

extrait du livre

« Cheminer »

paru à Terre du Ciel (97).

ZEN

L'AUTRE RIVE

par Silvia OSTERTAG
(*Rin-un An*)

ZEN. Mot magique !

« *Gate gate paragate
Parasamgate Bodhi Swaha.* »

Ainsi se termine la *Prajnaparamita*, un *sutra* classique qui aujourd'hui encore est récité dans des monastères zen, et aussi dans les centres zen d'Allemagne où il est souvent repris durant les *sesshin* pendant lesquelles on pratique zazen du matin au soir.

« *Gate gate paragate...* »

« Parti, parti, parti vers l'autre rive,
parvenu à l'autre rive, oh sagesse, oh oui. »

Oh oui. Qu'il serait beau d'être arrivé là-bas.

Parvenu à l'autre rive.

Qu'est-ce que c'est l'autre rive ?

Est-ce que l'air, est-ce que l'air est meilleur là-bas ?

Peut-être fait-il toujours beau là-bas, sur l'autre rive ?

Peut-être les jours sont-ils plus longs là-bas, assez longs pour ne pas être pris dans le stress quotidien ?

Et les nuits, sont-elles assez longues pour dormir suffisamment ?

Chacun se fait une image de l'autre rive.

Image inconsciente et souvent grotesque, en tout cas assez superficielle.

Les hommes, là-bas, les hommes sont certainement tout à fait différents de ceux d'ici.

Prêts à la rencontre, prêts au dialogue et même à la confrontation.

Actifs mais sans raideur. Pleins de compréhension et d'intérêt, principalement pour leurs épouses.

Ils aiment jouer avec la proximité et la distance, les hommes de l'autre rive.

Ils ne demandent jamais trop ni trop peu.

Les femmes ! Les belles femmes de l'autre rive sont certainement différentes des femmes d'ici, n'est-ce pas ?

Là-bas les épouses, loin d'être grincheuses, adorent leurs époux. Elles sont contentes avec les choses comme elles sont. Elles n'exigent pas constamment autre chose, quelque chose de plus ou de moins, de plus élevé ou de plus profond.



Au début de son cheminement, Silvia Ostertag (Rin-un An) fut accompagnée pendant plusieurs années par Karlfried Graf Dürckheim. Elle créa en Allemagne, avec son mari, Albrecht Ostertag, un centre de méditation, d'aïkido et de «Jeu de Gestes Initiatique». Après dix ans de travail intense, elle fut autorisée par l'Ecole Sanbo Kyodan à enseigner le Zen.

Quelque chose qui soit plus proche ou plus lointain.
Les femmes de l'autre rive ne sont jamais fatiguées, trop fatiguées.

Sommes-nous à ce point naïfs pour rêver d'une autre rive de cette sorte ? D'un pays de cocagne ! Nous ne refuserions aucun effort pour arriver là où, sans effort, nous accéderions à tout ce dont nous rêvons.

L'autre rive. Un mot magique.

« *Gate gate paragate.* »

« Parti, parti. » Echapper à l'insupportable étroitesse de tous les jours. Echapper à l'absurdité des situations sans solutions. Echapper à soi-même. Echapper.

« Parti, parti, parti vers l'autre rive,
parvenu à l'autre rive, oh sagesse, oh oui. »

Parole sacrée, parole remplie de l'expérience de l'humain.

Parole d'une force particulière, parole qui rappelle l'expérience dont elle est remplie, qui éveille une intuition, un pressentiment, si on ne le couvre pas avec l'illusion habituelle.

En entendant cette phrase, qui dans le texte de la *Prajnaparamita* est appelée « Mantra sacré », et en la répétant, on espère qu'elle évoquera en nous ce qu'en vérité elle sous-entend.

Comme un geste que l'on répète peut conduire petit à petit à la réalisation de la qualité dont il est l'expression. Petit à petit.

