

PARIZAN

Bulletin du Dôjô Zen de Paris
fondé par Maître Taisen Deshimaru

TRANCHER À LA RACINE L'ILLUSION DU MOI

ON TRADUIT généralement *shikantaza* par « seulement s'asseoir »

Concernant « s'asseoir », chacun comprend qu'il s'agit de *zazen*. « Seulement » comporte plusieurs sens qui méritent d'être mis en évidence.

Le premier renvoie à ce que Nyojô entendait quand il parlait de *chikantat-suo* (que Dôgen traduira en japonais par *shikantaza*), à savoir être assis sans chercher à résoudre un koan, distinguant ainsi ce zen de l'« Éveil silencieux » de celui de l'école Rinzai.

Le second sens de « seulement » insiste sur le fait que *zazen* ne doit pas être considéré comme un moyen au service d'une fin (l'Éveil). *Zazen* en lui-même est satori, pratique et réalisation sont unité. *Shikantaza* fonde d'emblée la pratique sur l'éveil, faisant de celui-ci une réalité indissociable de la pratique et non une réalité postérieure à la pratique, comme une sorte d'aboutissement de celle-ci.

Ce faisant, *shikantaza* extirpe à la racine l'illusion qu'un sujet aurait quelque chose à attendre de la pratique. Cette illusion maintient dans la dualité sujet/objet. L'éveil, c'est précisément abandonner cette dualité-là.

Quand il n'y a plus personne pour se saisir de quoi que ce soit ou pour croire qu'un sujet a à réaliser quelque chose, c'est l'éveil.

Autrement dit, l'éveil, c'est « seulement » la pratique et non plus un sujet et la pratique. De ce point de vue, *mushotoku* bien compris est au cœur même de *shikantaza*.

Il serait erroné de croire que *shikantaza* apparaît avec Nyojô et Dôgen. Si le terme a bien été créé par eux, l'esprit non-deux qu'il désigne apparaît dès le Sutra du Diamant dans lequel Bouddha n'a de cesse de dénoncer le piège consistant à pratiquer la Voie à partir de l'illusion du moi. En témoignent ces quelques lignes : « Quiconque dit que le *Tathâgata* va, vient, s'assoit ou s'allonge ne comprend pas mon enseignement, car le *Tathâgata* ne va nulle part, ne vient de nulle part, c'est pourquoi il s'appelle le *Tathâgata*. »

只
管
打
座

Calligraphie de Kugen Jacques Foussadier

ÉDITORIAL

☞ *Shikan ta za* est la base essentielle de notre pratique, seulement être assis dans la réalité telle qu'elle est, sans rechercher quoi que ce soit, en dehors, au-delà de toute pensée.

Shikan : rien que cela, instantanément, de tout cœur.

Ce même esprit peut s'appliquer dans toutes les actions de la vie quotidienne, être complètement unité avec ce que l'on fait, en harmonie avec tout ce qui nous entoure. Ainsi, se réalise l'Esprit de Bouddha, notre nature originelle.

Bonne et heureuse nouvelle année !

E. de S.

Comment mieux exprimer que le *Tathâgata* — ou Esprit de Bouddha — est incompatible avec l'esprit du moi ? Abandonner l'illusion que quelqu'un s'assoit ou se lève ou fait kin-hin, c'est le cœur même de *shikantaza*.

G. P.

L'homme suprême n'est pas égoцентриque,

L'homme suprême ignore le « moi ».

En conséquence, il n'y a rien

Qui ne soit pas « moi ».

Car, il n'y a pas de « moi »

Qui se prenne pour moi.

Sengai (1751-1867)
extrait du *Recueil de la Falaise verte*.

SHIKANTAZA...

DANS LE BOUDDHISME, *shikan* a généralement une signification précise : *shi* traduit le sanscrit *shamatha*, qui signifie « quiétude durable de l'esprit », prélude à la contemplation de la vacuité. Et *kan* traduit le sanscrit *vipashyanâ*, qui signifie « observation, vision supérieure et pénétrante ».

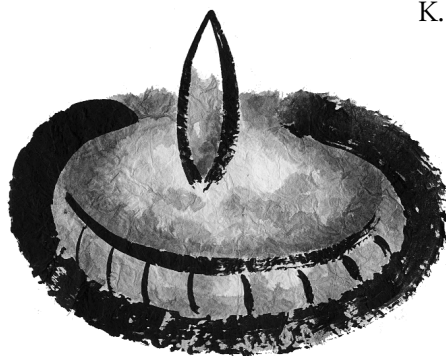
Mais dans le cas de *shikantaza*, *shikan* a un tout autre sens. Ainsi que le signale Kengan D. Robert, *shi* signifie « uniquement, purement, seulement, exclusivement », mais aussi « gratuit » et encore « absolument ». Et le caractère *kan* transmet l'idée de « contrôler, gouverner ». Le mot *shikan* formé de ces deux caractères signifie « direction unique, de toutes ses forces » ; et aussi « rien que cela, seulement cela », « de tout cœur, ardemment, avec persistance, sincèrement, vivement ».

