

Et si le Zen était une vie de l'action pure

Par Laurence Jouandet

Récit d'une expérience vécue à l'abbaye de Cîteaux entre zazen et oraisons, cérémonie du thé et eucharistie, nef et zendo. Une traversée des cultures à la recherche de l'obscur et lumineux silence qui fut guidée par le Roshi Hozumi, moine japonais de l'école Rinzai, de Kyoto et Frère Benoit Billot, moine bénédictin fondateur de la Maison de Tobie.

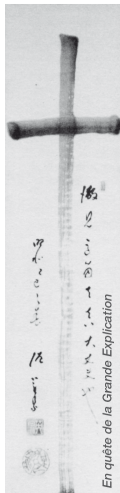


Comment peut-on être de culture chrétienne et pratiquer le zen ?



Mu



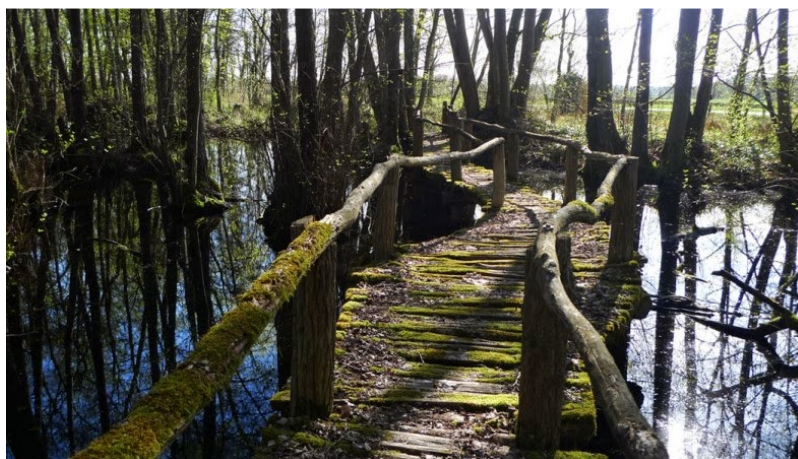


Le zen est une voie de l'action dans le fait qu'il est simplement expérimentation. Il préconise de s'asseoir simplement en silence et d'être là, sans bruit, sans geste. L'observation de soi prend place alors petit à petit. Très vite, l'absence de bruit se meut en succession de pensées, d'émotions, de souvenirs. Le silence n'est alors qu'apparent. Ce qui se voit n'est pas ce qui se vit. Seul symptôme de l'agitation intérieure : ma respiration. Elle accompagne non pas mes gestes, mais mes pensées. Elle s'accélère, se ralentit, se modifie.

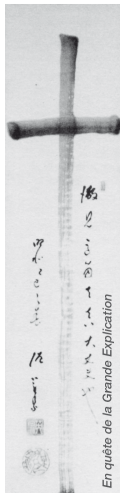
Autrefois ressentie comme une mécanique froide, automatique répondant aux exigences physiologiques sans que j'y prête attention, elle se change en un témoin de se qui se vit dans l'instant.

Le zen, c'est l'expérience du présent, une synthèse parfois cruelle, mais toujours vraie de mon vécu et une ébauche vers mon devenir. Le temps prend substance, il devient lien entre ce qui s'est passé, avec ce qui se produit ici et maintenant et ce qui va se produire ensuite. La respiration, elle, y prend corps. D'abord symptôme, elle en devient le cœur, le repère, la clé vers ce qui peut m'aider à rester à l'écoute, à l'affût pour échapper au bruit et au tumulte intérieur.

Ainsi le Zen à travers le souffle ou le souffle à travers le ZEN va devenir un chemin vers la paix. L'action se symbolise dans un affût, une écoute, un silence immobile. La dynamique qu'il engendre devient un socle, une pierre d'angle où tout va pouvoir se vivre vraiment.



Dans ce contexte la symbolique de la culture chrétienne vécue à l'abbaye va prendre une autre saveur. La dynamique de l'écoute silencieuse du Dojo s'y prolonge. Les Écritures et les psaumes deviennent livre de songes, d'images, de symboles. J'entends les



paroles avec le cœur et prends conscience que c'est aussi partir du blanc entre les lettres que les mots apparaissent.



Enfin sur ce fond vide de sons et de gestes des sesshin zen, la vie prend relief comme l'abbaye s'établit autour de son cloître et de son le jardin, espace libre à ciel ouvert.

