

Le zen est une pratique et une tradition qui remonte directement à l'enseignement du Bouddha Shakyamuni, en Inde il y a deux mille cinq cents ans. Cette pratique développée dans tout l'Extrême-Orient fait de nombreux adeptes en Occident et particulièrement dans l'étude de certains arts martiaux traditionnels. Par Pierre Dokan Crépon.

LA GRANDE SAGESSE DU ZEN

Quelques généralités sur le zen

Le zen a pris ses caractéristiques propres en Chine, à partir du Vie siècle sous le nom de chan. puis au Japon à partir du XIIIe siècle sous le nom de zen. Cette tradition est également présente en Corée, au Vietnam, et depuis une cinquantaine d'année en Occident. En tant que tradition bouddhique, le zen a le même objectif que le bouddhisme en général, c'est-à-dire atteindre l'éveil dans ce monde où l'ignorance nous conduit à la souffrance. Il



enseigne la même doctrine de base que toutes les autres écoles bouddhiques, doctrine qui remonte au fondateur Shakyamuni. Il appartient au courant du Grand Véhicule qui insiste sur la vacuité de tous les phénomènes et sur l'idéal du bodhisattva qui a pour vocation de sauver tous les êtres. Les spécificités du zen sont la place centrale accordée à la méditation sans objet, appelée zazen, et à la transmission de maître à disciple, c'est-à-dire de personne à personne, qui prend le pas sur l'étude des Ecritures.

À propos de l'harmonie

Comme dans toutes les traditions bouddhiques, l'harmonie est au centre de la

démarche du zen : harmonie entre soi et toutes les existences, harmonie fondamentale qui préexiste mais que nos illusions, notre convoitise, notre colère, nous empêchent de percevoir. Le zen s'étant développé en Chine puis au Japon, civilisations où cette recherche de l'harmonie est très prégnante, cette caractéristique y est particulièrement présente. On le ressent notamment dans le rapport à la nature, dans la construction des temples, dans le rituel, dans le fameux "esthétisme zen". Plus prosaïquement dans un groupe de pratique, l'harmonie entre les participants naît justement de la pratique commune de l'assise en silence, de la récitation des sutras (le fait de chanter ensemble est un puissant facteur d'harmonie), du fait de suivre un même enseignement. Bien évidemment, comme dans tout groupe humain, il peut y avoir des oppositions, une dysharmonie, entre des personnes. C'est l'un des rôles de l'enseignant, du maître, de veiller à l'équilibre du groupe. En fait, dans le bouddhisme et donc le zen, on respecte ce qu'on appelle les Trois Trésors, à savoir : le Bouddha, le Dharma (à la fois l'Enseignement et l'Ordre naturel des choses) et le Sangha (l'assemblée des disciples ou le groupe des pratiquants). Les interactions entre les membres du Sangha, du groupe et la recherche d'harmonie en son sein font donc partie de la pratique du zen. Un pratiquant qui recherche véritablement à approfondir le zen va donc faire de cette recherche de

l'harmonie au sein du groupe un des moteurs de sa pratique. Enfin, la ritualisation, la description précise des gestes et des fonctions de chacun, par exemple dans le dojo ou dans le temple, permet concrètement de mettre l'harmonie en pratique. Un rituel bien réalisé suppose l'harmonie entre chaque -participant, la concentration sur chaque geste où les pensées de chacun sont oubliées.

Méditation et spiritualité

On peut dire que la méditation est la porte d'accès à la dimension spirituelle de notre être. Il s'agit beaucoup plus que d'une simple relaxation ou d'un apprentissage de la concentration même si ces deux aspects y sont inclus. En calmant le mental, en permettant à l'esprit de devenir plus clair, le zazen nous ouvre à une conscience plus vaste où le soi retrouve sa place comme élément d'un univers où tout est interdépendant. Bien que le mot soit parfois pris sous un aspect négatif, on peut dire que le zazen nous fait redécouvrir la



dimension religieuse de la vie, une dimension d'harmonie, de respect, de don de soi.

