

Dojo Zen d'Annonay
Enseignements pendant zazen

Mai 2016

Lundi 2 mai

« Accomplir la Voie, c'est maîtriser le corps et le mental » dit Maître Dôgen.

Maîtriser le corps et le mental, c'est abandonner l'attachement au corps et au mental. On ne peut pas vraiment compter sur le corps : un jour en forme, le lendemain non, il est sujet à toutes sortes de maladies, certaines bénignes, d'autres beaucoup plus graves et susceptibles de survenir à tout âge. En vieillissant, il s'affaiblit et ses capacités se dégradent et enfin il nous lâche complètement au moment de la mort. Même si on ne veut pas mourir, il siffle la fin de la partie.

C'est ce que le Bouddha a tout de suite compris lorsque, sortant de son palais où son père le tenait cloîtré, il a rencontré un malade, un vieillard et cadavre. Il a compris que s'attacher au corps est le meilleur moyen de cultiver frustration et dépit, d'être complètement désemparé quand survient la maladie, quand la vieillesse se précise et la mort s'annonce. En revanche, sans attachement au corps, on peut rester serein, paisible.

Ne pas s'attacher au corps ne signifie pas le négliger. Il faut en prendre soin car c'est le véhicule qui nous conduit sur le chemin de la Voie et « vers l'autre rive » comme dit le Bouddha. Parmi ceux qui s'attachent au corps il y en a qui le violentent par excès de boisson ou de nourriture, par la drogue ou le suicide.

Zazen régulièrement pratiqué nous enseigne le juste rapport au corps : ne pas s'attacher à lui mais en prendre soin comme d'un véhicule précieux. En pratiquant zazen on met son corps dans la posture adéquate et cela permet à la conscience de revenir à sa vastitude originelle et à ses attributs de paix, sérénité et compassion.

Samedi dernier, le 30 avril, c'était l'anniversaire de la mort de Maître Deshimaru. Nous allons lui dédier la cérémonie de ce soir. Nous lui exprimerons notre gratitude pour avoir implanté la graine de la pratique du zen dans nos pays d'Europe.

Mondo

Q1 : Peut-on vraiment vivre sans attachement ? Il me semble que c'est normal d'être attaché à ses enfants, à son conjoint et c'est humain. Mais je me rends bien compte aussi que ces attachements sont source de souffrance souvent.

R : Tout le défi est de passer, petit à petit de l'amour attachement à l'amour désintéressé. Cela requiert la pratique d'une voie spirituelle. Sans une telle pratique, on continue de fonctionner dans l'amour attachement, et pas seulement vis-à-vis de ses proches. En général, le fonctionnement affectif propre à l'ego conduit à ce qu'il y ait un petit cercle de personnes autour de nous vis-à-vis desquelles on a de l'amour attachement, une grande majorité de personnes vis-à-vis desquelles on est indifférent et quelques personnes vis-à-vis desquelles on éprouve de la haine.

La Voie, quand elle est pratiquée régulièrement, permet petit à petit de transmuter l'attachement et de nous ouvrir à un amour d'un autre type qu'on appelle l'amour désintéressé, caractérisé par le fait qu'on n'attend rien en retour et qu'on l'adresse à tous, même à ceux qui ne nous aiment pas ou nous veulent du mal. Toi qui es de culture et de tradition chrétiennes, c'est cet amour-là que vise Jésus quand il dit « aimez vos ennemis ». L'ego en est incapable. L'amour attachement se manifeste quand l'ego reçoit de la gratification mais quand il reçoit de la haine, il répond par de la haine.

C'est à ce type de transmutation que nous invitent tous les grands maîtres fondateurs de voies spirituelles, Jésus, Bouddha, Krishna ... Et il faut surtout chasser de son esprit l'idée que ce n'est pas possible. C'est possible !

Les gens méprisent et dévalorisent le potentiel d'éveil qui est en eux. On est tous intrinsèquement bouddha, c'est-à-dire qu'il y a en chacun la graine de l'éveil et cette graine mûrit par la pratique et produit des fruits qu'on penserait à priori ne jamais pouvoir cueillir.

Q : La pratique dont tu parles, c'est la pratique de zazen ?

R : Dans la de voie du Zen c'est la pratique de zazen mais aussi la pratique du bodhisattva, servir les autres de façon désintéressée, ce qui peut se faire à tout moment dans une journée, au sein de notre activité professionnelle, à travers notre relationnel aux autres...

