ASSOCIATION ZEN INTERNATIONALE
FONDATEUR MAÎTRE TAISEN DESHIMARU

Le principe actif ou la totalité

A l'image du remède ayurvédique qui ne sépare pas la molécule qui soigne de l'environnement de la plante, la pratique du zen authentiquement transmis ne met aucune frontière entre zazen, les rituels et tous les gestes de la vie quotidienne.

Voici quelques années, et à la suite de mon cancer, je suis allé, sur les conseils d'un médecin faire une cure ayurvédique dans le sud de l'Inde. J'y allai donc, dans le but d'accompagner et de soulager les traitements lourds et fatigants communément donnés contre ce type de maladie. J'y suis retourné depuis chaque année, sauf en 2021 du fait de la Covid.

J'ai vu à cette occasion un film consacré à une femme atteinte elle aussi d'un cancer, qui, après avoir vu plusieurs spécialistes dans la région parisienne, se rendait compte qu'elle avait toujours cru que la médecine était une science exacte, et comprenait brusquement que c'était loin d'être le cas ; puisque chacun des cancérologues qu'elle avait consultés lui avait donné un diagnostic et des traitements différents.

Après plusieurs séjours dans cet hôpital indien et une rémission de son cancer, elle fait un dernier séjour en Inde accompagnée de son médecin, chef de service en cancérologie dans un grand hôpital parisien, curieux de rencontrer ces médecins d'un autre continent.

Bien qu'intéressé, ce docteur, durant son séjour, malgré les rencontres qu'il fait, n'arrive pas à se départir totalement de ses connaissances qu'il oppose sans cesse à ce qu'il découvre sur cette terre, dont l'approche est très différente. Il garde toujours un esprit un peu condescendant.

Si en Occident on cherche à soigner la maladie, en Inde c'est le corps dans son ensemble qui est observé. Ce médecin européen demande pourquoi on n'isole pas de la plante la molécule qui soigne – *molécule* que l'on pourrait aussi appeler *principe actif* –, pour en

faire un médicament. Alors qu'en médecine ayurvédique on utilise la plante dans son intégralité. Ainsi ce principe actif, demeurant dans son environnement naturel, le corps l'acceptera plus aisément. Mais la raison première est plus profonde. Ce que ce médecin appelle le principe actif n'est pas fait pour être isolé. L'environnement dans lequel il apparaît et se développe participe aussi à la guérison.

Peu de gens utilisent la plante dans son ensemble. La plupart ne s'intéressent qu'à la molécule, et ils oublient la plante. Seule la molécule ou la maladie compte à leurs yeux. Mais nous faisons partie de la Nature. Malgré les progrès technologiques, les avancées scientifiques, nous ne devons pas perdre de vue l'ensemble.

Cela est passionnant à propos de l'approche de la maladie, mais pas que.

Nous retrouvons cette ligne de conduite occidentale dans de nombreux domaines. Ce que nous pourrions appeler le formidable estomac occidental : toujours prêt à digérer ce qu'il découvre à l'étranger, afin qu'en l'isolant il en fasse des produits de consommation courante.

De même que de plus en plus souvent, dans les universités, sont abandonnées les matières qui, croit-on, n'ont pas de débouchés productifs, au profit de ce qui va immédiatement rapporter quelque monnaie sonnante et trébuchante.

Mais c'est vite oublier que toutes ces matières périphériques, à l'instar des composantes de la plante, donnent une richesse infiniment plus vaste et profonde, que le principe actif isolé ne rendra jamais.

Ceci n'est pas sans rappeler l'histoire du zen en Occident, dont le nom galvaudé est utilisé dans la publicité, par les hommes politiques, mais aussi dans les discussions de comptoir.

