

DOJO ZEN D'ANNONAY

Kusen : enseignements pendant zazen

Juin 2014

Lundi 2 juin

« Vous qui cherchez le chemin, je vous en prie

Ne perdez pas le moment présent ».

Cette exhortation constitue la fin du Sandôkai de Maître Sekito. Beaucoup de nos pensées concernent le passé ou le futur et s'identifier à elles entraîne inévitablement une non-disponibilité à l'instant présent, une non-ouverture à ce qui est là. Pourtant l'instant présent est ce qu'il y a de plus précieux puisque c'est la seule chose qui existe vraiment. La vie, c'est ici et maintenant. Tout ce que l'on vit, on le vit dans le moment présent. Se réfugier dans le passé ou s'échapper vers le futur, c'est se mettre à côté de la vraie vie. La complète disponibilité à l'instant présent, à l'ici et maintenant, s'accompagne d'un sentiment de paix et de plénitude.

Zazen nous en donne la preuve. Lorsque les pensées sont laissées à elles-mêmes, une totale disponibilité à l'instant s'installe et dont découle un sentiment de paix.

Mondo

- Ma question porte sur un de vos propos, à savoir : « Se rapprocher de sa nature de bouddha, c'est se détacher de tous les supports ». Mais de quels supports parle-t-on ? Car le Dharma est selon moi un support sur lequel le novice que je suis pose ses pas.

- L'absence de supports que j'ai mentionnée est la non-identification aux cinq agrégats (formes, perceptions, sensations, volitions, conscience). Dans une approche dualiste, le petit moi s'identifie aux cinq agrégats et ainsi nous éloigne de notre nature de bouddha. Comment ne pas s'identifier aux cinq agrégats ? Par la pratique de zazen qui laisse venir ce qui vient et laisse partir ce qui part. Une pratique assidue et régulière calme l'esprit et ôte les voiles de l'esprit qui masquent notre nature de bouddha.

- L'imprégnation par le Dharma ne peut-elle pas participer à cela ?

- Oui, l'intimité avec le Dharma au quotidien peut induire des changements dans nos comportements, nos habitudes et nos croyances.

- *Les kai et la pratique de l'Octuple Sentier peuvent-ils y contribuer ?*

- Les *kai* et la pratique de l'Octuple Sentier invitent quotidiennement à plus de justesse vis-à-vis de soi et des autres. Une vision juste, une pensée juste, une parole juste, une action juste, un moyen d'existence juste, un effort juste, une attention juste et une concentration juste acquises par la pratique de zazen régulière et assidue permettent d'avoir une attitude dharmique et non karmique. Et cette attitude dharmique de plus en plus juste au fur et à mesure de la pratique de la méditation induit une proximité avec notre nature de bouddha. Nous devenons ainsi plus familiers avec cela.

Regardez dans la vie courante, certaines personnes vivent karmiquement dans le mensonge, le déni, la colère, l'orgueil, la manipulation et les malveillances comme notre actualité médiatique nous le montre si souvent. Ces comportements éloignent les hommes de leur véritable nature de bouddha et les inscrivent durablement dans la dualité et l'identification aux

agrégats, les plaçant ainsi dans le mal être et non la joie et la félicité.

C'est pourquoi, la pratique de zazen nous libère de l'identification aux cinq agrégats pour promouvoir une vie en cohérence avec notre nature profonde.

Mercredi 4 juin

« Il n'y a rien dans notre nature de bouddha si ce n'est un vide ouvert et paisible, une clarté merveilleuse et pleine de félicité où la réalisation profonde et spontanée plonge directement. Tout est là parfaitement complet, plus rien ne manque », dit Obaku.

Paix, félicité, complétude telles sont les caractéristiques de notre nature de bouddha, l'esprit vaste. Tout être humain recherche cela plus ou moins inconsciemment, mais bien peu cherchent dans la bonne direction. La plupart cherchent la complétude en multipliant les possessions de toutes sortes. On cherche la félicité à travers les objets du monde extérieur et ça ne marche pas. Pour trouver paix, félicité et complétude il faut tourner son regard vers l'intérieur. Il n'y a pas d'autre chemin que ce chemin-là. On en a la preuve tous les jours : les progrès

techniques de ces deux derniers siècles ont mis sur le marché une multitude de biens de consommation et la paix et la félicité n'en ont pas augmenté pour autant. Erreur de direction. Bien sûr le progrès technique a du bon, mais il ne faut pas lui demander ce qu'il ne peut donner.

Zazen pratiqué régulièrement nous fait comprendre que c'est en nous-mêmes que se trouvent la paix, la félicité et la complétude.

