

## DOJO D'ANNONAY

### JOURNEE DE ZAZEN DU 9 OCTOBRE 2011

#### Zazen de 8h30

Un verset du Shodoka évoque la porte de la réalité inconditionnée que l'on franchit d'un bond pour entrer dans la terre des bouddhas.

Cette porte qui permet d'un bond d'entrer dans la terre des bouddhas c'est celle du lâcher-prise : ne pas suivre les pensées, ne pas les entretenir, ne pas non plus les refuser, les rejeter.

Cette porte, on peut l'ouvrir ou la fermer à tout moment : dès qu'on colle aux pensées, elle se ferme ; dès qu'on cesse d'y coller, elle s'ouvre.

En chacun, l'homme ordinaire et bouddha cohabitent, il suffit d'un lâcher-prise authentique pour passer de l'un à l'autre.

Franchir d'un bond cette porte. Pourquoi d'un bond ? Parce que c'est instantané. Ce n'est pas : « si je ne colle pas aux pensées, dans une heure, dans un jour, je franchirai la porte ». Non ! C'est dans l'instant.

On peut dire que bouddha, ou en d'autres termes l'esprit vaste, se tient toujours sur le pas de la porte. Dès qu'on ouvre la porte du lâcher-prise, il rentre. C'est instantané.

#### Zazen de 11h

Dans le Zen, il est souvent question de faire sans faire. Faire zazen sans faire zazen, signifie qu'il n'y pas un moi qui se projette sur zazen, qui attend quelque chose de zazen, qui recherche quelque chose à travers zazen, qui fait de zazen un moyen pour ceci ou cela.

L'ego s'efface et il reste seulement zazen. Seulement l'assise silencieuse. Quand des pensées se manifestent, pas de moi non plus pour s'en emparer ou pour les refuser. Zazen fait zazen.

La même chose avec le *samu*. On ne recherche pas à travers la fonction qu'on exerce une reconnaissance, un pouvoir ou une promotion ; il y a seulement la réponse à un besoin, la réponse à une situation. Lorsqu'à la compétence s'ajoute le faire sans faire, ce qui est entrepris est puissant parce qu'en harmonie avec le tout. L'univers répond. C'est ce que Maître Deshimaru appelait parfois le pouvoir de *moshotoku*.

#### Zazen de 14h30

Un autre verset du Shodoka :

*Je sais maintenant que cette perle qui exauce les désirs est un inépuisable trésor pour soi et pour les autres.*

*La lune brille sur le fleuve, le vent joue dans les pins, pur crépuscule d'une longue nuit. Pourquoi tout cela ?*

Cette perle, dont parle ici Yoka Daishi, c'est la nature de bouddha, l'esprit vaste. C'est une perle parce que c'est ce que l'on possède de plus précieux dans une vie d'homme. Si elle exauce tous les désirs c'est parce qu'elle octroie la grande satisfaction, qu'elle comble tous les manques. Les hommes courent après de nombreux objets de désirs, mais ils ne sont jamais satisfaits, ils ont toujours la soif comme dit Bouddha. La perle de l'esprit de bouddha met un terme à cette soif.

« C'est un trésor pour soi et pour les autres », dit Yoka. Ce n'est pas un trésor que certains ont et que d'autres n'ont pas. Chaque être humain a en lui cette perle.

« C'est un trésor inépuisable », dit-il encore. Nous pouvons en user comme bon nous semblera. Il ne diminue jamais, ne disparaît jamais. C'est nous qui nous nous mettons ou non en sa présence. Se mettre en sa présence, c'est tourner son regard vers l'intérieur, s'asseoir en silence, laisser tout passer.

La perle est là, omniprésente. C'est un trésor que les cours de la bourse ne peuvent pas nous enlever, que les rats ne peuvent pas dévorer, que la mort elle-même ne peut nous enlever. Si on se tourne vers elle, elle est toujours là, présente.

### **Mondo :**

- *J'ai du mal avec la posture, j'ai mal partout.*

- C'est normal. Tu es débutante dans la pratique, le corps s'est habitué à une pratique d'une heure depuis huit mois que tu as commencé. Aujourd'hui, il y a une répétition des zazen à laquelle ton corps n'est pas habitué. Mais cette expérience est profitable, elle permet au corps de prendre des repères qui vont l'aider à approfondir la pratique. Second avantage, après cette expérience d'une journée de zazen, une heure de pratique te semblera facile.

Si ton corps n'en peut plus, installes-toi dans le gaitan sur un tabouret pour le dernier zazen.

\*\*\*

- *Depuis je pratique zazen, j'ai lu des livres de maître Deshimaru et j'y ai rencontré des mots comme mu, numen que j'ai du mal à comprendre et que l'on n'utilise plus.*

- Numen, est un mot que Maître Deshimaru utilisait parfois et qu'en effet on n'utilise plus. Dans la philosophie de Kant, le numen c'est la

substance. En disant que le moi n'a pas de numen, maître Deshimaru entendait qu'il n'a pas de substance.

Pourquoi, le moi n'a pas de substance ? Parce qu'il se fonde sur une appropriation des cinq agrégats (les sensations, les perceptions, les sensations, les pensées, les désirs) qui n'ont pas de substance, étant impermanents et interdépendants. Pour cette raison, le moi d'hier n'est pas celui d'aujourd'hui. De même, si j'identifie le moi au corps, je m'illusionne parce que ce corps ne vit que par interdépendance avec l'extérieur, grâce à l'air qu'il respire, à la nourriture qu'il absorbe... Ce que j'appelle moi en établissant une frontière est une idée fautive, cette frontière n'existe pas, fondamentalement seul existe le grand Tout. J'existe parce qu'existe le grand Tout et pour toutes les existences c'est pareil. Donc non numen.

- Et pour *mu*?

- C'est surtout une compréhension par l'expérience qui nous permet de vraiment le comprendre. *Mu*, c'est : fondamentalement il n'y a rien. Pourquoi ? Parce que fondamentalement tout est Un alors il n'y a rien de particulier. Fondamentalement tout est *mu* parce que rien n'existe par soi-même.

- Ça rejoint numen.

- Oui. Les maîtres Chan répondaient *mu* à certaines questions de leurs disciples. Cela signifiait : n'envisagez pas les choses d'un point de vue personnel, envisagez les choses comme Un, *mu*, rien de personnel.