

DOJO ZEN D'ANNONAY

Enseignement pendant zazen

Mars 2016

Mardi 1^{er} et mercredi 2 mars

« La Voie est fondamentalement parfaite, elle pénètre l'univers entier, comment pourrait-elle dépendre de la pratique et de la réalisation, le véhicule du Dharma est libre de toute entrave, en quoi l'effort assidu serait-il nécessaire ? En vérité le dharmakaya est hors de portée de la poussière du monde, qui pourrait croire qu'il y ait à l'épousseter ? Il n'est jamais distinct de quiconque, toujours exactement là où l'on est. Cependant, qu'il existe un écart, si minime soit-il, et la Voie se trouve aussi éloignée que la terre du ciel. S'il y a encore préférence ou rejet, l'esprit se perd dans la confusion », dit Maître Dôgen.

« Il n'est jamais distinct de quiconque, toujours exactement là où l'on est ». Dans l'univers, il n'y a pas de second, tout est un. L'éveil originel est omniprésent, personne ne peut prétendre en être séparé, personne ne peut prétendre en être tenu à l'écart ; c'est tout simplement nous qui nous mettons à l'écart de notre véritable soi-même. Nous nous mettons à l'écart de notre véritable soi-même en créant de toute pièce l'illusion d'un moi substantiel. Zazen, c'est

précisément revenir à ce que l'on est vraiment, « retrouver notre vraie demeure ».

Fondamentalement il n'y a aucun écart, car fondamentalement il n'existe pas de second, de « autre que cela ». Aussi pendant zazen ne cherchez rien, n'essayez pas de construire un moi éveillé. Un moi éveillé ne peut exister puisque, au contraire, c'est quand l'illusion du moi se dissipe que ce qui n'est jamais distinct de quiconque nous devient manifeste.

« Cependant, qu'il existe un écart, aussi minime soit-il, et la Voie se trouve aussi éloignée que la terre du ciel. S'il y a encore saisie ou rejet, l'esprit se perd dans la confusion ». Ce passage amorce la deuxième partie du *Fukanzazengi*. La première énonce que nous sommes intrinsèquement nature de bouddha, éveil originel ; la seconde met l'accent sur le fait qu'on s'en écarte chaque fois qu'on se laisse aller à la saisie ou au rejet, à l'identification ou au refus. Alors, prolifèrent les catégories de la conscience dualiste et l'esprit se perd dans la confusion. C'est pourquoi, dans la suite de *Fukanzazengi*, Maître Dôgen dira : « ne pensez pas : ceci est bien, ceci est mal, ne prenez parti ni pour ni contre, ne jugez ni des pensées ni des points de vue ».

En d'autres mots, en zazen, laissez tomber la conscience dualiste, laissez venir ce qui vient sans jugement, laissez partir ce qui part sans refus. Cet abandon ouvre la porte donnant sur l'esprit vaste qu'à l'inverse saisie et refus referment. C'est « shin jin datsu raku », se dépouiller du mental et de ses fonctionnements et abandonner l'identification au corps. Avec ce double dépouillement, l'esprit sort

de la confusion et redevient semblable à une surface d'eau limpide sur laquelle se reflète fidèlement la lumière de l'éveil originel.

A chaque instant de notre vie, nous avons le choix entre ouvrir ou fermer la porte donnant accès à l'esprit vaste, à notre véritable nature. Tout dépend de notre vigilance et de l'intensité de notre pratique.

Lundi 7 mars, mondo

Q 1 : Je n'arrive pas à comprendre ce qu'est l'éveil. Vous dites que c'était s'éveiller à notre vraie nature, mais en quoi consiste notre vraie nature surtout si notre moi n'existe pas ?

- Ce n'est pas surprenant que vous ne puissiez pas comprendre ce qu'est l'éveil parce que l'éveil ne peut pas se comprendre intellectuellement, comme on comprend un problème de mathématiques, un texte de droit ou de science. L'éveil est un état d'être. *Yui butsu yo butsu*, seul bouddha connaît bouddha, dit-on dans le Zen.

En d'autres termes, seul l'éveil peut-nous donner l'expérience de l'éveil. Seule une pratique régulière et assidue de zazen permet de s'ouvrir à l'éveil, c'est-à-dire à la vastitude la conscience originelle par la mise en œuvre de ce double dépouillement dont je parlais à l'instant.

