

DOJO ZEN D'ANNONAY
Kusen : enseignements pendant zazen
Janvier 2014

Lundi 6 janvier 2014

Suite du testament du Bouddha.

5^{ème} aspect de l'éveil. Bouddha dit : « Chers disciples, après avoir trouvé un vrai maître qui puisse vous guider, vous devez préserver la conscience juste car ceux qui se conduisent de cette façon ne tombent pas dans l'illusion.

Aussi, conservez toujours dans votre esprit la conscience juste, sinon vous perdrez ses mérites. En revanche si vous la conservez vous demeurerez préservé, même assiégé de désirs, tel un guerrier que son armure rend invincible. »

À ses disciples qui lui demandaient un dernier enseignement avant qu'il ne meure, un maître répondit : la vie est un rêve.

Dans le sommeil on ne vit pas le rêve comme un rêve mais comme la réalité. Par exemple si on fait un cauchemar on est complètement pris par lui. Mais au réveil on réalise que ce n'était qu'un rêve ; la conscience revient de son illusion. Cette conscience de veille, c'est

aussi un rêve : on souffre, on éprouve joie, colère, tristesse en étant là aussi complètement pris par ces émotions.

Ce n'est qu'avec zazen, quand on cesse de s'identifier à tous ces états, qu'on s'aperçoit que tout cela n'est qu'un rêve, que souffrance, colère, tristesse n'ont pas de substance. Cette conscience qui n'est pas abusée par la magie des phénomènes intérieurs et extérieurs, c'est ce que Bouddha appelle la conscience juste.

Au seuil de cette nouvelle année, je vous présente tous mes vœux et vous souhaite de la traverser avec cette conscience juste constitutive du cinquième aspect de l'éveil.

C'est ce que rend possible une pratique régulière de zazen.

Mondo

J'ai compris que durant zazen, il ne doit y avoir ni saisie, ni rejet par rapport aux pensées. Mais, si je m'appuie sur l'inspiration et l'expiration, est-ce que ce n'est pas pour moi un moyen de rejeter les pensées ? D'ailleurs, cela marche bien, les pensées arrivent beaucoup moins qu'avant.

La présence à la respiration est un moyen pour ne pas être pris par les pensées. Il est inutile d'ajouter à cette présence l'intention de rejeter

les pensées. La seule présence à la respiration suffit. C'est d'ailleurs pour cela que ça marche car le seul fait de vouloir éviter les pensées demande le recours à la pensée. Et tu observeras avec l'expérience de zazen que plus l'esprit est calme plus la respiration s'approfondit, et plus la respiration s'approfondit plus l'esprit est calme. Un cercle vertueux se met en place entre la respiration et le calme de l'esprit.

Mardi 7 janvier 2014

Qu'est ce qui nous fait sortir du rêve propre au sommeil ? C'est le réveil, le retour à la conscience de veille. Qu'est ce qui nous fait sortir du rêve propre à la conscience de veille ? C'est zazen, le retour à l'esprit vaste, qui ne reste sur rien, ne s'identifie à rien, accueille tout sans être dérangé par rien. À partir de l'esprit vaste, on voit les souffrances, les émotions, les pensées comme un rêve. Quand tout cela est vu tel que c'est, sans substance, le cœur et l'esprit retrouvent alors le calme, la paix.

Comment préserver cette conscience juste dont parle le Bouddha ? En prenant l'esprit vaste comme lampe, comme refuge. Lui seul peut nous désenvoûter de la magie des phénomènes intérieurs ou extérieurs. Comment faire de l'esprit vaste notre lampe et notre refuge ? En pratiquant zazen, régulièrement, quotidiennement, et en étant vigilant le reste du temps.

Mercredi 8 janvier 2014

5^{ème} aspect de l'éveil. Bouddha dit « chers disciples après avoir trouvé un vrai maître qui puisse vous guider, vous devez préserver la conscience juste. Car ceux qui se conduisent de cette façon ne tombent pas dans l'illusion. En conséquence, conservez toujours en votre esprit la conscience juste sinon vous perdriez ces divers mérites. En revanche, si vous la préservez, vous demeurerez sains et saufs même assiégés par les désirs, tel un guerrier que son armure rend invincible. »

L'homme fait l'expérience de trois états de conscience. Celui du sommeil profond sans rêve où il n'y a pas conscience d'un moi qui dort mais simplement une impression de paix et de repos. Le deuxième état de conscience est celui du sommeil avec rêve où le sentiment d'un je, d'un moi réapparaît ; les rêves sont pris pour la réalité et la conscience colle aux images du rêve. Le troisième état de conscience est celui propre à l'état de veille.

