

DOJO ZEN D'ANNONAY
Enseignements pendant zazen
Juin 2015

Lundi 1^{er} juin

Si l'esprit vagabonde au gré des pensées, fixez-le sur la posture.

Bouddha dit que les souffrances psychiques procèdent de l'esprit, c'est-à-dire des pensées, des émotions et des impressions. Les pensées ne cessent de changer d'un moment à l'autre, les impressions aussi.

Les impressions produisent des pensées, les pensées produisent des impressions et si on s'identifie à tout cela de multiples insatisfactions, déceptions et angoisses surgissent.

En revanche si on prend l'habitude par une pratique régulière et assidue de zazen de ne pas coller à ses pensées, si on prend l'habitude de les voir pour ce qu'elles sont, c'est-à-dire des phénomènes éphémères, des énergies psychiques évanescents, alors elles n'ont plus le pouvoir de diriger notre vie et de décider du climat intérieur dans lequel nous passons nos jours.

En devenant libre des pensées, se réalise l'équanimité dont tous les maîtres vantent l'excellence.

Mondo

-C'est à propos de l'article du mois de mai sur le site de Kan Jizai : Quel est le sens de ce que je vis ? A la fin tu dis « Il suffit d'une acceptation totale pour que le sens surgisse ». Mais si on accepte totalement, il n'y a plus besoin de sens.

- C'est pour ça que le sens surgit. Si on accepte totalement, toutes les interprétations du mental disparaissent et on est en parfait accord avec ce qui est tel que c'est. Les phénomènes ne sont plus jugés à partir des catégories du mental et c'est ce qui permet de les apprécier dans leur énergie propre.

-Pour autant peut-on dire que c'est un sens ?

- D'une certaine façon, on peut dire qu'il n'y a plus de sens. Il n'y a plus de grille d'interprétation née du mental. D'un autre côté, on peut dire aussi que le vrai sens surgit dans la mesure où ce vrai sens est donné par le fait qu'on comprend intimement l'énergie de l'évènement tel qu'il s'est produit.

Par exemple si on a à vivre le deuil d'un proche, généralement cet évènement est vécu à partir du refus et à partir des grilles du mental qui colorent l'évènement d'une certaine façon. Si le décès est accepté et si ce qui surgit à ce moment là en nous est accepté, que ce soit la tristesse, que ce soit du dépit, que ce soit de la colère, si tout cela est accepté au lieu d'être refoulé et refusé, il se produit un silence du mental qui nous met en relation directe avec notre esprit le plus profond.

On pourrait pour illustrer ça rappeler cette anecdote qu'on trouve dans un sutra. Nagarjuna dit un jour à un de ses disciples : « Recherche dans la nature quelque chose qui soit seulement du poison ». Le disciple revient vers son maître au bout de quelques

jours et lui dit : « Je n'ai rien trouvé dans la nature qui soit seulement du poison ». Ce qu'on considère habituellement comme du poison, peut devenir un remède s'il est utilisé d'une certaine façon. Nagarjuna lui dit alors : « Examine les événements de ta vie et dis-moi quels sont les événements de ta vie qui ont constitué pour toi seulement du poison ». Le disciple repart, examine les événements marquants de sa vie et revient vers son maître quelques jours plus tard en lui disant « Je n'ai pas trouvé parmi les événements qui me sont arrivés dans mon existence un seul événement qui ait été pour moi seulement du poison ».

Lorsqu'il y a acceptation totale, aussitôt on est au-delà de l'appréciation des événements en termes de bon ou de mauvais. Emerge alors un sens sur lequel on ne peut pas mettre de mot, qui ne peut pas être pensé par la pensée ordinaire. Un sens qui est tout autre chose que les sens multiples que le mental peut soit projeter sur les éléments de la nature, soit porter sur les événements de la vie et sur les phénomènes qui surgissent.

Mardi 2 juin

Un maître dit : « Si notre esprit est sans attachement, il est bouddha. Tout lieu est alors un lieu de pratique. Toute action est alors l'espace de la vacuité. Mais si notre esprit est rempli d'attachements, nous voyons un défaut même dans le bouddha. La colère surgit très vite, espoir et crainte, saisie et refus n'ont alors jamais de fin. Nous gaspillons alors notre vie à ne pas tenir compte des années qui passent. Tout lieu est alors désagréable. Nos possessions ne nous suffisent jamais et chaque acquisition crée de nouveaux besoins »

Jeudi 4 juin

Maître Deshimaru disait : « la Sangha, c'est comme un feu dans la cheminée ; plus il y a de bûches, plus le feu est puissant ». Pratiquer ensemble, dans un même endroit, accroît l'énergie spirituelle liée à la pratique.