Le geste de s'incliner par exemple, le *gassho*. Si on répète et répète le geste de s'incliner, comme on le fait dans une *sesshin*, alors peut-être provoquera-t-il une expérience : l'expérience d'un mouvement intérieur, du geste du cœur qui est à l'origine du geste du corps.

Il y a des gens en Occident qui acceptent de s'incliner seulement s'ils savent pourquoi et devant qui on s'incline. Ils veulent savoir avant de faire.

Ils sont prêts à transposer une explication intellectuelle dans un geste, mais ils ne sont pas prêts à faire une expérience sans avoir l'assurance qui en garantit le sens.

On a peur de se vendre à une autorité extérieure, peur des croyances.

Et avec la drogue intellectuelle on narcotise la peur.

En obéissant à l'intellect on se sent libre, non dépendant.

Tromperie moderne. Tromperie qui nous empêche de faire une expérience, de faire un geste pour en découvrir intérieurement le sens.

Ceux-là mêmes qui refusent l'expérience sont contaminés par des idées grotesques concernant une autre rive. La peur et l'illusion se donnent la main.

En fuyant l'expérience concrète, l'expérience intérieure, on attend toujours un miracle.

Un miracle qui va tout changer.

Changer le mari, changer l'épouse et les enfants, changer les voisins, changer le patron et les hommes politiques, changer tout, tout changer.

On ne peut rien changer.

On ne peut pas changer l'environnement. Ni avec le désir, ni avec la volonté, ni avec un médicament, ni avec le zazen.

Alors faut-il changer soi-même ? Peut-on changer soi-même ?

Pour arriver où ? Pour arriver là-bas, où on ne serait pas aussi fragile et susceptible ?
Se changer soi-même pour ne plus se laisser écraser, pour être plus résistant, résis-

C'est sur la base de la souffrance conflictuelle, la souffrance de la distance entre l'homme et la dimension qu'il appelle "Ciel" que naît le désir de s'éveiller, de s'unifier avec cette dimension qu'il appelle "Ciel".

tant comme les arbres, comme les arbres d'autrefois.

Est-ce cela l'autre rive ? Ne plus avoir de problèmes ? Vivre sans conflits intérieurs et au mieux vivre sans responsabilité ! Comme les chats et les singes.

Ces désirs séduisants et régressifs, ces espérances absurdes ne sont que perversions d'un désir qui se cache au plus profond de l'âme.

Le désir de s'éveiller et de connaître soi-même, le désir de s'éveiller et de devenir soi-même.

Pourquoi fallait-il quitter le paradis de l'unité ?

Pourquoi faut-il quitter l'enfance et devenir coupable ? Il n'y a pas de prise de conscience sans souffrir la dualité et en conséquence la culpabilité vis-à-vis de l'unité.

C'est sur la base de la souffrance conflictuelle, la souffrance de la distance entre l'homme et la dimension qu'il appelle « Ciel », que naît le désir de s'éveiller, de s'unifier avec cette dimension qu'il appelle « Ciel ».

S'éveiller.

« **Bodhi Swaha.** » *Bodhi* veut dire « éveil », veut dire « sagesse » dans le sens de « éveil ». Ce n'est pas quelque chose d'extraordinaire, s'éveiller. Nous nous éveillons chaque matin. C'est comment se réveiller ? Est-ce que vous vous êtes déjà observé en train de vous réveiller ? Les uns s'éveillent d'un coup, les autres mettent au moins une demi-heure. Les uns s'éveillent d'abord d'un seul œil, les autres ouvrent les deux.

En tout cas on ouvre les yeux, quand on se réveille, pour regarder, pour voir, et ainsi s'éclaircit la réalité. Plus on voit, plus les choses reçoivent des formes et des contours. Plus on reconnaît de contours, les contours des pantoufles et de l'appareil de téléphone, plus on sait où l'on est. On sait où l'on est car avec la conscience objectivante on reconnaît la ligne de séparation entre les choses et les choses, et aussi entre les choses et le moi, et entre moi et toi. C'est la séparation qui nous donne une conscience de nous-même.