Il existe un quatrième état que n'expérimentent que ceux qui pratiquent la Voie. C'est celui que Bouddha nomme la conscience juste. Dans cet état, la conscience n'est pas prise par les pensées, ni par les émotions. C'est un espace de conscience plus vaste que celui de l'état de veille. On devient libre des productions mentales et on s'aperçoit que la grande majorité de nos souffrances émotionnelles et existentielles sont

dûes à l'attachement aux pensées et émotions. Celles ci nous embarquent dans un film et si l'on ne voit pas le film comme un film, il y a souffrance. Pour reprendre l'image du Bouddha, avec cette armure qu'est la conscience juste, les flèches de l'illusion ne nous atteignent plus parce que l'on n'est plus dans le film, on n'est plus envoûté par lui.

Lundi 13 janvier 2014

Testament du Bouddha, 6^{ème} aspect de l'Eveil. Le Bouddha dit :
« chers disciples, vous entrez en samadhi en contrôlant votre esprit, c'est-à-dire en prenant conscience de l'apparition et de la disparition des phénomènes. En restant ainsi attentifs votre esprit restera en paix. Le samadhi est comme une digue. Grâce à l'assiduité dans la pratique vous construisez la digue du samadhi pour empêcher l'eau de la sagesse de se disperser ».

En zazen, quand on ne reste sur rien, les phénomènes intérieurs ou extérieurs sont vus tels qu'ils sont dans leur mouvement d'apparition, de manifestation et de disparition. Constatant cela, on cesse de s'attacher, de s'identifier à eux, et ainsi l'esprit devient vaste et paisible. C'est le samadhi de zazen.

La sagesse, c'est ne pas se laisser prendre par la magie des phénomènes intérieurs et extérieurs. C'est le samadhi de zazen qui permet d'être libre vis-à-vis des phénomènes, de ne pas coller à eux. Voilà pourquoi Bouddha compare le samadhi à une digue qui empêche l'eau de la sagesse de s'écouler.

On voit tous les jours des gens se laisser fasciner par les phénomènes : désirs, pensées, fantasmes, et récolter ainsi de multiples souffrances ainsi qu'en provoquer chez les autres. Zazen pratiqué régulièrement protège de ces fascinations. Et c'est ainsi que l'eau de la sagesse s'accumule.

Mondo

Vous avez évoqué les mots « magie des phénomènes intérieurs et extérieurs ». Quel sens donnez-vous au mot magie ?

La magie, c'est l'illusion. Les tours de magie reposent sur des illusions sensorielles provoquées par un magicien qui a l'habileté nécessaire pour cela. Les phénomènes sont également illusoire. Mais dans quel sens le sont-ils ? Bien sûr, ils existent. Par exemple une pensée, qui est un phénomène intérieur, existe. L'émotion et la sensation aussi. Les phénomènes intérieurs et extérieurs existent, mais ils n'ont pas de substance, étant impermanents et interdépendants : ils naissent, se

manifestent et disparaissent et sont induits par des causes extérieures à eux. Par exemple, l'apparition d'une pensée et son contenu dépendent de ce qu'on est en train de vivre ou de l'échange verbal qu'on a avec quelqu'un. La même chose pour une émotion. Ces phénomènes sans substance, l'homme les vit comme substantiels, s'attache à eux et récolte ainsi beaucoup de souffrances. Il croit et veut qu'un plaisir puisse durer, s'attache à lui et souffre quand il cesse. Si on prend l'exemple des pensées, certains gâchent leur vie en nourrissant en eux un tissu de pensées négatives qui les rendent malheureux, amers et tristes. S'ils pouvaient prendre du recul vis à vis d'elles et les voir pour ce qu'elles sont, sans substance, évanescences, ils pourraient se libérer de leurs souffrances et de leurs aigreurs. Mais ils sont pris par leur magie, leur apparence trompeuse.

