

LE MONDE

DU

Silence.



DEPUIS 2008, DES STÉPHANOIS DE TOUS HORIZONS SE RETROUVENT AU DOJO ZEN DE SAINT-ÉTIENNE. GUIDÉS PAR DES MOINES ET UNE NONNE, ILS Y PÉPÉTUEM LA PRATIQUE DE ZAZEN, UNE MÉDITATION ASSISE MULTIMILLÉNAIRE QUI CONSTITUE LE CŒUR DU BOUDDHISME JAPONAIS. RENCONTRE.

TEXTES : YANN PETTEAUX
ILLUSTRATIONS : LILI

QUARTIER BEL-AIR

9

RUE MONTAIGNE. UN PETIT APPARTEMENT DISCRET, SITUÉ EN REZ-DE-CHAUSSÉE, ACCUEILLE DEPUIS 2008 LE DOJO ZEN DE SAINT-ETIENNE.

DOJO ZEN
DE
SAINT-ETIENNE

L'ENDROIT EST ANIMÉ PAR DEUX MOINES ET UNE NONNE ZEN. UNE QUINZAINE DE PRATIQUANTS RÉGULIERS VIENNENT Y PRATIQUER ZAZEN, LA MÉDITATION ASSISE DU BOUDDHISME JAPONAIS. LE DOJO PROPOSE SIX SÉANCES HEBDOMADAIRES, DONT CERTAINES SE DÉROULENT LE MATIN À PARTIR DE 6H45.

BERNARD, 52 ANS, A ÉTÉ ORDONNÉ MOINE ZEN EN 1994. DEPUIS, CET ARTISAN PAYSAGISTE PRATIQUE LA MÉDITATION QUOTIDIENNEMENT. IL EST LE RESPONSABLE DU DOJO ET ANIME LES SÉANCES MATINALES.

« PAR EXPÉRIENCE, LES GENS FRAPPENT SOUVENT À LA PORTE DU DOJO LORSQU'ILS FONT FACE À DE GRANDS CHANGEMENTS DANS LEUR VIE, COMME UNE SÉPARATION, UN DEUIL, DES DIFFICULTÉS PROFESSIONNELLES. PAR LA SUITE, CERTAINES PERSONNES CONTINUENT LA PRATIQUE DE ZAZEN ET D'AUTRES ARRÊTENT. POURQUOI ? C'EST UN MYSTÈRE. »

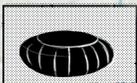
« EN CE MOMENT, NOUS AVONS PAS MAL D'ÉTUDIANTS QUI VIENNENT. C'EST BIEN, CAR LES JEUNES ONT UNE ÉNERGIE SOUVENT PLUS POSITIVE. »

LOUNA, 16 ANS, SOURCILS BROUSSAILLEUX ET BARBICHE EN POINTE, LOUNA A DES ALLURES DE SENSEI (MAÎTRE). LA CHIENNE DE BERNARD EST UN PEU LA GARDIENNE DU TEMPLE. ELLE PARTICIPE À TOUS LES ZAZEN.

ZAZEN SE PRATIQUE EN SILENCE, ASSIS SUR UN ZAFU (COUSSIN ROND) DANS LA POSTURE DU LOTUS. LES PRATIQUANTS SE PLACENT IMMOBILES, FACE AU MUR, LES JAMBES CROISÉES EN TAILLEUR, LE DOS DROIT, LE MENTON LÉGÈREMENT RENTRÉ ET LES YEUX MI-CLOS.

LA RESPIRATION EST DOUCE, LONGUE ET PROFONDE. ELLE CONSTITUE LE LIEN ENTRE L'INTÉRIEUR ET L'EXTÉRIEUR.

ZAZEN CONSISTE À SE CONCENTRER SUR LA POSTURE ET LA RESPIRATION, À LAISSER PASSER LES PENSÉES « COMME DES NUAGES DANS LE CIEL », SANS S'Y ACCROCHER. C'EST LA PRATIQUE DE LA PLEINE CONSCIENCE, DE L'« ICI ET MAINTENANT ».



UN ZAFU



LA MAIN GAUCHE EST POSÉE SUR LA MAIN DROITE, PAUMES VERS LE CIEL.

« LES GENS SE DISENT PARFOIS : « C'EST FACILE, JE N'AI QU'À M'ASSIEDRE ET NE RIEN FAIRE ». MAIS LA MÉDITATION ZEN, C'EST UN LONG TRAVAIL, UNE VRAIE PRATIQUE, COMME POUR UN SPORTIF OU UN MUSICIEN. »

« ZAZEN, C'EST RIGOREUX, ASSEZ AUSTÈRE. CELA PEUT ÊTRE UN BLOCAGE POUR CERTAINS. »

« LA MÉDITATION ZEN PERMET DE RETROUVER UN ÉQUILIBRE INTÉRIEUR. C'EST À LA FOIS UNE POSTURE DU CORPS ET UNE POSTURE DE L'ESPRIT. UN NON-AGIR QUI PERMET DE NETTOYER L'INCONSCIENT. LA MÉDITATION, C'EST ARRÊTER DE VOULOIR TOUT CONTRÔLER ET SE RETROUVER SOI-MÊME. »

UNE SÉANCE DE MÉDITATION ZEN EST PUNCTUÉE D'ENSEIGNEMENTS ORAUX (KUSEN) ET D'UNE MARCHÉ MÉDITATIVE LENTE (KIN-HIN).

