

DOJO ZEN D'ANNONAY
Kusen : enseignements pendant zazen
Décembre 2012

Lundi 3 décembre

Pendant zazen, on se rend compte de beaucoup d'éléments de notre monde intérieur dont on n'a pas conscience habituellement. Par exemple, si le mental est agité ou somnolent, de même, différents états d'esprit sont mis en lumière.

Cette lumière, un maître t'chan l'appelait «la grande lumière du coeur». Chacun en dispose car elle est propre à l'esprit vaste mais bien souvent elle reste sous le boisseau. Zazen a la vertu de créer les conditions de sa manifestation car pendant zazen on voit les choses avec recul et clarté. Dès lors où nous cessons de nous identifier aux pensées, cette lumière nous devient manifeste car elle est toujours là prête à nous éclairer si nous cessons de nous approprier pensées, émotions et sensations.

Mondo

-Est-ce si important d'avoir les yeux mi-clos pendant zazen. Je me concentre mieux les yeux fermés ?

- La règle, c'est qu'ils soient mi-clos. Cela dit, il faut rester souple vis-à-vis de cette règle. En effet, si le mental est agité, fermer les yeux aide à le calmer et à l'intérioriser ; s'il est engourdi, ouvrir complètement les yeux aide à sortir de l'état de torpeur.

- Intellectuellement, j'accepte l'éloignement géographique de ma fille mais pourtant je continue d'en souffrir. Que faire ?

- Ne pas se blinder en refusant la réalité de ses émotions et sentiments. Par exemple, si la tristesse est là, ne pas la nier et ne pas s'empêcher de la ressentir. Si on s'empêche de la ressentir, l'acceptation de la situation à l'origine de la tristesse ne peut être que superficielle car dans ce cas, la tête et le coeur ne sont pas au diapason. En laissant venir les ressentis émotionnels, en les accueillant sans saisie ni rejet, ils s'affaiblissent peu à peu. A ce moment-là, et à ce moment-là seulement, une vraie et profonde acceptation peut apparaître.

Mardi 4 décembre 2012

*Dans l'eau de l'esprit sans souillure
brille la clarté de la lune
et les vagues se transforment en lumière.*

Ce poème de Maître Dôgen exprime la condition de l'esprit durant zazen. « L'esprit sans souillure », c'est l'esprit qui ne reste sur rien, qui ne se saisit de rien et ne refuse rien ; « la clarté de la lune », c'est l'esprit vaste, l'esprit de bouddha ; les vagues, ce sont les pensées. Quand on ne s'y attache pas, elles ne font qu'un avec la lumière de l'esprit vaste.

Mercredi 12 décembre 2012

Pensées, émotions et sensations naissent, se manifestent puis disparaissent, mais la toile de fond sur laquelle elles se manifestent ne naît ni ne meurt. Les gens n'en ont pas conscience parce qu'ils s'identifient à elles. Quand on cesse de s'approprier pensées, émotions et sensations, le contact avec le non-né s'établit. Ne rien s'approprier de ce qui apparaît et disparaît, naît

et meurt, c'est le coeur de zazen. On peut comparer ce non-né à l'océan et pensées, émotions et sensations aux vagues qui apparaissent et disparaissent à sa surface. Quand on cesse de s'identifier aux vagues, le contact avec l'océan infini de la conscience s'établit.

Jeudi 13 décembre 2012

Zazen met fin à l'ignorance de notre véritable nature. Il y a en nous trois personnes : celle que l'on croit être, à savoir un individu séparé des autres et du monde ; il y a ce que les autres croient que nous sommes, à savoir un individu séparé qui leur est agréable ou désagréable et il y a ce que nous sommes vraiment, à savoir une conscience infinie qui englobe tout. C'est de cette ignorance que zazen nous guérit. En nous familiarisant avec le lâcher-prise vis-à-vis des pensées, zazen nous rapproche toujours plus de cette réalité infinie que nous sommes vraiment. Le Bouddha dit que cette ignorance est à la source de la coproduction conditionnée, c'est-à-dire à la source de toutes les autres illusions. On dit du Bouddha qu'il est le grand médecin parce qu'il a découvert la grande médecine, à savoir la pratique de la méditation silencieuse qui guérit des illusions et de la souffrance qui y est attachée.