La pratique du zen, c'est bien entendu la méditation, zazen, que l'on pourrait nommer principe actif. Mais aussi la cérémonie, le chant des sutras, la couture du kesa, la vie de tous les jours ; se lever, marcher, la façon de manger ; prendre un verre avec un ami, rien n'est en dehors. C'est pourquoi maître Dogen dans son *Shôbôgenzô* et ses quatre-vingt-quinze chapitres, traite bien sûr de manière bouleversante de l'art de zazen, par exemple dans le « Zazenshin » ; de philosophie dans « Uji » : l'être temps, ou dans le « Genjokoan ». Mais il traite tout aussi bien de la façon de se laver dans « Senmen ». Je pourrais égrener ainsi de

nombreux exemples. Mais en réalité, il n´y a pas de chapitres dans lesquels son intention est de parler de philosophie, de se laver les dents ou de l´histoire des patriarches. Il ne fait qu´éclairer les divers aspects de notre pratique, et la compréhension de cet enseignement. Tels les composants d´une plante qui sont indissociables du principe actif. C´est ainsi que les divers chapitres du *Shôbôgenzô* résonnent les uns avec les autres

Le principe actif, sans son milieu, sa terre, ses arbres, ses rivières, ses océans, ses mystères, n´offre qu´une pilule, froide et sans parfum.

Certains dojos, paraît-il, enseignent le zazen sans cérémonies, sans kesa, comme étant le pur zazen sans décoration. Alors zazen n´est qu´une gymnastique, excellente, mais seulement cela.

Nous connaissons tous le mondo entre Bodhidharma et ses quatre disciples. Il demande à chacun d´exprimer leur compréhension de son enseignement.

Après que le premier s´est longuement exprimé, Bodhidharma lui dit :

« Tu as obtenu ma peau. »

Au deuxième il répond :

« Tu as obtenu ma chair. »

Au troisième :

« Tu as obtenu mes os. »

Quant à Eka, le quatrième disciple, il ne dit rien et se prosterne silencieusement.

Bodhidharma lui dit enfin :

« Tu as obtenu ma moelle. »

C´est effectivement à Eka que Bodhidharma va confier sa transmission.

Pour autant, l´analyse communément faite de ce mondo me semble un peu réductrice. Obtenir la moelle serait une récompense supérieure à celle reçue par ses trois autres compagnons ? Doit-il nécessairement y avoir une échelle de valeurs dans nos différentes manières d´appréhender le Dharma ?

Dès notre jeune âge, dans nos sociétés, l'éducation, le système scolaire, nous forme, nous incite à la compétition. Doit-on poursuivre cette funeste façon d'enseigner ?

Une vérité ne s'oppose pas nécessairement à une erreur. Plusieurs vérités peuvent coexister, voire se compléter, marcher ensemble.

La moelle ne peut exister sans l'os ; l'os sans chair ; la chair sans la peau. Chacun a sa position et sa place dans l'univers. Lorsqu'une maladie de peau apparaît, ce n'est pas seulement la peau qui est malade. Apparaît simplement, à la surface de notre peau, un déséquilibre provenant des profondeurs de nous-mêmes.

Le regard que nous portons sur le monde doit changer, s'élargir.

Le *Sutra du Diamant* nous dit : « Voir toutes les formes en tant que non-forme c'est voir la vraie forme. »

À ce propos Shohaku Okumura commente :

« Qu'est-ce qui est au-delà de la forme et de la vacuité ? La forme est vacuité et la vacuité est forme. Il n'y a rien au-delà de la forme et de la vacuité, et dans ce verset il n'y a rien qui parle de vacuité... La vacuité veut dire que tout bouge et change moment après moment. »

La moelle, aussi précieuse soit-elle, n'est rien sans ce qui la contient, la protège et la renferme, lui tient chaud. Elle n'est en aucune façon un principe actif que nous pourrions isoler des différentes strates qui la recouvrent.

C'est ainsi que l'homme se voit comme centre de l'univers, ignorant tout ce qui le sous-tend. Se voyant lui-même comme principe actif, il le cherche en toutes choses.

Il y a quelques mois, une personne de ma famille est décédée d'un cancer après trois terribles années de souffrances. Au mois de mars, son médecin lui propose un nouveau traitement, tout en ne sachant pas si cela marcherait.