ELLE S'ACHÈVE PAR UNE CÉRÉMONIE AU COURS DE LAQUELLE SONT CHANTÉS DES SUTRA, TEXTES BOUDDHIQUES ÉCRITS EN SANSKRIT, EN PALI OU EN VIEUX CHINOIS.

BEKNA

« SI LES GENS QUI VIENNENT CHERCHER DANS LE ZEN UN « ALL HAPPY TOGETHER » ET QU'IL N'Y A PAS UNE RECHERCHE PLUS PROFONDE SUR LA NATURE DE L'ÊTRE, CELA NE MARCHÉ PAS. »

GEMA



LE ZEN SOTO, QUI INSISTE BEAUCOUP SUR LA PRATIQUE DE LA MÉDITATION ASSISE, FUT IMPORTÉ DE CHINE AU JAPON AU COURS DU XIII^E SIÈCLE PAR LE MOINE DOGEN. C'EST DE L'ESPRIT JAPONAIS QUE LE ZEN TIENT SON ASPECT DÉPOUILLÉ, PRÉCIS ET MÉTICULEUX.

LA POSTURE DE MÉDITATION ZEN EST MULTIMILLÉNAIRE. LA LÉGENDE RACONTE QUE C'EST DANS CETTE ASSISE SILENCIEUSE QUE LE BOUDDHA PARVINT À ATTEINDRE L'ÉVEIL, AU V^E SIÈCLE AVANT J.C.

L'ARRIVÉE DE ZAZEN EN EUROPE EST RÉCENTE. ELLE REMONTE À LA FIN DES ANNÉES 1960 ET EST L'ŒUVRE DU MAÎTRE JAPONAIS TAISEN DESHIMARU.

« LE ZEN APPREND À RETROUVER LA LIBERTÉ DE L'ESPRIT DANS LA CONTRAINTE DE LA POSTURE. IL MONTRE QUE L'ON PEUT ÊTRE LIBRE INTÉRIEUREMENT MALGRÉ LES DIFFICULTÉS QUI NOUS ENTOURENT. EN CELA, JE PENSE QUE LE ZEN A VRAIMENT SA PLACE DANS LA SOCIÉTÉ ACTUELLE. »

POUR AUTANT, LA PRATIQUE DE ZAZEN NE CONSISTE PAS À S'ENFERMER DANS SON INTÉRIORITÉ. ENCORE MOINS À SE COUPER DU MONDE. C'EST, AU CONTRAIRE, UNE RESPIRATION PERMANENTE ENTRE L'INTÉRIEUR ET L'EXTÉRIEUR.

CETTE OUVERTURE, LE DOJO LA CULTIVE À SA FAÇON EN LOUANT, DEPUIS PEU UN PETIT POSTAGE À PROXIMITÉ DU PARC MONTAUD.

FIGUIERS, PÊCHERS EN FLEURS, VIGNE, FRAISIERS ET FRAMBOISIERS S'ÉPANOUISSENT À L'ARRIVÉE DU PRINTEMPS. LES MEMBRES DU DOJO ONT COMMENCÉ À SEMER DU PERSIL, DES PATATES, DES COURGES, DES POTIRONS, DES FLEURS...

L'ENDROIT EST ENTRETENU SELON LES PRÉCEPTES DE MASANOBU FUKUOKA, UN AGRICULTEUR JAPONAIS CONTEMPORAIN. SON OUVRAGE « LA RÉVOLUTION D'UN SEUL BRIN DE PAILLE » PROPOSE UNE « AGRICULTURE SAUVAGE » OU « AGRICULTURE NATURELLE ». IL S'AGIT D'UNE MÉTHODE PROCHE DE LA PERMACULTURE QUI VISE À TRAVAILLER AVEC LA NATURE ET À LAISSER AGIR CELLE-CI AUTANT QUE POSSIBLE.



« LES GRAINES QUE NOUS SEMONS NOUS ONT ÉTÉ DONNÉES PAR LA GRAMINOTHÈQUE DU REMUE-MÉNAGES. »

« DANS LE ZEN, ON PREND LES GENS COMME ILS SONT. ICI C'EST PAREIL : ON FAIT AVEC CE QUE L'ON A. LA NATURE FAIT LE RESTE. »

YANN Lili 2017