

DOJO ZEN D'ANNONAY
Enseignements pendant zazen
Janvier 2015

Lundi 5 janvier

La période du nouvel an est un peu particulière ; c'est comme si pour chacun tout recommençait, une sorte de retour au point zéro. L'échange des vœux accroît encore cette impression.

Le pratiquant de la Voie peut, à chaque zazen, réaliser un retour au point zéro de la conscience en cessant de s'identifier aux pensées. L'esprit retourne alors à sa source, limpide et claire.

Cette source est intarissable et chacun peut y puiser comme bon lui semble chaque fois qu'il s'assoit en zazen en abandonnant les pensées. Plus on est familier avec cette source vive de l'esprit et plus s'installe une confiance en la vie et en notre capacité à faire face aux phénomènes, quels qu'ils soient. C'est une aide à soi-même et à la société tout entière.

Aussi mon vœu le plus cher est que vous deveniez de plus en plus intimes avec cette source vive de l'esprit qui étanche la soif de l'insatisfaction chronique et apporte la paix.

Mondo

- Je voudrais revenir sur la notion d'abandonner le corps et l'esprit. Je pense que c'est quelque chose que l'on ressent mais qu'on ne peut pas tellement verbaliser. Qui abandonne corps et esprit ?

- Pour le comprendre, il faut se rappeler que l'ego se constitue par l'identification aux cinq agrégats (le corps, les sensations, les perceptions, les impressions psychiques et les pensées). Quand on se regarde dans la glace, on dit « c'est moi », parce qu'on s'identifie au corps. Quand on pense, on dit, je pense parce qu'on s'identifie aux pensées, etc... Autant d'exemples d'identification aux cinq agrégats. Abandonner l'esprit, c'est cesser de s'identifier aux pensées et abandonner le corps, c'est mettre ce corps en zazen et laisser zazen faire zazen, sans laisser le moi se l'approprier.

Avec cet abandon du corps et de l'esprit, la conscience retrouve sa vastitude originelle, ce que les maîtres de la transmission ont appelé l'esprit vaste. Il accueille tout sans être dérangé par rien ; il est la source vive de l'esprit dont je parlais dans le kusen.

- C'est une question plus pratique : quand on a une décision à prendre dans la vie courante, comment être sûr de s'orienter sur une bonne piste, sachant qu'on est imprégné par tout ce qu'on a vécu, par l'éducation, la société, toutes les influences..... Comment se détacher de ces influences pour prendre une décision juste.

- Le premier point c'est qu'il ne faut jamais prendre une décision sous le coup de l'émotion, que ce soit une émotion de colère ou d'enthousiasme.

Deuxième point : abandonner les ruminations du mental qui, la plupart du temps, mettent dans la confusion au lieu d'aider à y voir clair. Le mental est imprégné de tout ce dont tu viens de parler, les conditionnements etc... Lorsque l'émotion n'est pas partie prenante et qu'on se détache du tourbillon mental, s'ouvre alors en soi un espace de silence tout à fait propice à une vision claire de la situation.

Il est bon aussi de laisser passer une ou deux nuits avant de prendre une décision importante. Comme le dit le proverbe « la nuit porte conseil », parce que durant le sommeil le mental se retire, permettant qu'au réveil la décision à prendre apparaisse avec clarté.

- Lors de la journée du 14 décembre 2014, je suis arrivé en début d'après-midi et j'ai été saisi par.... Je pense que c'est la sangha et j'ai eu une sensation de bien-être, comme si je trouvais un énorme doudou vivant qui m'enveloppait... Quelle est l'attitude juste par rapport à la sangha et qu'est-ce que la sangha ? J'avais déjà ressenti cela lors d'autres sesshins, le plaisir de retrouver les uns et les autres et cette atmosphère particulière...

- Lorsqu'on pratique zazen avec les autres, on sent battre le cœur de la sangha. Quand tu es arrivé à la journée du 14, tu as ressenti profondément cette atmosphère particulière car une matinée de zazen s'était déjà déroulée. L'énergie spirituelle liée à cette pratique imprègnait déjà l'atmosphère du lieu. Cela, c'est le cœur de la sangha. La sangha ce sont aussi des amis de bien, comme dit Maître Dôgen, des amis avec lesquels on partage la même aspiration à réaliser la Voie, qui ont le même idéal que nous, qui mettent en œuvre les mêmes valeurs spirituelles de bienveillance, compassion et sagesse.

Pour résumer, la sangha c'est cette pratique en commun de zazen qui crée une atmosphère forte, fait vibrer fortement l'énergie spirituelle et nous entoure d'amis de bien.

- Mais n'y a-t-il pas un risque de dépendance, une sorte d'envie de retrouver ça ?

- C'est une bonne dépendance.

Il y a de mauvaises dépendances (dépendances aux drogues, à l'alcool...); mauvaises parce qu'elles nuisent à la personne qui s'y adonne et éventuellement à sa famille et à son entourage. Et il y a les bonnes dépendances qui font grandir spirituellement. C'est le cas de la sangha.

