

DOJO ZEN D'ANNONAY

Kusen : enseignements pendant zazen

Février 2014

Lundi 3 février 2014

Étirez bien la colonne vertébrale et poussez le ciel avec le crâne, ainsi la nuque est bien droite et la tête ne tombe pas.

Testament de Bouddha, 7^{ème} aspect de l'éveil : la sagesse suprême, *Prajna Paramita*.

« Chers disciples, quand vous possédez la sagesse vous êtes délivrés de tout attachement et de toute avidité. Aussi, observez-vous continuellement, en prenant soin de ne pas perdre la sagesse car elle est la voie de l'éveil. La sagesse est un excellent remède, qui guérit ceux qui sont malades » dit le Bouddha.

Cette maladie dont parle ici le Bouddha, c'est la maladie de l'attachement aux phénomènes, au moi et au mien. Les symptômes en sont multiples : l'inquiétude, l'agitation, l'absence de contentement, l'insatisfaction chronique, les états émotionnels difficiles tels que les angoisses, les

humeurs instables, l'absence d'équanimité. Tous ces symptômes, le Bouddha les décrit comme « un monceau de souffrances ».

L'homme n'est pas condamné à cette maladie. Pour l'éradiquer, il lui suffit d'appliquer le remède de *Prajna Paramita*, la sagesse suprême réalisée par zazen qui nous fait voir les phénomènes tels qu'ils sont, comme de simples reflets sans substance. C'est le remède infailible pour guérir de l'attachement.

Le Bouddha est appelé « le grand médecin » parce qu'il a donné le grand remède, remède dont il était sûr car expérimenté sur lui-même. Il nous invite à l'expérimenter sur nous-mêmes. Pas se contenter de lire la notice sur la boîte du médicament, mais prendre vraiment le remède, c'est-à-dire pratiquer. Quand on pratique vraiment, le remède opère sans nul doute.

Mardi 4 février 2014

Testament de Bouddha, 7^{ème} aspect de l'éveil : la sagesse suprême, *Prajna Paramita*.

« Chers disciples, quand vous possédez la sagesse vous êtes délivrés de tout attachement et de toute avidité. Aussi, observez-vous continuellement, en prenant soin de ne pas perdre la sagesse car elle est la voie de l'éveil. 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 », dit le Bouddha.

Trois moments importants de la pratique sont énoncés ici par le Bouddha : entendre le Dharma, réfléchir au Dharma, c'est à dire revenir sur l'enseignement entendu, le lire, le méditer. Et enfin pratiquer le Dharma, c'est-à-dire pratiquer zazen et vivre conformément au Dharma. « Si quelqu'un en vient à posséder la lumière de la sagesse, il peut contempler la vérité telle qu'elle est » dit le Bouddha. Voir ce qui est tel que c'est. Voir les phénomènes tels qu'ils sont. Voir l'interdépendance, voir que fondamentalement tout est un. Voir que notre vie est infinie.

Mercredi 5 février 2014

Testament de Bouddha, 8^e aspect de l'éveil : la non discussion.

« Chers disciples, discuter à tort et à travers trouble l'esprit. Si vous agissez ainsi vous serez incapables de parvenir à l'éveil. C'est pourquoi vous devez promptement mettre un terme à de telles discussions et aux troubles qui en résultent. Seul celui qui se comporte ainsi peut avoir l'expérience de la béatitude de l'éveil. » dit le Bouddha.

Durant zazen, on ne parle pas, non seulement on ne parle pas, mais on ne se laisse pas prendre par le vacarme des pensées. On laisse les pensées se dérouler sans les saisir, sans les entretenir, sans les refuser non plus. Ce double silence de la parole et du mental nous ouvre au vrai silence. Ce vrai silence est paix, joie profonde et contentement.

Quand le mental est abandonné et que toute parole est suspendue, on peut entendre le son du silence. Ce n'est pas un son audible par les oreilles, mais par l'esprit profond.

Lundi 10 février 2014

Testament du Bouddha. 8^e aspect de l'éveil. La non discussion.

« Chers disciples, discuter à tort et à travers trouble l'esprit. Si vous agissez ainsi vous serez incapables de parvenir à l'Eveil. C'est pourquoi vous devez promptement mettre un terme aux discussions et aux troubles qui en résultent. Seul celui qui agit ainsi peut avoir l'expérience et la béatitude de l'éveil. » dit le Bouddha.

L'enseignement du Bouddha, le Dharma, n'est pas le fruit d'une spéculation intellectuelle comme peuvent l'être les philosophies occidentales et de ce fait n'est pas un objet de discussion. On adhère ou on n'adhère pas à la philosophie de Kant, à celle de Marx... L'enseignement du Bouddha n'est pas ainsi car ce n'est pas le fruit d'une spéculation intellectuelle mais d'une expérience, celle de l'éveil. Une expérience basée sur la pratique de l'assise silencieuse. C'est pourquoi le Bouddha n'a jamais demandé de discuter son enseignement, mais de pratiquer ce qu'il a pratiqué, de réaliser ce qu'il a réalisé et ainsi de vérifier la pertinence de son enseignement.

