

Shikantaza

*« Le vrai Dharma correctement transmis par les bouddhas et patriarches consiste seulement à rester assis »
(Dogen zenji)*

Shikan : seulement
Za : assis

« S'asseoir d'un seul esprit, rien d'autre que l'assise silencieuse... »

La pratique de shikantaza est spécifique à notre école du zen, à la différence du zen rinzai (bien connu pour ses jardins de pierres) qui propose de méditer sur des koans.

Les « koans » sont des « cas », « énigmes » ou « paradoxes » qui ne peuvent être résolus sans l'abandon du champ de la pensée discriminante habituelle.

Il y a par exemple un recueil de koans appelé « Porte sans Porte » dont le premier koan pose la question de savoir si un chien a la nature de Bouddha... A quoi il fut répondu « Mu », qui n'est ni oui ni non, hors de l'affirmation et de la négation...

Quoiqu'il en soit, dans notre tradition la posture assise « Shikantaza » est « la Grande porte de l'éveil ».

Ainsi, bien que les rituels ne soient pas rejetés ni dénigrés, il est entendu qu'il n'est pas nécessaire, fondamentalement, de réciter des sutras ou de faire brûler de l'encens... Cependant, ces pratiques sont reconnues comme des supports tout à fait honorables.

La voie du zen « Shikantaza » se distingue encore de pratiques de concentration sur des images mentales, des sons, des notions, des mantra...

L'attention et la concentration sont portés sur l'unité du corps et de l'esprit (en ce compris la volonté, la respiration, les pensées, les appétits ...) complètement engagés dans la posture de zazen.

Zazen n'est pas ici considéré comme un moyen pour arriver à une fin qui lui serait extérieure : c'est dans cet abandon total à la posture que l'on se dégage des voiles des illusions. Aussi, un des points délicats de zazen est de s'y consacrer pleinement ! Cesser tous les mouvements de saisie et de rejet, sans se contracter pour autant.

Trouver le point d'équilibre de la colonne vertébrale, relâcher les tensions musculaires qui alimentent des tensions dans notre esprit conscient ou semi-conscient. Relâcher toute tension dans le corps, toute intention dans l'esprit.

*« N'ayez pas même le désir de devenir Bouddha »
Dogen*

C'est à dire qu'il est parfaitement inutile d'ajouter quoi que ce soit. Toutes nos vues ou imaginations sont à abandonner. Ce n'est pas pour autant qu'il faille sombrer dans une absence de lucidité, de vigilance, d'observation ou dans une volonté lâche.

La volonté ou l'intention sont investies dans l'équilibre de la posture de telle manière que l'énergie circule librement, que les pensées apparaissent et disparaissent librement.

Par la concentration sur la respiration, on sera aidé à éviter les deux maladies de zazen : l'agitation mentale et l'endormissement.