

DOJO ZEN D'ANNONAY

Kusen : enseignements pendant zazen

Mai 2014

Lundi 5 mai, mondo

- *Existe-t-il un risque de saisie par le mental du processus de concentration sur la respiration ?*

- Oui, si tu te dis je respire. Ça respire.

- *C'est donc un processus naturel, inconscient et automatique ?*

- Simplement, on veille à ce que l'expiration soit plus longue que l'inspiration et on se laisse aller à une expiration qui descend sous le nombril. C'est facilement réalisable quand on est dans la posture de zazen. On accompagne ce glissement de l'expiration sous le nombril et on laisse l'inspiration se faire naturellement.

- *Dès lors que ça respire et que la respiration est en place, il ne peut pas y avoir de saisie par l'ego ?*

- Non. Ça respire.

On peut revenir de temps en temps à la concentration sur la respiration ou la posture si on est pris par les pensées. Mais quand on se concentre sur la respiration, on veille à ce qu'il n'y ait pas d'appropriation, par exemple : je vais respirer consciemment. Simplement, on accompagne la respiration dans son mouvement où elle glisse sous le nombril.

- *Dès lors que l'on va vouloir maîtriser l'expiration et non la laisser se faire naturellement, le mental va s'en saisir ?*

- Oui. Cela crée des contractions, des tensions qui empêchent l'amplitude de la respiration et la relaxation du même coup.

Mercredi 7 mai

Laissez venir ce qui vient. Laissez partir ce qui part. Laissez venir ce qui vient, c'est-à-dire pas de refus de ce qui apparaît, pas de refus des pensées qui se manifestent. Laissez partir ce qui part, c'est-à-dire pas de saisie, pas d'identification aux pensées qui apparaissent. Ne pas s'impliquer. Laissez les pensées à elles-mêmes. Cette neutralité vis-à-vis des pensées ouvre la conscience à un nouvel espace, beaucoup plus vaste que l'espace ordinaire.

Jeudi 8 mai

Si on donne tout à zazen, zazen donne tout. Donner tout à zazen, c'est donner son corps en le mettant dans la posture de l'assise silencieuse, c'est aussi donner son esprit en laissant les pensées à elles-mêmes, en ne s'appropriant rien de ce qui apparaît, se manifeste et disparaît. C'est ce que maître Dôgen appelle *shin jin datsu raku*, corps et esprit abandonnés. Le corps abandonné à la posture, les pensées, émotions et sensations laissées à elles-mêmes. Alors zazen nous donne tout c'est-à-dire nous offre le retour à notre véritable nature.

Matinée du dimanche 11 mai

Premier zazen

La métaphore de la corde prise pour le serpent évoque à merveille l'illusion de l'ego. La corde, c'est ce qui est tel que c'est. Le serpent, c'est l'illusion qui cache le réel en projetant sur lui quelque chose qui n'est pas. Pour déjouer l'illusion du serpent projeté abusivement sur la corde, il faut examiner de près ce soi-disant serpent ; en d'autres termes examiner de près ce soi-disant ego. Mais pour l'examiner vraiment, il faut un lieu privilégié. Ce

lieu privilégié, c'est zazen. Zazen permet d'observer en toute neutralité les cinq agrégats : le corps, les sensations, les perceptions, les volitions et les pensées. Que voyons nous alors ? Des apparitions et disparitions de sensations, de perceptions, de volitions, d'états d'âme, de pensées, de conditions physiologiques : fatigués puis plus fatigués, somnolent puis plus somnolent, tonique puis plus tonique, telle pensée puis telle autre pensée et nous observons à partir de ce lieu privilégié qu'est zazen que si la conscience s'identifie à ces apparitions et disparitions, à ces agrégats, alors l'illusion de l'ego se met en place alors que dès que l'identification cesse l'illusion de l'ego se dissipe. Il n'y a plus de serpent, il y a seulement une corde. Il n'y a plus « je » pense mais « ça » pense, seulement des pensées.

Second zazen

S'il y a une identification aux cinq agrégats, l'illusion de l'ego se met en place avec les conséquences qui en découlent ; c'est à dire naissance du clivage moi-autrui, moi-le monde, émergence d'un sentiment d'incomplétude et de vaines tentatives pour le combler en s'appropriant les objets du monde mis en place par cet ego, de stratégies variées pour se défendre ou se valoriser, ...etc.