Q : Pour compléter cette première question, quelle est la place de nos enfants, nos compagnons, nos compagnes dans cet amour inconditionnel et d'un autre type ?

R : C'est un amour qui les épanouira parce qu'il n'y aura pas trace d'ego. Et un amour sans trace d'ego est un amour qui a un pouvoir transformateur absolument considérable sur les autres. Manifester un amour désintéressé peut transformer le cœur des hommes de façon surprenante. Des enfants qui ont la chance d'avoir des parents qui cultivent un peu sinon totalement cet amour désintéressé emmagasinent dans leur cœur des engrammes très positifs pour leur futur.

☆☆☆

Q2 : Les sutras sont pour la plupart traduits, pourquoi ne pas les dire en Français ?

R : Il y a le contenu, certes, mais il y a plus que le contenu ; il y a le pouvoir mantrique qui ne s'improvise pas et qui est nourri par le fait que de nombreuses générations de pratiquants avant nous ont répété ces sùtras-là. Les chanter dans la langue de notre pays nous satisferait certainement plus au niveau intellectuel parce qu'on comprendrait immédiatement ce qui est dit mais on y perdrait une partie du pouvoir mantrique contenu dans les sonorités de ces textes anciens. Alors je crois que le mieux c'est de chanter les sutras dans la langue où ils nous ont été transmis c'est-à-dire pour la plupart des sutras en chinois ancien, (quelques-uns sont en japonais) et d'en lire et étudier les traductions dans notre langue.

☆☆☆

Q3 : Je te suis quand tu nous dis que nous sommes capables de plus d'amour désintéressé que nous pensons, je te suis tout à fait avec mon intelligence, en ce qui concerne nos proches, nos amis, notre famille, les gens qu'on n'aime pas beaucoup aussi parce qu'on peut changer, mais là où je bute c'est quand je pense à un tyran, un dictateur, un homme politique pervers, un terroriste, là j'ai vraiment du mal à te suivre.

R : Dans ces cas-là, pour parvenir à cet amour-là, il faut passer par la compassion. Et pour passer à la compassion, il faut voir que ces personnes-là sont dans l'ignorance et auront à souffrir énormément des conséquences de leurs actes en vertu de la loi du karma qui veut que chacun récolte selon la nature de ses actes. Cette compassion se manifeste quand on prend conscience que ces gens-là sont d'abord des victimes, si paradoxal que cela puisse paraître. Ils sont, comme dit le Bouddha, dans l'ignorance de leur véritable nature. Et même s'ils peuvent échapper à la justice des hommes, ils n'échapperont pas à la justice de l'ordre cosmique en vertu de la loi du karma.

Mardi 3 mai

« Accomplir la Voie, c'est maîtriser le corps et le mental » dit Maître Dôgen.

Maîtriser le mental, c'est-à-dire abandonner l'attachement et l'identification aux pensées. Laisser les pensées à elles-mêmes. Ne pas les refuser, ne pas les suivre non plus, rester neutre vis-à-vis d'elles. A chaque zazen, nous avons l'opportunité de déposer ce fagot de pensées en tout genre aux pieds du Bouddha, c'est-à-dire à les voir à partir de l'œil de bouddha qui se s'attache à rien, ni ne refuse rien.

Pour beaucoup de gens, ce flux de pensées incohérentes et désordonnées sont un vrai fardeau. S'attacher à elles les plonge dans des états d'âme compliqués et douloureux. A chaque zazen, nous avons l'opportunité de déposer ce fardeau et de retrouver la légèreté de la conscience originelle. Si les pensées nous mènent par le bout du nez, nous n'avons pas fini d'en voir de toutes les couleurs. Si nous devenons libres des pensées, nous devenons libres de tout, maîtres de nos états d'âme, assurés d'une équanimité sans faille.

Zazen ouvre la porte donnant sur le royaume de la vraie liberté. Notre nature originelle est fondamentalement heureuse et paisible.