Za signifie « assis, s'asseoir » et *ta* utilisé comme préfixe induit une idée de « décision, résolution, sans hésitation, franchement ».

On peut donc traduire *shikantaza* par simplement, uniquement s'asseoir, avec l'idée de détermination. S'asseoir absolument, sincèrement, rien que cela. Cela signifie que quand on pratique *zazen*, on est absolument engagé dans cette pratique, dans cette action, sans rien y ajouter, sans séparation entre soi et *zazen*. On ne « fait » plus *zazen*, on laisse la place à *zazen*, on se laisse faire par *zazen*, on laisse *zazen* faire *zazen*. C'est l'action pure, gratuite, qui n'a d'autre objet qu'elle-même. Maître Deshimaru utilisait aussi cette expression pour *shikan samu*, *shikan* secrétariat... On peut l'appliquer à toutes les actions concernant la vie dans le dojo ou le temple : *shikan tenzo*, simplement faire la cuisine, être entièrement engagé dans l'action de *tenzo*. *Shikan kyosaku*, donner le *kyosaku* d'un seul esprit. *Shikan* cérémonie, *shikan* repas... Et aussi à toutes les postures fondamentales : debout, assis, marcher, couché. Par exemple, être debout, simplement être là, à chaque instant de notre vie.

Shikantaza n'a pas une signification limitative quant à notre pratique, qui serait cantonnée au seul *zazen*, mais exprime le fait que durant *zazen* il n'y a que *zazen*, et qu'il est à lui-même sa propre fin. Seulement assis, sans rien, sans affaire. Simplement « chauffer le *zafu* ». C'est la pratique naturelle et inconsciente. Il n'y a pas de véritable *shikantaza* sans *shin jin datsuraku*, abandon du corps et de l'esprit. On s'oublie soi-même et même *zazen*. Rien sous le *zafu*, personne sur le *zafu*. « Un *zafu* sous le ciel vide, le poids d'une flamme » (Koun Ejô).

K. R.



sumie de Francisco Unko Sanchez

«*SHIKANTAZA*. Seulement s'asseoir, seulement *zazen*, *zazen* suffit. Comment est-ce possible ? »

Voilà ce qu'on se dit quand on débute dans la pratique.

Il doit y avoir autre chose : quelque chose de caché, quelque chose de plus, réservé aux anciens pour arriver « au but ».

Puis on continue la pratique et on n'en finit pas de se dépouiller. On réalise petit à petit, bon gré mal gré, que *zazen*, c'est s'asseoir avec ses illusions, ses doutes, ses peines, ses illuminations provisoires.

Seulement s'asseoir au milieu du monde.

Parfois, on ne se résout pas à cette vertigineuse simplicité : on cherche un truc, une technique définitive, un *zazen* fini où l'on n'ait plus besoin de pédaler. On ne se souvient plus que c'est en pédalant, instant après instant, que la volonté personnelle s'évanouit.

Un texte exprime magnifiquement *shikantaza* : le *Fukanzazengi* de Maître Dôgen, dans lequel la posture, la façon de la prendre, la respiration, les conditions de la pratique sont minutieusement expliquées, mais dans lequel il est dit aussi : « *Zazen* n'a rien à voir avec la posture assise, debout ou allongée. »

Quand on ouvre les mains, quand *mushotoku* se réalise vraiment, quand on ne cherche plus à saisir ou à fuir, quand on ne cherche même plus à être assis, on est vraiment « seulement assis » : tout est là.

C'est le paradoxe apparent du zen et du bouddhisme en général : utiliser des milliers de mots pour indiquer le silence, le *Shôbôgenzo* pour pointer l'indicible, les formes pour manifester le « sans formes », la posture assise et pratiquer la non-posture. Finalement, maître humain et être bouddha.

J'ai entendu un jour Etienne Mokusho Zeisler dire à propos de *zazen* : « Ça fait deux mille cinq cents ans que ça marche et on ne sait toujours pas comment, mais ça marche. »

Tant mieux. C'est bien comme ça.

*zazen dans le pré
secoué par le vent, un moine
imperturbable*

*debors ou dedans
le vent souffle par moments
sans nous déranger*

*posture de Bouddha
extraordinaire
et rien de spécial*

... SEULEMENT S'ASSEOIR.

SI ON PREND LE MOT au sens propre, *shikan ta za* signifie être tout entier à s'asseoir, ne pas se consacrer à la recherche de quelque chose, faire *zazen* complètement.