Matinée de zazen du 16 décembre 2012

1^{er} zazen

« Quand tout ce que vous faites est en accord avec le non-né, les yeux qui voient les autres comme ils sont s'ouvrent en vous et vous savez que quiconque vous voyez est un bouddha vivant », dit maître Yotaku.

C'est le plus souvent avec les yeux de l'ego que nous voyons les autres : nous les jugeons, les apprécions ou les déprécions à partir des critères de l'esprit du moi. Quand on voit les autres à partir du

non-né, nous les voyons pour ce qu'ils sont vraiment, à savoir bouddha. En réalisant notre véritable nature, nous réalisons que tout est un. Pratiqué régulièrement, zazen nous ouvre à ce que nous sommes vraiment, l'esprit vaste, le non-né. Notre vision des autres et du monde se transforme alors naturellement.

2^{ème} zazen

La grande illusion, c'est de ne pas se connaître soi-même, de ne pas réaliser sa véritable nature. Cette illusion est à la source de toutes les autres illusions. C'est pourquoi l'esprit vaste, le non-né a une grande valeur. C'est lui qui nous arrache au monde de l'illusion. Si zazen est appelé la posture de l'éveil, c'est parce qu'il permet l'actualisation de cet esprit vaste qui accueille tout sans être dérangé par rien. Le pouvoir d'illusion est créé par nous même, par nos attachements et rejets et le pouvoir de nous en affranchir réside aussi en nous. Nous avons la clé qui ouvre ou ferme la porte de la prison. Si nous collons aux pensées et affects, nous fermons la porte, si nous abandonnons saisie et rejet, nous ouvrons la porte.

Mondo

- *Comment zazen peut-il nous aider à supporter une épreuve, par exemple une maladie grave ou un deuil ?*

- En ce qui concerne une grave maladie, zazen peut nous aider à ne pas ajouter une souffrance mentale à la douleur physique. Cette souffrance mentale vient le plus souvent d'un refus de la maladie, d'une révolte, d'un sentiment d'injustice. La pratique de zazen peut nous aider à accepter la situation telle qu'elle est et à ne pas ruminer les pensées et émotions relatives à cette maladie ; elle permet aussi de vivre la mort différemment, à partir de la conscience témoin. Le désarroi face à sa mort ou à celle d'un

proche est souvent le fruit d'une vision fautive de soi-même, des autres et de la réalité. En ce qui concerne la mort d'un proche, la Voie nous aide en éveillant la conviction que la mort n'est pas un anéantissement mais une étape d'un processus plus vaste. Cette conviction aide à accepter la mort de l'autre. D'autre part, la Voie nous aide à accueillir les émotions qui surgissent en pareil cas, permettant ainsi qu'elles ne s'incrument pas. Enfin, le contact avec notre véritable nature nous rend plus fort et plus stable face aux épreuves de l'existence.

- *Et si la maladie grave qui m'affecte empêche la pratique de zazen, que puis-je faire ?*

- S'il y a eu antérieurement à la déclaration de la maladie une pratique approfondie de zazen, l'esprit peut retrouver l'intériorisation de zazen sans que le corps soit dans la position de zazen. En se mettant sur une chaise ou dans un fauteuil la colonne vertébrale droite, on peut se connecter alors à sa véritable nature.

- *Que peut-on faire pour aider quelqu'un qui se trouve au seuil de la mort sans avoir jamais pratiqué la Voie ?*

- Se mettre soi-même dans l'état paisible de zazen, réciter intérieurement l'Hannya Shingyo, poser sa main droite sur le coeur du mourant et sa main gauche sur son front. Tout cela contribue à créer une atmosphère de paix qui influence favorablement la personne à l'agonie.