Mondo

Ma question concerne l'observation de la respiration. Doit-on, pendant zazen, procéder à une étude très fine de la respiration ?

Non. Simplement, lorsqu'on est pris par les pensées, on revient à la concentration sur la posture ou sur la respiration à la posture ou à la respiration, mais sans faire de celle-ci un objet d'observation approfondi. Le but n'est pas de repérer les subtilités du mécanisme respiratoire mais de revenir à une non-identification aux pensées

Mardi 18 février 2014

Laissez venir ce qui vient et laissez partir ce qui part. Laisser partir ce qui part, c'est : pas de saisie, pas d'appropriation. Laisser venir ce qui vient, c'est : pas de refus, pas de rejet de ce qui se présente.

L'absence de refus de ce qui se présente suppose l'absence de jugement de ce qui se présente. Dans le Fukanzazengi, les règles pour la pratique de zazen, maître Dôgen dit : « pendant zazen, ne pensez pas ceci est bien ou ceci est mal. Ne jugez pas des perspectives. » L'absence de jugement dissout la peur de voir émerger pendant zazen tel ou tel contenu de conscience

Lundi 24 février 2014

« Ecouter les pensées, c'est comme rester à l'extérieur de la porte » dit le Bouddha.

Ecouter les pensées, c'est les entretenir ou bien les refuser, ne pas rester neutre vis-à-vis d'elles. La porte dont il est question ici, c'est celle qui ouvre à l'esprit vaste. On ne peut s'ouvrir à l'esprit vaste si on écoute les

pensées. En revanche, si on les laisse à elles-mêmes, immédiatement la conscience retrouve sa vastitude originelle. On rentre alors dans sa véritable demeure, dans son véritable soi-même. Le cœur de notre être c'est l'infini, l'universel. C'est à cela qu'on s'ouvre en cessant d'écouter les pensées.

Mondo

À la suite du teisho sur la vacuité, je me disais que l'égo n'aime ni l'impermanence ni l'interdépendance et que finalement l'éveil c'est l'ouverture à ces deux dimensions. C'est ça ?

Oui. Quand ces deux dimensions sont actualisées, on cesse de fonctionner égotiquement et on accède à la réalité infinie de notre existence. L'égo n'aime pas l'impermanence, il réagit souvent vis-à-vis d'elle par le refus, soit le refus du temps qui passe quand il voudrait rester sur une situation qui lui semble favorable ou agréable, soit en réclamant que l'impermanence aille plus vite qu'elle ne va lorsque l'égo est face à une situation désagréable ou qu'il juge peu satisfaisante.

Et même chose pour l'interdépendance ?

Même chose pour l'interdépendance, en ce sens que l'égo a toujours tendance à s'attribuer le mérite de ce qu'il croit réaliser, mais en fait ce

qu'on réalise on le réalise avec tout l'univers. La moindre de nos actions implique l'existence de tout l'univers.

Et ça change tout.

Oui, ça change tout. Quelle que soit l'action qu'on effectue, elle s'effectue grâce à l'interdépendance.. Par exemple un agriculteur qui récolte son maïs peut croire qu'il a fait cela par lui-même. Mais, sans le concours du soleil, de l'eau, de l'air et de la terre, il n'aurait rien récolté du tout. C'est une illusion de l'égo que de s'attribuer le mérite exclusif des actions qui s'effectuent.

J'aime bien cette formule de l'Islam : « si Dieu le veut ». Je ferai ça et ça si Dieu le veut. En d'autres termes, je réaliserai ceci ou cela si tout l'univers est d'accord ; sans son concours, je ne pourrai pas le faire. L'agriculteur sème la graine mais la grêle ou une tempête peuvent détruire la récolte. Si la récolte est bonne, c'est que l'univers a dit oui ou, en termes monothéistes, c'est que Dieu le veut.

Il y a aussi Ponce-Pilate, qui se targue de son pouvoir devant Jésus et celui-ci de lui répondre : « tu n'aurais nul pouvoir s'il ne t'avait été donné d'en haut ». L'ego se croit tout-puissant mais sans le concours de tout l'univers, on ne pourrait même pas lever le petit doigt.

Mardi 25 février 2014

Comme tout le reste, ce zazen n'est pas séparable de tout l'univers.

Zazen influence tout le cosmos, disait Maître Dogen. On peut dire aussi que tout l'univers est présent en chaque zazen. Ce qui nous empêche bien souvent d'en avoir conscience, c'est que l'égo se projette sur zazen, ce qui donne l'impression que « je » fait zazen, mais en fait, zazen fait zazen.

Laisser ce zazen à zazen, c'est l'accomplissement du zazen mushotoku, du zazen libéré des attentes du moi.