

# Samsâra

11

le magazine du bouddhisme

## Tibet

La  
réincarnation  
de Jamgon  
Kontrul  
retrouvée

Sarbacana  
l'esprit  
du souffle

## Zen

Science  
& Bouddhisme  
font-ils bon ménage ?

L 5029 - 11 - 29,00 F - RD



# sommaire

## 10 Matthieu Ricard

les règles monastiques  
me simplifient la vie...

■ *Interprète français du Dalaï-Lama, Matthieu Ricard est moine bouddhiste. Pour lui, porter la robe monastique est le prolongement naturel d'un comportement intérieur...*

## 12 "Le Dzogchen" une spiritualité en danger

■ *Tradition méconnue en Occident, le Dzogchen ou "voie de l'auto-libération" comptait au début du siècle plus de 200 monastères dans tout le Tibet. L'invasion chinoise du Tibet a quasiment tout détruit.*



## 24 Sarbacana, le souffle zen dans le vide creux

■ *Imprégné de tradition zen, Michel Laurent Dioptaz utilise la sarbacane comme moyen de maîtrise et de prise de conscience de l'instant...*



## 40 Batteurs d'Or en Birmanie

■ *Nées sous le maillet de bois des batteurs birmans, les feuilles d'or accrochent la lumière et participent à la gloire flamboyante des Bouddhas et des temples*



## 62 Méditation et auto-quérison

Zen

Sarbacana



# Sarbacana

## le souffle

Imprégné de tradition Zen, Michel-Laurent Dioptaz propose une discipline à la fois nouvelle et immémoriale, basée sur la pratique de la sarbacane. En préface du livre consacré à cette recherche, Taïkan Jyoji, Maître fondateur de l'école Zen Rinzai en Europe, et 5ème Dan de Kyudô (tir à l'arc traditionnel japonais) salue cet événement comme " un nouvel outil de réalisation. La naissance d'un nouveau Dô ". Partons donc sur le chemin de cette voie nouvelle...



# na u Zen

**C**ette école, toute jeune, semble paradoxalement s'inscrire dans la mémoire collective de l'humanité. Comment situez-vous Sarbacana par rapport aux traditions ?

Les traditions d'éveil sont des relais de mémoire, mais d'une mémoire très singulière puisque, du fin fond du passé, l'on offre le secret du présent, l'ici-maintenant ! Bien souvent, dans les esprits, la notion de tradition est synonyme de quelque chose d'immuable, qui ne change plus. Et pourtant, voilà que les traditions d'éveil ont pour fonction de conserver vivante la chose la plus changeante qui soit : l'instant présent. " La seule chose qui soit immuable, c'est le changement " nous indique la sagesse chinoise. C'est bien de cela qu'il s'agit avec Sarbacana : transmettre la conscience de l'éternellement nouveau, le présent. C'est ainsi que le tranchant du Zen est traditionnellement non-traditionnel.

*Il semble étonnant qu'un objet si ancien et si universel ne se soit jamais imposé comme une discipline à part entière ?*

Oui, c'est d'autant plus étonnant que cet outil est l'expression même de la conscience de l'énergie du souffle, avec tout ce que cela implique, tant au niveau du souffle qui est l'aliment de tout sport, que de la conscience qui, elle, alimente nos vies.

*Vous qualifiez le jet de sarbacane comme un éternuement de santé. Mais que représente exactement le souffle dans votre pratique ?*

Le souffle, c'est la vie. La sarbacane, par son jet de souffle est l'expression même de cet élan vital. Mais tout comme la vie doit être nécessairement éclairée de conscience, la pratique de la sarbacane demande que chaque souffle soit éclairé de l'attention la plus fine. Le calibre des sarbacanes, le poids et la forme des flèches sont définis de telle sorte que le Sarbacanaka (pratiquant Sarbacana) doive produire des expirations ventrales très puissantes. Le jet de flèche (encore appelée voile) est de ce fait généré par une fulgurance du souffle qui prend naissance au centre du corps, dans le diaphragme, le " hara ". L'énergie de ce jet de souffle n'est pas issue de la libération d'un verrouillage musculaire, à l'instar du tir à l'arc, par exemple. Au contraire, le jet de la sarbacane doit provenir d'une inspi-



**A lire**

**Sarbacana,**  
le souffle du présent  
Michel Laurent Diopatz  
Edit. Le Souffle d'Or

ration profonde et détendue, comme celles produites lors d'une méditation. Ce souffle de conscience vient tout à la fois du fond du corps et du fond de l'esprit. La force d'extraversion du jet de souffle résultant de la profondeur de notre introversion. Face au but à atteindre, la sarbacane réunit donc corps et esprit.

*Les jets de souffle Sarbacana semblent tout autant s'enraciner dans la pratique du Zazen que dans celle du Qi Gong. Qu'en est-il exactement ?*

Mouvement et immobilité sont inséparables. Lorsque nous sommes immobiles en Zazen, le souffle continue son Qi Gong au sein de cette immobilité. A l'inverse, lors du Qi Gong, l'attention qui permet l'articulation des mouvements est elle parfaitement immobile, comme assise en Zazen au sein de cette mouvance. Immobilité et mouvement sont, en quelque sorte, des effets de surface. Ils sont présents absolument simultanément en un même

lieu de conscience. Ce qui est à considérer, c'est la vacuité qui permet d'éclairer d'attention l'entièreté de ce phénomène. Et c'est sur cette qualité d'attention que s'articule la pratique de Sarbacana.

