

LE BILLET DE LA NONNE

COOL RAOUL....

Zen, ce petit mot fait le plaisir des publicitaires traduisant des endroits de paix, des crèmes idéales, des boissons toniques mais pas excitantes, tout peut être zen. Le monde entier quand ce ne sont pas les galaxies avoisinantes.

Ce petit mot qui vient du pays du soleil levant est, en fait, apparu au début du 20^{ème} siècle dans les milieux intellectuels. Il accompagnait la philosophie de l'art floral, du jardin minéral, de la calligraphie, de la technique du sabre, de tir à l'arc. Friands de couleurs nouvelles, les Occidentaux s'en saisirent pour le transposer dans une sauce bien de chez nous.

Le mot zen, en réalité, signifie méditation et l'employer à tout-venants le vide de son sens, il est bien clair.

Je dois néanmoins avouer qu'il est employé en tant que label de qualité et cela n'est pas pour déplaire à son sens initial. La crème zen semble être si cool qu'elle en est certainement antirides !!! En fait, zen est devenu tout simplement un adjectif de perfection.

Attachée à un dojo zen depuis bientôt 16 ans, responsable des initiations pour débutants, j'y vois un grand nombre de personnes qui, comme de bien entendu, s'en sont remises aux médias pour ce qui est de la compréhension et toc.... elles arrivent dans un dojo.

Do = la Voie. Le dojo est l'endroit où l'on pratique la Voie.

Et le « moins de rides », le « cool », le « pays du non stress » le « spa de rêve » devient cet endroit où l'on observe le silence, on s'habille tous de la même couleur, on se concentre sur sa respiration. On se donne aux rituels, on abandonne son ego, on s'harmonise avec les autres. On est face au mur dans une observation vigilante de tout ce qui se présente à notre esprit et les paroles entendues prennent leur source dans l'enseignement du Bouddha. Cet homme qui, il y a 2500 ans, parlait déjà d'impermanence à tous les niveaux. Plus tard, la physique le confirmera dans sa découverte.

Oui, nous sommes cet amalgame de cellules impermanentes sans cesse en mouvements et en plus nous faisons partie intégrante de la grande impermanence qui régit le monde qui nous entoure. Dans le silence de la méditation, dans la vigilance de l'instant, le temps s'égraine sans pesanteur. L'organisation cosmique est à une échelle plus importante, bien sûr, la réplique qui gère ce corps pétri de cellules sans cesse en transformation : certaines meurent, d'autres renaissent, les autres vieillissent. Les unes laissent un message en partant, d'autres non. Comme les étoiles ! Hubert Reeves le disait d'ailleurs « Nous sommes des poussières d'étoiles ».

Alors, l'univers a-t-il un sens ?

Que signifie le réel ?

A quoi cela sert-il ?

Très vite on se rend compte que la compréhension seule du cerveau gauche va droit dans le mur.

On ne sera toujours, on ne comprendra toujours.....qu'une partie du réel !

Néanmoins, parfois le cerveau droit nous renvoie l'image d'une pseudo-réalité, mais voilà qu'elle se dérobe vite et s'éloigne encore plus loin. La mélodie de la vie restera secrète car, heureusement, il y aura toujours quelque chose qui se dérobera, quelque chose qui nous échappera.

Ainsi l'humilité frappe à la porte de nos comportements, de nos prises de positions ou de nos brillants avis.

Comme si tout à coup tout devenait fragile et en même temps si dense d'un sens inconnu. La physique moderne vit-elle en collaboration avec la spiritualité ? Non, la spiritualité n'a pas besoin de la science pour fonctionner, de même que la science se passe volontiers de la spiritualité, bien qu'elles finissent par se rejoindre, affirment les physiciens.

Preuve en est peut-être ce que je viens de lire : une particule instable appelée le Boson de Higgs et qualifiée de... « divine » ! Beaucoup de chercheurs l'ont étudiée mais personne ne l'a jamais vue !

L'homme s'il veut donc se vêtir de son véritable habit d'être humain a besoin des deux pour fonctionner.

Le cadeau de cette méditation zen, c'est certainement cette humilité qui s'en va s'habiller de calme, de paix, mais quel détour pour y arriver.

C'est alors le sourire intérieur qui rend la crème ultra-lissante. Notre cœur se dérider tout seul et cette forme de paix intérieure, dont on a fait l'expérience physique, nous laisse penser que nous pouvons fonctionner libéré des entraves qui étaient les nôtres.

Voilà ce qu'est le zen, pour autant qu'il ne se laisse pas enfermer dans les mots que mes doigts ont essayé de transcrire !

Chantal Baiettini

Clarens, le 1.4.08