

**DOJO ZEN D'ANNONAY**  
*Enseignements pendant zazen*  
*Avril 2015*

***Mercredi 1<sup>er</sup> avril***

« De la même façon que l'espace n'est établi nulle part, ainsi également développez la méditation qui est comme l'espace » dit le Bouddha.

Notre véritable soi-même est comme l'espace, infini. Nous sommes cet espace infini de conscience dans lequel les nuages flottent, les oiseaux volent, les montagnes s'élèvent, la pluie tombe, le tonnerre gronde, les humains s'agitent. Nous sommes cela qui embrasse tout l'univers. Ce véritable soi-même ne se tient nulle part mais cependant est présent partout.

Zazen c'est la pratique de l'univers entier, c'est l'univers entier qui pratique. Quand nous respirons, c'est l'univers qui respire. Quand nous marchons, c'est l'univers qui marche.

En zazen, des pensées se manifestent, des sentiments positifs et négatifs apparaissent, mais cela n'affecte pas la conscience infinie que nous sommes fondamentalement.

C'est pourquoi en zazen quel que soit ce qui se manifeste, nous restons paisible, serein, équanime. Nous expérimentons par zazen qu'il existe en nous Cela, qui peut tout embrasser, tout inclure. C'est le samadhi du miroir, accueillant tout mais dérangé par rien.

***Mercredi 8 avril***

Laissez venir ce qui vient, laissez partir ce qui part.

Ne pas s'attacher à ce qui se manifeste, ne pas le refuser non plus. La conscience devient alors comme un miroir qui accueille tout sans être dérangé par rien. Zazen nous enseigne ainsi que moins on s'attache plus on est libre et heureux ; moins on refuse ce qui est, plus on est tranquille et paisible. Et ainsi que le dit le proverbe Zen « chaque jour est alors un bon jour ».

C'est ainsi que l'on peut sortir de ce que le Bouddha appelle *dukkha*, le sentiment continu d'insatisfaction assorti de la souffrance qui l'accompagne.

On expérimente alors le fait qu'il existe une joie à simplement être. Ne pas saisir, s'attacher ou refuser est ce qui nous ouvre la porte à ce simplement être. On se rend compte que même la tristesse ou tout autre sentiment négatif n'affecte pas la joie du simplement être. C'est ce que les maîtres de notre école ont traduit par l'image suivante : les nuages ne dérangent pas le ciel. Les nuages des diverses émotions ne dérangent pas la joie du simplement être. C'est le miracle de la conscience miroir.

***Lundi 27 avril***

Shikantaza, seulement s'asseoir.

Shikantaza c'est être un avec ce qui se présente à la conscience sans pour autant être emporté par ce qui se présente. Shikantaza c'est être totalement disponible à l'instant présent. Shikantaza, seulement s'asseoir, c'est aussi ne rien demander à zazen car la demande nous met dans l'attente et nous coupe de l'instant présent alors que la non-demande nous ouvre à la plénitude de l'instant.

## Mondo

- *J'aimerais savoir si la loi karmique est quelque chose qui a été démontré ou si c'est une croyance que certaines personnes ont et d'autres pas.*

-S'il n'y a pas une expérience réelle, directe de la loi du karma c'est une croyance. En revanche pour la personne qui a l'expérience directe de la loi du karma ce n'est plus une croyance, c'est une certitude. Tout dépend du niveau de conscience de la personne.

Bouddha a enseigné la loi du karma parce qu'il en avait fait l'expérience. Il avait fait l'expérience directe de l'efficacité de la loi du karma à l'échelle d'une vie d'homme et à l'échelle de plusieurs vies successives.

J'ai parlé des *samskaras* en *teisho* à la sesshin du Limousin. Les *samskaras* sont les empreintes du passé. Soit du passé à l'échelle de cette vie, par exemple cela peut être un *samskara* d'abandon qui provient d'un sentiment d'abandon pendant l'enfance ayant généré une souffrance qui s'est cristallisée dans le subconscient, soit d'un passé remontant à une vie antérieure..

Zazen pratiqué régulièrement permet de nettoyer les mémoires karmiques, petit à petit, parce qu'en zazen tout est accueilli sur un fond de neutralité, les *samskaras* comme le reste, au même titre que les pensées, les sensations, et l'accueil de ces mémoires en toute neutralité permet que l'énergie de ces mémoires s'épuise petit à petit.

S'étudier soi-même c'est aussi rentrer dans ses mémoires karmiques, dans ses *samskaras* non pas pour s'y complaire, non pas

pour en avoir une appréhension égotique mais au contraire pour les mettre en évidence sur un fond de neutralité, sur un fond d'accueil neutre et ainsi s'en libérer petit à petit.

La loi du karma n'est pas une croyance, mais relève de la science spirituelle où existent des lois qui sont aussi incontournables qu'il existe des lois physiques mises en évidence par la science physique.

- *Qu'est-ce que cela veut dire « faire l'expérience de cette loi » ?*

-Par exemple, suppose que tu prends conscience d'un *samskara* en toi. Le fait de l'accueillir de façon neutre permet de le voir, de sentir profondément s'il est lié au passé de cette vie ou à des expériences qui sont antérieures à la vie présente.