Mercredi 11 juin

Être ici et maintenant. C'est un des enseignements majeurs du zen. Zazen pratiqué régulièrement, nous apprend à être ici et maintenant. Mais pour cela, il faut devenir libre du mental qui nous met le plus souvent dans le passé ou le futur. Zazen, par la pratique de « ne rester sur rien », nous apprend peu à peu à devenir libre du mental. On découvre alors que l'instant présent est en lui-même plénitude. On n'attend rien, on ne recherche rien, on est simplement présent à ce qui est. Plus on installe la pratique de zazen dans la régularité, plus nous goûtons la saveur de l'instant présent, celle du « rien ne manque », « rien n'est de trop ».

Lundi 16 juin

Ne restez sur rien, n'entretenez rien.

Si des pensées s'accrochent, revenez à la concentration sur la posture ou sur la respiration.

Laissez venir ce qui vient, laissez partir ce qui part, laissez les pensées à leur mouvement naturel d'apparition et de disparition.

Mondo

- *J'aurais voulu une précision sur le « ici et maintenant ». On commente beaucoup le maintenant, qu'en est-il du « ici », faut-il entendre un lieu particulier, le dojo, le corps humain, ou est-ce aussi le temps ?*

- Ici c'est à la fois là où on se trouve, le corps et ce que l'on fait. On peut observer que souvent le corps est à un endroit et que l'esprit est ailleurs, dans le passé ou le futur ; il voyage vers un autre lieu que celui qui est là. La voie du zen nous encourage à contrôler ce mental qui vagabonde d'un lieu à un autre ou d'un moment à un autre, et il nous encourage à la présence à là où l'on est, à ce que l'on fait et à l'instant présent. En effet, la seule

réalité est celle du présent. Quoi que l'on fasse, on le fait dans le présent. Même si l'on pense au futur, on le fait dans le présent. On peut observer par la pratique régulière de zazen que l'obstacle principal à la présence, c'est l'identification aux pensées. Les pensées ont en effet la capacité de nous faire voyager dans un autre lieu que celui où l'on est, ou de nous faire penser à un autre moment que le moment présent. Par l'expérience de zazen, le fait de laisser passer les pensées, de ne pas les entretenir, ne pas les ruminer, ni les refuser, nous établit dans la présence pure, dans le pur ici et maintenant. Et c'est cette présence pure qui nous donne la plénitude et la paix. C'est pourquoi les maîtres zen répètent depuis des siècles « soyez ici et maintenant ».



- *Au début de la pratique quand je m'assois sur le zafu parfois je me mets en condition en me disant : ici et maintenant, ni saisie ni rejet, compassion, ...etc, comme une sorte de rappel. Est ce que cela peut être une aide pour la pratique ?*

- Oui, si tu ne restes pas sur la pensée que tu peux te faire de l'ici et maintenant, et si tu l'utilises comme un rappel et comme ce qui t'aide à déclencher la vigilance et l'absorption, à tourner le regard vers l'intérieur. En revanche, si pendant zazen, tu te

répètes « être ici et maintenant » cela devient un obstacle au fait d'être ici et maintenant qui te fait rester au niveau de la pensée et ne te permet pas d'aller au-delà de la pensée.

- *Avec le mot compassion, non-dualité, aussi ?*

Oui, avec toutes les formules que tu peux mettre en place, il faut garder le même principe.

- *Ce n'est pas facile car parfois elle revient se présenter.*

- Si elle revient, tu fais comme pour toutes les autres pensées, tu la laisses passer sans la saisir, sans la refuser non plus.

Mardi 17 juin

Zazen nous apprend à ne pas porter de jugement. Par exemple, en zazen, les pensées sont laissées à elles-mêmes. Elles ne sont pas qualifiées de bonnes ou de mauvaises. Saisies parce que bonnes, rejetées parce que mauvaises. Elles sont simplement vues dans leur aspect non-substantiel comme des phénomènes qui apparaissent et disparaissent furtivement. Cette absence de toute qualification, c'est le propre de l'esprit vaste qui accueille tout sans être dérangé par rien.

Jeudi 19 juin

Plus la pratique de zazen devient régulière et assidue et plus s'ouvre l'œil de bouddha, c'est-à-dire l'aptitude à recevoir les pensées sur un fond de totale neutralité, sans saisie ni refus.

Lundi 23 juin

Zazen, c'est s'ouvrir à l'instant présent au pur ici et maintenant. Ne rien attendre, ne rien convoiter, ne rien chercher. Ne pas faire non plus de zazen un moyen pour atteindre une fin qui serait extérieure à zazen lui-même. En pratiquant ainsi on serait semblable à l'âne que l'on fait avancer en suspendant devant lui une carotte qui avance en même temps que lui. L'âne n'attrapera jamais la carotte quels soient ses efforts. De même le pratiquant qui vit zazen dans l'optique d'atteindre quelque chose plus tard, n'atteindra jamais ce quelque chose. Pourquoi ? Parce que ce quelque chose est au cœur de l'instant pleinement vécu.

