

SEIGAKU

# À LA TABLE ZEN

Traduit du japonais  
par Anaïs Koechlin



*Éditions Picquier*

## PRÉAMBULE

Je m'appelle Seigaku et je suis un *unsui*, c'est-à-dire un jeune moine zen. Le terme *unsui* est composé du caractère du nuage et de celui de l'eau, car le moine bouddhiste suit son apprentissage en parcourant les régions du monde, comme les nuages qui dérivent et l'eau qui s'écoule. Je réside actuellement à Berlin et je partage les enseignements zen que j'ai reçus avec tous ceux qui croisent ma route.

Le temple Eihei, qui se trouve dans la préfecture de Fukui, est un monastère zen fondé par le maître 7 Dôgen en 1246. C'est là que j'ai eu la chance de faire mon apprentissage. Parmi tout ce que j'y ai appris, c'est la pratique de l'alimentation zen qui a laissé en moi son empreinte la plus profonde. Avant d'arriver au temple Eihei, je pensais déjà connaître l'importance de l'alimentation. Mais le savoir-faire et la passion dont est empreinte cette tradition transmise au fil des siècles ont dépassé de loin tout ce que je pouvais imaginer.

Ce livre vise à intégrer ces préceptes à nos modes de vie actuels afin d'apaiser notre esprit et de mener une existence plus saine. J'ai mis au point

une méthode permettant d'appliquer dans le monde entier les préceptes de l'alimentation zen, tels qu'ils sont perpétués depuis plus de 700 ans à Eihei.

En entendant le mot « préceptes », certains visualisent sans doute quelque chose d'ennuyeux et de rigide. J'avais moi-même cette idée-là. Mais lorsque j'ai été confronté à la réalité, tous mes préjugés se sont envolés. Dans le fond, il s'agit de règles naturelles et agréables (bien qu'elles puissent rester compliquées pour certains), qu'il s'agisse de concepts connus de tous les Japonais comme « le riz se place à gauche, la soupe de miso à droite », ou de notions telles que « ne pas remplir sa bouche de nourriture », « ne pas lorgner sur les assiettes des autres », « ne pas remplir la sienne d'une montagne d'aliments », etc. Je me suis contenté d'étudier auprès des maîtres ou des moines d'expérience en imitant leurs pratiques et j'ai redécouvert avec émerveillement toute la saveur d'un simple bol de riz blanc.

**Si l'on se conforme à des règles simples et concrètes, l'esprit s'y habitue naturellement et notre cœur s'en trouve purifié et rafraîchi. J'ai été surpris d'en constater les effets, non seulement sur moi, mais également sur les autres, et je suis tombé complètement sous le charme de cette méthode.**

L'alimentation zen telle qu'elle est pratiquée au temple Eihei s'appuie sur deux ouvrages intitulés *Instructions à l'usage du tenzo* (*Tenzo kyôkun*, 1237) et *Préceptes de l'alimentation zen* (*Fushuku Hanpô*, 1246).

Les *Instructions à l'usage du tenzo* traitent en détail du rôle du *tenzo*, le moine cuisinier, et de son état d'esprit, ainsi que de la gestion des ingrédients et des ustensiles.

Tandis que les *Préceptes de l'alimentation zen* développent le savoir-vivre à table, comme la façon de servir, de prendre place ou de déguster un repas.

Chacune de ces recommandations n'a sans doute rien d'exceptionnel et semblera peut-être relever de ce bon sens ancestral transmis de génération en génération, mais c'est précisément ce qui les rend applicables en toute simplicité et partout sur notre planète, que vous soyez dans un restaurant français, une taverne allemande, un *izakaya* japonais ou un salon de thé traditionnel. Ce livre est donc pour vous l'occasion de faire entrer dans vos pratiques toutes ces manières que vous connaissez déjà sans jamais parvenir à les appliquer vraiment.

# I

## ALIMENTATION

Comment prend-on ses repas dans un temple zen



## ☺ APERÇU DES REPAS AU TEMPLE EIHEI DU DÉBUT

### À LA FIN

Je vais vous présenter de façon simple comment les jeunes *unsui* du temple Eihei prennent leurs repas.

