



crédit photo: Monastère zen Kanshoji



## PORTRAIT

Babak Seddiq, moine zen, né en Allemagne en 1965 et de descendance Allemano-Irannienne. Il est ordonné moine en 1998 par Maître Taiun Faure, supérieur du monastère zen de Kanshoji. Après cinq ans de retraite au temple zen La Gendronnière, Babak participa à la fondation, aux côtés de Taiun Faure, du monastère zen Kanshoji, où il a vécu trois ans. Il vit et pratique aujourd'hui à Paris.

## Au Japon, le Zen

par Babak Seddiq

Pratiquer zazen, c'est faire l'expérience de l'Éveil réalisé par le Bouddha il y a 2600 ans. Assis dans le silence et l'immobilité, laissant passer les pensées, sans les poursuivre ni les rejeter, ramenant son esprit dans la réalité de l'instant présent, l'esprit revient à sa tranquillité originelle, réalise l'unité avec toutes choses et s'éveille naturellement à sa nature profonde. C'est la voie directe de l'Éveil, sans objet de méditation.

### L'esprit de zazen

Cet esprit de zazen, vaste et libre, où toute idée du moi est abandonnée, est reconduit dans chaque action de notre vie quotidienne; sagesse et compassion se manifestent, trouvant ainsi une réponse appropriée à chaque situation de notre vie. La pratique se réalise à travers l'enseignement et la direction d'un maître. La relation maître-disciple se révèle ainsi fondamentale dans la pratique de la Voie.

### L'expérience du moment présent

Le mot « zen » est aujourd'hui à la mode. Mais il n'a jamais signifié « cool » ou « relax ». Il

s'agit plutôt de se confronter aux problèmes liés à notre existence, tels que la souffrance, la vieillesse, la maladie, la mort et de retrouver notre place réelle dans l'univers. J'ai tout de suite accroché à cette pratique que je considè-



crédit photo: Monastère zen Kanshoji

Une séance de zazen.

re comme absolue et parfaite. La question du pourquoi est devenue insignifiante par rapport au bonheur de vivre pleinement le moment présent. Pour accéder à ce bonheur, il est nécessaire d'abandonner le monde des analyses, des spéculations, de la philosophie et de la psychologie. Il faut s'impliquer complètement dans ce que l'on fait sans perdre de vue l'ensemble. Chaque instant est unique, il passe et pour toujours; il mérite ainsi toute notre attention. Mon maître dans la Voie, Taiun Faure, dit: « L'intelligence est un outil indispensable pour bâtir des projets et trouver des réponses techniques à notre vie moderne. Mais elle ne peut résoudre nos problèmes existentiels. L'intelligence seule n'est pas en mesure de trouver de réponses aux problèmes relationnels, humanitaires ou écologiques. La réponse se trouve dans l'éveil à nos illusions et dans leur abandon sans regret; elle est d'ordre spirituel. ».

### L'expérience du dojo

Lorsque l'on pratique zazen, il est préférable de pratiquer avec d'autres personnes dans un dojo. Toute recherche personnelle et individuelle renforce nos tendances égoïstes. La magie de vivre en interdépendance avec les autres et de ressentir toutes choses avec un esprit neuf à chaque instant, n'est pas du ressort de la volonté. Cela se réalise naturellement par la pratique régulière de zazen dans un dojo. Il est recommandé également de participer à des stages plus intenses qu'on appelle sesshin (sesshin signifie: « toucher l'esprit »), sous la direction d'un maître authentique. Loin des agitations urbaines; on y retrouve le goût des choses simples qui influencent notre esprit profondément. Maître Dogen dit: « Un seul moment de zazen aide toutes les existences et influence l'univers pour l'éternité. »

Chaque instant est unique.