Un peu à l'image de celui qui, prenant vraiment une corde posée au sol de son jardin pour un serpent, se mettrait à trembler de peur, ou se

ruinerait en sérums antivenimeux, ou s'achèterait un fusil pour tuer le serpent sans avoir à l'approcher, ou se réjouirait de pouvoir bientôt vendre à bon prix sa peau. Ce tragique malentendu ressemble à celui de l'homme, aux prises avec les illusions de l'ego, qui se pose maintes questions qui n'ont de sens qu'à l'intérieur de cette illusion ou qui traverse mille tourments qui sont la résultante de cette même illusion. Le Bouddha a montré le chemin pour sortir de ce tragique malentendu. Le chemin consiste à examiner avec soin le prétendu serpent. L'examinant avec soin, on découvre qu'il n'existe pas. Retrouvant ainsi la corde qui n'a jamais cessé d'exister d'être là, on retrouve la plénitude et la paix qui n'ont jamais cessé d'être là.

Lundi 12 mai

Zazen nous apprend à simplement être. Simplement être, sans faire quoi que ce soit, sans s'accrocher à quoi que ce soit, sans essayer d'avoir de bonnes pensées ou de se débarrasser des mauvaises, sans essayer d'atteindre quoi que ce soit. On laisse apparaître toutes nos tendances sans tenter de censurer quoi que ce soit ni de manipuler tel ou tel ressenti ou de le juger. Pas de censure, pas de manipulation, pas de jugement. Être, simplement être, en laissant s'élever tout ce qui s'élève, en laissant disparaître

tout ce qui disparaît, est sans doute la meilleure façon de se comporter avec amour et compassion vis-à-vis de soi-même. C'est de cette bienveillance inconditionnelle envers tout ce qui s'élève en nous que peut naître une semblable bienveillance vis-à-vis d'autrui.

Zazen c'est rentrer en amitié avec soi-même et c'est la meilleure façon de rentrer en amitié avec toutes les existences, de sentir que tout est un.

Lundi 19 mai

L'effort pour arrêter l'incessant mouvement de la pensée nourrit le mouvement de la pensée, lorsque cet effort est abandonné tout s'apaise de soi-même.

Aussi longtemps qu'il y a saisie ou rejet, on est maintenu au niveau des vagues de l'esprit. Avec l'abandon de la saisie ou du rejet, le contact avec l'océan profond de l'esprit se manifeste.

Mondo

- L'être humain et les pensées, sont des vagues. Il naît, vit et meurt puis retourne dans cet océan qui a été à l'origine de sa naissance, et dont il est le fruit, indépendamment du temps et du lieu. Ma question

porte sur cette phrase «votre visage naît avant celui de vos parents ». J'ai des difficultés à faire le lien entre cet océan qui est une continuité sans début ni fin, cette conscience-énergie qui a toujours été là et ce visage qui se situerait dans un temps avant quelque chose d'autre, celui de vos parents.

- Le visage originel dans le Zen, est le symbole de l'esprit vaste qui n'apparaît ni ne disparaît. Ou si tu veux utiliser une autre image, on peut utiliser celle de l'océan précisément. Les vagues naissent, se manifestent puis disparaissent, l'océan demeure. Tout l'enjeu d'une existence humaine, c'est de retrouver le contact que l'on a perdu par l'identification au corps, aux pensées, aux émotions. C'est retrouver le contact avec cet esprit vaste qui ne naît ni ne meurt qui n'apparaît ni ne disparaît. C'est quand on devient familier avec cet esprit vaste qui ne naît, ni ne meurt, qui n'apparaît ni ne disparaît que l'on résout la question de la vie et de la mort.

- Donc les visages, dont on parle, ont la même source originelle. Votre visage ou celui de vos parents ont donc la même source ?

- Oui, l'esprit vaste est un. Les vagues sont multiples, l'océan est un.

C'est un koan dans le zen, consistant à dire : « trouvez, réalisez ce visage qui existait avant votre naissance et avant la naissance de