C'est la séparation qui, au moment où nous quittons l'enfance nous donne conscience de nous-même. Et avec l'intérêt pour la différence entre moi et toi et entre ceci et cela on « oublie » le sens de l'unité avec la dimension que nous appelons « Ciel », avec cette dimension qui comme fond de tout être nous relie au fond de nous-même avec tout le monde et toute chose.

Pendant que la conscience objectivante éclaire le beaucoup, croît dans notre intériorité le désir de reconnaître l'Être unique dans tout être individuel. Pour suivre ce désir il ne faut pas refermer les yeux, il ne faut pas s'endormir de nouveau. Il faut s'éveiller encore plus.

« **Gate gate paragate**

Parasamgate Bodhi Swaha. »

Ce mantra ne parle pas d'un miracle, mais d'un Chemin.

Il parle de quelqu'un qui est parti. Celui-là ne rêve pas d'être parti ; il est parti, il a quitté quelque chose et il est en chemin.

Il a quitté les habitudes narcotisantes, il a cessé de se nourrir d'illusions, et il est en chemin vers l'Éveil, en chemin avec son exercice.

Qu'est-ce que c'est, cet exercice ? Un exercice par lequel on quitte l'attachement aux tromperies intellectuelles et sentimentales pour s'éveiller plus, pour connaître soi-même, pour rencontrer celui qui est à la source de ce désir de connaître soi-

même. Pour commencer à devenir un avec cette source, pour devenir de plus en plus soi-même.

C'est l'exercice de l'attention. Donner l'attention à ce qu'on voit pour découvrir plus ou plutôt autre chose dans ce qu'on voit. Ne pas rester attaché à la surface et aux contours, mais pénétrer à l'intérieur de chaque chose, de chaque situation, au fond de chaque moment. Plus la situation de ce moment est calme et simple, plus l'attention peut pénétrer à l'intérieur.

Alors quittons d'abord toutes les actions extérieures. Et mettons nous dans une position qui permet l'attention, position droite et concentrée. Les yeux ne sont pas grands ouverts et ne sont pas fermés. Et regardons le contenu de ce moment, dans lequel rien ne se passe. Rien ne bouge. Si, il y a quelque chose qui bouge : la respiration. C'est le contenu le plus frappant quand rien d'autre ne bouge. Ce va et vient de la respiration. Pénétrer au fond de ce qui touche l'attention.

C'est vite dit. Si je regarde ma respiration, qui dans un certain sens se passe à l'intérieur de moi, j'ai l'impression de la jeter à l'extérieur. Cet acte, jusqu'à ce moment inconscient, reçoit des contours comme un objet que je regarde à l'extérieur. Je vois un bout d'une inspiration, puis un morceau d'une expiration. Je ne vois pas la respiration. Je ne vois pas un tout.

En mettant l'attention sur ce mouvement intérieur il prend un caractère extérieur, et le pire c'est qu'il ne fonctionne plus comme il fonctionnait lorsque je ne lui avais pas encore porté attention. C'est très drôle qu'on puisse s'exprimer ainsi, car qui sait comment la respiration a fonctionné pendant que je ne l'apercevais pas ? Mais laissons cela. Avec l'effort d'ouvrir les yeux se montre donc d'abord l'aspect « morcelé » de la réalité. Ou autrement dit, avec cet effort se renforce d'abord la « fausse conscience », celle qui divise et sépare, celle qui se cogne à la surface des choses. C'est le moment où on peut désespérer, si on cherche les occasions pour désespérer. C'est le moment où on peut tomber dans un tas de pièges. Le premier je viens d'en parler. Le piège de la déception spontanée car le résultat ne s'installe ni de la façon ni au moment attendus. On aimerait se plaindre. Chez qui ? Chez celui qui nous a promis que l'éveil se fera facilement et rapidement, peut-être aussi chez celui qui nous a fait miroiter que le zazen est une machine à miracle ?

