

## DOJO ZEN D'ANNONAY

### **Kusen : enseignements pendant zazen**

**Mars 2014**

#### ***Lundi 3 mars 2014***

L'Hannya Shingyô est sans doute l'expression la plus profonde de l'état de conscience propre au samadhi de zazen. Il commence avec *kanjizai bosatsu*, le bodhisattva de la compassion, qui observe les phénomènes et voit qu'ils sont *ku*, sans substance, vacuité. De même, pendant zazen, pensées, émotions et sensations sont observées en toute neutralité, à partir de l'esprit vaste qui accueille tout sans s'identifier à rien. Elles sont observées dans leur mouvement naturel d'apparition et de disparition, une pensée conduisant à une autre, puis celle-ci à une autre, selon un enchaînement qui manifeste leur nature non substantielle.

#### **Mondo**

- *Je suis en train de lire Esprit Zen, Esprit Neuf et il y a une phrase que j'aimerais que tu commentes : « La véritable existence vient de*

*la vacuité et retourne à la vacuité ». Si tu pouvais faire un petit commentaire et dans « véritable existence » est ce qu'il faut entendre une existence sans égo ?*

- Il y a plusieurs manières de comprendre cette phrase-là. Déjà la comprendre à partir de notre expérience de la vie. En zazen lorsque la concentration est en place, on n'est pas pris par les pensées, par les phénomènes mentaux. On voit ces phénomènes se manifester, apparaître, se manifester puis disparaître. Ils naissent de *ku*, la vacuité et retournent à *ku*. Dans la vie quotidienne, beaucoup de phénomènes surgissent. D'ordinaire on est pris par eux, on y réagit avec intérêt ou indifférence, avec sensibilité ou insensibilité, avec passion ou flegme. Avec un peu de recul, on s'aperçoit qu'il s'agit du même processus que celui des pensées pendant zazen. Ces phénomènes apparaissent, se manifestent puis disparaissent. Ils naissent de l'océan de *ku* et retournent à *ku*. Et on peut considérer ainsi tous les phénomènes quels qu'ils soient, qu'il s'agisse des phénomènes intérieurs ou des phénomènes extérieurs. C'est la nature même des phénomènes de naître de la vacuité et de retourner à la vacuité, parce que ces phénomènes sont impermanents et interdépendants.

Si on veut rendre notre existence authentique, il est nécessaire d'intégrer la réalité de la vacuité des phénomènes dans notre façon de vivre, sinon on se condamne à souffrir en s'attachant à des

phénomènes ou situations susceptibles de disparaître ou de changer à tout moment. Seul un semblable détachement apportera paix de l'esprit, sérénité et compassion.

#### ***Mardi 4 mars 2014***

*Kanjizai bosatsu* a réalisé que tous les phénomènes intérieurs et extérieurs sont *ku*, sans substance et cela le conduit au parfait détachement lequel le conduit à la parfaite liberté (*jizai*), laquelle le conduit à la compassion et à l'amour universel.

Quand l'illusion d'un moi séparé se dissout, l'autre en tant qu'autre n'existe plus et tout devient soi-même. C'est le secret de la compassion, de la sagesse et de l'amour universel. C'est à cela que conduit la vacuité bien comprise et pleinement réalisée.

#### ***Mercredi 5 mars 2014***

*Kanjizai bosatsu*, le bodhisattva qui ouvre l'Hannya Shingyo est le bodhisattva de la compassion, mais aussi de la vraie liberté.

*Kanjizai* manifeste dix libertés.

La première, c'est *Ju Jizai*. Maître Deshimaru dit que c'est la liberté de la vie éternelle.

Durant *zazen*, quand on cesse de s'identifier à ses pensées, à ses sensations, on peut voir que ces pensées naissent, se développent puis meurent dans un incessant ballet d'apparitions et de disparitions. Cette conscience qui observe ce ballet d'apparitions et de disparitions, c'est la conscience-miroir, ce qu'on appelle parfois l'œil de bouddha qui voit l'apparition et la disparition des phénomènes, mais n'est pas lui-même soumis à l'apparition et à la disparition ; il est l'éternel témoin. Si on s'identifie à ses pensées et ses sensations on naît et meurt à chaque instant. Si on actualise le témoin, l'œil de bouddha, on n'est plus dans le flot des apparitions et des disparitions. On est Cela qui n'apparaît ni ne disparaît. C'est la liberté de l'éternel témoin.

