

**DOJO ZEN D'ANNONAY**  
**Enseignements pendant zazen**  
**Juillet et septembre 2014**

***Mercredi 2 juillet***

Ne restez sur rien, n'entretenez rien.

Quand maître Dôgen était jeune, il butait sur la question suivante : les enseignements des maîtres disent qu'on est bouddha. Si on est bouddha, pourquoi pratiquer alors ?

Pour toute réponse, un maître, à qui il a posé cette question, agita son éventail sans dire un mot. C'est alors que maître Dôgen trancha cette question qui le tourmentait depuis longtemps. L'air est présent partout, néanmoins pour actualiser la fraîcheur il faut agiter l'éventail. De même, la nature de bouddha est omniprésente et pour l'actualiser il faut pratiquer.

***Jeudi 3 juillet***

Sur la Voie, il faut toujours tenir ensemble le fait qu'on est déjà bouddha mais qu'il faut néanmoins l'éventail de la pratique pour actualiser cette nature de bouddha. Si on pratique en oubliant qu'on est déjà bouddha, on instrumentalise la

pratique. Et si on oublie qu'il faut agiter l'éventail de la pratique pour actualiser la nature de bouddha on quitte l'instant présent et la compréhension profonde de *mushotoku* nous échappe. On néglige la pratique en se réfugiant dans l'élément fallacieux qu'elle est inutile puisqu'on est déjà bouddha. Ainsi tenir ensemble ces deux aspects de la Voie est essentiel.

***Lundi 7 juillet***

Etre ici et maintenant, dit-on dans le zen. Cela suppose deux choses : tout d'abord laisser les pensées à elles-mêmes, car le plus souvent celles-ci nous ramènent vers le passé ou nous projettent dans le futur. Rester neutre vis-à-vis d'elles, ne pas les saisir, ne pas les entretenir, ne pas les chevaucher, ne pas non plus les refuser.

Etre ici et maintenant suppose laisser l'instant libre de toute instrumentalisation : ne pas vivre cet instant pour un autre, pour un plus tard, pour obtenir quelque chose plus tard. Laisser l'instant à lui-même, ne pas en faire un moyen. Dans le zen, on appelle ça *mushotoku*, sans but.

Quand ces deux conditions sont présentes, la plénitude de l'instant se manifeste. On réalise alors que cette plénitude est toujours là, elle ne dépend pas des circonstances, mais que cela dépend de nous, de notre attitude intérieure. Le rythme de la vie moderne fausse notre rapport au temps, on court après le temps, on cherche à gagner du temps. Certains disent « s'asseoir en méditation face au mur c'est perdre son temps », non, c'est le trouver, trouver le vrai temps, celui de l'éternel présent, celui de « tout est là » dans l'instant.

## **Mondo**

*C'est à propos de ce que tu viens de dire au sujet du moment présent. J'ai le sentiment que cette contemplation nous est donnée après un certain état de méditation et non par la force de la volonté. Cela nous tombe dessus sans qu'on l'attende, est-ce juste?*

Tu as parlé de contemplation du moment présent. S'il y a contemplation du moment présent, ce n'est pas le vrai moment présent. Parce que pour qu'il y ait la contemplation, il faut qu'il y ait celui qui contemple et ce que l'on contemple. Cette dualité nuit à l'expérience du pur ici et maintenant. Il faut qu'il y ait un retrait du moi pour que la saveur de l'instant se révèle. Et ce retrait du moi s'opère principalement par un retrait des deux fonctionnements du moi à savoir la saisie et le rejet ou le refus.

*Le mental n'intervient pas ?*

S'il y a non saisie et non refus des pensées, à ce moment là, le mental est absorbé dans l'esprit vaste.

*Peut-on dire que c'est la définition d'un esprit silencieux ?*

Oui. Et le fait que le mental s'absorbe dans l'esprit vaste, cela met sans qu'on le cherche, sans qu'on le programme, dans l'expérience du pur ici et maintenant. Il ne faut pas chercher.

*Et la conscience du corps est-elle présente ?*

Cela dépend de ce que l'on met sous le terme de conscience. Il y a plutôt une présence au corps mais pas une conscience du corps.

*On sait qu'on a un corps ?*

Cela dépend du terme savoir. Si je sais que j'ai un corps ; je suis dans un rapport de dualité. Je suis ainsi à côté du moment présent. Le corps est là, c'est une simple évidence.

## **Mercredi 9 juillet 2014**

« Dans la joie comme dans l'épreuve, le sage ne montre ni exaltation ni dépression », dit le Bouddha. Si le sage échappe à ces états mentaux paroxystiques ce n'est pas sous l'effet d'une volonté du genre : il ne faut pas que je me laisse abattre ou il ne faut que pas que je me laisse aller à l'euphorie, mais parce qu'il a réalisé l'esprit vaste, ce qu'on appelle aussi parfois dans le zen l'esprit originel.

