



Zafu, kesa, gassho : autant de termes qui ne seront plus mystérieux après la lecture de ce récit. Celui d'une séance d'initiation à la méditation zen, où l'on essaie de faire le vide en arrêtant de penser.

Ma première **séance** de

Zazen

q

u'est-ce donc que le « zazen » ? Que ressent-on dans la position du lotus ? Comment médite-

t-on ? En arrivant au Dojo zen de Paris¹, je n'ai qu'une vague idée des réponses. Sur place, déjà une vingtaine de postulants, dont aucun ne doit avoir plus de 35 ans. Nous empruntons l'escalier de bois qui mène au dojo, lieu de pratique de la méditation (où l'on étudie le « do », la « voie »), et passons au vestiaire enfileur des vêtements « souples et sombres », ôter chaussures, chaussettes, montres, et tout ce qui pourrait nous distraire pendant les deux heures à venir.

Une grande salle lumineuse et dépouillée. Au milieu, un autel avec des fleurs, de l'encens et un bouddha imposant. Assis en arc

de cercle sur un « zafu », le coussin de méditation, nous sommes prêts... Disciple depuis 1986 du grand Taisen Deshimaru, moine zen qui apporta en Occident la pratique du « zazen », la « méditation assise », dans les années 1960, Martine nous accueille, vêtue d'un « kesa », la longue tunique noire de rigueur. Et commence par quelques instructions pratiques.

La discipline d'abord : la ponctualité (les portes ferment cinq minutes avant chaque séance), le



Au Dojo zen de Paris :
"Je me sens ancrée dans
le sol et en même temps
élançée vers le ciel."

« gassho » – le salut rituel les mains jointes – devant la statue de Bouddha quand on entre (du pied gauche) et quand on sort (du pied droit) du dojo, ou avant de s'asseoir en posture de méditation... La posture justement, pas évidente pour des néophytes. Avec la hauteur que donne le zafu, la position du lotus requiert une souplesse que nous sommes rares à posséder. Ouf! on tolère aussi le demi-lotus, et même les jambes en tailleur, pour les plus réfractaires... dont je fais ■■■

Seul ou en **groupe** ?

« Avec une seule bûche dans la cheminée, vous faites un petit feu, avec plusieurs bûches, vous en faites un grand ! explique Martine, nonne zen au Dojo zen de Paris. Pratiquer la méditation dans un dojo permet d'être soutenu par l'énergie spirituelle que dégage le groupe. C'est comme la locomotive d'un train qui tire tous les wagons derrière elle. » La méditation en solo, souvent essentielle pour les « méditants » réguliers qui ont besoin d'entretenir cette pratique quotidienne, peut être un véritable piège pour les débutants. « Méditer, c'est mettre de côté son ego. C'est difficile lorsqu'on est seul, on peut se fourvoyer facilement. Composé entre autres de pratiquants confirmés, le groupe aide à lâcher prise avec soi-même. » ■

**à lire**

■ **"Soyez zen"** de Charlotte Joko Beck. L'auteur, qui enseigne le zen aux Occidentaux, donne des pistes pour mettre en pratique cette philosophie orientale dans notre vie quotidienne (Pocket, 1997).

■ ■ ■ malheureusement partie. Je compte bien me rattraper sur la partie « théorique ». On va sûrement m'expliquer le but de la méditation, me donner le secret de la sérénité... « Concentrez-vous sur la position du corps : les genoux bien ancrés dans le sol, le haut du crâne tendu vers le ciel, le dos droit, le bassin en avant et les épaules relâchées, explique Martine. Concentrez-vous sur votre respiration, ample, naturelle, surtout sur l'expiration, qui doit filer vers le bas. Laissez passer les pensées sans vous y arrêter. La méditation n'est pas une démarche intellectuelle, c'est avant tout une discipline du corps. »

■ ■ Faire taire ses pensées
Je commence à comprendre que je ne suis pas là pour analyser, mais pour me plier à une posture d'éveil, à un relâchement total de l'esprit. Munis de ces précieuses informations, nous allons enfin tester le zazen proprement dit. Une vingtaine d'adeptes nettement plus confirmés, dont quelques moines zen, nous ont rejoints pour cette

"Je fais une pause en participant à la marche 'kin hin', la 'concentration en mouvement'."



séance qui doit durer deux fois une demi-heure, entrecoupées de la marche « kin hin », la « concentration en mouvement » de quelques minutes qui permet aussi, plus prosaïquement, de se dégourdir les jambes. Un peu impressionnés par le cérémonial, nous nous plaçons chacun face à un mur dans la posture du zazen. Martine passe, rectifie les dos trop ronds, les épaules trop crispées, donne les derniers conseils. Puis c'est le silence... ou presque. Difficile, au début, de faire

"J'ai le sentiment d'être au milieu de nulle part, de flotter loin de mon corps"

abstraction des gargouillis, du bruissement des kesas des moines, des respirations sonores, des fous rires nerveux. Pas évident non plus de garder cette posture plutôt inconfortable. Peu à peu, je m'efforce de laisser passer mes pensées terre à terre, de mettre de côté ma bonne volonté comme mon scepticisme, je m'applique à expirer largement. Et un étrange soulagement m'envahit. Je me sens fortement ancrée dans le sol et en même temps élançée vers le ciel. Le groupe me semble presque immobile. Tout à l'heure plutôt source d'énerverment ou d'amusement, il m'apparaît à présent comme une force, un soutien essentiel dans cette escalade commune vers... je ne sais pas très bien où, une sorte d'état de non-pensée, pourrait-on dire. J'ai l'impression, fugitivement, de parvenir à faire le vide dans mon esprit, de m'oublier comme je ne l'ai jamais fait. J'ai le sentiment d'être au milieu de nulle part, de partir ailleurs, de flotter loin de mon corps... Je me laisse bercer par la voix de

Martine : « C'est comme un verre d'eau qui contient des impuretés. A force de laisser le verre reposer, les impuretés retombent au fond et l'eau redevient limpide. »

■ Une voie difficile

Quelques minutes volées au temps, au quotidien... mais l'engourdissement me gagne. Justement, Martine passe derrière nous avec, à la main, le « kyosaku », un long bâton plat utilisé pour « réveiller » ceux qui le souhaitent d'une tape sur

chaque épaule. J'ai l'impression d'avoir dans mon dos un vautour prêt à fondre sur sa proie, mais je m'efforce de refouler ces pensées négatives. Au moment de faire le gassho, signe que je demande à recevoir un coup de kyosaku, je me ravise, dissuadée par le claquement impressionnant de ce « bâton de l'éveil » sur un « méditant ». Sur la voie de l'apaisement, j'ai encore quelques progrès à faire...

La seconde demi-heure de zazen est d'ailleurs plus difficile : j'ai du mal à laisser filer les pensées « comme des nuages dans le ciel », elles s'obstinent et brouillent mon esprit. Pendant la courte cérémonie traditionnelle qui clôt cette séance d'initiation, je m'interroge. Que s'est-il passé tout à l'heure ? Est-il possible de ne penser à rien ? Pourquoi me sentais-je si soulagée ? Tout cela m'a-t-il vraiment convaincue ? Pas encore, mais intriguée, sans aucun doute. Il faudra revenir. ■ **SÉGOLÈNE BARBÉ**

1- RENSEIGNEMENTS AU 01.53.80.19.19 ET SUR INTERNET : www.dojozenparis.com