Il en est de même des objets ?

Oui. Le mécanisme du désir de posséder est lié à ce phénomène de magie. Par exemple, vous voyez une bague dans la vitrine du bijoutier : « Oh, cette bague est magnifique, je la veux ! ». Vous repassez devant la vitrine tous les jours : « Ah, qu'est ce qu'elle est belle cette bague, il me la faut absolument ». Vous achetez la bague et, six mois plus tard, la fascination pour la bague a disparu. C'est la

preuve que cette fascination n'était pas liée à la bague en tant que telle mais à ce que vous projetiez sur elle, à savoir un désir. Et quand le désir a été satisfait, la magie a disparu. C'est en raison de cela que beaucoup de maisons sont de véritables entrepôts de choses qui ont été pour un temps objets de fascination...

Il est difficile de faire comprendre à des proches le bien que cela leur ferait de s'alléger de quelques attachements !

Ce n'est pas facile parce que sans l'expérience de la pratique, on croit que sans les attachements la vie va être morne et lugubre. Alors que c'est l'inverse : sans les attachements, apparaît une joie sereine qui ne dépend de rien d'extérieur à elle et est toujours disponible.

Mercredi 15 janvier 2014

Testament de Bouddha, 6ème aspect de l'Eveil.

Le Bouddha dit : « Chers disciples, vous entrez en samadhi en contrôlant votre esprit, en prenant conscience de l'apparition et de la disparition des phénomènes. Si vous agissez ainsi votre esprit demeurera en paix. Le samadhi est comme une digue. Par l'assiduité

dans la pratique vous construisez la digue afin d'empêcher l'eau de la sagesse de s'écouler ».

Le samadhi est l'état paisible et serein de l'esprit qui ne reste sur rien. Avec le samadhi, l'eau de la sagesse ne se disperse plus car l'envoûtement des phénomènes prend fin. Cessant d'être agité comme une girouette par tous les vents des phénomènes, l'esprit reste stable et serein. Telle est la sagesse, fruit du samadhi de zazen. En zazen, en restant neutre vis-à-vis des pensées, on voit leur apparition, leur manifestation, leur disparition. Qui voit cette apparition et cette disparition ? C'est l'esprit vaste, l'esprit qui accueille tout sans être dérangé par rien. Manifester cet esprit vaste, c'est le samadhi de zazen.

En devenant de plus en plus intime avec cet esprit vaste par l'assiduité dans la pratique, les attachements, causes de souffrances cessent et s'installe alors une paix durable. C'est l'éveil de la conscience à sa dimension la plus profonde.

Lundi 20 janvier 2014

Testament de Bouddha, 6^{ème} aspect de l'Eveil.

« Chers disciples, vous entrez en samadhi en contrôlant votre esprit, en prenant conscience de l'apparition et de la disparition des

phénomènes. Si vous pratiquez ainsi votre esprit demeurera en paix. Le samadhi est une digue. Par l'assiduité dans la pratique vous construisez la digue du samadhi pour empêcher l'eau de la sagesse de s'écouler » dit le Bouddha.

L'esprit vaste est toujours paisible parce qu'il ne se saisit de rien et ne refuse rien. Il voit apparaître et disparaître les pensées mais n'est pas affecté par elles, quelle que soit la nature de ces pensées. Il est semblable au miroir, jamais affecté par les images qu'il reflète.

Dans son commentaire du 6^{ème} aspect de l'éveil, Maître Deshimaru dit que la cause profonde de la crise que traverse l'humanité est l'absence de paix dans l'esprit des hommes. « Sans l'esprit du samadhi – dit-il – tout devient de plus en plus difficile dans la civilisation des hommes. » Actualiser le samadhi par la pratique de zazen, ce n'est pas seulement œuvrer pour son bien-être personnel mais aussi pour celui de la société.

Mardi 21 Janvier 2014

Testament de Bouddha. 7^e aspect de l'éveil : prajna paramita, la sagesse suprême.

