

DOJO ZEN D'ANNONAY

Kusen : enseignements pendant zazen

Avril 2014

Mercredi 2 avril 2014

La liberté vis-à-vis de la langue, *Chi Jizai*, est la neuvième liberté de *Kanjizai bosatsu*.

La langue a deux fonctions : goûter et parler. Le goût est l'un des cinq sens avec l'ouïe, la vue, l'odorat et le toucher. Comment être libre par rapport aux cinq sens, et au goût en particulier ? De la même façon qu'on est libre par rapport aux pensées pendant zazen qu'on n'entretient pas et ne refuse pas non plus, qu'on laisse simplement se manifester et disparaître. Être libre vis-à-vis des sensations, c'est la même chose : ne pas s'y attacher, ne pas les rejeter non plus. Zazen nous apprend la liberté par rapport aux sens comme il nous apprend la liberté par rapport aux pensées. Goûter sans goûter, c'est-à-dire goûter sans attachement. On peut

dire aussi voir sans voir. Il n'est pas rare que des hommes soient esclaves de leurs sens ou de l'un de leurs sens. Si les sensations sont perçues pour ce qu'elles sont, des phénomènes sans substance, elles sont reçues et vécues sans attachement.

Lundi 7 avril 2014

Parler est la deuxième fonction de la langue. À cet égard, l'absence de liberté se traduit par la parole compulsive : parler sans arrêt de n'importe quoi mais parler. La parole compulsive ne fait qu'agiter le mental et l'agitation du mental ne fait qu'inciter encore plus à la parole compulsive.

Quand le mental se calme, quand le flux des pensées s'apaise, la liberté vis-à-vis de la parole commence. On ne parle plus poussé par une force intérieure qu'on ne maîtrise pas. Pour être libre vis-à-vis de la parole, il faut donc accéder au silence intérieur qui consiste à ne plus être pris par les pensées ; c'est un silence profond, un silence de plénitude d'être. Quand on parle à partir de ce silence, la parole est libre.

Ne jamais oublier le lien entre la parole et le mental. Si on est libre du mental, la parole est naturellement libre. Si on n'est pas libre du mental, la parole peut très vite devenir compulsive, nous éloignant ainsi toujours plus du silence intérieur.

Mondo

- *Si aucune pensée ne vient troubler l'esprit, quelle parole surgit à ce moment là ?*

- Ce n'est pas qu' aucune pensée ne se manifeste, c'est qu'on ne s'identifie à aucune. De ce fait, on ne parle pas pour parler ; on parle s'il est utile ou pertinent de le faire mais pas poussé par une compulsion. La parole ne fait pas suite à un flot de pensées dans lequel on est emporté, mais à une nécessité. Des gens parlent, parlent, parlent du matin au soir. Ils ne peuvent s'arrêter, c'est plus fort qu'eux. Qu'est-ce qui est plus fort qu'eux ? Le flux des pensées. Et, la nuit venue, ils doivent prendre des médicaments pour s'endormir car le flux continue...

- *En somme il n'y a pas de prise de conscience de l'état mental et ça amène donc une logorrhée.*

- C'est exactement cela. Se contraindre à ne pas parler si le discours intérieur continue, ce n'est pas l'authentique liberté vis-à-vis de la parole. Celle-ci n'existe que s'il y a liberté vis-à-vis du mental.

Mercredi 9 avril 2014

Laissez venir ce qui vient, laissez partir ce qui part. Pas de saisie des pensées, pas de refus non plus, mais une totale neutralité.

Si les pensées s'accrochent, à ce moment-là, revenir à la concentration sur la posture ou la respiration et ainsi par cette neutralité les pensées apparaissent comme de simples reflets sur le miroir de l'esprit vaste. C'est ce que Maître Dogen appelle *hishiryo*, penser sans penser. Penser parce qu'il y a des pensées mais sans penser parce qu'il n'y a pas d'appropriation des pensées. De la même façon que les nuages ne dérangent pas le ciel et que les reflets n'affectent pas le miroir.