Lundi 9 mai

Dans l'iconographie bouddhique, il y a la représentation d'un être à la bouche minuscule comme le chas d'une aiguille, avec un cou plutôt étroit et un ventre gigantesque. La bouche et la gorge sont trop petites pour laisser entrer assez de nourriture et remplir ce ventre immense, aussi cet être a-t-il toujours faim, même s'il mange sans cesse. Cet être représente l'ego : l'ego a toujours faim de quelque chose, toujours dans l'attente, dans la volonté de saisir, de s'approprier et il n'est jamais vraiment satisfait. Quand un désir est satisfait, une attente comblée, très vite un autre désir naît, la faim recommence et ainsi de suite. Dans un sens identique, Maître Deshimaru disait : « l'ego court toujours après quelque chose. »

La solution à cette insatisfaction chronique, à cette faim qui n'a pas de fin, c'est de mettre en lumière son être véritable, son véritable soi-même, qu'on appelle dans le Zen sa nature de bouddha. On réalise alors qu'on est tout, et la faim s'apaise.

Le chemin pour passer de l'ego toujours insatisfait à la vastitude du véritable soi-même, c'est la pratique de zazen. Durant zazen on laisse passer tout ce qui se présente à la conscience, on ne s'attache à rien, on ne refuse rien, on ne court après rien, et ainsi se rétablit le contact à la vastitude de la conscience originelle. Le petit

bonhomme à la bouche minuscule, au cou étroit et au ventre immense n'existe plus. Si on est vide d'ego, on est rempli d'être.

Ceux qui ont pratiqué une sesshin savent qu'avant de commencer de manger on offre un peu de nourriture aux *gaki*, les êtres affamés. Ce *gaki*, c'est ce petit bonhomme à la bouche minuscule, au cou étroit et au ventre énorme, et la seule nourriture qui peut apaiser sa faim est la nourriture spirituelle. Avec elle, le petit bonhomme se fond dans la vastitude originelle.

Mondo

Q : Dans l'un de ses commentaires Maître Deshimaru dit que la cause du suicide est l'attachement et le désir. Personnellement, c'est un sujet qui me fait beaucoup réfléchir. Dans la nature quand on regarde les plantes, les animaux, il n'y a pas de suicide, c'est vraiment spécifique à l'être humain et je voulais en savoir un peu plus sur la cause de ce type de désir et d'attachement.

R : Le suicide est souvent un désir de non-être ou le désir de mettre un terme à une souffrance physique ou psychologique dont la personne ne voit pas le bout. C'est une des raisons pour lesquelles on a mis en place les soins palliatifs pour les grands malades parce que cela a le mérite de répondre à ce désir-là autrement que par le suicide. Dans ce désir de non-être ou ce désir d'échapper à la souffrance, d'échapper à une condition qu'on trouve insupportable, il y a une grande part d'illusion, l'illusion qu'en mettant un terme à sa vie on met un terme à la vie et qu'on s'ouvre la porte du néant. Mais ce n'est pas le cas parce que le néant n'existe pas et en mettant un terme à sa vie on ne met pas un terme à la souffrance, on la déplace d'une vie à une vie suivante avec en plus un karma alourdi par l'acte même du suicide. C'est la raison pour laquelle dans toute la mesure du possible, il faut aider les gens qui sont en difficulté à ne pas dévier vers ce genre de tentation et aider les personnes qui ont en elles des pulsions suicidaires à ne pas les satisfaire. Le suicide c'est aussi un aveuglement comme toute forme de désir qui devient obsessionnel parce que très souvent la personne qui se suicide est aveuglée et n'a pas conscience des souffrances qu'elle va occasionner chez les personnes de son entourage et du mauvais exemple qu'elle va leur donner.

- Les animaux n'ont pas ce type de comportement. Qu'est ce qui fait que ce soit typique à l'être humain ?

- Le mental.

- Cela me fait penser également à toutes les maladies liées à l'obésité que l'on ne trouve pas chez les animaux sauvages.

- Non, pas chez les animaux sauvages mais parfois chez les animaux domestiques et dans ce cas-là en est responsable le propriétaire de l'animal domestique qui confond son ventre avec celui de l'animal.

L'obésité est souvent la conséquence d'une suralimentation qui est elle-même la conséquence d'un attachement à la nourriture et au plaisir de manger ou au fait que l'on considère le fait de manger comme un divertissement ou une consolation. Le sutra des repas, *Bussbô Kapila*, indique la perspective que doit adopter le pratiquant de la Voie vis-à-vis de la nourriture. Cette perspective juste est donnée par le Bouddha lorsqu'il dit : cette nourriture je la prends comme un médicament pour le corps afin que le corps soit maintenu en bonne santé pour pouvoir pratiquer la Voie.