- *Et notre nature originelle n'est pas compréhensible non plus ?*

- Non plus. Notre nature originelle, c'est l'éveil et l'éveil est une expérience. Vous m'avez dit que vous êtes de tradition chrétienne, n'est-ce pas ? Vous connaissez sans doute les écrits des grands mystiques chrétiens, St Jean de la Croix, St François d'Assise, Ste Thérèse d'Avila ? Leur expérience intérieure ne peut être comprise par l'intelligence discursive car c'est un état d'être, une fusion. Dans le Zen, c'est similaire.

Q 2 : Est-ce la religion et la spiritualité sont différentes ou sont-elles complémentaires ?

- Cela dépend de la manière dont on pratique la religion et dont on pratique la spiritualité. Si on pratique la religion à partir d'une optique dualiste, considérant que Dieu est à l'extérieur de nous, alors la religion et la spiritualité sont différentes. En revanche, si la religion est pratiquée dans l'optique de nous rendre transparents à notre nature divine, religion et spiritualité se rejoignent.

Q : N'est-ce pas aussi une question de différence d'enseignement ?

- Oui, aussi. Dans la spiritualité authentique, il y a toujours un rapport de maître à disciple, parce qu'on considère que le disciple doit être guidé sur la Voie et doit être enseigné par quelqu'un ayant une certaine réalisation spirituelle.

Quand la démarche religieuse atteint une certaine profondeur, le croyant peut sentir la nécessité d'être conseillé. Donc la frontière n'est pas étanche entre la religion et la spiritualité, c'est une question d'approche. J'ai observé que certains Chrétiens, après quelques mois

de pratique de zazen, reconnaissent que cette pratique les a rapprochés de leur religion, leur en a fait découvrir la vraie saveur.

Mardi 8 mars

« Cependant qu'il existe un écart, aussi minime soit-il, et la Voie se trouve aussi éloignée que la terre du ciel. S'il y a encore saisie ou rejet, l'esprit se perd dans la confusion. Supposez quelqu'un qui s'imagine comprendre et se fait des illusions sur son propre éveil, entrevoyant l'esprit qui anime toute chose, unit à la Voie et purifie l'âme et fait naître le désir d'escalader le ciel lui-même ; celui-là n'en est encore qu'aux prémices de l'exploration limitée des frontières, mais son action est insuffisante pour atteindre la voie de l'émancipation absolue », dit Maître Dôgen.

Dans un autre passage Maître Dôgen dit aussi : « L'ignorant s'illusionne sur son éveil, le sage éclaire ses illusions ». Deux parades permettent d'éviter ce genre de piège très classique sur la Voie qui consiste à se croire arrivé quand c'est encore très loin d'être le cas.

La première c'est de rester étroitement lié à son maître qui sait, par sa propre expérience de la pratique, repérer les illusions du disciple quand elles apparaissent et lui servir de miroir.

La deuxième parade est de veiller à toujours cultiver l'humilité. Sur la Voie, plus encore que dans tout autre domaine, l'orgueil ne fait qu'embourber dans l'illusion celui qui en est victime et quelques fois de manière irrémédiable. Dans un autre enseignement, Maître Dôgen

recommande de « toujours considérer que l'on est à mi-chemin » et de cultiver « l'esprit du débutant ».

Lundi 14 mars

Suite du *Fukanzazengi* :

« Faut-il mentionner Shakyamuni, qui possédait la connaissance infuse ? Nous ressentons encore le bénéfice des sept semaines qu'il passa assis en lotus dans une totale immobilité. Et Bodhidharma, dont la transmission du sceau jusqu'à nos jours a conservé le souvenir de ses neuf années de méditation face au mur. S'il en était ainsi avec les grands éveillés d'autrefois, comment les hommes d'aujourd'hui pourraient-ils se dispenser de pratiquer la Voie? », dit Maître Dôgen.

L'exemple des grands éveillés de jadis nous est très précieux. On peut en effet être inspiré par leur grande détermination et être ainsi enclin à accroître la nôtre, à cesser de se contenter d'une pratique « light » et à ne pas laisser passer vainement les jours qui nous sont donnés. Si à une telle détermination s'ajoute un authentique détachement, immanquablement notre nature originelle nous devient familière, nous accordant la paix et la joie sans objet.

Mondo

Q : Quelle importance doit-on accorder au passé - et plus particulièrement aux événements répétitifs de notre vie - pour mieux

vivre le présent ? D'autant que de nos jours beaucoup de techniques permettent d'explorer le passé.

- Il ne faut pas rechercher le passé par simple curiosité car notre vie se déroule dans le présent et c'est la qualité de notre vie présente qui fait la qualité de notre vie. Cependant, s'il y a en nous une souffrance récurrente qui produit de surcroît des perturbations dans notre vie familiale ou professionnelle, il est alors profitable d'explorer son passé afin de découvrir la cause de cette souffrance pour pouvoir ainsi la diminuer ou la supprimer.