Cette femme lui a dit : « Non, cela suffit ! On arrête. Vous ne voyez que l'aspect médical. Mais vous m'oubliez dans tout cela. C'est moi qui suis malade. Cela fait trois ans que cela dure et c'est de pis en pis, S'il vous plaît, arrêtons cet acharnement et laissez-moi tranquille. Faites simplement en sorte que je souffre moins. »

Elle est décédée trois mois plus tard chez elle, de noble manière, sachant très bien ce qu´elle faisait.

Encore une fois, on ne peut séparer la maladie de la personne, le principe actif de son environnement.

Chacun regarde où il veut aller, mais jamais où il se trouve.

Un disciple, lors d´un mondo, posa une question à Suzuki Roshi en s´appuyant sur un propos tenu quelques jours auparavant.

Suzuki secoua la tête.

– Non ? Mais vous l´avez dit l´autre jour.

– Quand je l´ai dit, c´était vrai, répondit Suzuki. Quand vous l´avez dit, c´était faux.

Il n´y a pas de dogme dans le zen, et nous ne devons pas en créer. On ne peut pas séparer l´instant de la vie.

Il nous faut ouvrir les yeux.

Il nous faut parfois fermer les yeux.

Les deux sont importants.

Le poète René Char a écrit ceci dans les *Feuillets d´Hypnos*.

« Si l´homme parfois ne fermait pas souverainement les yeux, il finirait par ne pas voir ce qui vaut d´être regardé. »

De cette façon, fermer les yeux permet en ne se concentrant que sur un seul point de ne pas ignorer le monde alentour.

Hypnos est le dieu grec du sommeil et de la nuit. En nous fermant les yeux, il nous soulage en nous versant l´oubli de nos peines.

Si nous voyons notre vie comme une pratique personnelle, nous nous égarons.

Nous ne pouvons pas conditionner notre esprit à la recherche d´un résultat immédiat. Trouver une réponse peut parfois demander beaucoup de temps, parfois non. Une non-

réponse est parfois une très bonne réponse. La réponse d'hier n'est pas nécessairement celle d'aujourd'hui.

Il y a une seule sangha : la sangha du Bouddha. On peut parler de temples, de dojos, mais la sangha est une. Il existe une forme de pollinisation qui se fait naturellement entre les pratiquants, les pays, les continents mais aussi dans le temps. Une pollinisation, une résonance qui se fait en particulier aisément, lorsqu'on laisse fenêtres et portes ouvertes. Que l'on ne les ferme pas au nom d'un groupe, d'une sangha, d'un maître. À toutes les époques de notre vie, nous avons l'opportunité de laisser portes et fenêtres ouvertes, ou de les refermer. Pour ce qui est de notre pratique il en va de même. Après avoir reçu l'ordination, en prenant la direction d'un dojo, d'un temple, après avoir reçu la transmission. À chaque fois se pose la question d'ouvrir grand portes et fenêtres, ou de les refermer. Ce n'est pas une question d'âge ou d'ancienneté, mais d'éveil. Certains revendiquant de longues années de pratique se sont depuis longtemps refermés. Et inversement, de jeunes disciples peuvent déjà avoir la sagesse d'anciens pratiquants.

Sensei nous répétait souvent : « N'oubliez pas l'esprit du débutant. »

N'oublions pas non plus que Kodo Sawaki nous mettait en garde contre ce qu'il appelait *la stupidité du groupe*.

Maître Wanshi a dit cette chose merveilleuse :

« N'enfermez pas le merveilleux secret de l'enseignement transmis dans votre petit cœur. »

Parfois fermez les yeux, parfois ouvrez-les. Mais n'oubliez pas que fermer les yeux, c'est aussi les ouvrir, et inversement.

Ne nous laissons pas enfermer dans quelque position, aussi confortable soit-elle.

Raphaël Triet

Translated by John Brown