On peut aussi faire l'expérience de la loi karmique à des niveaux beaucoup plus concrets puisque fondamentalement, la loi karmique c'est la relation de cause à effet. Par exemple, quelqu'un boit de l'alcool en abondance pendant plusieurs années et à 60 ans, il a une cirrhose du foie.

Le Bouddha recommande expressément de faire de ses paroles non pas des objets de croyance qui restent extérieurs à nous mais de faire l'expérience par nous même de tout ce qu'il nous enseigne. C'est ce qu'on appelle mettre ses pas dans les traces laissées par les maîtres. Non pas croire que la pratique de la Voie nous permet d'accéder à la joie sans objet, à l'équanimité, à la paix, à la sagesse mais en faire l'expérience.

De même que le scientifique a besoin de son laboratoire pour confirmer ses hypothèses sur tel ou tel aspect de la nature. De même l'homme de la Voie fait de sa réalité intérieure un

laboratoire intérieur pour confirmer par l'expérience les vérités qui sont enseignées par le Bouddha et les maîtres de la transmission. A notre époque on considère qu'il n'est de loi que les lois physiques mises en évidence par la science matérialiste mais il existe aussi des lois spirituelles liées au monde spirituel desquelles on fait l'expérience grâce à la pratique.

☆☆☆

- *Lorsqu'on pratique seul chez soi, y a-t-il une durée minimale à respecter ?*

- En général, pour parvenir à un état de présence et de véritable concentration il faut environ 20 à 30 minutes.

Maître Deshimaru prenait cette image très parlante d'un verre d'eau boueuse que l'on maintient immobile. Il disait que quand on s'assoit en zazen, le verre d'eau est boueux. On laisse le verre d'eau immobile et au bout de 15 à 20 minutes de zazen, la boue s'est déposée au fond du verre et l'eau est devenue claire. L'eau devient claire lorsque toutes les pensées, tout le subconscient se sont déposés au fond permettant alors à l'esprit de devenir limpide, et à la présence et à la concentration de s'établir vraiment.

- *Inversement, on peut aller plus loin dans la durée ?*

Oui, si on pratique régulièrement zazen dans un dojo avec une sangha. Ceci c'est très important.

Mais il est préférable de pratiquer ne serait-ce que 30 minutes chaque jour que de pratiquer une fois par semaine en s'asseyant une heure. La quotidienneté dans la pratique de l'assise est très importante. Pour mettre en place cette quotidienneté il faut venir au

dojo le plus souvent possible et c'est en venant au dojo le plus souvent possible, à chaque fois que c'est possible que petit à petit pratiquer les jours où vous ne pouvez pas venir au dojo sera fructueux.

- *Faut-il installer un certain rituel ?*

- On peut observer que mettre en place un petit rituel quand on fait zazen chez soi facilite grandement l'état de concentration et la rentrée dans la présence.

Par exemple, avoir dans une pièce une place dédiée à la pratique avec un petit autel, une statue de Bouddha, son *rakusu* ou son *kesa*, mettre un bâton d'encens, faire *gassho* et après ce rituel s'installer en posture. L'entrée dans la posture doit avoir un côté sacré. On ne se met pas en posture comme on enfle son pyjama le soir ! Il y a un état d'esprit particulier que ces petits rituels très simples nourrissent. Un rituel simple, fait dans la présence, est une bonne introduction pour le zazen.

### ***Mardi 28 avril***

Dôshin, 4<sup>e</sup> patriarche chinois dit : « Rien ne manque en vous et vous n'êtes pas différent du monde. »,

Réaliser ces paroles de Dôshin c'est le propre de la Voie. Qu'est ce qui nous empêche de réaliser ce que Dôshin affirme ? C'est l'esprit du moi et du mien. Comment se met en place cet esprit du moi ? Par identification aux cinq agrégats. Quand ceux-ci sont laissés à eux-mêmes on réalise notre véritable nature, vaste comme le ciel.

### ***Mercredi 29 avril***

C'est aujourd'hui le 33<sup>ème</sup> anniversaire du décès de Maître Deshimaru. Il est décédé le 30 avril 1982 heure japonaise, 29 avril heure française. Pour la circonstance je vais vous lire quelques extraits de ses enseignements :

« Si nous abandonnons toutes les illusions de notre conscience personnelle, une nouvelle vie apparaît. C'est zazen, la conscience cosmique. Lorsqu'on abandonne les attachements, à ce moment là se réalise ce que Maître Dôgen appelle *shin-jin datsu raku*, corps et esprit dépouillés. C'est zazen. Faire zazen, c'est exécuter un virage à 180 degrés, passer de la vie ordinaire à la vie la plus élevée. La vraie liberté, la paix et le bonheur ne se trouvent pas à l'extérieur de notre esprit mais seulement dans notre révolution intérieure à travers zazen. Toute notre vie phénoménale, qu'elle soit bonne ou mauvaise, triste ou réjouissante, devrait être observée comme une pièce de théâtre sur une scène et nous devrions toujours garder notre esprit intérieur en paix. »