Le but de toutes les psychothérapies est de nettoyer le subconscient des contenus émotionnels douloureux appartenant au passé et refoulés afin de nous libérer de la souffrance qu'ils engendrent.

Et si on n'a pas l'impression qu'il y a vraiment de souffrances ?

- Dans ce cas, ce type de remontée dans les mémoires émotionnelles est inutile.

Mardi 15 et mercredi 16 mars

« Faut-il mentionner Shakyamuni qui possédait la connaissance infuse, nous ressentons encore le bénéfice des sept semaines qu'il passa assis en lotus dans une totale immobilité et Bodhidharma dont la transmission du sceau jusqu'à nos jours a conservé le souvenir de ces neuf années de méditation devant un mur. Puisqu'il en était ainsi des grands éveillés de jadis, comment les hommes d'aujourd'hui pourraient-ils se dispenser de négocier la Voie. En conséquence abandonnez une pratique fondée sur la compréhension intellectuelle

s'en tenant aux mots et aux lettres, apprenez le demi-tour qui dirige votre lumière vers le dedans et illuminera votre véritable nature. Le corps et le mental s'effaceront d'eux-mêmes et apparaîtra votre visage originel ».

« Apprenez le demi-tour qui dirige votre lumière vers le dedans et illuminera votre véritable nature » dit Maître Dôgen. Ce demi-tour consiste à tourner son regard vers l'intérieur et à laisser passer tout ce qui se présente à la conscience : pensées, désirs, sensations, émotions.

Ce demi-tour dirige la lumière de l'attention vers le dedans, vers le plus intime du dedans, cet intime que les mots ne peuvent exprimer, cet intime que la compréhension intellectuelle ne peut appréhender ; cet intime, c'est la lumière de notre véritable nature qui transcende le corps et le mental et laisse apparaître notre visage originel, qui dispense la paix véritable et la joie sans objet. Quand on en fait l'expérience, on cesse de courir après les futilités du monde.

« Le corps et le mental s'effaceront et apparaîtra votre visage originel », dit encore Maître Dôgen. Quand cesse toute identification au corps et aux pensées, ils s'effacent naturellement, laissant transparaître la lumière du visage originel, tout comme les nuages, en se dispersant, laissent transparaître la lumière du soleil. Cela rejoint la célèbre formule de Maître Deshimaru, sorte de leitmotiv de son enseignement : « zazen, c'est rentrer dans son cercueil ». En mourant à l'ego, on naît au véritable soi-même.

Lundi 21 mars

« Pour zazen retirez-vous dans une pièce silencieuse, mangez et buvez sobrement, rejetez toute distraction, abandonnez tout souci, ne pensez pas « ceci est bien, cela est mal », ne prenez parti ni pour ni contre, arrêtez toute agitation du mental, ne jugez ni des pensées ni des points de vue, n'ayez aucun désir de devenir un bouddha. » dit Maître Dôgen.

Vous êtes peut-être surpris par cette recommandation de Maître Dôgen : « n'ayez aucun désir de devenir un bouddha ». Ce désir-là n'est-il pas un noble désir ? Le plus noble d'entre tous les désirs ?

Certes, mais pendant zazen tout doit être abandonné, y compris ce désir-là, qui ne pourrait que faire obstacle au retour de l'esprit à sa vastitude originelle. Se dépouiller complètement, telle est l'attitude intérieure préconisée pour zazen

Abandonner tout désir et laisser le flux mental à lui-même, laisser les pensées à elles-mêmes ainsi que les soucis et préoccupations de toutes sortes. Regarder tout cela comme un spectacle, ne pas y adhérer. Si nécessaire, revenez à la concentration sur la posture ou sur la respiration pour rentrer plus avant dans la neutralité. Tout ce bric à brac de pensées, désirs, craintes, espoirs et souvenirs, laissez le tomber. Laissez le venir et laissez le partir ; soyez le spectateur neutre et non impliqué de tout cela.

Chaque jour, zazen est différent parce que chaque jour, le corps change, les conditions extérieures changent, l'état d'esprit change, les préoccupations changent, les pensées changent, l'humeur change mais, au milieu de tout ce changement, quelque chose peut demeurer constant, c'est l'attitude de laisser tout cela à lui-même.

Par la vertu de la non identification, on cesse d'être une marionnette tirée par les fils des conditionnements.