En effet, l'esprit vaste n'est affecté par aucun état mental particulier, de même que durant zazen lorsque la présence et l'attention sont installées, les pensées quelles qu'elles soient ne dérangent pas le fond d'équanimité, comme les images ne dérangent pas le miroir sur lequel elles se reflètent. Quand la pratique de zazen est régulière, assidue, le retour à l'esprit vaste devient de plus en plus constant et ainsi les états mentaux paroxystiques, causes de souffrance, s'en vont. C'est ainsi que pour reprendre les mots de Bouddha : « dans la joie comme dans l'épreuve le sage ne montre ni exaltation ni dépression. »

## **Mondo lundi 1er septembre**

*Je reviens de sesshin et j'ai eu l'occasion d'expérimenter, durant cette sesshin, l'interrupteur qui consiste à se dire d'arrêter les*

*pensées et parfois cela marche, mais est-ce juste de faire cela ? Et puis une deuxième question : quand tout est calme, j'ai besoin d'aller voir si tout va bien et cela remet en route la machine mais je peux aussi l'arrêter.*

Ce n'est pas la bonne méthode. Et d'ailleurs, ce qui se passe en second temps est la conséquence de ton attitude dans le premier temps. C'est à dire, dans le premier temps tu contrains les pensées à rester en deçà, ce qui produit le deuxième temps c'est à dire une impulsion selon tes termes à aller voir ce qui se passe malgré tout. Ce n'est pas la bonne méthode et ce n'est pas du tout ce que l'on préconise sur la voie du Zen Sôtô. Sur notre voie on préconise *hishiryô*, non pas réprimer les pensées non pas essayer de les refouler ou les contrôler, mais de les laisser passer, c'est à dire de ne pas se les approprier, de ne pas s'identifier à elles. D'où le grand aphorisme zen : « *les nuages ne dérangent pas le ciel* ». Les nuages des pensées ne nous dérangent que si on s'identifie à elles, c'est à dire si on les entretient ou si on les refuse. Il ne faut donc pas persévérer dans cette démarche ou cette expérience.

*Un jour, durant la sesshin, j'ai eu comme une sorte d'hallucinations visuelles. Cela paraissait indépendant de moi et de ce dont j'avais conscience. Par contre, je me suis amusé avec cela aussi et j'ai suivi ces petites lumières qui se baladaient.*

Des sensations visuelles peuvent être consécutives au fait que sans s'en apercevoir on a une certaine tension dans les yeux ou cela peut être consécutif au fait de fixer assez longtemps un point situé à l'extérieur. Le regard pendant zazen est important,

c'est un regard intériorisé et non extériorisé. Les yeux sont en principe mi-clos ; ni complètement ouverts, ni complètement fermés. Et en pratiquant ce regard intériorisé, on évite la plupart du temps ce type de sensations visuelles lumineuses. Quand cela se produit, on n'y prête pas d'attention, on ne les rejette pas et on ne s'amuse pas avec, pour reprendre ton expression.

### ***Mercredi 3 septembre***

Que nous en ayons conscience ou pas, ce qui nous a conduits à pratiquer le zen, c'est l'esprit d'éveil, *bodaishin*. C'est cet esprit-là qui nous conduit à réaliser notre véritable nature et qu'il faut préserver tout au long des mois et des années. Comment le préserver ?

De deux façons :

La première, c'est de s'installer dans une pratique régulière car la pratique nourrit la pratique et la non-pratique nourrit la non-pratique.

La seconde, c'est d'entretenir la conscience de l'impermanence, de la rapidité du temps qui passe, la conscience que chaque jour nous rapproche de la fin de la vie, quel que soit le temps de vie qui nous soit accordé.

Si l'on s'imprègne sans morbidité du sentiment de l'impermanence, l'urgence à pratiquer la voie, ici et maintenant, se fait sentir. On réalise qu'on est sûr de pouvoir pratiquer aujourd'hui mais qu'on n'est pas sûr de pouvoir le faire demain.

Ce rapport entre l'impermanence et l'esprit d'éveil est essentiel. C'est lui qui a fait du Bouddha Sakyamuni, un éveillé, et bien

d'autres maîtres après lui. Quand, sortant de son palais, il rencontra sur son chemin un malade, un vieillard et un cadavre, il eut un choc, le choc de l'impermanence, le choc de la fragilité de la vie. Et immédiatement, le sentiment d'éveil fit irruption dans son esprit, effaçant son attachement pour les plaisirs du palais et pour les fastes du pouvoir.

Plus les attachements diminuent, plus l'esprit d'éveil se renforce. Plus les attachements se renforcent, plus l'esprit d'éveil diminue. C'est une loi incontournable de la vie spirituelle.