La nourriture et la vie sont toujours intimement liées. Si on a vis-à-vis de la vie une optique matérialiste on aura la même optique vis-à-vis de la nourriture. De même si on a une optique spirituelle de la vie alors la nourriture est conçue comme un moyen de pratiquer la voie parce qu'on vit pour pratiquer la voie et pour réaliser sa véritable nature. Cela renvoie à la question : quel est le *dharma* d'une vie d'homme ? Ultimement, le *dharma* d'une vie d'homme c'est de réaliser son véritable soi-même.

Mardi 10 mai

Hier soir, je parlais de l'énergie *gaki*, de la faim, du manque, ce qui rejoint l'énergie d'avidité. Quand on est dominé par l'énergie *gaki*, on perçoit la vie comme une occasion d'accumuler des biens, des titres, des ami(e)s, des rencontres... Et quand l'énergie *gaki* se projette sur la pratique, celle-ci devient aussi une occasion pour accumuler : « l'éveil en plus, ce serait le top ! ».

L'ego dominé par *gaki* perçoit l'éveil comme quelque chose en plus pour lui et dont il faut se saisir. J'ai le *satori* comme on a une maison ou une voiture. Maître *Kôdô Sawaki* disait : « l'éveil, c'est le voleur qui rentre dans la maison vide ». Le voleur symbolise l'énergie *gaki* toujours à l'affût pour s'emparer, saisir. La maison vide symbolise l'éveil. Rien à prendre, rien à saisir mais au contraire uniquement lâcher prise, abandonner, se dépouiller des attachements.

L'énergie *gaki* caractérise l'un des six mondes du *Samsara*. Aussi longtemps que l'énergie *gaki* nous domine, on est condamné à l'errance du *samsara*. Quand on laisse *zazen* à *zazen*, quand on laisse les pensées aux pensées, quand on cesse de percevoir *zazen* en tant que « mon » *zazen*, quand on cesse de percevoir les pensées

comme « mes » pensées, alors l'énergie *gaki* se dissout et on rentre alors dans la vraie dimension du zazen.

Lundi 23 mai

Les six mondes du *Samsara* sont six types d'énergie qui colorent, chacune à sa façon, la vision qu'on a du monde et de la vie et qui maintiennent dans l'illusion de l'ego et dans la transmigration qui en résulte. J'ai déjà parlé du monde des *gaki*.

Le quatrième monde propre au *Samsara* est le monde animal. L'homme dominé par cette énergie a tendance à voir tout en noir, à s'identifier facilement à des contenus dépressifs. Il a l'impression qu'à chaque fois qu'il lève un pied pour marcher, il a cent kilos sous la semelle.

La joie est une des conditions de l'éveil, le quatrième monde est l'opposé de la joie ; l'ego dominé par cette énergie voit toujours ce qui ne va pas, et en plus le dramatise. S'il a un petit drame à se mettre sous la dent, il est content.

L'homme qui se libère des énergies de ce quatrième monde voit la transparence des situations, d'où un certain humour, qui n'est pas synonyme de superficialité. C'est l'humour de *ku*, de la vacuité. Même si on a une poussée d'angoisse, on en voit la transparence, on n'y croit pas trop, on prend ses distances. Même si on a une poussée de dépression, on en voit la transparence et on sait qu'elle aussi est sans substance.

L'humour de *ku*, l'humour de la vacuité, n'est pas sarcastique, ce n'est pas l'humour noir, c'est l'humour léger, comme le fameux sourire du Bouddha.

Zazen est très puissant pour nous affranchir des pesanteurs de ce quatrième monde, parce que zazen nous habitue à voir la vacuité des phénomènes, aussi bien des phénomènes intérieurs que des phénomènes extérieurs. Par une pratique régulière et persévérante de zazen vous pouvez comprendre le sourire du Bouddha. C'est le sourire de quelqu'un qui s'est totalement affranchi des énergies du quatrième monde.

Mondo

Q : Dans un enseignement récent j'ai retenu deux sortes d'injonction qui ne le sont pas nécessairement. C'est comme ça en tout cas que je les vis pour l'instant. A savoir « ne vous perdez pas vous-même » et « empoignez votre esprit ». Deux choses qui peuvent paraître en apparence différentes voir opposées. Et intérieurement ça me semble être un peu la même chose dans le sens où dans la pratique on passe de l'un à l'autre, parfois on erre, parfois on se ressaisit, on corrige sa

vision des choses. Entre les deux finalement ce qui donne du sens c'est la pratique et on est sans cesse en alternance finalement entre ces deux choses. Est-ce que ce vécu que j'ai de ces deux mots non pas pris séparément mais associés dans ma pratique est juste ?

