



Dojo Zen d'Annonay

Enseignement pendant zazen

Avril 2016

Lundi 4 avril

« Dans l'ensemble, tous en Inde et en Chine respectent le sceau du Bouddha. La particularité de cette école prévaut : point d'autre dévotion que la méditation assise. S'asseoir immobile dans un engagement total. Bien qu'il y ait autant d'âmes que d'hommes, en pratiquant zazen tous négocient la Voie de la même manière. Pourquoi abandonner le siège qui vous est depuis toujours réservé pour errer sur les terres poussiéreuses des autres royaumes. Un seul faux pas et vous vous écartez de la Voie tracée toute droite devant vous », dit Maître Dôgen dans le Fukanzazengi .

Tous en Inde et en Chine respectent le sceau du Bouddha. Le sceau du Bouddha, c'est zazen, l'assise silencieuse. C'est par cette pratique que le Bouddha s'éveilla et c'est cette pratique qu'il transmet à ses disciples. Un Maître ne peut transmettre que ce qu'il a lui-même pratiqué. Cette assise silencieuse prit en Inde le nom de *dhyana*, terme sanscrit qui en Chine devint *Chan*, puis au Japon, *Zen*. La particularité de cette école, c'est de s'asseoir « dans un engagement total », c'est-à-dire, en abandonnant le corps et le mental (*shin jin datsu raku*, corps et mental abandonnés). Ainsi l'ego s'efface de lui-même et transparait le visage originel, notre véritable nature. Mettre ce corps dans la posture enseignée par les Bouddhas et laisser les pensées aux pensées, laisser zazen à zazen. C'est la Voie directe. Maître Deshimaru disait : « zazen c'est comme le téléphérique qui vous conduit directement au sommet de la montagne » ; en l'occurrence la montagne de l'esprit vaste, de notre véritable nature.

Mondo

Q : Je suis dans une agitation mentale extrêmement intense depuis quelques temps que je ne gère pas du tout, qui m'emmène, et sur laquelle je n'ai pas de contrôle y compris pendant zazen. Cette agitation intérieure m'épuise et je n'arrive pas à trouver un moyen de la calmer, de me ressourcer et de me reposer. Tout ce flot de pensées tout à fait incohérent, qui n'a ni queue ni tête, ce n'est pas quelque chose de constructif.

R : Quand le flux mental se fait aussi pressant, il faut se concentrer sur une activité qui mobilise le corps. Cela peut être faire la cuisine, le ménage, coudre son rakusu ou son kesa, jardiner, marcher en se concentrant sur la marche ou sur la respiration. Passer par le corps et par l'activité du corps est un bon remède.

Q : Et pendant zazen ?

R : Pendant zazen le principe est le même. Si les pensées te submergent, revenir à la posture, te concentrer sur l'ensemble de la posture ou sur un point particulier de celle-ci tel que la colonne vertébrale ou le contact léger des deux pouces ou la langue placée recourbée contre le palais.

Q : J'essaie bien, mais ça dure dix secondes.

R : Tu ne peux pas avoir une évaluation objective du temps pendant zazen. Dès que tu constates que les pensées te submergent, reviens immédiatement à la concentration sur la posture ou sur la respiration sans laisser à la pensée naissante le temps de se développer. Dans ton quotidien par la présence à toutes les actions du corps, tu parviendras petit à petit à dompter le mental inconsciemment, naturellement, automatiquement.

Lundi 11 avril

« Cela dit, peu importe qu'on soit intelligent ou non, il n'y a pas ici de différence entre le sot et l'avisé. Quand on concentre son effort avec un esprit unifié, cela est en soi négocier la Voie. La pratique réalisation est pure par nature, avancer est affaire de quotidienneté », dit Maître Dôgen dans le Fukanzazengi.

Concentrer son effort avec un esprit unifié, cela est en soi négocier la Voie. C'est le premier point sur lequel Maître Dôgen insiste dans ce passage. Le contraire de l'esprit unifié, c'est l'esprit dispersé, qui entreprend une chose un jour puis arrête le lendemain. L'esprit qui n'approfondit rien est le contraire de l'esprit unifié dont parle Maître Dôgen. Si on concentre son effort avec un esprit unifié, on finit par trouver la source de l'esprit.

Pratiquer dix mille choses n'aboutit à rien ; sur la Voie il faut choisir une pratique et s'y adonner de tout son cœur et de tout son esprit. Si on pratique ainsi avancer est, comme le dit Maître Dôgen, « affaire de quotidienneté ». C'est le deuxième message de ce passage.

