

DOJO ZEN D'ANNONAY
Enseignements pendant zazen
Juillet 2015

Mercredi 1^{er} juillet

« L'insensé reconnaissant sa folie est en vérité un sage. Mais l'insensé qui se croit sage est vraiment un fou », dit le Bouddha.

Dans son enseignement, le Bouddha parle souvent de la sagesse et de la folie ; les maîtres de la transmission qui lui ont succédé ont fait de même.

L'esprit de beaucoup d'hommes est dérangé par les trois poisons : l'avidité, la colère et l'ignorance. Pour autant, ils n'en ont pas conscience. Ce qu'il leur manque c'est un lieu d'observation de leur esprit.

Ce lieu d'observation, c'est zazen. On peut en zazen voir en toute neutralité les courants d'avidité, de convoitise, de colère, de haine qui traversent notre esprit. Ce faisant, on fait de grands pas sur le chemin de la sagesse.

Maître Deshimaru disait parfois que zazen, c'est se regarder dans le miroir, un miroir fidèle qui reflète les courants divers qui parcourent notre conscience. Cette vision neutre, zazen la rend possible parce qu'en zazen on ne s'identifie à rien et on ne rejette rien. En percevant les poisons qui traversent notre conscience, on devient beaucoup plus tolérant, moins enclin à juger les autres.

Voir son propre esprit dérangé par les trois poisons rend humble, et l'humilité fait grandir spirituellement.

Jeudi 2 juillet

« L'esprit agité et dispersé est difficile à dompter, difficile à guider. Le sage lui se redresse comme l'archer redresse la flèche », dit le Bouddha.

Les images de l'arc et de la flèche sont souvent utilisées par le Bouddha et les maîtres de la transmission pour suggérer l'attitude du corps et de l'esprit durant zazen. En un autre passage, le Bouddha dit que pour que la flèche atteigne la cible, l'arc ne doit être ni trop tendu, ni pas assez. L'arc, c'est le corps. La flèche, c'est l'esprit. Pendant zazen, le corps ne doit être ni trop tendu, ni trop avachi. Une juste tension est nécessaire pour que la conscience atteigne la condition normale, la concentration juste.

Dimanche 5 Juillet

Zazen de 11h00

« Le pratiquant absorbé en lui-même est proche de la plus haute félicité », dit le Bouddha.

Absorbé en lui-même, c'est ce que l'on appelle l'absorption méditative ou encore le *samadhi*. Cette absorption s'accomplit lorsque le corps et l'esprit ne restent sur rien.

Le mental est alors absorbé dans l'esprit vaste, dans l'esprit de bouddha. Quand l'esprit est ainsi absorbé dans l'esprit vaste, on goûte la paix et la félicité. L'absorption méditative est le plus haut accomplissement auquel puisse prétendre l'être humain.

L'homme qui accomplit cela est une source de paix non seulement pour lui-même mais aussi pour son entourage et pour la société.

Zazen de 14h00

« Le parfum des plus belles fleurs, même celui du santal, ne peut aller contre le vent. Mais le parfum de la sagesse permet de traverser l'ouragan lui-même », dit le Bouddha.

Dans notre vie, les événements sont parfois favorables, parfois contraires. La plupart des hommes sont exaltés lorsque les événements sont favorables mais désemparés, amers, dépités, lorsque les événements leur sont contraires. Quand le parfum de la sagesse s'est installé suffisamment dans notre vie par la pratique régulière et assidue de la Voie, on se rend compte que ce parfum peut, comme le dit le Bouddha, traverser l'ouragan lui-même. C'est à dire qu'au cœur même des événements les plus contraires, la lueur de la sagesse ne nous quittera pas. La lampe de l'esprit de bouddha ne vacillera pas.

La pratique répétée de zazen incruste en nous la pratique de non saisie, non rejet, non attachement, non refus. C'est alors que le parfum de la sagesse imprègne notre existence en toutes circonstances. On peut alors traverser l'existence en étant serein, sans crainte.

Zazen de 16h00

« D'ordinaire, les hommes choisissent des refuges qui ne sont pas de vrais refuges car ils ne libèrent pas de la souffrance et de l'insatisfaction chronique.

Celui qui a pris refuge dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha, a choisi le vrai refuge qui met un terme à la souffrance et à l'insatisfaction », dit le Bouddha.

Mondo

-Aujourd'hui j'ai la charge de tenzo et lors du repas de ce midi vous n'avez pas eu d'eau chaude, ni de thé et je considère que c'est une erreur. Quelle attitude dois je avoir envers moi-même et envers les participants à cette journée ?