Mercredi 25 juin

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

La posture de zazen est toujours la même et cependant chaque zazen est différent, parce que la condition physique change chaque jour, parce que les humeurs ne sont pas les mêmes, les pensées ne sont pas les mêmes, le contexte de la vie qui nous influence n'est pas le même, le climat n'est pas le même. Ce que zazen nous apprend, c'est à être équanime vis-à-vis de ces variations des conditions physique et mentale. Comment ? Non pas en sollicitant la volonté, mais en installant l'habitude de tout accueillir sans saisie ni refus, sans attachement ni rejet. Quelles que soient les pensées, les souvenirs, désirs, émotions du zazen d'aujourd'hui, l'esprit est comme un miroir qui reçoit tout sans être affecté par rien.

En pratiquant zazen régulièrement et assidûment, le miroir de l'esprit devient de plus en plus clair et nous ouvre face à la vie et à ses contingences, à l'équanimité, à la stabilité, à la sérénité. Quand ce qui surgit en nous ou à l'extérieur de nous est accueilli sur le miroir de l'esprit, la sérénité ne fait pas défaut, on cesse d'être emporté par les humeurs ou par les événements du jour.

Jeudi 26 juin

Un maître indien compare l'homme abusé par ses pensées ou par ses états intérieurs à un peintre effrayé par les monstres qu'il est en train de peindre. En effet, beaucoup des tracas de l'homme proviennent du fait qu'il est l'esclave de ses productions mentales. Il en est le jouet. Zazen consiste précisément à voir les productions mentales comme de simples productions mentales sans substance, sans opacité.

Journée de zazen, dimanche 29 juin

Zazen de 8h30

Laissez venir ce qui vient, laissez partir ce qui part. Cette neutralité, ni saisie ni rejet, ouvre à la conscience un nouvel espace qu'on appelle dans le zen l'esprit vaste. L'esprit vaste accueille tout sans être dérangé par rien. C'est à partir de l'esprit vaste qu'on fait l'expérience de la plénitude de l'instant.

Pourquoi, les hommes sont sans cesse tendus vers quelque chose d'autre que ce qui est là ? Parce que la plénitude de l'instant présent leur échappe. Les hommes vont sans cesse chercher ailleurs dans un autre lieu, dans un autre moment ce qu'ils ont

sous la main. Sous la main, c'est-à-dire ici et maintenant. Dans cet instant qui est pleinement satisfaisant s'il est complètement vécu. S'il y a refus de ce qui se présente, on n'est déjà plus dans l'instant présent, on est dans l'attente que ça s'en aille. Et si on est dans la saisie, on n'est déjà plus dans l'instant présent, on est dans l'attente que ça dure.

Zazen de 11h30

Observez comment le refus de laisser partir, le refus de laisser venir nous font sortir de l'instant présent. Pour être vraiment dans l'instant présent, dans le « pur ici et maintenant », l'accueil inconditionnel de ce qui se présente est indispensable.

Accueil inconditionnel, c'est-à-dire pas sans jugement sur la nature des pensées et des émotions qui surgissent mais une totale neutralité. C'est cette neutralité, cet accueil inconditionnel qui ouvre, à l'expérience de la plénitude du « pur ici et maintenant ».

Tous les hommes cherchent le vrai bonheur, or le bonheur de la plénitude ne se trouve pas ailleurs que dans l'expérience du « pur ici et maintenant ».

Si on envisage le bonheur comme quelque chose qu'on atteindra plus tard, se sera toujours plus tard et on sera alors vis-à-vis du vrai bonheur, semblable à l'âne qui avance pour attraper une carotte qui avance en même temps que lui.

Zazen de 14h15

L'expérience du « pur ici et maintenant » et de la plénitude qu'elle comporte, suppose l'accueil inconditionnel de ce qui est.

C'est ce qu'on appelle dans le zen la sagesse miroir. L'image du miroir exprimant ici l'accueil inconditionnel, quelque soit ce qui lui est présenté, sans attachement et sans refus, en totale neutralité. Le miroir est aussi l'image de ce bonheur inaltérable auquel les circonstances et les conditions ne peuvent rien ajouter et ne peuvent rien enlever.

Zazen de 16h30

La plénitude est ici et maintenant.

Dans une minute, dans une heure, dans un jour, les conditions phénoménales auront changé mais la plénitude sera toujours présente parce qu'elle est omniprésente. La Voie c'est nous ouvrir à cette omniprésence. Les hommes ont l'habitude de courir après de multiples choses et ils croient que la Voie c'est courir

après une chose originale dont on n'entend pas parler en société. Mais l'éveil est déjà là, il n'a jamais cessé d'être là, il attend notre disponibilité.