Le vide et la purification

La notion de vacuité, c'est-à-dire qu'en dernier lieu, les phénomènes et les êtres, bien qu'ils existent, n'ont pas de substance propre, est le fondement du bouddhisme, particulièrement du Grand Véhicule et donc du zen. Pour autant, on ne recherche pas «à faire le vide» pendant la méditation comme on l'entend parfois. Simplement et naturellement lorsque les pensées, les passions et les illusions s'apaisent, la vacuité devient évidente. Mais ce n'est pas quelque chose à saisir, à s'approprier.

Une certaine clarté, pureté de l'esprit est nécessaire pour cela. En fait cette pureté est déjà là, comme l'est notre nature d'éveil, ce qu'on appelle notre nature de Bouddha. La purification consiste à abandonner, à laisser passer tout ce qui est superflu pour réaliser cette pureté, cet éveil déjà présent. La méthode principale consiste en la pratique de la méditation assise, zazen.

La pratique et l'énergie

Comme dans toute pratique issue de l'Orient, et plus particulièrement du monde sino-japonais, la dimension énergétique est présente dans la pratique du zen. Elle l'est dans la méthode de respiration, apparentée à celle pratiquée dans les arts martiaux, et dans la posture corporelle qui favorise la circulation énergétique. Cela est vrai pour la méditation assise mais également pour d'autres pratiques comme la récitation des sutras.

Le zen assis, Le zen en activité

La pratique de la méditation assise est le cœur de la pratique du zen mais cette pratique ne se résume pas à rester assis. Il existe également d'autres pratiques comme l'accomplissement des rituels, appartenant à la tradition bouddhique, qui se manifestent dans l'activité. Plus généralement, dans la vie d'un temple par exemple, toutes les activités de la vie quotidienne, notamment le travail, deviennent des activités d'éveil où s'actualisent la concentration dans les gestes et l'abandon de soi. C'est le zen en activité.

Pratique de sagesse et art martial

Historiquement la pratique du zen était plus la pratique des moines, des religieux qui s'y consacraient entièrement, tandis que l'art martial était la pratique des guerriers. Cela étant, au cours de l'histoire, il y a eu de nombreux rapports entre ces deux mondes. Nombre de guerriers étaient disciples de maîtres zen et pratiquaient la méditation assise. Cela a une influence certaine sur

l'éthique des guerriers et sur le fait de transformer un art guerrier en une voie de réalisation. Il existe de



nombreux textes émanant de moines ou de samouraïs qui attestent de cette convergence. Au niveau pratique, des éléments comme la concentration, l'importance du geste exact, la respiration, l'identité sujet-objet l'abandon de soi, le respect du maître, se retrouvent dans ces deux mondes et on retrouve dans les dojos de pratique du zen beaucoup de personnes qui ont pratiqué ou pratiquent encore, les arts martiaux.

Ce que le zen peut apporter au pratiquant d'un art martial

Ce qui distingue un art martial comme l'Aïkido, le Kendo ou le Kyudo, et d'autres encore, d'un simple sport 'de combat est bien l'esprit de la voie qui le sous-tend. Cet esprit de la voie, cette recherche



spirituelle, est, dans le cas des arts martiaux d'origine japonaise, profondément lié à la pratique et à l'esprit du zen. Inversement, on peut d'ailleurs dire que certaines caractéristiques du zen qui le distingue d'autres traditions bouddhiques proviennent de l'influence du mode de vie des samouraïs. Pour le pratiquant 'occidental d'arts martiaux, qui n'a pas baigné dans la culture bouddhique, l'expérience du zen, à un niveau ou à un autre, peut être déterminante pour comprendre le sens profond de son art. Comment retrouver l'immobilité au sein du mouvement, comment retrouver la vacuité au sein des phénomènes,

comment, surtout, retrouver la paix de l'esprit, la non-agression, au sein de l'action : c'est le sens du zen, c'est le sens profond de la voie des arts martiaux. Alors le dojo devient non seulement le lieu de pratique mais le lieu de la voie, le lieu de l'éveil.

Pierre Dokan Crépon

Moine bouddhiste et enseignant du zen de l'école zen soto, disciple de Maître Taisen Deshimaru Responsable du centre zen de Vannes en Bretagne.

*Renseignements :
Association zen internationale,
175, rue de Tolbiac, 75013 Paris.
Tél : 01 53 80 19 19
www.zen-azi.org*

**Aïkido & Aïkibudo
hors série N°19
de KARATE Bushido**