Un autre piège qui s'ouvre en rapport avec cette première déception c'est la maladie de perfectionner l'acte sur lequel se pose l'attention au lieu de continuer avec patience à regarder le va et vient de la respiration. Je ne dis pas que la façon de respirer est indifférente. Tous les maîtres zen conseillent une respiration régulière et profonde, et il vaut la peine de la travailler.

Mais le but de cette respiration régulière et profonde ce n'est pas la respiration régulière et profonde, c'est de devenir un avec la respiration. Devenir cette expiration, devenir l'inspiration quelle qu'elle soit. Si on pratique dans cette direction, la respiration recherchée s'installe d'elle-même. Non pas comme une technique, mais comme l'expression d'un état d'âme.

Ce qu'il y a donc de dangereux pour le débutant c'est de perdre le critère de son exercice dans une manie perfectionniste qui peut-être va de pair avec une éducation dans laquelle un effet à produire a eu la prépondérance aux dépens d'un sens à développer. Mais cette habitude ne sert pas à l'acte de se réveiller.

Comme chaque vérité a son contraire, l'autre danger c'est de rester flegmatiquement sur la première marche de l'exercice. En se disant qu'il ne faut pas juger on jouit (si

on n'a pas mal aux genoux) d'une paix paresseuse. On se perd dans un laisser aller pseudo-spirituel. Nous avons toujours tendance à idéaliser et à idéologiser nos faiblesses pour pouvoir rester où nous sommes.

« *Gate gate.* »

Il faut continuer.

Si on continue à travailler l'attention sur la respiration, ce mouvement rythmique commence lui-même à travailler le caractère de l'attention. C'est comme si vous vous mettez au bord de la mer pour regarder les vagues. D'abord on voit une vague après l'autre, un morceau de mer et encore un. Petit à petit le rythme des vagues transforme le caractère de notre attention. Le regard devient coulant comme s'il coulait avec les vagues, comme s'il était une partie de la vague et ainsi une partie de la mer.

On ne voit plus seulement les vagues dans la mer, on voit la mer dans les vagues. On voit tout. On ne peut voir tout de dehors, on voit tout de dedans.

Le va et vient de la respiration nous aide donc à transformer notre attention, à trouver cette autre conscience qui ne confronte pas l'objet, mais qui entre elle-même dans ce qu'elle regarde. Regarder la respiration pour entrer soi-même dans cet acte. On y est déjà, inconsciemment. Inconsciemment on est toujours un avec la respiration, mais en essayant d'y entrer consciemment, on s'en sépare, on a l'impression de tomber dehors, mais en continuant le chemin de l'exercice, on se trouve consciemment là où on est : au milieu de l'acte de respirer, de l'acte de vie.

Nous sommes toujours un avec la source que nous cherchons. C'est en la cherchant que nous avons l'impression de la quitter. Ce que nous quittons c'est l'état d'inconscience. Quitter l'inconscience, c'est quitter l'innocence en cherchant l'expérience de l'éveil. On ne peut pas éviter ce pas vers la culpabilité, mais il faut aller plus loin et prendre sur soi le *travail* de s'éveiller, le travail de reconnaître. Cela ne veut pas dire qu'on puisse « faire » l'acte de l'éveil. Mais il faut endosser la responsabilité d'aller au devant de l'autre rive, et cette responsabilité enlèvera le poids de la culpabilité.

Il n'y a pas deux rives en arrivant à l'autre rive. En arrivant nous reconnaissons que nous n'avons jamais été séparés de la source, nous reconnaissons cette unité qui est notre vraie nature.

« *Gate gate paragate.* » Dès qu'on part, on est seul sur ce chemin. Qui peut diriger notre exercice ? Qui peut conduire notre respiration et notre attention ? Qui veut nous montrer comment il faut faire ?

Dans tous les arts on peut au moins un peu regarder comment il faut faire. Au début on peut imiter quelqu'un de plus avancé. Mais le zazen, cet exercice qui est à la base de tous les arts dans le zen, est un exercice dans lequel on ne peut pas apprendre en imitant un « professeur ». Imaginez-vous de respirer comme maître X ! Ce serait très drôle. Mais on le fait quand même.