Lundi 14 avril 2014

Quand on tourne le mental vers l'intérieur, laissant les pensées à elles-mêmes, il devient très calme car il retourne à sa source : l'esprit vaste. On peut comparer l'esprit vaste aux braises incandescentes d'un feu et le mental aux cendres qui recouvrent ces braises, mais qui en même temps proviennent d'elles. Le mental émane de l'esprit vaste mais en même temps le recouvre comme la cendre provient des braises incandescentes mais en même temps les recouvre. Si on souffle sur les cendres les braises incandescentes irradient à nouveau. Zazen, c'est souffler sur les cendres du mental, permettant ainsi aux braises incandescentes de l'esprit vaste d'irradier de tout leur éclat.

Les braises incandescentes de l'esprit vaste existent en chacun, mais bien peu font l'effort de souffler sur les cendres du mental. Pourtant, aussi longtemps qu'on n'a pas fait l'expérience des braises

incandescentes de l'esprit vaste, on reste à la périphérie de soi-même. On reste à la périphérie du vrai bonheur auquel on est des

Mercredi 16 avril 2014

Laissez venir ce qui vient, laissez partir ce qui part.

Un Maître zen a dit : « Si vous vous trouvez dans des circonstances agréables, brillez à travers, si vous vivez des moments difficiles, brillez à travers, si l'avidité ou la colère se manifestent, brillez à travers. »

Que signifie ce « brillez à travers » ?

Au cinéma, quand le film nous plaît, on est complètement pris par lui et on s'identifie aux personnages ; on aime les uns et on est triste s'ils souffrent, on déteste les autres et on est content s'ils sont vaincus. Mais supposons un instant que quelqu'un projette la lumière d'une lampe de poche derrière l'écran, aussitôt le film cessera de nous envoûter, on ne sera plus pris par lui.

De même, si la lumière de la vacuité éclaire le film de nos pensées et de nos états d'âme, on cesse d'être pris par eux. On voit les pensées et les états d'âme dans leur transparence, dans leur non-substantialité, simples phénomènes. Zazen c'est exactement cela : projeter la lumière de la vacuité sur le film de notre vie. Alors, quels que soient les états intérieurs qui nous traversent, nous en

sommes libres. L'illusion qu'il s'agit de quelque chose de compact, de substantiel, s'évanouit.

Mardi 22 avril 2014

Ni saisie, ni refus. S'opposer aux mouvements des pensées nourrit le mouvement des pensées. En revanche. Rester neutre vis à vis d'elles ou les laisser à elles-mêmes ralentit le mouvement des pensées.

Avec saisie et refus, on est maintenu au niveau des vagues de l'esprit. Quand cessent saisie et refus, on retrouve le contact avec l'océan profond et sans limite de l'esprit vaste.

Mercredi 23 avril 2014

« Si l'esprit ne reste sur rien, le véritable esprit se manifeste » dit le Sûtra du Diamant. Quand les pensées sont laissées à elles-mêmes, sans saisie ni rejet, l'esprit retrouve sa vastitude originelle ou, plus exactement, se reconnecte à sa vastitude originelle.

L'esprit est immensément vaste, comme l'espace. La plupart des hommes n'explorent pas ces territoires infinis de l'esprit. Quand on le fait, par zazen, on réalise que notre vie a une dimension beaucoup plus profonde que celle qu'on lui prêtait jusqu'alors.

On se rend compte aussi que la vraie paix et le vrai bonheur sont inhérents à l'esprit vaste, que chercher ce bonheur et cette plénitude

dans les objets du monde est peine perdue. En explorant ce territoire infini, on comprend pourquoi Bouddha, Maître Dôgen et bien d'autres, disent que c'est une chance infinie de naître sous une forme humaine et qu'il ne faut pas laisser passer cette chance.