R : Oui, pour ne pas se perdre, il faut empoigner son esprit, c'est-à-dire exercer une vigilance pour que les multiples pensées nées du mental et les multiples émotions ne nous submergent pas car si c'est le cas on n'est plus en connexion avec son propre centre et on est comme perdu dans ce à quoi on s'est identifié. Il y a une relation, celle que tu évoquais, entre ces deux choses. Et beaucoup d'hommes perdent leur vie et se perdent faute de cette vigilance et de la pratique qui nous ouvre à cette vigilance.

Q : Donc la pratique donne à la fois du sens et de la justesse aux deux choses, c'est à dire d'observer l'errance mais aussi du sens et de la justesse dans le fait d'empoigner ce mental pour éviter des phénomènes d'amplitude entre chacun de ces extrêmes.

R : Oui. Empoigner son esprit c'est aussi empoigner sa vie. Beaucoup de gens vivent inconsciemment, c'est à dire n'ont pas un vrai questionnement par rapport à ce qu'est une vie d'homme et par rapport aux possibilités que nous ouvre le fait d'être dans l'état humain. Alors ils vivent sans trop savoir pourquoi et refusent de mourir sans trop savoir pourquoi non plus. Au final ils passent à côté de la chance immense que nous donne le fait d'être né en tant qu'humain. Lorsqu'on a compris la chance qu'on a eue de naître en tant qu'humain et le potentiel d'évolution spirituelle qui est contenu dans cet état-là, alors on empoigne sa vie.

Q : Et on le fait à chaque instant finalement.

R : Oui, quand on est imprégné de cette conviction. On peut très facilement se laisser emporter dans sa vie par une sorte de mécanique bien exprimée dans la célèbre formule « métro, boulot, dodo ». Certains fonctionnent ainsi au fil des semaines, des années, puis la vie passe et on rentre dans son cercueil en étant passé à côté de l'essentiel. Ceux qui fonctionnent dans cette mécanique métro, boulot, dodo disent souvent : il faut que je gagne ma vie ; ils ne la gagnent pas, ils la perdent ! Cela ne veut pas dire qu'il faut laisser tomber son activité professionnelle mais qu'il ne faut pas oublier l'essentiel.

Mardi 24 mai

L'ego cherche en permanence à s'assurer de son existence à travers les énergies des six mondes et entre-autres à travers l'énergie *gaki*, l'énergie d'appropriation, de possession. Possession de biens ou de tout autre chose. « J'ai une intelligence brillante, j'ai des diplômes, j'ai du pouvoir, j'ai de l'argent, j'ai beaucoup d'amis, comme sur internet, vous avez cinq millions d'amis, j'aime, j'aime pas », la folie du monde moderne, de la fumée ! Trente millions d'amis, qu'est ce que ça veut dire ? La danse folle de l'ego. J'aime, j'aime pas, il faut toujours s'affirmer, cliquer sur j'aime, cliquer sur j'aime pas et c'est la danse de l'ego, le dualisme.

Descartes dit : « je pense donc je suis ». Il croyait que les pensées étaient les siennes. Suivre la Voie c'est se délester petit à petit de toutes ces images de pseudo-possession, de toutes ces tentacules de l'ego qui veut ceci puis cela. On dit que sur son lit de mort le grand empereur Alexandre le Grand qui avait conquis de multiples territoires a demandé à ce que deux trous soient faits sur les parties latérales de son cercueil pour qu'on puisse y sortir ses mains et que tout le monde voie qu'il partait les mains vides. Dans sa conquête de l'Inde, Alexandre le Grand avait rencontré un ascète et cette rencontre avait changé son approche.

La vérité c'est qu'on arrive au monde les mains vides et que l'on part les mains vides. On n'a jamais vu un coffre-fort suivre un corbillard ! Revenir durant sa vie à cet esprit des mains vides, c'est le cœur de la Voie.

Maitre Deshimaru nous disait souvent : si vous fermez les mains vous ne pouvez rien attraper, si vous les ouvrez tout vous appartient. C'est-à-dire vous ne faites qu'un avec l'univers tout entier. Le sentiment de possession nous coupe du sentiment de ne faire qu'un avec l'univers entier et nous installe dans la prison de l'ego.

