

La Pratique Zen

Dans l'Ecole Kwan Um, nous utilisons quatre formes de pratique Zen. Toutes ces formes de pratique sont aussi enseignées et partagées en dehors des centres : dans les prisons, universités, hôpitaux et lors d'offices inter-religieux.

LA MEDITATION ASSISE

Habituellement d'une durée d'une demi-heure, elle est pratiquée matin et soir. Une posture classique —jambes croisées, dos droit, yeux mi-clos, mains en mudra, et respiration consciente— est enseignée. Dans la tradition Chogyé, la méditation n'est pas dépendante en premier lieu de la tenue du corps, mais de celle de l'esprit. Au cours de cette assise, le pratiquant se pose sans arrêt la question "Que suis-je?". Face à la puissance de cette question, la pensée s'arrête et "Ne sais pas" apparaît. "Ne sais pas" est le nom de l'esprit avant la pensée. On peut appeler cela l'esprit, le Bouddha, la nature, l'absolu, la sainteté, l'énergie ou la conscience, mais à l'origine, ce point n'a ni nom ni forme. Trancher toute pensée et retourner à l'esprit "Ne-sais-pas" permet au pratiquant de revenir à son être originel.



LES PROSTERNATIONS

Pour celui qui pratique le Zen, la journée commence avec 108 prosternations. Dans la tradition coréenne, 108 correspond au nombre de Bouddhas et de Bodhisattvas. Une autre explication avance que l'être humain aurait 108 sortes d'illusions et l'on se prosternerait pour les trancher. Plus généralement, il est enseigné qu'en fait on ne se prosterne pas devant Bouddha, mais devant soi-même. Notre petit "je" (ego) se prosterne devant le grand "Je" (unité de moi et du tout), jusqu'à disparaître.

LES CHANTS

Il existe trois types de chants, les prières destinées au bénéfice de tous les êtres, les soutras, et les mantras. Les paroles, sauf celles des mantras, sont une translittération, avec une prononciation des mots chinois en coréen. Sur le plan phonique, chaque son a une signification complète qui peut pénétrer la conscience. C'est pourquoi les chants sont chantés comme des mantras, pour l'efficacité de leur sonorité. Parallèlement, des enseignements clarifient la signification des paroles pour que leur sens fassent aussi écho dans l'esprit et nous aident à approfondir la pratique.

"...la méditation chantée n'est pas faite pour notre plaisir personnel, pour nous procurer des sensations agréables, mais pour éclairer notre direction.



Notre but est d'atteindre l'illumination dans le but de sauver tout être de la souffrance... Alors, quand vous chantez, vous devez percevoir le son de votre voix: vous et l'univers ne faites plus qu'un. La souffrance disparaît, la joie véritable apparaît. C'est ce que l'on appelle le nirvana. Si vous le suivez, votre esprit est clair comme l'espace. Clair comme l'espace, cela veut dire clair comme un miroir. Le rouge apparaît, c'est rouge. Le blanc apparaît, c'est blanc. Quelqu'un est heureux, je suis heureux; quelqu'un est triste, je suis triste. Quelqu'un a faim, donne-lui à manger. Nous appelons cela le Grand Amour, la Grande Compassion, la Grande Voie du Boddhisattva. C'est aussi la Grande Sagesse. Voilà ce qu'est la méditation chantée, le zen chanté." — *Maître Zen Seung Sahn*

LES KONG-ANS

Ce sont des questions / réponses avec le Maître. L'enseignant dispense des entretiens de kong-ans à chaque pratiquant régulièrement durant l'année et une fois par jour durant les retraites. "Que suis-je?" est considéré comme étant le kong-an originel. L'école Chogye utilise par ailleurs une collection de 1700 autres kong-ans provenant des traditions indiennes, chinoises, coréennes et japonaises. Les questions soulevées par le kong-an peuvent amener l'esprit à être plus attentif lors de la méditation et des activités journalières. Selon un enseignant de l'Ecole Kwan Um, "De la même manière qu'un poids au bout d'une ligne de pêche peut aider l'hameçon à plonger profondément dans l'océan, un kong-an peut guider l'esprit vers une vision plus profonde, vers des endroits qui sont souvent difficiles d'accès si l'on ne maintient pas sa direction avec persévérance".