Dans l'enceinte du temple, il n'y a pas de réfectoire. Nous mangeons les jambes croisées, en position du lotus comme pour méditer, sur le même tatami que celui sur lequel nous dormons et pratiquons le *zazen*, la méditation.

La tenue de rigueur est le *kesa* (la robe brune) habituel des moines zen.

12

Le petit-déjeuner est constitué d'une bouillie de riz et de radis en saumure surmontés de sel au sésame. Le déjeuner se compose de riz blanc et de soupe avec du radis en saumure et une petite assiette de légumes. Le souper, appelé *yakuseki*, comporte du riz blanc, de la soupe et du radis en saumure avec deux petites assiettes de légumes. Le contenu des menus varie, mais la base de soupe et de légumes reste la même tous les jours.

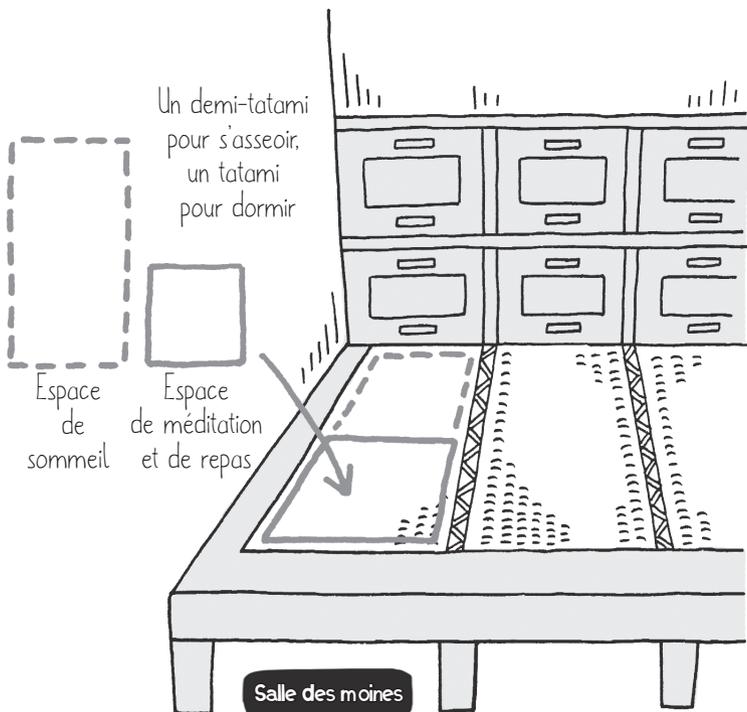
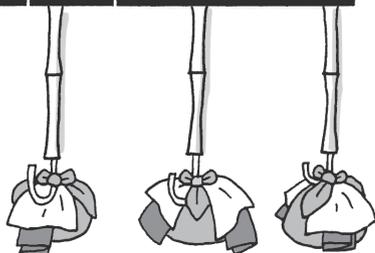
Chaque moine utilise sa propre vaisselle, appelée *ôryôki*. Elle rassemble notamment une série de bols laqués emboîtés les uns dans les autres comme des

# ALIMENTATION



# Les connaissances de base

Chaque *ôryôki* est suspendu au plafond par un crochet.





Chaque moine possède un service ōryōki.

Tout tient là-dedans!



Comment tenir l'ōryōki

On utilise deux mains et on le tient avec trois doigts:

- le pouce
- l'index
- le majeur



poupées russes, des baguettes et une serviette que nous disposons sur le *jôen*, c'est-à-dire la partie en bois qui borde le tatami sur lequel nous mangeons.

Découvrons à présent le déroulement du repas des *unsui* à l'aide des illustrations. Mes explications contiennent sans doute de nombreux mots nouveaux qui rendent le tout difficile à se représenter. N'hésitez pas à survoler les termes qui vous semblent trop compliqués. Un aperçu global du déroulement des repas suffira amplement.