La Voie c'est se libérer de ce sentiment de possession, revenir aux mains vides, alors se manifeste notre véritable nature : ne faire qu'un avec le grand tout.

Mercredi 25 mai

Maître Deshimaru disait que « l'homme sort du ventre de sa mère les mains vides et rentre dans son cercueil les mains vides. » Cette image des mains vides illustre le fait que l'homme est totalement dépendant du cosmos, du pouvoir qui donne la vie, qui donne la capacité d'agir, qui donne la capacité de penser. L'homme par lui-même n'est rien et lorsqu'il oublie cette vérité essentielle alors se développent en lui

l'orgueil et tous les mécanismes de l'ego : il croit qu'il fait, qu'il pense, qu'il possède mais fondamentalement, l'homme ne fait rien. C'est le pouvoir cosmique qui fait tout. Fondamentalement, l'homme ne possède rien. C'est le pouvoir cosmique qui possède tout. Cette vérité essentielle on la trouve dans toutes les voies spirituelles. Quand l'homme prend vraiment conscience qu'il est totalement dépendant de ce pouvoir suprême, les souffrances liées au sentiment d'avoir quelque chose à perdre, sentiment consécutif à l'illusion de posséder quelque chose, toutes ses souffrances disparaissent et l'homme s'établit alors dans la grande paix.

Pour décrire cette conscience que fondamentalement on n'est rien et que le pouvoir cosmique est tout, le zen prend l'image des mains vides. Jésus prenait l'image de l'enfant. « Si vous ne redevenez pas comme des petits enfants vous n'entrerez pas dans le royaume des cieux » dit-il. En d'autres termes, vous ne pourrez pas réaliser la grande paix si vous n'êtes pas semblable à un petit enfant qui a les mains vides en sortant du ventre de sa mère, qui ne possède rien, ne s'attribue rien et qui s'en remet totalement à sa mère et à ses proches pour assurer sa survie.

De même que le petit enfant s'en remet à sa mère et à ses proches, l'homme doit s'en remettre à ce pouvoir par la vertu duquel tout se fait. Quand il remet sa vie entre les mains de ce pouvoir, il trouve la grande paix et l'abolition de *dukkha*, du sentiment d'incomplétude, parce qu'il ne fait plus qu'un alors avec le grand Tout.

Jedi 26 mai

J'évoquais au kusen d'hier soir, l'image des mains vides. Zazen est exclusivement pratique des mains vides. En zazen, on ne s'approprie rien de ce qui apparaît, les pensées dont on se saisit d'habitude, on les laisse à elles-mêmes dans un mouvement de va et vient, sans se les approprier, ni les refuser.

De même que l'on met ce corps dans la posture de zazen, on laisse ce corps à ce corps et zazen à zazen. Non pas, je fais zazen mais zazen fait zazen. Mains vides, rien ne nous appartient.

Lundi 30 mai

Le deuxième monde du *Samsara* est le monde des esprits guerriers, ceux qu'on appelle en sanscrit les *Asuras*.

Cette énergie *asura* peut se manifester de multiples façons. Elle peut se traduire, par exemple, par un combat de soi contre soi : on constate la présence en soi d'éléments qu'on juge négatifs et on se met à les combattre. Mais en les combattant,

on ne fait que les renforcer, c'est un combat sans issue qui crée des tensions permanentes et mobilise des forces formidables qui pourraient être utilisées de façon beaucoup plus judicieuse.

Zazen est un bon remède à cette lutte de soi contre soi parce qu'en zazen on s'habitue à rester neutre vis-à-vis de ces aspects de soi et ainsi leur énergie négative peu à peu s'épuise. Zazen nous les fait voir dans leur vacuité, leur absence de substance.

D'autres personnes luttent contre des éléments présents en soi en les niant, en refusant de les voir. Mais tout ce qui est nié est projeté sur l'extérieur, sur les autres le plus souvent.

Quand cette attitude concerne toute une communauté, cela produit le fanatisme, l'inquisition ou le fondamentalisme. On voit le diable partout, on veut brûler la sorcière, on veut tuer ceux que l'on considère sous l'emprise du mal.

