

DOJO ZEN D'ANNONAY
Enseignements pendant zazen
Mai 2015

Lundi 4 mai

Hyakujo, maître chinois du 8^{ème} siècle, dit : « Si votre esprit se met à vagabonder, ne le suivez pas et de lui-même votre esprit vagabond cessera de vagabonder. Si votre esprit s'attarde sur quelque chose, ne le suivez pas, ne vous y fixez pas, et de son propre gré votre esprit cessera de s'attarder. C'est ainsi que vous réaliserez l'esprit qui ne se fixe sur rien. Vous découvrirez ainsi qu'il n'y a que le fait de se fixer, mais rien sur quoi se fixer. Ne se fixer sur rien est la claire perception de votre propre nature »

Ces paroles font écho à celles du Sutra du Diamant, qui dit : « si l'esprit ne reste sur rien, le véritable esprit se manifeste ».

Mondo

- *Quel sens a le mot « essence » dans la phrase suivante : «on peut rencontrer l'essence de l'homme sans rencontrer le satori du bouddha »*

- Cette phrase pointe la différence de niveau existant entre le moi, entre l'esprit du moi et l'esprit de bouddha.

Il y a un sens qualitatif entre les deux. Ce qui ne veut pas dire que l'esprit de bouddha ne soit pas présent en l'homme. Il est présent en tout homme et c'est ce qu'on appelle notre véritable nature, ou notre véritable soi-même. Et ce véritable soi-même on ne peut le réaliser que lorsqu'on abandonne l'esprit du moi et du mien. C'est précisément le cœur de la pratique de zazen que de

nous faire abandonner l'esprit du moi et du mien et de nous ouvrir ainsi à notre véritable nature, à l'esprit de bouddha.

- *Donc le terme essence n'est pas la profondeur de l'homme au-delà de sa personnalité ?*

- Les philosophes rationalistes du XVIII^{ème} siècle situent l'essence de l'homme dans la raison et la faculté de penser. Cette essence de l'homme n'est pas l'esprit de bouddha et on n'atteint pas l'esprit de bouddha au moyen de la raison et de la pensée. Au contraire, c'est par la non-identification aux pensées et au processus de la raison qu'on peut réaliser l'esprit de bouddha.

Mercredi 6 mai

Dans le zen, on dit que pour réaliser la Voie, trois choses sont importantes.

La première est une grande foi, foi dans la posture de zazen, foi en zazen, foi dans le fait que zazen est manifestation de l'éveil originel.

La deuxième est un grand questionnement. Sur la Voie deux grandes questions sont centrales. La première est « qui suis-je ? » Couramment, les réponses données à cette question sont superficielles : je suis un tel, je suis français, j'exerce tel métier, je suis marié, j'ai des enfants, je suis divorcé, je suis grand, je suis petit, je suis un homme, je suis une femme, je suis vieux, je suis jeune...

Mais sur la Voie, il ne faut pas se contenter de ces réponses superficielles et creuser la question du « qui suis-je ».

L'autre grande question c'est la question de la vie-mort qui rejoint la première d'ailleurs.

Enfin la troisième chose importante est une grande détermination à pratiquer. Pratiquer comme pour se sauver d'un feu, d'un incendie disent le Bouddha et Maître *Dôgen*. La détermination qu'on met pour se sauver d'un incendie, d'une maison en feu est immense. Si on a une semblable détermination à pratiquer la Voie, nous cueillerons inmanquablement les fruits de la pratique.

Lundi 11 mai

Ne restez sur rien, n'entretenez rien. Si les pensées vous emportent, revenez à la concentration sur la posture ou la respiration.

« Si l'esprit ne reste sur rien, le véritable esprit se manifeste » dit le Sutra du Diamant.

Le véritable esprit ou, en d'autres termes, l'esprit vaste, qui accueille tout sans être dérangé par rien.

L'esprit vaste donne la paix et la félicité parce qu'il est lui-même la paix et la félicité.

Mondo

-Par la pratique, je réalise de plus en plus tout ce qu'il y a de bon en nous, la compassion, l'amour mais aussi des côtés plus sombres, la haine, la violence. Est-ce que c'est signe d'avancement sur la Voie que de se dire que grâce à notre libre arbitre, nous sommes libres face à tous les possibles ?

-Peux-tu me donner un exemple ?

-Par exemple lorsque quelqu'un nous agresse verbalement, on est libre de lui répondre aussi agressivement ou calmement.

-Ce type de liberté se développe avec la pratique mais n'est pas forcément inné. Si on reprend ton exemple, beaucoup de gens sont pris par la mécanique, par l'influence des habitudes et ils vont répondre au quart de tour à l'agressivité par l'agressivité, voire par un surplus d'agressivité.

