

DOJO ZEN D'ANNONAY
Enseignements pendant zazen
Décembre 2014

Mercredi 10 décembre

Entre le Japon et la France, les cultures sont différentes mais zazen reste zazen. En France comme au Japon, pas de différence – c'est le même zazen.

Le même zazen qui renvoie à cette réalité unique et universelle qu'on appelle la nature de Bouddha.

Les cultures sont différentes, les époques le sont aussi mais la nature de Bouddha reste inchangée et se trouve aussi bien chez l'Oriental que chez l'Occidental, chez l'homme du temps de Bouddha que chez l'homme contemporain.

Quand on reste à la surface des choses, au niveau des apparences ; on voit seulement les différences.

Mais quand on approfondit, que l'on tourne son regard vers l'intérieur, se dévoile l'un sous le multiple, le non changeant dans le changement.

Journée de zazen du dimanche 14 décembre

Zazen de 8h30

Nous sommes dans les temps de la commémoration de l'éveil du Bouddha, fixée au 8 décembre. La meilleure façon de commémorer

cet éveil, c'est de pratiquer zazen qui est la grande porte de l'éveil. Cette commémoration nous rappelle que nous aussi sommes fondamentalement nature de bouddha, éveil originel.

« Moi-même, la grande terre et tous les êtres sensibles accomplissent en même temps la perfection de l'éveil », s'exclame le Bouddha au matin de son éveil, attestant ainsi que son éveil est l'éveil à la nature de bouddha présente en tous les êtres.

C'est pourquoi zazen, la grande porte de l'éveil, est universel, au-delà des différences de culture et d'époques.

Zazen de 11h

Relatant l'éveil du Bouddha, Keizan dit « Le Bouddha Shakyamuni voit l'étoile brillante du matin et réalise l'éveil, il déclare : moi-même, la grande terre et tous les êtres sensibles accomplissent en même temps la perfection de l'éveil. »

« Ce moi-même dont parle Shakyamuni, n'est pas Gautama », dit encore Keizan. Ce moi-même dont parle Shakyamuni n'est pas le moi limité de l'individu aux prises avec l'illusion de la séparation, mais le véritable soi-même qui embrasse l'univers entier. Ce moi-même, c'est moi-même qui suis la grande terre, qui suis tous les êtres sensibles.

Que pourrait-on mettre en parallèle avec cette grande vérité de l'unité de tous les êtres réalisée par le Bouddha ? C'est la vérité éternelle, c'est par excellence la grande vérité. En la réalisant, le Bouddha voit chaque être vivant, chaque atome de l'univers comme son propre soi-même et actualise du même coup l'amour universel et la grande compassion. Il ne perçoit plus rien comme extérieur à lui puisqu'il n'est plus Gautama mais l'éveillé.

Cette vérité, que tous les êtres sont comme les vagues du même grand océan, c'est le cœur du Dharma et l'essence de notre pratique.

La conscience du Bouddha s'est déplacée de la vague au grand océan, c'est pourquoi il voit tous les êtres comme son véritable soi-même.

Quand sa conscience était au niveau de la vague il se vivait comme Gautama, fils d'untel et d'untel ; quand sa conscience s'est déplacée au niveau du grand océan, Gautama a laissé place à Shakyamuni le sage, le Bouddha. En réalisant cette vérité, le Bouddha nous montre ce que nous sommes vraiment. A nous de le vérifier par la pratique de la Voie.

La question centrale c'est qui suis-je ? Au matin de son éveil, le Bouddha trancha cette question. En la tranchant, il réalise la paix, le contentement. *Dukkha*, le sentiment d'incomplétude, s'évanouit. Plus on se rapproche de notre véritable nature et plus *dukkha* s'effrite et plus la paix grandit ainsi que la compassion.

Zazen de 16h

« Dès lors, de même que le Bouddha ne se différenciait en rien des autres, tous ceux qui le suivent s'efforcent de ne se différencier en rien de son exemple.

C'est pourquoi, depuis les temps reculés de son apparition dans ce monde jusqu'à nos jours, tous ceux qui ont hérité du Dharma précieux prennent le Bouddha pour modèle et s'efforcent d'imiter son exemple » dit Teizan.

Chacune des actions du Bouddha, chacun de ses comportements manifestaient son éveil : zazen, gasshō, sampai, shashu... Aussi nous pratiquons ce qu'il a pratiqué car c'est le chemin de l'éveil.

A quelqu'un qui lui demandait : « Pourquoi suivons-nous le Bouddha ? » Maître Dōgen répondit : « Parce que c'est l'éveillé ». C'est aussi simple et profond que ça.