Le Bouddha dit : « Chers disciples quand vous possédez la sagesse, vous êtes libérés de tout attachement et de toute avidité, aussi observez-vous continuellement, prenant soin de ne pas perdre la

sagesse car elle est la voie de l'éveil. Celui qui possède la véritable sagesse est semblable à un robuste navire traversant l'océan des âges, de la maladie et de la mort. La sagesse est une grande lampe brillante qui dissipe les ténèbres de l'illusion, un excellent remède qui guérit ceux qui sont malades, une hâche bien affûtée qui abat l'arbre de l'ignorance. La sagesse qui résulte du fait d'avoir entendu enseigner le dharma, d'y avoir réfléchi et de l'avoir pratiqué sert à accroître votre mérite sur la Voie. Si quelqu'un en vient à posséder la lumière de la sagesse, il peut contempler la vérité telle qu'elle est ».

Dans son sens ordinaire, la sagesse est prudence, modération, sens de la mesure. Ce n'est pas de cette sagesse dont il est question ici, mais de la sagesse suprême, attribut de l'éveil. « Elle se définit par l'absence d'attachement », dit le Bouddha. Il s'agit de l'attachement au moi et aux phénomènes.

Pour la protéger et la développer le Bouddha préconise l'observation, entendue ici comme le fait de ne pas se laisser emporter par les pensées, de ne pas s'identifier à elles ; de ne pas les refuser non plus. C'est ce qu'on pratique durant zazen, qui est par excellence la posture de l'éveil.

Dimanche 26 janvier,

Zazen de 8h30

7^{ème} aspect de l'Eveil : la sagesse suprême, *prajna paramita* en sanskrit.

« Chers disciples, quand vous possédez la sagesse, vous êtes libérés de tout attachement et de toute avidité. Aussi, observez vous continuellement, prenant soin de ne pas perdre la sagesse car elle est la voie de l'éveil. La sagesse est une grande lampe brillante qui dissipe les ténèbres de l'illusion », dit le Bouddha.

Quand on colle aux pensées et aux états émotionnels, on est dans les ténèbres de l'illusion. On prend des phénomènes émotionnels sans substance pour la réalité et on est emporté par eux, identifié à eux.

En zazen la lampe de la sagesse s'allumant, les états mentaux se manifestent mais on n'est plus dedans, on les voit sans être impliqué. On les voit venir, puis partir, nuages passagers. Les ténèbres de l'illusion n'opèrent plus.

Avec une pratique régulière de zazen, on finit par être libre des états mentaux en toutes circonstances, y compris en dehors des temps de zazen. La lumière de la sagesse resplendit, empêchant qu'on soit pris par eux, dissipant les ténèbres de l'illusion

Zazen de 11h00

Testament de Bouddha. 7^{ème} aspect de l'Eveil.

« Chers disciples, quand vous possédez la sagesse vous êtes délivrés de tout attachement et de toute avidité. Aussi observez- vous continuellement, prenant soin de ne pas perdre la sagesse car elle est la voie de l'éveil. La sagesse est une grande lampe brillante qui dissipe les ténèbres de l'illusion. » dit le Bouddha.

La sagesse : ni identification aux phénomènes, ni refus. Ainsi, les ténèbres de l'illusion disparaissent et la vie se déroule libre et joyeuse.

Cet aspect de la sagesse que Bouddha nous enseigne ici est parfois qualifié de sagesse-miroir. Pourquoi miroir ? Parce que le miroir ne se saisit de rien de ce qu'on lui présente et ne refuse rien non plus. Il reflète ce qui lui est présenté en toute neutralité, restant ainsi inaffecté par les objets qu'il reflète.

La sagesse-miroir est une des facettes de *prajna paramita*, la sagesse suprême que célèbre l'Hannya Shingyo. C'est la sagesse de l'éveil, de la libération de *dukkha*.

Lundi 27 janvier 2014

Ne restez sur rien. Si des pensées vous emportent revenez à la concentration sur la posture ou la respiration.

Testament du Bouddha. 7^{ème} aspect de l'éveil.

« Chers disciples quand vous possédez la sagesse vous êtes libérés de tout attachement et de toute avidité. Aussi observez vous continuellement, prenant soin de ne pas perdre la sagesse car elle est la voie de l'Eveil. La sagesse est une grande lampe brillante qui dissipe les ténèbres de l'illusion » dit le Bouddha.