Bien gérer l'énergie *asura* demande beaucoup de sincérité vis-à-vis de soi-même et demande la présence d'un espace d'accueil en soi. C'est cet espace d'accueil que zazen met en place par le principe du non-saisir, non-rejeter : ne pas suivre, ne pas nier.

Mondo

Q1 : Tu disais à propos de l'esprit asura que si on lutte contre ce que l'on voit en soi cela le renforcera. Est-ce relatif à zazen ?

R : A la vie quotidienne tout autant qu'à zazen. Par exemple, chez certains la mésestime de soi est fondée sur ce combat d'une partie d'eux-mêmes contre une autre partie d'eux-mêmes. Il y a en eux certaines tendances qu'ils n'acceptent pas et ils voient cela comme « moi », ce qui entraîne une forme de mésestime de soi, voire de haine de soi dans certains cas. D'autre part, ce contre quoi ils luttent, ils le renforcent par la lutte même. C'est un combat sans merci qui les condamne à être sans cesse intérieurement déchirés. A ce jeu là, on ne trouve jamais la paix intérieure. Alors, ce qu'il faut faire, c'est déjà cesser de projeter un moi sur la tendance refusée. Au lieu de dire : « je suis comme ça », dire : « il y a cela en moi ». C'est le premier remède. Le second remède c'est de ne pas essayer de lutter contre, de rester neutre, indifférent . Les deux remèdes sont complémentaires.

☆☆☆

Q2 : Ca me fait penser à quelqu'un qui m'a parlé de sa copine qui devait peut être partir un mois avec une autre amie. Il m'a dit qu'il était très jaloux, qu'il ne voudrait pas l'être mais que c'est plus fort que lui. Il n'aime pas cette partie de lui mais que c'est comme ça et il n'y peut rien. Dans la vie de couple, la confiance n'est pas toujours facile. Il attendait que je lui dise quelque chose mais qu'est-ce que je pouvais lui dire ?

R : Qu'il voie cette jalousie est un point positif, autrement il la projetterait sur sa copine sous forme d'agressivité, voire de violence. D'autre part, si cette jalousie, il la vit comme « moi je suis jaloux », il aura beaucoup de difficultés à la voir de façon neutre.

Pour qu'il la voie de façon neutre, il faut qu'il arrête de projeter son moi dessus et qu'il la voie voit comme - il y a en moi cette tendance à la jalousie. Quand la tendance à la jalousie est forte, devient chronique et se manifeste lors de situations qui normalement ne devraient pas susciter de la jalousie, très souvent derrière cette jalousie chronique, malade, il y a un manque de confiance dans sa capacité à être aimé. Quelqu'un qui n'a pas confiance dans sa capacité à être aimé de l'autre va avoir tendance à faire naître en lui une jalousie malade. Jalousie malade, c'est-à-dire jalousie qui n'a pas de fondement réel et qui se met en place face à des situations qui ne la justifieraient pas. Par exemple qu'il soit jaloux si sa copine se montre particulièrement insistante auprès d'un autre homme, soit ; mais s'il devient jaloux par le seul fait que sa copine parle à quelqu'un d'autre , c'est qu'on a affaire à une jalousie malade.

Mardi 31 mai

Ne restez sur rien. N'entretenez rien. Ne collez pas aux pensées. Laissez les vagabonder dans l'espace vide de la vacuité. Elles viennent de *Ku* et retournent à *Ku*. Laissez les faire leur vie. Ne construisez pas un monde autour des pensées, c'est un monde d'illusions. C'est le défi de l'homme qui constitue le troisième monde du *Samsara* : utiliser les pensées quand c'est nécessaire sans être le jeu des pensées, le jeu du mental-singe. L'homme se coupe, se met à distance de son véritable soi-même parce qu'il se perd dans les pensées. Il construit autour d'elles un monde de chimère dans lequel il s'emprisonne. L'imagination, appelée aussi la folle du logis, ne fait qu'en rajouter une couche dans cette réalisation fantasmagorique d'une réalité qui n'existe pas. Le paroxysme de cela, c'est la folie au sens psychiatrique du mot. Maître *Deshimaru* disait que les hommes sont tous un peu fous, c'est à dire enfermés dans un monde d'illusions. Et ainsi, zazen, c'est revenir à la condition

normale. Zazen permet d'observer sa propre folie, son propre délire interprétatif, sa façon de construire des mondes chimériques. Et en revenant à la condition normale, on devient libre des énergies du troisième monde, le monde des hommes.