-T'excuser devant les participants. Tu peux le faire maintenant si tu veux.

-Veuillez m'excuser pour cette erreur de tenzo débutant.

-Le Bouddha dit qu'un repentir sincère et profond permet d'effacer le mauvais karma lié à une mauvaise action ou une négligence. Et si tu le souhaites, tu peux, quand tu seras seul dans ce dojo, venir et faire *sanpai* devant l'autel. C'est une autre façon d'abandonner aux pieds du Bouddha cette erreur. Après on tourne la page et c'est fini. Ta question est très juste et pertinente car bien gérer une erreur, cela permet d'apprendre et de se nettoyer intérieurement des traces laissées par cette erreur, c'est à dire la culpabilité, les jugements négatifs sur soi... qui peuvent survenir en pareil cas.

Lundi 6 juillet

« Avoir des cheveux gris ne rend pas vénérable, n'être vieux que d'années c'est avoir vieilli en vain », dit le Bouddha.

Ces paroles de Bouddha rejoignent celles de beaucoup de maîtres qui lui ont succédé, paroles selon lesquelles il est primordial de ne pas passer sa vie en vain. Tous les maîtres affirment que naître sous une forme humaine est une grande chance et que cette chance ne doit pas être gaspillée. C'est une grande chance de naître sous forme humaine parce que l'état humain est celui qui permet d'accéder à la libération et celui qui permet de réaliser sa véritable nature.

Beaucoup d'hommes n'ont pas conscience de cette chance d'avoir pris naissance dans un corps humain. Travailler pour subvenir à ses besoins et à ceux de sa famille est certes louable, personne ne dira le contraire mais le potentiel de l'état humain est encore beaucoup plus vaste que cela, et c'est ce potentiel dont il faut aussi se soucier avant que la vieillesse n'arrive.

Maître Deshimaru avait l'habitude de nous poser, de temps en temps, cette question et nous invitait à nous la poser régulièrement : « What is the most important in your life ? » Qu'est ce qui est le plus important dans votre vie ?

Mondo

- *Quand vous nous suggérez de nous poser cette question, « quel est le plus important pour nous », est ce que c'est quelque chose à propos de quoi on peut échanger avec les autres ou est ce que c'est une question plutôt personnelle ?*

- C'est une question plutôt personnelle, intime que l'on se pose à soi-même en toute sincérité. C'est une question qui suppose une grande sincérité vis-à-vis de soi-même et sur la Voie la sincérité est très importante. Voir en toute sincérité fait beaucoup plus avancer

sur la Voie qu'une attitude de fuite par rapport à la réalité de ce qui peut se manifester en nous.

Cela n'exclut pas que si vous en éprouvez le besoin que vous puissiez partager votre ressenti quand vous vous posez cette question avec une personne avec laquelle vous êtes en confiance et que vous savez également préoccupée par la Voie.

Mardi 7 juillet

« Tout comme un homme estimé revenant sain et sauf d'un long voyage est accueilli joyeusement par ses parents et ses amis ainsi l'homme vertueux est sûrement accueilli par ses bonnes œuvres lorsque de ce monde il réapparaît dans un autre », dit le Bouddha. C'est la loi du *karma*. Par quoi sommes-nous accueillis dans le futur ? Par les conséquences de nos actions.

A côté des résultats visibles des actes, il existe des résultats invisibles qui se manifestent en temps voulu. L'homme ordinaire ne voit que les résultats visibles de ses actes. L'homme de la Voie sait que ces résultats visibles sont doublés de résultats invisibles, ainsi il veille à ce que ses actes soient justes, non préjudiciables aux autres ou à lui-même.

Mercredi 8 juillet

« Le paysan creuse des sillons dans les champs, l'armurier forge la flèche, le menuisier façonne le bois et l'homme de la Voie se perfectionne lui-même », dit le Bouddha.

On pourrait donner comme sous-titre à cette parole de Bouddha : travail extérieur et travail intérieur. Le travail extérieur est nécessaire pour couvrir les besoins des hommes, de la société, et

chacun doit y prendre sa part. Mais il ne faut pas, pour autant, oublier le travail intérieur.

Le travail intérieur profite à celui qui s'y adonne mais profite aussi à toute la société. Si dans une société, les hommes qui s'adonnent au travail intérieur deviennent peu nombreux alors cette société devient déséquilibrée, sujette à beaucoup de maux, entre autres celui du matérialisme, qui n'est pas le moindre.

Pendant cette période estivale où le rythme de vie change pour beaucoup, n'oubliez pas le travail intérieur, n'oubliez pas la pratique de la Voie.