Si, par une pratique régulière et assidue, notre contact avec l'œil de bouddha, la conscience témoin, s'affermit, lors de la mort du corps physique tout cela pourra être observé à partir de ce témoin. C'est *Ju Jizai*, la première forme de liberté de *Kanjizai*. Cette première forme de liberté est en germe en chacun de nous. Si on développe ce germe par la pratique, cette liberté s'actualise dans nos vies.

#### ***Lundi 10 mars 2014***

La seconde liberté de *Kanjizai bosatsu*, c'est *Shin Jizai*. *Shin*, c'est le mental et *jizai*, la liberté. *Shin jizai*, c'est donc la liberté vis à vis des

états mentaux, des états émotionnels et des humeurs. Comment actualise-t-on cette liberté ? Par une pratique de zazen régulière et assidue, au cours de laquelle les pensées, les émotions et les sensations sont laissées à elles-mêmes. En les laissant à elles-mêmes sans saisie, ni refus, on s'en libère. Quand les pensées ne sont plus mes pensées mais seulement les pensées ; quand les états émotionnels ne sont plus mes émotions mais seulement des émotions, *Shin Jizai* s'actualise. On réalise que si on est libre du mental, on est libre de tout.

## **Mondo**

*- Face au monde et à ses difficultés, la seule façon de pratiquer pourrait être de s'isoler. Comment faire donc le lien entre les actions quotidiennes et la pratique ?*

- Le monde actuel recèle de nombreuses difficultés que l'homme peine à surmonter. La pratique régulière de zazen permet de trouver en soi la paix et la joie qui font souvent défaut dans le quotidien des gens. La pratique du zen se conçoit dans et au sein du monde. Le pratiquant, un pied dans la pratique et un pied dans la société, apporte ainsi sa contribution. C'est le bodhisattva qui, par sa pratique de générosité, de compassion, d'amour inconditionnel et de sérénité développés en lui, partage par résonance consciente ou

inconsciente ses qualités intérieures de paix et de joie, avec ses collègues, sa famille et ses enfants.

Plus que jamais, ce monde en manque de valeur et en perte de repères a besoin de goûter les fruits de la méditation. Et ainsi de diffuser les valeurs de la pratique de zazen et du Dharma.

Dans le monde actuel, beaucoup recherchent leur bien-être et leur bonheur à l'extérieur d'eux-mêmes. Or, seul un travail intérieur basé sur la méditation permet de développer et cultiver les qualités intérieures de notre nature profonde et ainsi faire naître un bien-être durable en chacun de nous.

Dans notre société, beaucoup d'individus se réfugient dans les dogmes et les croyances de la société de consommation. Ils croient que le bonheur et la joie peuvent s'acheter. Belle illusion ! La paix et la joie véritables ne peuvent se réaliser qu'en tournant son regard vers l'intérieur.

Le bodhisattva ne peut donc s'isoler et se couper de la société. En revanche, il peut avoir un pied dans la pratique de zazen et un autre pied efficacement implanté dans la société pour y véhiculer les valeurs de compassion, d'amour inconditionnel et de sagesse. Le peu qu'il fera, aussi modeste soit sa place, sera déjà précieux et ce sont les petits ruisseaux qui font les grandes rivières.

**Mardi 11 mars 2014**

La troisième liberté, c'est *Jai Jizai*, la liberté matérielle. Maître Deshimaru dit que cette liberté consiste à utiliser librement les biens matériels, c'est-à-dire les utiliser sans y être attaché.

Un certain nombre de biens matériels est nécessaire pour vivre dignement et s'intégrer dans la société, ne serait-ce que disposer d'un toit. Toute la question, c'est de pouvoir les perdre en restant équanime. Toute la question, c'est de ne pas faire des biens matériels une excroissance de l'égo.