Lundi 8 juin

Vashumitra le 7^e patriarche indien du zen dit : « L'esprit ressemble au ciel et pour le montrer on a recours au ciel car lorsque l'on comprend ce qu'est le ciel, plus rien n'est vrai, plus rien n'est faux » Cet esprit dont parle Vashumitra, c'est l'esprit vaste, semblable au ciel. De même que le ciel embrasse tout sans s'attacher ni refuser, l'esprit vaste accueille tout sans s'attacher ni refuser. Tous les jugements de l'esprit dualiste se fondent dans l'esprit vaste. C'est pourquoi Vashumitra dit : « lorsque l'on comprend ce qu'est le ciel, plus rien n'est vrai, plus rien n'est faux. »

Mondo

- *Le 7^e patriarche dit que l'esprit est comme le ciel. Quand il est comme un ciel d'orage avec de gros nuages sombres et rempli d'électricité, que peut-on faire pour éviter qu'il n'éclate et déverse ses tensions sur les autres ?*

- Quand le ciel émotionnel est rempli d'électricité, le meilleur moyen pour l'apaiser et calmer les tensions est de sortir, pratiquer une activité physique, marcher, courir, faire des activités manuelles jusqu'à ce que l'esprit s'apaise.

Un autre moyen efficace est d'observer sa respiration en se concentrant sur elle. Boire un verre d'eau fraîche contribue aussi à éteindre ou à atténuer le feu de l'orage.

Dans un deuxième temps, et lorsque l'orage émotionnel est passé, il est important d'aller regarder les raisons de ce qui vous a mis dans un tel état et si c'est une attitude jugée injuste de la part d'autrui de lui en faire part calmement.

Mardi 9 juin

Dôshin, le quatrième patriarche chinois dit : « Rien ne manque en vous et vous n'êtes pas différent du Bouddha. Il n'y a pas d'autre manière de parvenir à l'état de bouddha que de laisser à votre esprit, la liberté d'être lui-même. »

Laisser à votre esprit la liberté d'être lui-même, c'est laisser venir ce qui vient, laisser partir ce qui part. Ne rien s'approprier, ne rien refuser non plus, ainsi s'opère le retour à la vastitude originelle de l'esprit, à ce qu'on appelle parfois la nature de bouddha.

Mercredi 10 juin

Keizan, patriarche japonais du zen dit :

« Celui qui pratique zazen plonge directement dans l'océan de l'éveil, manifestant ainsi le corps de tous les Bouddhas. L'esprit originel incroyablement clair est soudain révélé et sa lumière originelle omniprésente. Aussi les Bouddhas ne sont apparus dans ce monde que dans le seul but de permettre à tous les êtres de réaliser l'éveil. Ils le transmirent à travers zazen. Le zazen parfaitement paisible, le *samâdhi*, roi de tous les *samâdhi*. »

Lundi 15 juin

« Difficile à maîtriser, l'esprit, léger, instable, est toujours en quête de jouissance. Il est bon de dompter l'esprit impétueux. Dompté, il assure le bonheur » dit le Bouddha.

Cet esprit instable et léger dont parle le Bouddha, c'est le mental-singe. Son terrain de prédilection, c'est le monde extérieur et les objets des sens dont il veut se saisir. Lorsqu'il n'y parvient pas, il est frustré et lorsqu'il y parvient, très vite un autre objet suscite sa convoitise et l'insatisfaction recommence.

Comment dompter cet esprit instable et volage ?

En tournant son regard vers l'intérieur et en ramenant ce mental à sa source : l'esprit vaste. Quand il est absorbé dans l'esprit vaste, il se calme enfin et procure alors le bonheur, la paix et la sérénité.

L'esprit est ce qui nous asservit à la souffrance et à l'insatisfaction, ou ce qui nous en libère, selon l'usage qu'on en fait, selon qu'on le suit dans ses vagabondages incessants ou qu'on le ramène à sa source en le tournant vers l'intérieur.

L'homme a sans cesse le choix entre ces deux options.