## RASSEMBLEMENT DES MOINES AU SON DES PERCUSSIONS

15

Voici ce que contient un service *ôryôki* : des bols, une cuillère, des baguettes, une spatule, une tablette *mizuita*, un étui à baguettes *shijotai*, une serviette blanche, une feuille de papier laqué *hattan*, un *hizakake* et la pièce de tissu *fukusa* qui enveloppe l'ensemble. Pour manier les bols, on s'efforce de n'utiliser que trois doigts : le pouce, l'index et le majeur.

Les moines novices ne portent pas de montre. Tous les rites du temple sont signalés par le son des cloches, gongs et autres instruments à percussion. Il en existe un certain nombre, en plus de la cloche, à

l'instar du *moppan* (planche de bois), du *unpan* (pièce de bronze en forme de nuage), du *gyoku* (poisson en bois suspendu) ou du *dairai* (tambour japonais).

Lorsque le son du *unpan* résonne dans l'enceinte du temple, c'est pour annoncer le repas. Dès qu'ils l'entendent retentir, les *unsui* enfilent leur robe et se rassemblent dans la salle des moines. Cet espace où ils prennent leur repas est également appelé *undô* ou *zazendô*. On y pratique la méditation, on y récite les sutras, on y dort. C'est un lieu au cœur de la vie de tous les apprentis moines zen.

16

Le *tan*, c'est-à-dire le tatami dédié à la méditation sur lequel les moines s'assoient en entrant, est déterminé par leur ordre d'arrivée dans le temple Eihei. Lorsqu'ils atteignent le leur, ils effectuent un salut *gasshô*, les mains jointes, puis un second dans l'autre sens. Ces deux postures de salut, appelées respectivement *rinimonjin* (salut conjoint dans le sens de son voisin) et *taizamonjin* (salut dos au tatami), qui sont effectuées collectivement lors du *zazen*, sont pratiquées même lorsqu'aucun autre moine n'est présent.

Enfin, on monte sur le *tan*, on arrange soigneusement les chaussons dont on s'est préalablement

déchaussé, et on attend face au mur, en position de méditation. Comme l'indique l'adage « un demi-tatami lorsqu'on est éveillé, un tatami entier lorsqu'on est endormi », le *tan* constitue une unité de mesure essentielle dans l'existence du jeune moine.

Notre *ôryôki* est suspendu à l'extrémité du *tan*. En dessous se trouve une étagère sur laquelle sont rangés le futon et nos affaires quotidiennes. Cependant, dans un temple tel qu'Eihei qui accueille plus de 100 *unsui*, la salle est si grande qu'il n'est pas toujours possible d'avoir un *tan* attitré. Chacun va donc chercher son *ôryôki* rangé ailleurs pour l'emporter dans la salle des moines.

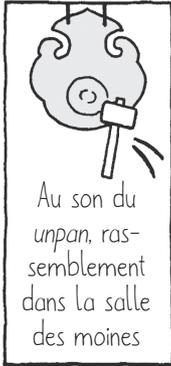
17

Les sons du *gyoku* et du *dairai* marquent le démarrage du service. Chacun place son jeu de bols devant lui et s'assied face au passage.

### DÉPLOYER SES BOLS ET RECEVOIR LE REPAS

Les moines chargés du service sont appelés *jônin*. Ils commencent par essuyer l'extrémité en bois du tatami à l'aide du *jôkin* (un torchon propre et humidifié), puis les moines reposent leur *ôryôki* sur le bois.

# RITUEL DU REPAS (1<sup>re</sup> partie)

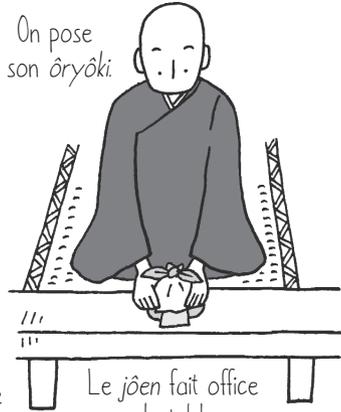


Au son du unpan, rassemblement dans la salle des moines



On décroche son ôryôki et on s'assied.