On est seul, en effet. On ne peut pas copier, et on n'est pas regardé comme dans la pratique d'un autre art. De l'extérieur on ne voit pas grand-chose. Si, on voit beaucoup, mais pas comme cela est possible par exemple dans l'aïkido. C'est seulement dans le dialogue avec celui qui accompagne l'élève en exercice que se montre l'état de conscience de ce dernier. Là un conseil est possible et important. Il faut créer son propre chemin, mais pour ne pas construire de fausses routes il faut demander conseil à quelqu'un.

Le zazen est la base de l'exercice zen. Il est seulement la base. Personne ne s'assied

Le va et vient de la respiration nous aide à transformer notre attention, à trouver cette autre conscience qui ne confronte pas l'objet, mais qui entre elle-même dans ce qu'elle regarde.

pour rester assis. Si, il y a des gens qui préféreraient rester assis toute leur vie. C'est de nouveau une forme de régression, ce désir de passivité auquel on aime, pour le légitimer, donner le nom de lâcher-prise. Mais ce n'est pas dans la direction de l'éveil.

L'exercice zen ne se limite donc pas au zazen. Il se poursuit tout au long de la journée. Donner l'attention à chaque situation, à chaque pas. Pendant la *sesshin* il y a un exercice spécial pour donner l'attention à chaque pas : le *kinhin*, une marche collective entre les assises en silence. La forme de l'exercice change, mais la pratique ne change pas.

Pénétrer à l'intérieur de l'action de ce moment, donc de ce pas.

Regarder comment on marche. Aussi ici il s'agit peut-être de dépasser la vanité dans laquelle on confond une forme parfaite avec le but de s'unifier à l'acte. Ou bien on perd de vue ce but par des sensations inconnues et fascinantes.

Mais aussi ici, au début, c'est comme si on sortait de soi-même afin de se voir marcher. C'est comme si on posait un miroir à l'intérieur. On regarde dans le miroir et on voit quelqu'un qui marche. Est-ce vraiment ainsi ? Où est-ce le contraire ? On marche et dans le miroir on voit quelqu'un qui regarde.

Il faut laisser fondre celui qui regarde dans celui qui marche. Et laisser fondre celui qui marche dans celui qui regarde.

Le regard semble marcher. La marche semble regarder.

Le regard voit le regard. La marche marche la marche.

Et qui rencontre-t-on au bout de cette action ? Il ne reste que l'action, on ne voit personne. Personne ne rencontre personne.

Le zen n'aime pas les mots qui parlent de quelque chose qui ne peut être dit. Car les mots créent des concepts philosophiques, et les concepts cachent la réalité. Mais éviter les mots c'est un autre concept. Les mots sont l'expression parfaite de ce qui ne peut être dit, comme les phénomènes visibles sont l'expression de l'invisible, si on regarde jusqu'au bout, et comme chaque personne est l'expression d'une personne qui n'est pas une personne.

Lorsqu'une fois, dans la rencontre avec une autre personne, on regarde dans ce miroir de l'attention, qu'on regarde jusqu'au bout, on peut découvrir dans le visage de l'autre les yeux de son propre regard et les traits d'une personne qui n'est personne. Visage sans nom et sans forme que je reconnais en chaque personne, en chaque forme. Visage unique, visage universel, qui en tant qu'homme dit « moi ».

Quel curieux miroir, quel miracle dans ce miroir, quand on « mire » jusqu'au bout. C'est cette expérience d'éveil qui transforme toute la personne. C'est cette expérience qui change le regard. Quand le regard change, tout change.

Comment pourrait-on maltraiter ce visage, cet autre moi ?

Comment pourrait-on le regarder sans éprouver le plus grand respect ? On aimerait s'incliner à chaque rencontre et tout faire pour n'être qu'à son service.