Shikan : se donner tout entier, se consacrer entièrement, s'adonner uniquement, simplement cela, rien que cela, instantanément, sincèrement, de tout cœur avec ce que l'on fait, sans séparation, unité.

Ta : frapper, battre, marteler, forger, enfoncer donc impressionner, émouvoir.

Za : la grande assise.

Shikan ta za : être simplement assis dans une posture correcte, en s'absorbant complètement dans le va-et-vient de sa respiration, en arrêtant de suivre le fonctionnement de notre cerveau, notre appareil psycho-mental qui se projette sur la réalité et la déforme. Être assis dans la réalité telle qu'elle est, ramener son esprit dans la présence de chaque ici et maintenant, en unité avec tous les phénomènes, sans en saisir aucun. Ainsi, tout ce qui perturbe s'efface naturellement. L'esprit est en paix et la véritable observation apparaît : celui qui observe et ce qui est observé deviennent unité.

Mais souvent les impuretés, les souillures de notre esprit compliqué créent des séparations. Lorsqu'on est simplement assis dans la réalité telle qu'elle est on pénètre le monde au-delà de l'ego humain, car *shikan* ne signifie pas être limité sur soi-même mais ouvert sur la totalité. Et si nous pratiquons de cette manière, l'esprit qui crée sans cesse un moi illusoire perd son importance et nous n'avons plus besoin de rechercher quoi que ce soit. Seulement être là. Ainsi, tout se dissout et il ne reste que *zazen*, ici et maintenant, sans rien, *shikan*, simplement, tel quel. Et ce même esprit peut s'appliquer dans toutes les actions de la journée, être unité avec la réalité de l'instant présent et réaliser l'Esprit de Bouddha.

Bouddha, *Tathâgata* signifie celui qui est arrivé à ce qui est, tel quel, sans modification, sans manipulation humaine, sans calcul avec l'ego, *mushin*, non-esprit, paisible, en harmonie avec toute chose, l'esprit qui ne retient rien et englobe la totalité. C'est retrouver la nature originelle du corps et de l'esprit, actualiser l'Esprit de Bouddha, l'Essence de toute chose, la Réalité ineffable.

Pour évoquer l'expérience de *shikan ta za* Maître Dôgen écrit, sous forme ironique :

*Il n'a nulle envie
De faire peur aux oiseaux
Pourtant c'est un épouvantail.
Lui, au moins, ne traîne pas les pieds
N'importe où.*

*

*Sur le dessus de son crâne
La pie peut construire son nid
Déjà, l'araignée a tissé sa toile
Dans ses sourcils.*



Baso Dôitsu

L'immobilité de *zazen* peut effrayer ceux qui la voient de l'extérieur. C'est une action secrète, intime avec soi-même. Et le parfait *samadhi* est reconnu par la nature entière. Le réaliser c'est être en communion avec toutes les créatures.

E. de S.

SHIKAN TA ZA, seulement s'asseoir. Ce n'est pas simplement poser ses fesses sur un *zafu* et laisser le corps s'agiter sur place ou l'esprit rêvasser à toutes sortes de choses.

Shikan ta za signifie aussi : unité.

Nous nous asseyons soigneusement, prenant le temps d'ajuster chaque détail de notre posture, veillant à l'harmonie de toutes choses en soi et dans le *dojo*. Puis nous nous abandonnons à *zazen*, et dans cet abandon, profondément nous écoutons. Nous ne choisissons rien, nous n'imposons rien, nous ne recherchons rien. Cette écoute est espace, toutes choses sont accueillies. En elle le corps apparaît, bien souvent sous forme de tensions. En elle, le mental apparaît à travers toutes sortes de pensées ou d'émotions. En elle, souvent même la respiration est désordonnée et le monde agité.

Lorsque nous accueillons tout cela, sans choix ni rejet, le karma de notre vie peut se déployer devant nous et se consumer sur place. Lorsqu'il se libère, la véritable tranquillité apparaît. Cette tranquillité est un reflet de notre nature originelle : Bouddha. Ce n'est pas qu'elle était absente auparavant, mais juste obscurcie par toutes sortes de choses inutiles. Dans cette tranquillité, tout s'harmonise naturellement.

Intérieur/extérieur deviennent unité. Alors *zazen* devient tout simple, seulement s'asseoir, paisible, avec l'univers entier.

C'est *Shikan ta za* : la grande assise.

P.-M. T

POUR CHAQUE MOMENT DE LA VIE



Enseignements de Chogyam Trungpa présentés par son disciple Fabrice Midal, éditions du Seuil.