vos parents ». Sous-entendu, trouvez ce visage originel qui ne naît, ni ne meurt, qui est votre véritable identité. Votre identité, ce n'est pas celle de la vague, votre véritable identité, c'est l'océan. Aussi souvent que l'on est dans l'ego, que l'on fonctionne dans l'ego, que l'on s'identifie au corps, aux pensées, aux émotions, on se prend pour une vague. Alors cette vague, elle se dit : je suis apparue hier à quarante ans et je vais mourir un jour. Si la conscience se déplace du niveau de la vague au niveau de l'océan, là on prend conscience qu'il n'y a ni naissance ni mort. Et c'est tout l'enjeu d'une existence humaine. Prenez n'importe quel être humain, n'importe lequel, ce peut être un être humain qui connaît la gloire, la fortune, le succès, à qui la vie semble avoir tout donné. Si on lui dit « vous allez mourir dans un an d'un cancer qui se déclarera dans six mois », sa fortune, sa richesse, la gloire ne vont plus compter du tout pour lui. Il sera complètement dans l'idée, je vais mourir dans un an avec des angoisses et des inquiétudes et qu'il ait cinquante millions d'euros sur son compte en banque ne va lui faire éviter cela. Qu'il ait trois maisons, deux châteaux, deux bateaux, la gloire et tout ce que tu veux, cela ne fera rien pour lui. Là, on touche au point crucial de ce que maître Dôgen appelle la grande question, c'est-à-dire la question de la vie-mort : qui naît ? qui meurt ? qui suis-je ? Si l'on ne creuse pas profondément cette question du « Qui suis-je », on ne résout pas cette question de la vie-mort. Alors, la plupart des êtres humains

s'échappent vis-à-vis de la réalité de la Voie. Il ne faut pas y penser. On met cela sous le paillason. Ainsi, lorsque surgit la mort d'un proche, on est bousculé pendant un certain temps. Et puis après, on oublie. Et puis c'est toujours la mort des autres. On ne regarde jamais cette question en face. Si on la regardait vraiment en face, on aurait tous envie de se mettre sur un coussin et de méditer, de pratiquer zazen.

Maître Deshimaru n'avait de cesse de nous répéter pendant les kusens : « zazen, c'est rentrer dans son cercueil ». Et un jour - je pratiquais depuis deux ans - je lui pose la question suivante en mondo : « mais vous répétez sans cesse que pratiquer zazen, c'est entrer dans son cercueil, cela veut dire quoi au juste ? » Il m'a répondu : « c'est regarder la bulle de notre vie à partir du courant profond ». Est ce que la conscience est au niveau de la bulle ou est ce qu'elle est au niveau du courant profond. C'est cela qui va décider de notre sérénité ou de notre absence de sérénité face à la mort et qui va décider de notre sérénité profonde ou de notre absence de sérénité dans notre vie. Si l'on a un contact régulier avec cet esprit vaste, cet océan profond, la sérénité est toujours là quoi qu'il se passe, quels que soient les remous de la vie, quels que soient les évènements, les situations.

- *C'est donc un lieu où l'on peut se ressourcer ?*

- Oui, mais qui se ressource? Il n'y a même plus besoin de se ressourcer quand on est au contact avec la source. C'est cela l'enjeu, c'est une question radicale que la plupart des hommes n'osent pas regarder en face et c'est bien dommage car c'est le levier qui leur permettrait de transcender la condition humaine et de réaliser leur véritable nature, condition de bouddha.

Le koan est : « Votre visage originel est né avant vos parents ».

Mardi 20 mai

Ne restez sur rien. N'entretenez rien.

Si des pensées vous emportent, revenez à la concentration sur la posture ou sur la respiration.

Laissez les pensées à elles-mêmes. Il y a que des pensées, il n'y a pas de penseur. Croire qu'il y a un penseur, c'est comme croire qu'il y a un serpent là où il y a seulement une corde posée par terre. On essaie de se débarrasser du serpent. De même, quand on croit qu'il y a un penseur, on essaie de se débarrasser du penseur. Quand on a compris qu'il n'y a pas de penseur, on laisse les pensées à elles-mêmes.

Mercredi 21 mai

Comme beaucoup d'autres maîtres, Maître Dôgen a insisté sur la nécessité d'avoir un guide sur la Voie. Il a aussi rappelé la nécessité de tirer soi-même son propre anneau nasal.

Loin d'être contradictoire, ces deux injonctions se complètent. Si l'on veut se rendre d'une ville à une autre en automobile, il faut tout à la fois des panneaux indicateurs et un moteur assurant la propulsion du véhicule. Ce moteur, c'est la détermination de chacun à pratiquer la Voie. Les panneaux indicateurs, c'est l'enseignement du maître que l'on suit et de ceux qui l'ont précédé. Sans cette guidance, on peut facilement se fourvoyer. Mais sans l'engagement du disciple dans la pratique, le guide est aussi inutile que les panneaux indicateurs sur une route désertée de tous.

Mercredi 28 mai

Ne restez sur rien, n'entretenez rien.

Si ce n'est pas le cas revenez à la concentration sur la posture, retrouvez le contact avec la posture. Si l'esprit ne reste sur rien, le véritable esprit se manifeste, dit le soutra du Diamant. Le véritable

esprit c'est-à-dire l'esprit vaste qui accueille tout sans être dérangé par rien.