*Sur la 4ème de couverture de votre livre, vous dites que "Sarbacana, c'est mettre en pratique, au cœur d'un acte décisif et radical, cette autre façon d'être au monde que nous révèle la méditation."*

En effet, il est fort émerveillant de réaliser pendant une méditation des états de conscience plus affinés, mais encore faut-il que cette ouverture ne soit pas qu'une parenthèse qui se referme dès que s'arrêtent les conditions particulières qui l'ont permises. Ce lâcher-prise, cette ouverture vont-ils persister dans les règles du jeu du quotidien ? Résister lors d'une prise de décision, être efficace lors d'une action ?... Là se trouve l'un des aspects pratiques de Sarbacana : amener l'état de conscience induit par la médi-

tation à pénétrer l'esprit du quotidien. En cela, ce face-à-face avec la cible reproduit la quintessence des conditions de notre vie : choisir, décider, agir... mais tout cela résolu par l'intelligence du souffle.

*Selon la vision occidentale, on pense qu'il faut un minimum de volonté pour prendre une décision. Or le lâcher-prise sonne à nos oreilles comme une absence de volonté. Comment Sarbacana, qui se veut une école de lâcher-prise, s'avère un outil de prise de décision ?*

Le lâcher-prise est un formidable lieu de prise de décisions, celles que le Zen appelle le "non-faire". Mais cela ne peut être découvert que dans la pratique. Ainsi, chaque Sarbacanaka expire en flèches de souffle l'état de conscience que la méditation révèle en lui. Il va constater si cet état méditatif peut induire un acte décisif et pragmatique sans "se déchirer", sans réutiliser nos habituels modes d'efficacité telle que la



"La flèche frappe en plein cœur du présent, elle touche la cible mais pourtant c'est l'esprit du souffleur qui est touché..."



## Michel Laurent Dioptaz : l'explorateur de " l'ici "

volonté dont vous parliez. La flèche frappe en plein cœur du présent, elle touche la cible mais pourtant c'est l'esprit du souffleur qui est touché. Chaque flèche traverse et met en évidence notre exacte qualité d'attention. Le Sarbacana se voit tel qu'il est et ne peut se leurrer. A chaque expiration, le souffle comprend et apprend. Et c'est au sein de la respiration que toute maturation peut s'actualiser, et que l'intégration d'une prise de conscience peut se réaliser. Se révèle alors cette qualité de présence où lâcher-prise et prise de décision ne font plus qu'un.

*Propos recueillis par  
Karine Berthier.*

Dates des prochains stages :  
12-13 juin.

Dojo Sarbacana :  
Sente des Chants d'Oiseaux  
7, rue de la Forêt -  
75 570 Chanteloup les Vignes  
Tel. : 01 39 70 74 92  
A lire : Sarbacana, Editions  
Le Souffle d'Or.

C'est un artiste de la vie, qui ne s'enferme pas dans une discipline spécifique, mais qui est amoureux de perfection. Tout d'abord, il se distingue comme créateur de modèles. A l'âge de 21 ans, il entre dans le "Quid", comme l'un des pères du design français. Illustrateur pour une revue médicale, il a l'occasion de tenir entre ses mains un faisceau de fibres optiques. Fasciné, Michel-Laurent Dioptaz a l'idée folle d'en faire des sculptures lumineuses mouvantes. Succès immédiat : le Louvre les présente, l'idée fera le tour du monde. En 1975, il obtient son poinçon de Maître Orfèvre, et tout naturellement un grand bijoutier parisien lui ouvre alors une collection à son nom, qui sera couronnée par un prix international.

Par delà ces succès, constatant que les arts sont l'expression de "quelque chose" de plus important qu'eux-mêmes, il en vient à se tourner essentiellement vers ce "quelque chose". C'est dans cet esprit qu'il aborde le Zen et commence la pratique du Zazen en 1973 auprès du Maître Deshimaru. Cette pratique ne le quittera plus. Comme il se consacre à "l'exploration des espaces de conscience qu'ouvre la pratique des arts et à la traversée des paradoxes que cela induit", la forme "Rinzai" du Zen et le Ch'an le séduisent.

Après de nombreux voyages aux Philippines, en Indonésie, en Amazonie, à la rencontre des Chamans, il aspire à explorer l'ici et le présent.

En 1978, il invente le Trans-Art, dans l'esprit duquel il anime régulièrement des stages. Utilisant l'argile comme alliée, il a mis en place des processus où l'on est tout à la fois réceptif et créatif. Dans ce même cadre, ce perpétuel "chercheur de sens" conçoit les techniques "Transparadoxales", sorte de Kôan (\*), où il est question de résoudre les paradoxes entre ce que vit le corps et la lecture que nous en avons. Dès 1990, Dioptaz organise des groupes pour l'apprentissage et la compréhension du Yi-King à travers le vécu de la danse, des sons et de l'expression plastique. Générée par toutes ces recherches, l'école Sarbacana vient de voir le jour, saluée notamment par Marc de Smedt, Gilles Farcet, collaborateur d'Arnaud Desjardins et le Maître Taïkan Jyoji. ■ K.B.

\* Kôan : Les " Kôan " sont des formules questionnantes paradoxales, qui ne sont aucunement faites pour être résolues de façon conceptuelle, mais qui doivent être expérimentées et éprouvées dans l'entièreté de la personne.