Il y a des gens qui ne savent pas ce qu'ils veulent : un jour ceci, un jour cela, puis le lendemain encore autre chose. Si on veut approfondir la Voie, il faut savoir ce que l'on veut ; la Voie n'est faite ni pour les dilettantes ni pour les indécis.

Mondo

Q : « A l'heure de votre naissance, komyo n'existait pas et à celle de votre mort, il ne disparaîtra pas », dit Ejo. Que signifie cette phrase ?

R : *Komyo* est la lumière spirituelle. De même que la lumière matérielle donne la chaleur et la clarté, la lumière spirituelle donne la chaleur du cœur et la clarté de l'esprit et cette lumière spirituelle ne naît pas en même temps que ce corps et ne meurt pas en même temps que ce corps. Elle est au-delà de la naissance et de la mort.

Q : Quel lien existe-t-il entre komyo et ku, la vacuité ?

R : Dans le fait que c'est dans l'ouverture que peut s'actualiser en nous la lumière originelle.

Q : Donc komyo est la manifestation de l'esprit vaste actualisé ?

R : Oui. L'esprit vaste actualisé est en soi auto-lumineux.

Q : Il existait avant la naissance et ce qui n'existait pas, c'est son actualisation ?

R : Oui. C'est l'actualisation qui n'existait pas.

Q : Donc lorsqu'on dit que komyo reste au moment de la mort, il reste la manifestation actualisée de l'esprit vaste.

R : Oui, de même qu'une vague se forme, se manifeste puis retourne à l'Océan.

Mercredi 13 avril

Fukanzazengi de Maître Dôgen, suite : « *S'asseoir immobile dans un engagement total, bien qu'il y ait autant d'âmes que d'hommes en pratiquant zazen tous négocient la Voie de la même manière. Pourquoi abandonner le siège qui vous est depuis toujours réservé pour errer sur les terres poussiéreuses des autres royaumes? Un seul faux pas, et vous vous écartez de la Voie tracée toute droite devant vous.* »

Pourquoi abandonner le siège qui vous est depuis toujours réservé, dit Maître Dôgen. Ce siège c'est bien sûr zazen, l'assise silencieuse.

Cette pratique permet l'actualisation de notre éveil originel et c'est pourquoi ce siège nous est depuis toujours réservé car la véritable vocation de l'homme est de réaliser sa véritable nature, d'actualiser l'éveil originel, de faire croître la graine de l'éveil présente en son cœur.

Errer sur les terres poussiéreuses des autres royaumes, c'est passer à côté de l'essentiel, s'adonner aux chimères du samsara en oubliant notre véritable vocation d'homme.

La plupart des êtres humains ne mesurent pas l'énorme chance qu'ils ont de prendre forme humaine. Aussi dilapident-ils le trésor contenu dans leur cœur en perdant de vue l'essentiel.

Réalisez votre véritable nature et vous trouverez le véritable bonheur, la paix qui ne passe pas, la plénitude que rien ne peut ébranler.

Que désormais le siège qui vous est depuis toujours réservé soit votre compagnon de route jusqu'à la fin de cette vie.

Lundi 25 avril

Fukanzazengi de Maître Dôgen, suite : « *Vous avez la chance unique de prendre forme humaine, ne perdez pas votre temps. Apportez votre contribution à l'œuvre essentielle de la voie du Bouddha. Qui prendrait plaisir de l'étincelle jaillie du silex ? Formes et substances sont comme la rosée sur l'herbe. La destinée est semblable à un éclair* »

Le message principal de Maître Dôgen est que le temps passe comme une flèche, les jours succèdent aux jours, les mois aux mois, les années aux années. Si on vit dans la mécanique, on laisse passer le temps sans aller à l'essentiel. L'essentiel pour l'homme est de réaliser sa véritable nature et il ne peut le faire sans recourir à la pratique d'une voie spirituelle. Aussi, quand nous rencontrons une Voie qui nous convienne, consacrons-y avec régularité et persévérance notre énergie. Ainsi s'ouvrira pour nous ce que Maître Dôgen appelle la « chambre aux trésors », c'est à dire la paix, la sérénité, la sagesse, l'amour et le bonheur inconditionnels. Toutes choses qui nous manquent quand on reste à la surface de notre être. En zazen, corps et mental abandonnés, laissant les pensées aux pensées en ne s'attachant à rien de ce qui se présente, nous ouvrons la porte de « la chambre aux trésors ».

Mondo

Q : C'est une question par rapport à la cérémonie de Kito, j'aurais aimé savoir ce que vous récitez pendant cette cérémonie dédiée aux malades.