L'auteur, sous forme d'introduction, nous fait part de l'expérience de sa relation avec son maître et de son comportement direct, voire provocateur qui dénonce ce qu'il appelle « le matérialisme spirituel » de notre époque. « Faire des courses à la recherche de produits spirituels n'est que version naïve et simpliste d'un fantastique projet de matérialisme spirituel, projet qui ne fait que produire de la souffrance et la perpétuer en vue d'atteindre l'état d'ego complet. » Il nous incite à aller au-delà, sans points de repère. « Pratiquez davantage et poussez plus loin l'expérience de la perte du sol, mais sans confusion. Le sol qui se dérobe est quelque chose que vous devriez rechercher. » Fabrice Midal nous présente son livre comme un ouvrage composé des citations les plus importantes des livres de Chogyam Trungpa parus en français.



ZAFU

坐布

Za, s'asseoir.
Fu, étoffe d'origine végétale.
Zafu : l'étoffe sur laquelle on s'assoit, c'est-à-dire le coussin.

Ont collaboré à ce numéro :

- Luc Bordes
- Pol Guilloux
- Gérard Laurent
- Catherine Mollet
- Gérard Pilet
- Katia Robel
- Jean-Pierre Romain
- Evelyn de Smedt
- Pierre-Michel Trémeau

Edition : 29 janvier 2005
Tiré à 500 exemplaires

L'optique choisie est de rassembler des indications pour la vie quotidienne. Ces paroles sont regroupées sous plusieurs thèmes tels que : « Pourfendre l'ego, Le festin des énergies, Célébrer la beauté du monde, Commémorer le rien. »
À propos de la non-existence de l'ego : « La vie ressemble à un jeu que nous avons inventé et qui nous a pris au piège. C'est au coup monté de l'esprit que nous devons cela. »
Au sujet du miracle de la perception : « Nous avons toujours un choix : limiter notre perception pour en exclure l'immensité, ou nous laisser toucher par cette immensité. »
Et à la fin de cet ouvrage : « Même au plus sombre de l'âge des ténèbres, il y a toujours de la lumière. Cette lumière arrive avec un sourire, le sourire de l'intrépidité, le sourire qui consiste à réaliser le meilleur du potentiel humain. »
Nous découvrons une expression très proche des enseignements abrupts, acérés comme des aiguilles des maîtres zen — zen dont la découverte l'avait, selon l'auteur, bouleversé : « Pour prendre en vue la réalité de l'initiation bouddhiste, Chogyam Trungpa va quitter les limites de sa propre tradition tibétaine pour tenter de percevoir l'universalité du message de Shakyamuni. »

L'UNIQUE TRAIT DE PINCEAU

À la lecture et à la contemplation de cet ouvrage, c'est l'émotion de la vie dans sa dynamique et sa beauté qui nous prend au cœur. Fabienne Verdier écrit sous forme de dédicace : « Du haut de mon ignorance j'œuvre sans relâche le sourire au cœur. Puissent ces quelques coups de pinceau rendre hommage à tous ces derniers Grands Maîtres, Peintres et Calligraphes de Chine qui ont su me transmettre l'Esprit de la Vie. »

Les préfaces de Cyrille J.-D. Javary et de Jacques Dars nous font découvrir l'essence de la calligraphie : « Une calligraphie est réussie ou elle est bonne à brûler, on ne peut pas la reprendre. L'encre de chine est trop noire et le papier de riz trop buvard pour autoriser ce que les aquarellistes appellent élégamment un repentir. »
Sa dynamique d'expression et de vie : « Le pinceau, quand il trace des mots illisibles ou peint des montagnes impossibles, ne cherche ni à produire du beau ni à reproduire le réel, mais juste à faire éclore en nous l'enthousiasme que procure le sentiment de communion furtive avec le mouvement vital qui fait surgir les montagnes et s'écouler les rivières. »
L'attitude de l'esprit et du corps : « S'absorber, devenir immobile et silencieux et stupide comme une souche, se faire un cœur minuscule et attentif, réceptif aux plus infimes merveilles, rester à l'écoute de l'univers, et de percevoir avec les yeux, mais surtout avec l'âme, tandis qu'en soi ineffablement se transmutent les mystères. »
Nous sommes ensuite saisis par la relation intime entre les calligraphies et les poèmes qui les accompagnent. « L'Unique Trait de Pinceau est l'origine de toutes choses, la racine de tous les phénomènes ; sa fonction est manifeste pour l'esprit et cachée en l'homme, mais le vulgaire l'ignore. » (Shitao, XVII^e siècle.)
En dernier lieu, qui pourrait résister à rencontrer un maître et à s'exercer à la danse du pinceau ?

G.L.



Calligraphie, peinture et pensée chinoise, par Fabienne Verdier, éditions Albin Michel.



DOJO ZEN DE PARIS
175, rue de Tolbiac - 75013 Paris
Tel. : 01 53 80 19 19
www.dojozenparis.com