Comment s'y rendre disponible ? Tel le miroir, en ne refusant rien de ce qui est là et en ne restant sur rien.

Ne vous asseyez pas sur le zafu du futur, asseyez-vous sur le zafu de l'ici et maintenant.

Lundi 30 juin

En entrant en contact avec notre véritable nature, on trouve le vrai silence, le silence des profondeurs de soi-même. La plupart des hommes ne connaissent que le silence comme absence de parole ou de bruit. Il y a un silence beaucoup plus profond et plus plein que celui-là, c'est le silence de l'esprit vaste. Avec l'habitude et l'assiduité dans la pratique, on peut trouver le vrai silence même au milieu du tumulte des mots, même au milieu du tumulte des pensées ou des émotions, même au milieu du tumulte des phénomènes. C'est un silence dispensateur de paix. C'est parce que les hommes ne tournent pas leur regard vers l'intérieur pour accéder à ce vrai silence que la paix leur

échappe toujours, qu'ils sont toujours troublés par ceci ou cela, ou en guerre contre ceci ou cela, souvent aussi en guerre contre eux-mêmes.

Mondo

- Dans le kusen d'hier, tu as parlé du miroir qui n'est pas affecté par l'image qu'il reflétait et ceci afin d'illustrer l'attitude de notre esprit par rapport aux sensations, émotions et phénomènes et aux pensées.

Comment peut-on être dans la compassion avec cette attitude-là ?

- Lorsque la sagesse miroir se met en place, les mouvements intérieurs qui constituent l'ego et les fonctionnements qui leur sont liés sont abandonnés. Par exemple, si une émotion de colère, de haine ou de jalousie surgit, le fonctionnement de l'ego est de s'y identifier, de se vivre comme un moi qui est en colère, dans la haine ou jaloux et par conséquent d'être emporté par cette émotion. Quand on sort de ce fonctionnement par la vertu de la sagesse miroir, autre chose se met en place, une affectivité plus profonde parce que l'on sent notre unité avec tous les êtres et

parce que l'on sait, par expérience directe, que tous les êtres humains sont dans la souffrance mais ont aussi la possibilité de s'en libérer. Et alors, la compassion jaillit de nous à ce moment-là. Mais tout cela est possible parce qu'il y a eu une expérience de libération de la souffrance par nous-même et c'est possible aussi parce que si d'aventure une émotion surgit, la sagesse miroir est là pour que cette émotion soit un nuage qui passe et qui ne reste pas. Voilà pourquoi au contraire de ce que l'on pourrait penser, la pratique de la sagesse miroir ne débouche pas sur une sorte d'indifférence mais au contraire sur une sensibilité plus aiguë, plus grande à la souffrance d'autrui et donc sur une compassion.

- Donc le sens de compassion est un peu différent de ce qu'on lui donne dans « la vie de tous les jours » quand on parle de compassion, on parle de souffrir avec.

- On peut aussi rentrer en sympathie avec quelqu'un et éprouver la souffrance qu'il ressent mais il n'y a pas un ego pour s'approprier cette souffrance-là, c'est une souffrance qui va être vécue par transparence. Elle ne va pas nous affecter profondément, elle va être là, il y aura ce sentiment d'empathie mais cela va passer très vite et sera vécu dans une sorte de

transparence. On parle beaucoup dans les diverses religions, tout particulièrement dans les religions monothéistes comme le christianisme, de la souffrance, du mystère de la souffrance. Et je crois que la pratique de zazen permet par expérience directe, sans nier la souffrance, de réaliser qu'il y a un état où la souffrance devient transparente sans qu'elle soit niée. Par exemple, en zazen, si on a une émotion de tristesse qui remonte et qui provoque une souffrance émotionnelle, elle ne sera pas niée mais vécue dans une sorte de transparence. Comme dit un texte zen « quand vous êtes triste, brillez au travers », quand vous êtes angoissé, brillez au travers, quand vous êtes en euphorique, brillez au travers, ce « brillez au travers », c'est cette transparence rendue possible par un accueil neutre de la souffrance émotionnelle. C'est une véritable expérience d'un au-delà possible de la souffrance émotionnelle. De même que l'expérience du sentiment de plénitude - que le bouddha appelle l'annihilation de dukkha - change notre façon de voir le monde et de voir les autres. Les clivages habituels sautent. Quand on a une expérience d'un au-delà de la souffrance, on est plus sensible à la souffrance de l'autre et quand on sait que la souffrance n'est pas une fatalité, la compassion redouble encore plus.