D'instant en instant, surgissent de multiples pensées ou de multiples états émotionnels, parfois agréables, parfois désagréables. D'ordinaire la conscience colle à eux et ainsi l'humeur intérieure est changeante, capricieuse, hors de notre contrôle.

La pratique de zazen nous habitue à voir ces pensées et ces états émotionnels comme des états fugaces, passagers, sans consistance réelle. On en arrive à les voir sans être pris par eux. Cette conscience témoin des états intérieurs, sans être pris par eux, c'est cette grande lampe brillante dont parle le Bouddha.

Elle dissipe, dit-il, les ténèbres de l'illusion dans lesquels nous sommes quand nous prenons ces états intérieurs comme substantiels.

Avec zazen, on les voit dans leur transparence, grâce à la lampe brillante de la conscience témoin. Cela est *prajna paramita*, la grande sagesse. Par elle, on acquiert peu à peu stabilité intérieure et équanimité. Grâce à elle, notre vie acquiert plus de profondeur et nous gagnons énormément en liberté intérieure. Voilà pourquoi, le Bouddha nous exhorte à ne pas la perdre.

Mondo

Je voudrais m'assurer que j'ai bien compris. Les pensées, c'est du bavardage, des mots. Donc faire zazen, finalement c'est faire abstraction des mots. Pour moi, me focaliser sur une image, m'aide à empêcher les pensées d'apparaître. D'autre part, s'il n'y avait pas de mot, il n'y aurait pas de pensée.

Les pensées sont une énergie. Elle est mesurée scientifiquement par les électro-encéphalogrammes, qui enregistrent les ondes cérébrales correspondant aux pensées. Plus il y a de pensées plus le tracé est accusé ; moins il y a de pensées, plus le tracé est lisse. S'il y a mort clinique, l'encéphalogramme est complètement plat. Généralement, la conscience ordinaire ne les perçoit pas ainsi : une énergie qui va et vient, qui apparaît et disparaît mais comme substantielles et tout l'espace de la conscience ordinaire est pris par elles. En zazen, un

autre niveau de conscience se met en place. On peut l'appeler l'esprit vaste. Il embrasse les pensées sans être dedans, sans être influencé par elles. Comme un miroir qui n'est pas influencé par les reflets des objets qui s'y reflètent. Ces pensées s'appuient sur des mots. La caractéristique de la conscience ordinaire, c'est qu'elle s'attache beaucoup aux mots. La pratique régulière de zazen contribue à changer notre perspective vis à vis des mots. On ne les rejette pas mais on les prend seulement comme des outils. D'où ce proverbe célèbre dans le Zen : « Lorsque le sage montre la lune, l'ignorant regarde le doigt qui montre la lune ». Le doigt qui montre la lune symbolise les mots et la lune, la réalité ineffable que les mots essaient, tant bien que mal, de nous suggérer. Cela est un changement très important. Tu disais que tu prenais appui sur une image mentale pour interrompre ou pour calmer le flux des pensées. Oui mais. Mais, parce que l'image est encore une production mentale. Donc te servir d'une image pour apaiser les pensées, c'est rester au niveau du mental. Alors que si tu abandonnes cette image mentale, même si elle t'est d'une certaine aide, la conscience va s'ouvrir à un espace plus vaste que l'espace mental. Donc s'appuyer sur une image est une stratégie mais en même temps un piège.

Hier dans le kusen, tu as parlé d'un aspect de la sagesse suprême, la sagesse-miroir. Le miroir qui n'est affecté par rien qui ne rejette rien.

Dans la vie de tous les jours, je comprends cette image mais concrètement c'est très difficile à mettre en application. Par exemple aujourd'hui, j'ai eu deux mauvaises nouvelles, dont un décès et l'aggravation d'une maladie d'un proche J'ai donc été très affectée et la lampe brillante ne fonctionnait pas. C'est un ressenti mais quand on est débutant sur le chemin, je trouve que c'est difficile.

Durant les premiers mois et les premières années de pratique, la sagesse-miroir est opérante pendant zazen. Pour qu'elle devienne aussi opérante dans la vie quotidienne, il faut une longue pratique et une pratique approfondie. Il faut donc procéder pas à pas. Ce qui est important pour toi, ici et maintenant, c'est de continuer la pratique de zazen. Cette sagesse-miroir s'approfondit au fil des années et il faut laisser le temps au temps.