Lundi 22 juin

Un maître bouddhiste dit : « Il faut réfléchir encore et encore à la difficulté d'obtenir le précieux corps humain, à la mort et à l'impermanence, développer la certitude que la loi des actes et de leurs fruits est inéluctable. Lorsqu'on voit le changement de saison il faut se rappeler que tout est impermanent. Lorsqu'on voit l'abeille et son miel il faut savoir que les possessions sont éphémères. Lorsqu'on voit les maisons en ruine dans une ville déserte il faut savoir qu'elles furent des foyers habités. »

Nourrir en soi la conscience de l'impermanence permet de cultiver le non-attachement, et en cultivant le non-attachement l'esprit d'éveil reste vif et frais. Et quand l'esprit d'éveil est vif et frais la pratique est forte, imperméable aux aléas de la vie et aux circonstances.

En revanche, quand on oublie l'impermanence l'esprit d'éveil s'affaiblit et la pratique devient capricieuse, sujette aux circonstances de vie et aux conditions psychologiques.

« Quand l'esprit ne reste sur rien, le véritable esprit se manifeste » dit le Sutra du Diamant. Le véritable esprit, qui donne assurément la paix, le contentement, et la sérénité.

Mondo

- Très souvent, le soir, la fatigue me prend et je me mets soit à lutter contre elle mais ça ne marche pas bien, soit je me laisse emporter par elle et ça ne marche pas bien non plus.

-Il est difficile de gérer la fatigue pendant zazen, c'est ce qu'on appelle l'état de *kontin*. Il y a deux états qui sont opposés : l'état de *sanran*, état d'agitation mentale et l'état de *kontin*, état de somnolence, d'endormissement, d'engourdissement de la conscience.

Qu'est-ce qu'on peut faire face à *kontin*? On peut demander le *kyosaku*. C'est un moyen efficace. D'autre part, on peut aussi se concentrer sur le point situé entre les sourcils. Alors que lorsqu'on est dans un état d'agitation mentale, il faut se concentrer plutôt sur le point situé à peu près trois doigts sous le nombril qu'on appelle le *ki kai tanden*, ramener l'énergie vers le bas. Quand on est dans un état de somnolence, ramener l'énergie vers le haut.

Mardi 23 juin

Entre le passé qui n'est plus et l'avenir qui n'est pas encore, le présent semble n'être qu'un instant insaisissable.

Mais lorsque la conscience cesse de s'identifier au flux des pensées, elle réalise que le présent contient au contraire toute réalité, que tout est là dans l'instant. Elle réalise l'éternelle présence, riche d'une plénitude ineffable.

Mercredi 24 juin

Quand les pensées sont laissées à elles mêmes, se découvre un espace infini de conscience qu'on appelle dans le zen, l'esprit de bouddha ou encore la nature de bouddha. Cet espace infini de conscience est paix et plénitude. Quand le mental se résorbe en lui, il devient calme.

Le *kesa* ou le *rakusu* sont l'expression sensible de cet esprit de bouddha. Quand on coud le *kesa*, qu'on le porte et qu'on le vénère, une interaction se produit entre lui et celui qui le porte ; une interaction dont les mots ne peuvent rendre compte. Le seul fait de le porter nous recentre, nous remet dans l'esprit de la Voie. Il est comme l'image extériorisée de notre véritable soi-même.

Jeudi 25 juin

Une parole du Bouddha : « Ne t'occupe ni des faits, ni des errements des autres, ni de ce qu'ils ont commis ou omis de faire. Reste dans ton propre centre, observe ce que tu as commis ou omis de faire ».

Maître Deshimaru aussi insistait beaucoup sur ce point. La tendance commune, est de s'occuper des manquements des autres et de les critiquer.

La Voie réclame une attitude à l'opposé de celle-ci. Comme souvent, la Voie suppose ce que Maître Deshimaru appelle un virage à 180°, une révolution intérieure. Laissez les habitudes qui prévalent dans le monde de l'ego et mettez en place les habitudes qui prévalent dans le monde de bouddha.

Mardi 30 juin

« Tout comme dans une maison mal couverte, la pluie sûrement s'infiltrer, ainsi dans un esprit mal gardé, la convoitise sûrement pénètre. » dit le Bouddha.

A notre époque, la convoitise est omniprésente dans la société. La raison est, comme le dit le Bouddha, que l'esprit des hommes est mal gardé. Les hommes s'identifient à toutes leurs pensées. De ces pensées naissent les désirs les plus fous et ces désirs incommensurables stimulent les pensées les plus folles.

La pratique régulière et assidue de zazen, de l'assise silencieuse, crée l'habitude de se distancer des pensées, de ne pas s'identifier à elles, de les percevoir dans leur nature de vacuité, sans substance. C'est ainsi que l'on préserve son esprit, qu'on le tient bien gardé, pour reprendre l'expression de Bouddha.