On peut appliquer la fable de La Fontaine « La cigale et la fourmi », que vous connaissez sans doute, au plan spirituel.

Lundi 27 juillet

« Périssable est l'équipage pompeux du roi et ce corps, lui aussi, est la proie de la vieillesse mais la vraie doctrine ne vieillit point, le sage la transmet au sage », dit le Bouddha.

Sur la voie du Zen, la transmission de Maître à disciple est très importante. Elle l'est aussi dans le bouddhisme en général. Ce qui se transmet de Maître à disciple, c'est la réalisation spirituelle qui est la réalisation de sa véritable nature, de sa nature de bouddha. Elle ne naît pas et ne meurt pas au contraire de ce corps qui naît, grandit, se développe, vieillit puis meurt.

La plupart des hommes choisissent le périssable. L'homme de la Voie choisit l'impérissable. C'est cet impérissable qui donne la vraie paix et le vrai bonheur. Cet impérissable c'est le cœur même de zazen. Quand on ne reste sur rien, le joyau impérissable se manifeste.

Mondo

-Dans le kusen tu as parlé du disciple, est ce que tu pourrais définir ce qu'est un disciple, ce que cela sous entend ?

- Cela sous entend d'abord de prendre conscience et d'avoir conscience que l'on ne peut pas approfondir la Voie sans l'aide d'un guide. Cette prise de conscience est indispensable pour que la relation Maître/Disciple s'établisse. C'est le premier point. Et pour avoir conscience de ça, il faut avoir conscience des ruses de l'ego et du mental et des illusions multiples dans lesquelles le mental et l'ego peuvent nous enfermer. Aussi longtemps que l'on n'a pas conscience de ça on croit que l'on peut suivre la Voie par son propre pouvoir, alors que, ainsi que l'affirment Bouddha et les Maîtres qui lui ont succédés, il faut être guidé.

La deuxième étape c'est que pour que s'établisse une relation Maître/Disciple vraiment authentique, il faut qu'il y ait une confiance du disciple envers le guide qu'il a choisi, c'est cette confiance qui permet le lâcher prise, qui permet d'être à l'écoute de l'enseignement du maître et des observations et remarques qu'il peut vous faire.

Et le troisième point c'est que pour que la relation Maître/Disciple soit profonde il faut qu'à un certain moment dans le vécu de cette relation se mette en place quelque chose qui est au-delà des mots, même si les mots sont importants par ailleurs, quelque chose qui est au-delà des mots, qu'on appelle dans le Zen, la relation *I Shin Den Shin*, de mon esprit à ton esprit, de mon âme à ton âme.

Il y a un niveau de transmission qui ne s'effectue que comme ça.

-Comment faire pour devenir disciple d'un maitre ?

- On demande.

Mardi 28 juillet

« Sur le bord d'une route, un lotus pur peut s'élever, de même au milieu d'un monde confus rayonne au-delà de tous les insensés, dans sa sagesse lumineuse, le pleinement éveillé », dit le Bouddha. L'image du lotus prenant racine dans un étang boueux est une image très classique dans le Bouddhisme et dans le Zen. Cette image exprime le fait que même des pensées troubles, confuses, n'empêchent pas la fleur de la sagesse d'éclore dès lors que ces pensées sont laissées à elles-mêmes dans une attitude de neutralité.

Mercredi 29 juillet

« Ne vous livrez pas à l'insouciance, ne suivez pas les plaisirs superficiels, le pratiquant absorbé en lui-même est proche de la plus haute félicité », dit le Bouddha. L'insouciance que condamne ici Bouddha consiste à ne pas se soucier du but ultime d'une vie d'homme. Ce but ultime, c'est d'accomplir, de réaliser sa véritable nature avant que la mort n'emporte ce corps. L'absorption en soi-même dont parle Bouddha c'est le Samadhi de zazen. La pure concentration. C'est elle qui ouvre les portes de la plus haute félicité, du véritable bonheur et de la vraie paix.

Jeudi 30 juillet

« Bien peu d'êtres traversent le courant du monde jusqu'à l'autre rive. Tous les autres ne font qu'aller et venir le long de cette rive », dit le Bouddha.

La rive où vont et viennent la plupart des hommes, c'est la rive du *samsara*, le cycle des naissances et des morts. L'autre rive, c'est celle du *nirvana*. Ces deux rives sont séparées par le courant de l'eau. Pour aller d'une rive à l'autre, il faut une embarcation. Cette embarcation, c'est le *Dharma* et la pratique de la Voie.

C'est zazen qui permet d'aller de la rive des pensées à la rive d'*hishiryō*.