Dans la vie quotidienne, ce n'est pas parce que tu vas penser à la sagesse-miroir que celle-ci va devenir opérante. Pourquoi ? Parce que la conscience témoin ne relève pas de l'intellect et donc ce n'est pas parce que tu sollicites l'intellect pour obtenir une sagesse-miroir que cela se réalise. C'est quelque chose qui est à la fois au-delà du mental et de l'intellect. Cela se met en place ou ne se met pas en place. Quand cela ne se met pas en place dans la vie quotidienne, parce que ce n'est pas encore le moment, alors il faut traiter les

choses à partir du niveau qui est le tien à présent. Par exemple, aujourd'hui tu viens d'apprendre le décès d'une personne que tu connaissais bien. En résulte un trouble intérieur. Ce trouble, il faut le laisser s'exprimer. Il ne faut pas t'identifier à lui mais il ne faut pas non plus le refuser ou faire comme s'il n'existait pas. Ta réalité, ici et maintenant, c'est que ce décès produit en toi un trouble et la pratique pour toi, ici et maintenant, c'est de ne pas nier ce trouble, ne pas le refuser, le laisser se manifester, le laisser apparaître et tout ce qui apparaît va disparaître à un moment ou à un autre. Et il va disparaître d'autant plus vite, qu'il n'y a pas de résistance mise à son apparition. Tout ce qui vient s'en va et tout ce qui s'en va, est apparu à un moment donné. La même chose vis à vis de cette mauvaise nouvelle que tu as eue par rapport à un état de santé. Cela provoque l'émergence de certains états émotionnels. Les accueillir, les laisser venir, les laisser se manifester, ne rien nier. Faire un avec ta réalité ici et maintenant. Et plus tu vas être en unité avec la réalité de cette situation et avec les vagues émotionnelles qu'elle provoque et plus un espace de sérénité va se mettre en place. Alors, la petite lampe ne sera pas loin.

Mardi 28 janvier 2014

Testament de Bouddha. 7^{ème} aspect de l'éveil. « Chers disciples, quand vous possédez la sagesse vous êtes délivrés de tout attachement et de

toute avidité. Aussi, observez- vous continuellement, prenant soin de ne pas perdre la sagesse car elle est la voie de l'éveil. Celui qui possède la sagesse est semblable à un robuste navire traversant l'océan des âges, de la maladie et de la mort » dit le Bouddha.

L'océan est traditionnellement une image du samsara, le monde des naissances et des morts. Le Bouddha a toujours présenté son enseignement et la voie qu'il préconise, comme un navire qui permet de traverser l'océan du samsara et d'atteindre l'autre rive, celle de la libération. Samsara vient d'un verbe sanscrit *samsarati* qui signifie passer d'un point à un autre. Lorsque l'on passe d'une pensée à une autre, on est dans le samsara, dans la transmigration. Quand les pensées sont laissées à elles-mêmes, quand toute appropriation s'évanouit, c'est l'autre rive, la rive de la libération.

robuste navire traversant l'océan des âges, de la maladie et de la mort » dit le Bouddha.

L'océan représente le samsara, la ronde des naissances et des morts, dominée par l'illusion de l'égo et les souffrances qui y sont liées. Atteindre l'autre rive, c'est réaliser l'éveil, se libérer de l'illusion. Par la pratique de la Voie, on apprend le non-attachement aux phénomènes intérieurs et extérieurs et on se familiarise avec l'esprit vaste, la sagesse-miroir. C'est ainsi que l'on se libère de la ronde du samsara, que l'obscurité de l'illusion, de la peur et du doute fait place à la clarté de la sagesse. La réalisation de cette sagesse suprême étanche la soif spirituelle, donne la force de rire des aléas de la vie, accroît la compassion et donne le bonheur inconditionnel.

Mercredi 29 janvier 2014

Testament de Bouddha. 7^{ème} aspect de l'éveil.

« Chers disciples, quand vous possédez la sagesse vous êtes délivrés de tout attachement et de toute avidité. Aussi, observez- vous continuellement, prenant soin de ne pas perdre la sagesse car elle est la voie de l'éveil. Celui qui possède la sagesse est semblable à un