Il ne faut pas avoir peur des bonnes dépendances. Elles sont là pour nous montrer l'interdépendance qu'il y a entre nous et les autres, pour nous montrer qu'ensemble on peut créer quelque chose de grand. Alors on a envie de retrouver cela.

C'est comme, à un autre niveau, quand un couple fonctionne bien : on a l'envie de retrouver l'autre. C'est une bonne dépendance, épanouissante pour les deux.

Mardi 6 janvier

« Dans l'eau de l'esprit, sans souillures, brille la clarté de la lune », dit Maître Dôgen dans un poème.

L'eau de l'esprit c'est le mental.

Les souillures, ce sont les attachements ou les refus.

La clarté de la lune, c'est l'esprit vaste.

Quand le mental ne reste sur rien s'opère une coïncidence parfaite entre lui et l'esprit vaste. C'est le cœur de zazen. L'esprit du moi et du mien s'efface devant l'esprit de bouddha.

Mercredi 7 janvier

Le Bouddha dit que faire zazen c'est faire de son corps une barque pour atteindre l'autre rive, la rive de l'esprit vaste.

Les hommes font beaucoup de choses avec leur corps mais la plupart ne font pas ce qui est pourtant le plus important : le mettre en posture de méditation. Parce qu'on a eu la chance de naître humain, on a la chance d'avoir un corps qui se prête à la posture de la méditation. Cette posture-là, c'est le privilège de l'homme et c'est ce qui fait de l'état humain un état particulier car c'est un état qui rend l'éveil possible.

Lundi 12 janvier

« L'esprit du grand sage de l'Inde s'est intimement transmis d'Ouest en Est ».

Ce sont les premiers mots du *Sandokai* de Maître *Sekito*. Le grand sage de l'Inde est le Bouddha Shakyamuni. L'esprit du grand sage de l'Inde n'est pas l'esprit personnel, support du petit moi, mais l'esprit vaste *dai shin*. Il n'est la propriété de personne, pas même du plus grand des sages ; c'est l'esprit de zazen : les pensées surgissent mais il ne s'en préoccupe pas, il accueille tout, sans saisie ni refus, sans idée de mal ou de bien.

Tel est *chikudo daisen no shin*, l'esprit du grand sage de l'Inde. Cet esprit est unique, mais de multiples individus peuvent le réaliser par la pratique de zazen, de même que la lune peut se refléter sur une myriade de gouttes d'eau. C'est *Sandokai*, l'union de l'un et du multiple.

Mardi 13 janvier

« L'esprit du grand sage de l'Inde s'est transmis intimement d'ouest en est » dit le *Sandokai*. Intimement ; *mitsuni* en japonais.

Cet intiment traduit le fait que dans la transmission authentique de maître à disciple, l'esprit du maître et celui du disciple ne font plus qu'un. Toute l'histoire de la transmission depuis le Bouddha jusqu'à nos jours est l'expression de cette communion de deux personnes dans l'unique esprit vaste.

Ils communient l'un l'autre dans l'unique esprit vaste. C'est *San do kai*, l'union (*kai*) du multiple (*san*) et de l'un (*do*).

C'est ainsi que se sont succédé depuis le Bouddha jusqu'à nos jours les Maîtres et les Patriarches qui constituent la lignée ininterrompue de la transmission. Le cœur de cette transmission c'est la réalisation de l'esprit vaste. Sans cette réalisation, il ne peut y avoir d'authentique transmission.

L'esprit du grand sage de l'Inde s'est intimement transmis d'Ouest en Est. Pourquoi d'Ouest en Est ? Parce que la transmission a commencé en Inde puisque le Bouddha Shakyamuni était indien, puis s'est répandue en Chine, située à l'est de l'Inde.

Lundi 19 janvier

« La source de l'esprit est claire et lumineuse, seuls les effluents coulent boueux et sombres », dit le *Sandokai*.

Quand les pensées sont laissées à elles-mêmes, se manifeste la source claire de l'esprit dont les pensées ne sont que les effluents.

Zazen ne crée pas la source de l'esprit, elle existe de toute éternité, mais il la rend manifeste. Certes, la source de l'esprit est la source de l'esprit et les effluents sont les effluents, mais en même temps la source de l'esprit et les effluents ne sont pas séparés, tout comme l'eau de la rivière n'est pas séparée de celle de la source.

En zazen lorsque pensées, sensations, émotions sont vues à partir de l'esprit vaste, on réalise l'union des pensées et de la source de l'esprit : c'est *Sandokai*.

Comment réaliser cette union ? Par non-saisie et non-rejet des pensées qui se manifestent. Les pensées sont alors comme des images sur le miroir de l'esprit vaste. Se reconnecter à l'esprit vaste donne la paix et donne aussi la liberté vis-à-vis de centaines de pensées inutiles qui s'élèvent chaque jour.