Ce zazen que nous avons reçu en héritage c'est le zazen de Bouddha, c'est le zazen de l'éveil. N'en faisons pas autre chose que cela, n'en faisons pas une technique au service de l'égo mais faisons-en ce qu'il est vraiment, la manifestation de l'éveil, ici et maintenant.

Lundi 15 décembre

Sur le calendrier zen que j'ai rapporté du Japon, l'aphorisme de ce jour est :

« Nothing in the world is mine »

« Rien dans ce monde n'est mien. »

L'enseignement du Bouddha et des maîtres de la transmission consiste précisément à réaliser cette vérité que rien n'est mien. Au fond de nous-mêmes il y a toujours cette conviction, et le fonctionnement qui va de pair, qu'il y a « mon » corps, « mes » pensées, « mes » émotions, « mes » sentiments, « mes » désirs, « mes » illusions, « mes » déceptions... La Voie s'actualise quand, du profond de soi, apparaît dans notre fonctionnement la suppression de tous ces « mon » et de tous ces « mes ». Non plus mon corps, mais ce corps ; non plus mes pensées mais ces pensées ; non plus mes émotions mais ces émotions ...etc.

De cette suppression de ces « mon » et de ces « mes » illusoire zazen est l'actualisation. En zazen on laisse les pensées, les sensations et les émotions à elles-mêmes et ainsi la conscience retrouve sa vastitude originelle.

Mondo

C'est au sujet de la cérémonie que nous venons de faire. Comment expliquer à des profanes ce qu'elle est, ce qu'on en espère et ce qu'on honore à travers elle?

Une cérémonie consiste à chanter des sutras et à offrir les mérites de cette récitation à la personne qui vient de décéder pour l'aider sur son chemin de vie puisque la vie ne s'arrête pas à la mort du corps, le karma continue. C'est ce qu'on appelle, dans le Bouddhisme, le transfert des mérites. La cérémonie est aussi une aide pour les proches qui sont dans l'affliction. Il est difficile d'expliquer comment la cérémonie peut opérer une aide de cette nature chez les vivants mais toujours est-il que cette aide est bien réelle, les témoignages de nombreuses personnes le confirment.

Mardi 16 décembre

Je citais hier cet aphorisme zen figurant sur le calendrier selon lequel rien dans ce monde ne nous appartient. Il est important de réaliser que fondamentalement on ne peut rien posséder. Fondamentalement, tout ce que l'on croit posséder, il faudra le quitter un jour ou l'autre. Que ce soient les possessions matérielles ou les fabrications de l'égo (pensées, attachements, émotions,...), elles attachent l'homme et le maintiennent dans ses illusions. La réalisation que fondamentalement on ne peut rien posséder, ne nous appauvrit pas. Au contraire, elle nous enrichit car elle permet le retour à la vastitude originelle de la conscience en dissolvant l'illusion de la séparation et en nous octroyant la paix et le bonheur. Les hommes attachés à leurs

possessions sont sans cesse inquiets : inquiets pour leurs biens, pour leur fortune, leur santé ; inquiets pour tout.

Ceux qui réalisent que fondamentalement ils ne peuvent rien posséder, ont le cœur léger car le détachement rend la vie légère. On sait alors par expérience que, fondamentalement, on n'a rien à perdre et rien à gagner.

Mercredi 17 décembre

Dans la posture de zazen, le corps respire amplement et profondément. Ce n'est pas le corps d'un tel ou d'un tel, c'est le corps du cosmos. Ce n'est pas la respiration d'un tel ou d'un tel, c'est la respiration du cosmos. Le cosmos respire par une infinité de corps. Par le biais du cerveau, des pensées apparaissent, se manifestent puis disparaissent.

Cette énergie psychique qui se traduit par des pensées, c'est l'énergie du cosmos. Ces pensées, ce sont les pensées du cosmos. Laissez les être ce qu'elles sont. Laissez les apparaître, se manifester puis disparaître.

Ce corps laissé à lui-même, ces pensées laissées à elles même, c'est ce que Maître Dôgen appelle « *shin-jin datsu raku* » - corps et mental abandonnés. Ce zazen enraciné dans *shin-jin datsu raku*, enraciné dans l'abandon du corps et des pensées, ce zazen là, c'est le zazen des Bouddhas, c'est le zazen de l'éveil.

Rien à chercher, tout est déjà là. Quand corps et pensées sont abandonnés, ce déjà là nous devient manifeste.

Jeudi 18 décembre

Plus on approfondit la Voie, plus on se rend compte que le vrai bonheur ne s'obtient pas par la poursuite d'objets extérieurs quels qu'ils soient mais par la réalisation de notre véritable nature.

Ce constat nous rend libres à l'égard des phénomènes. On cesse d'avoir, vis-à-vis d'eux, l'attitude d'un mendiant.