On pose son ôryôki.



Le jôen fait office de table.



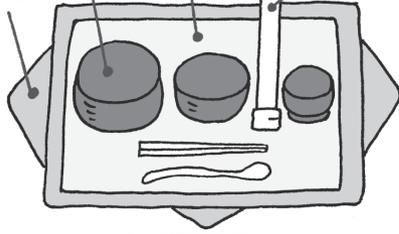
Le jônin essuie le jôen.



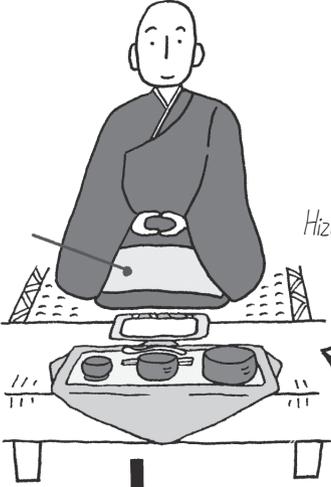
Au signal sonore.

(du plus grand au plus petit, de gauche à droite)

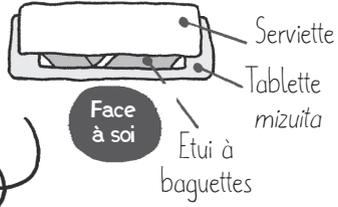
Oryōki  
Pièce de tissu fukusa  
Papier hattan  
Spatule



on déploie le service.



Hizakake



Face à soi

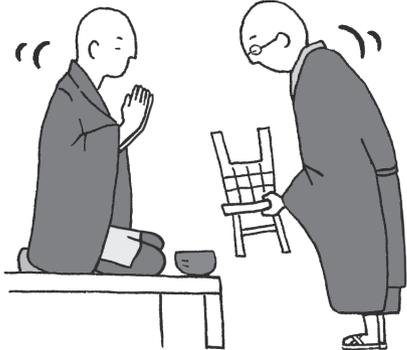
Etui à baguettes

SUITE

Le jōnin commence le service.



Lorsqu'il arrive devant nous, on se salue mutuellement.

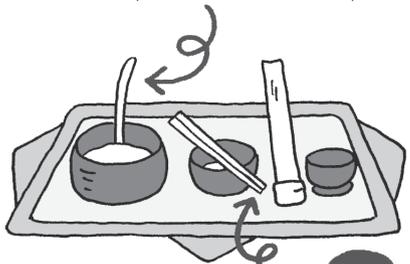




Pour la bouillie ou le riz.

Pour la soupe.

On positionne la cuillère bien droite et face à soi, posée au fond du récipient.

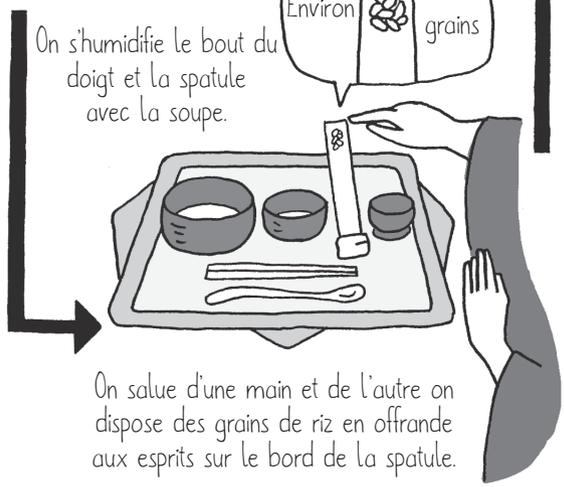
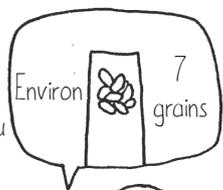


L'extrémité des baguettes est dirigée vers notre droite.

Face à soi

Cuillère, baguettes et spatule forment un ensemble.

On s'humidifie le bout du doigt et la spatule avec la soupe.



On salue d'une main et de l'autre on dispose des grains de riz en offrande aux esprits sur le bord de la spatule.