Sortir de la mécanique donne la liberté dont du viens de parler. Mais cette liberté s'acquiert par un travail sur soi, d'abord de conscientisation, conscientiser qu'on fonctionne selon des schémas mécaniques. Ensuite un travail sur ces schémas mécaniques permet de ne plus se laisser emporter par eux, dominer par eux. De plus, en approfondissant la Voie on a de moins en moins de mal à ne pas répondre à l'agressivité par l'agressivité parce qu'on perçoit l'individu en face de soi, non pas selon les catégories qu'on projetait sur lui auparavant mais comme quelqu'un qui est plongé dans l'ignorance de sa véritable nature. C'est-à-dire on le voit comme quelqu'un qui n'est pas libre, qui se croit libre par ignorance mais qui ne l'est pas. Et cela contribue à neutraliser encore plus les habitudes mécaniques égotiques et à laisser la compassion se manifester. Libres oui, mais cela ne tombe pas du ciel, ça suppose un travail.

☆☆☆

-Depuis que j'ai commencé la pratique de zazen, je me sens de mieux en mieux et en paix mais depuis quelque temps je ressens beaucoup l'agressivité des autres et ça me dérange énormément. Est-ce un manque de compassion ?

-Ce n'est pas dû à une absence de compassion, mais au fait que comme tu as découvert en toi un espace de paix et que cet espace de paix commence à imprégner ta vie quotidienne, le comportement agressif des autres t'apparaît de manière de plus

en plus forte. Cette agressivité n'est pas tellement vis-à-vis de toi mais c'est un fonctionnement mécanique comme je le disais, un fonctionnement marqué par l'ignorance c'est-à-dire l'absence d'exploration de cet espace de paix en chacun. En voyant les choses ainsi, tu ne vivras pas cette agressivité égotiquement et la compassion pourra s'installer.

Lundi 18 mai

Keizan, maître zen japonais des 13^{ème} et 14^{ème} siècles, 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 réalisé, et la lumière originelle brille partout. Dans l'océan de l'éveil, il n'y a ni augmentation, ni diminution et les vagues ne reviennent jamais en arrière ».

Mondo

- « *Les vagues ne reviennent jamais en arrière* ». *Qu'est ce que cela veut dire ?*

-Le temps ne revient pas en arrière. Au niveau de l'espace, on peut faire des allers retours mais au niveau du temps, ce n'est pas possible. De même les vagues des pensées ne reviennent jamais en arrière. C'est une invitation à se montrer vigilant. Le proverbe dit : le temps perdu ne se rattrape jamais. La vie va, elle avance, elle ne recule jamais.

☆☆☆

-Peux-tu préciser ce que sont les samskaras ?

-Les *samskaras* sont les conditionnements de comportement ou des conditionnements d'appréhension du monde et des autres. Comme disait Maître Deshimaru, à travers une image, ce sont comme des verres de lunettes colorés à travers lesquels on voit le monde et ces conditionnements de perception produisent des volitions, des désirs, selon les *samskaras* fondamentaux que l'on a, on aura tel ou tel type de désirs. Par exemple, un homme qui a des *samskaras* de pouvoir aura des désirs liés à ce *samskara*.

-Quel est l'effet et quelle est la cause ? Est-ce le désir qui forme le samskara ou est ce le samskara qui forme le désir ?

-Les *samskaras* ne forment pas les désirs mais produisent certains types de désirs. D'autre part, les désirs sont fondés sur tous les agrégats : des pensées, des sensations, des perceptions peuvent alimenter des désirs.

Les cinq agrégats, forment un ensemble interdépendant et impermanent, et il faut toujours les penser dans leur unité intrinsèque même s'il y a lieu de les différencier.

-Il y a lieu de les différencier pour mieux les percevoir ?

-Oui, ils sont conditionnés par et ils conditionnent.

Les *samskaras* conditionnent des pensées et les pensées peuvent aussi nourrir les *samskaras*, les renforcer.

Mercredi 20 mai

Sur son lit de mort, Le Bouddha dit à ses disciples présents : « Reconnaissez la véritable nature du monde, sachez que la séparation est inévitable et ne soyez pas anxieux. Quand la

lumière de la connaissance à dissipé les ténèbres de l'ignorance, quand les existences ont été vues comme sans substance propre, la paix en découle et vous imprègne lorsque la vie arrive à son terme. Tous les phénomènes sont destinés à finir, aussi soyez attentifs et vigilants. Le temps pour moi d'entrer dans le *nirvana* est arrivé. Ce sont mes dernières paroles. »

Quelques heures plus tôt Bouddha avait dit : « Mon heure de partir est arrivée, à présent j'ai fait ce que je devais faire, à la fois pour moi-même et pour les autres. J'ai éduqué dans le ciel et sur la terre tous ceux que je pouvais éduquer et je les ai installés dans le courant. Désormais mon Dharma demeurera pendant des générations et des générations parmi les êtres vivants. »

Jeudi 28 mai

Laissez les vagues des pensées déferler sur le rivage de la conscience, ne vous en saisissez pas, ne les refusez pas non plus. Selon les événements qui se produisent, le vent qui soulève les vagues est plus ou moins fort et les vagues plus ou moins hautes. Mais, quoi qu'il en soit des conditions climatiques intérieures, laissez les vagues à elles-mêmes.