Et si cette autre personne nous maltraite ? Peut-être, à ce moment, avons-nous perdu le regard qui change tout ? Une expérience de vue profonde change tout, mais pas pour toujours. Graf Dürckheim disait souvent : « L'expérience de l'Éveil ne fait pas encore un éveillé. » Mais ce qui importe à partir d'une expérience authentique c'est qu'on reprenne la pratique de l'attention, chaque fois que l'on se rend compte qu'on l'a perdue. Et si, dans la souffrance qui a pour cause une offense, on reprend cette pratique, l'attention va peut-être nous conduire à travers la douleur de la désillusion

Il n'y a pas deux rives en arrivant à l'autre rive. En arrivant, nous reconnaissons que nous n'avons jamais été séparés de la source, nous reconnaissons cette unité qui est notre vraie nature

à la découverte de notre ombre. Et c'est seulement en acceptant le côté sombre en nous-même que nous retrouverons la qualité de présence dans laquelle tout événement devient transparent à la présence de l'Être-dans-tous-les-êtres.

Dès lors la compassion prend la place de la pitié sur soi-même.

Comment pourrions-nous supporter la compassion et ne pas tout faire pour l'amoin-drir en aidant *celui* qui maltraite quelqu'un ? Long chemin. On est parti, oui, et justement parce qu'on a vu l'autre rive on reconnaît la contradiction entre ce qu'on a compris une fois pour toutes et l'acte de le comprendre dans la situation actuelle. La réalisation continuelle de cette compréhension est un art : l'art du quotidien.

On ne pratique donc pas pour soi-même lorsqu'on travaille sur soi-même, même si au début de la pratique on n'en est pas conscient. Avec chaque pas dans la pratique on s'approche de l'expérience qui éveille un amour compatissant, motivation cachée dans le souci pour soi-même.

Pour aider l'autre il ne faut pas fonder une mission.

Ce qu'il faut, c'est poursuivre la pratique de l'attention pure dans chaque situation agréable ou douloureuse.

Si dans le travail sur soi le désir de se mettre au service de l'Être-dans-tous-les-êtres remplace le souhait de se sauver, ce travail, même sans en attendre un résultat, va agir plus que chaque activité charitable.

**« Gate, gate, paragate,
parasamgate. »**

On n'est pas seul sur le chemin. En acceptant que son chemin est individuel et unique, celui qui chemine développe un respect pour l'aspect individuel du chemin de l'autre, et dans cette distance respectueuse il y a plus de communion que dans les sentiments de proximité, qui, souvent, cachent la peur de la solitude.

Cette communion s'exprime dans le mot *Sam*. *Sam* signifie « ensemble ». *Sam* se concrétise dans la *Sangha*, communauté de ceux qui pratiquent le Zen dans un monastère ou dans un centre.

De plus *Sam* désigne la communauté de tous ceux qui se trouvent sur un chemin de pratique vers l'Eveil.

De plus *Sam* désigne la communauté humaine, inclut ceux qui se disent sur un chemin et ceux qui ne veulent rien savoir d'un chemin vers l'autre rive.

**« Gate gate paragate
Parasamgate Bodhi Swaha. »**

Reste le mot *Swaha* : exclamation d'affirmation. « Oh oui, ainsi soit-il. Oh oui, c'est ainsi. » Qu'est-ce qui est ainsi ? Ce moment unique. Quel qu'il soit, il est l'expression de la dimension qui n'a ni nom, ni forme, ni temps. Ce moment.



(Merci à Jacques Castermane de m'avoir aidée pour la traduction française.)

pour aller plus loin :
Silvia et Albrecht Ostertag
Landhaus
D - 87637 Seeg / Ostallgäu

Silvia Ostertag est l'auteur
de : *Passages dans la vie -
Pratique du Jeu de Gestes
Initiatique* (diffusion Terre du
Ciel).

Silvia Ostertag anime réguliè-
rement des sesshins avec
Terre du Ciel.