Mercredi 21 janvier

« La source de l'esprit est claire et lumineuse. Seuls les effluents sont boueux », dit le *Sandokai*.

Cette boue, c'est la boue de l'attachement aux pensées. Quand nous n'exerçons ni saisie ni rejet vis-à-vis des pensées, les pensées ne dérangent pas l'esprit vaste, de même que les images ne dérangent pas le miroir.

On réalise alors que ce ne sont pas les pensées qui sont un obstacle à la manifestation de l'esprit vaste, mais l'attachement aux pensées.

Quand cet attachement cesse, la conscience revient immédiatement sa vastitude originelle.

Lundi 26 janvier

« S'attacher aux phénomènes est cause d'illusion », dit le *Sandokai*. Pourquoi ?

Parce que les phénomènes, semblables à des reflets à la surface de l'eau, n'ont pas de substance propre, ils sont évanescents. Vouloir s'en saisir et s'y attacher est comparable au singe voulant se saisir du reflet de la lune sur l'eau. De cet attachement résultent frustrations et souffrances de toutes sortes. C'est là l'un des grands enseignements du Bouddha Shakyamuni. Et cela vaut autant pour les phénomènes intérieurs que sont les pensées et les émotions que pour les phénomènes extérieurs. S'y attacher est source de souffrances et d'inquiétudes, ne pas s'y attacher source de sérénité et de joie tranquille. On rencontre parfois des gens qui ont l'aisance matérielle et la sécurité financière et qui néanmoins sont rongés par l'inquiétude et l'angoisse et souffrent intérieurement un véritable enfer parce qu'ils s'attachent à ces phénomènes intérieurs. Quand on les laisse à eux-mêmes, ces phénomènes perdent tout pouvoir sur nous.

Ces maîtres du passé, tel Sekito, ont l'expérience de ce qu'ils enseignent. Chacun peut disposer de la même expérience s'il se consacre à la pratique. Chacun peut, par la pratique, vérifier la pertinence de leurs enseignements.

Mondo

- *Que faire face à la douleur pendant zazen ?*

- Laisser passer, la douleur s'en ira.

- *Pas de technique particulière pour chercher à l'atténuer ?*

- Le laisser passer n'exclue pas l'examen de la douleur en question. Par exemple, il peut arriver que quelqu'un ressente en zazen des douleurs après un certain temps de pratique parce que sa posture n'est pas juste

ou parce que le zafu sur lequel il est assis n'est pas d'une hauteur qui corresponde à sa morphologie. As-tu un problème précis ?

- *Quelque fois, j'ai des tensions dans les jambes ou dans le dos. Parfois, elles finissent par passer mais cela peut rendre une séance désagréable. D'autres fois, non.*

- C'est sans doute lié à l'état de détente ou de tension dans lequel tu te trouves quand tu commences la séance. On peut en effet commencer une séance de zazen relativement détendu voire bien détendu ou au contraire tendu et crispé suite à la fatigue, au stress ou autre.

Si ce sont des douleurs récurrentes qui s'installent dès le début de zazen, il faut dans ce cas consulter pour savoir s'il ne s'agit pas d'un problème physiologique.

Mardi 27 janvier

« Rencontrer l'essence n'est pas le véritable satori », dit le *Sandokai*.

Pourquoi ? Parce qu'il n'y a pas de moi qui peut s'approprier l'éveil puisque l'éveil est au contraire la fin de l'illusion du moi. C'est pourquoi dans le Zen, on dit que « seul bouddha connaît bouddha ». L'esprit du moi et du mien ne peut connaître bouddha. Les frontières habituelles du petit moi n'existent pas pour l'homme de l'éveil. Son corps est l'univers entier et son esprit, la conscience cosmique, l'esprit vaste. Celui qui, bien qu'encore dans l'esprit du moi et du mien se prend pour un éveillé est dans la plus grande illusion qui soit.

Mercredi 28 janvier

« Régis par la loi de l'interdépendance, toutes les portes et tous leurs objets s'interpénètrent ensemble et non-ensemble », dit le *Sandokai*.

Les portes ce sont les organes sensoriels, les yeux, les oreilles, le nez, la bouche, la peau. Les objets relatifs à ces portes sont les objets des sens : les objets, les sons, les odeurs, les saveurs etc...

« Les portes et leurs objets s'interpénètrent ». Par exemple, le vent souffle : les oreilles sont la porte et le son produit par le vent l'objet.

Pour cette seule raison, se croire séparé de l'univers est une illusion. Notre corps n'est pas un monde clos sur lui-même. De frontière entre notre corps et le grand corps de l'univers, il n'en existe pas.

Notre corps est notre corps et pas celui du voisin, mais en même temps notre corps et l'univers ne font qu'un. C'est *Sandokai*. Tous les corps sont différents mais en même temps ils ne font qu'un avec l'univers.

Le *Sandokai* nous enseigne que toutes les existences sont différentes mais en même temps forment un tout. La sagesse c'est donc de respecter les différences tout en ressentant profondément l'unité existant entre toutes les existences.