R : Pendant la cérémonie, on invoque la grande sagesse et le pouvoir de Kannon, le bodhisattva de la compassion. En même temps que ces deux phrases sont psalmodiées, on fait tourner les sutras c'est-à-dire que l'on ouvre plusieurs fois le livre qui contient le sutra de la grande sagesse de manière à ce que l'énergie des mantras qui sont contenus dans ce sutra se déploie. Par ailleurs, lors de la dédicace qui suit, on invoque le pouvoir de Kannon et on lui demande de déployer sa compassion en direction des personnes dont le nom est mentionné.

Q : Parmi les cinq agrégats il y a la conscience, de quelle conscience s'agit-il ?

R : Il s'agit du mental qui accompagne la production des idées et qui est le support des sensations, des perceptions et que des volitions.

En revanche, la conscience *hishiryō* est l'espace infini de conscience qui s'ouvre au méditant quand il ne reste sur aucun de ces agrégats. C'est une conscience d'un autre niveau. La conscience relative au cinquième agrégat a les caractéristiques des agrégats, c'est-à-dire est impermanente et interdépendante. En revanche, l'espace infini de conscience qui s'actualise quand on ne reste sur rien est une conscience qui n'est ni impermanente, ni interdépendante. C'est la forme éternelle de la conscience ou si l'on préfère la forme supra-temporelle.

Mardi 26 avril

« Je vous en prie, honorés disciples du Zen, depuis longtemps habitués à tâter l'éléphant dans l'obscurité, ne craignez pas le vrai dragon. Consacrez vos énergies à la Voie qui révèle directement votre véritable nature. » dit Maître Dôgen.

Dôgen fait ici référence à deux histoires célèbres dans le zen.

La première est celle de quatre aveugles qui tâtent dans l'obscurité un éléphant. L'un tâte la trompe, l'autre les défenses, le troisième une patte et le quatrième la queue, estimant qu'il s'agit de tel animal et non de tel autre. Finalement ils en viennent à se disputer, chacun prétendant que son interprétation est la seule valable. Ces aveugles symbolisent les hommes qui n'ont pas réalisé leur véritable nature, se font une représentation fautive de la réalité et de surcroît s'attachent à leurs interprétations et deviennent sectaires et fanatiques, considérant que leur façon de voir est la seule vraie.

L'autre histoire concerne celle d'un peintre qui prenait plaisir à peindre des dragons. Mais un jour lorsqu'un vrai dragon se présenta face à lui, il prit peur et s'enfuit. Cette histoire décrit la condition des érudits qui étudient les enseignements des maîtres mais n'ont pas accès à l'éveil dont ces textes sont le reflet, empêtrés qu'ils sont dans la connaissance intellectuelle et l'attachement aux catégories du mental. Le vrai dragon en chair et en os désigne ici la pratique concrète de la Voie et de l'assise silencieuse, seule à même de révéler notre véritable nature.

Mercredi 27 avril

Fukanzaŋgen de Maître Dôgen, suite : *« Je vous en prie, honorés disciples du Zen, depuis longtemps habitués à tâter l'éléphant dans l'obscurité, ne craignez pas le vrai dragon. Consacrez vos énergies à la Voie qui révèle directement votre véritable nature, ne faites plus qu'un avec la sagesse des Bouddhas. Succédez à l'éveil de la lignée*

légitime des patriarches. Si vous persévérez vous serez comme ils sont. Votre chambre au trésor s'ouvrira d'elle-même, et vous y puiserez selon le désir de votre cœur. » Dit Maître Dôgen.

C'est la fin du *Fukanzazengi*. Maître Dôgen y insiste sur la persévérance dans la pratique. Si nous persévérons dans la pratique dit-il, *notre chambre aux trésors s'ouvrira d'elle-même*. La chambre aux trésors, c'est notre véritable nature et les trésors dont il s'agit sont la paix, la sérénité, la sagesse, l'amour et la compassion. Tout le monde est doté de cette chambre aux trésors car tous les êtres humains sont fondamentalement l'éveil originel mais pour y accéder, une pratique régulière et persévérante est nécessaire. La chambre aux trésors, c'est en nous-mêmes qu'elle réside, nous ne la trouverons pas dans le monde extérieur.

En pratiquant zazen régulièrement et avec persévérance, en laissant tout passer, en ne s'attachant à rien de ce qui apparaît, s'ouvre tout grand l'accès à cette chambre aux trésors.

C'est le véritable sens d'une vie d'être humain : devenir ce que l'on est vraiment.