L'exact opposé de cette liberté matérielle est représenté par ces gens qui se suicident lors des crachs boursiers, parce qu'ils ont perdu leur fortune. L'attachement aux biens matériels a complètement envahi leur vie au point qu'à leurs yeux, leur vie est moins précieuse que les biens qu'ils possèdent. Ils sont les esclaves de leurs biens matériels que de toute façon ils devront abandonner au seuil de la mort. Quelle que soit la richesse accumulée au cours de sa vie, quels que soient les biens innombrables que l'on a pu acquérir, au seuil de la mort il faut se séparer de tout cela. On n'a jamais vu un coffre-fort suivre un corbillard !

Par contre, ainsi que le disait le Bouddha, rien ne nous suit dans la mort, sauf le karma. Si on a amassé des fortunes par des actions malhonnêtes, ce karma nous suivra dans la mort mais la fortune,

non. C'est une leçon que devraient méditer beaucoup de puissants dans ce monde.

*Jai Jizai*, la liberté vis-à-vis des biens matériels, n'est pas un éloge de la pauvreté, c'est un éloge du non-attachement vis-à-vis de tout ce dont on est en apparence propriétaire, le temps d'une vie. Par cette liberté, l'esprit reste toujours serein, les menaces de perte ne l'affectent pas.

**Lundi 17 mars 2014**

La 4<sup>ème</sup> liberté de *Kanjizai bosatsu*, c'est *Go Jizai*, la liberté dans l'action. Elle consiste à agir sans attachement. C'est l'action qui reste libre de l'égo. C'est aussi ne pas s'attacher aux fruits de l'action. Quand on ne s'attache pas aux fruits de l'action, on est libre de tout découragement.

Maître Deshimaru disait que les mérites de *zazen* sont infinis, et aussitôt après cela il disait « ne vous attachez pas à ces mérites ». Dans le même ordre d'idées, ne pas faire *zazen* avec l'idée : « je fais *zazen* ». *Zazen* fait *zazen*. L'égo ne peut pas faire *zazen*. C'est quand l'égo s'efface que *zazen* se révèle dans toute sa dimension. Quand l'égo s'efface, la dimension infinie de *zazen* se révèle. On réalise alors que *zazen* est beaucoup plus vaste que ce que l'égo illusoire peut projeter sur lui.

Bien sûr, zazen a des aspects positifs sur le bien-être intérieur, la santé, l'équilibre. Mais s'attacher à cela, c'est limiter zazen. S'affranchir de cela, c'est s'ouvrir à la dimension illimitée de zazen. Tel est *Go Jizai*, la liberté dans l'action.

## **Mondo**

- *Dans la pratique de la Voie, nos mauvaises habitudes ou des réflexes peuvent constituer un frein. C'est quoi l'habitude, cela fait-il partie du karma ?*

- C'est la répétition et cela entraîne le besoin. C'est le mécanisme même du karma et c'est vrai à tous les niveaux. Sur le plan physiologique, les mauvaises habitudes produisent des addictions, à l'alcool ou à la drogue par exemple. L'habitude de boire de l'alcool crée un besoin du corps qui est en manque s'il n'a pas sa dose quotidienne d'alcool ; avec la drogue, c'est la même chose. C'est vrai aussi au niveau mental ; par exemple, penser souvent à quelque chose entraîne le besoin d'y penser encore et encore. C'est vrai aussi au niveau de l'action, l'habitude de faire quelque chose entraîne l'envie et le besoin de refaire cette même chose. Il faut être très vigilant avec les habitudes. Les mauvaises habitudes peuvent nous entraîner dans des directions négatives, comme les addictions capables de ruiner la vie d'une personne.

En revanche, les bonnes habitudes nous portent, parce qu'elles nous habituent à faire quelque chose qui nous est profitable et, à la fin, cela se fait tout seul. Par exemple, mettre dans sa vie l'habitude de pratiquer zazen crée en nous le besoin de pratiquer zazen et ainsi, on est beaucoup aidé par l'habitude ainsi mise en place.

- *Je pensais à l'habitude en écoutant l'émission sur France 2 où tu es passé hier et où tu termines sur la parole bienveillante. En écoutant les nouvelles à la radio ce matin, je me disais à la fin du premier journal que je n'avais pas entendu de parole bienveillante. Il y a des moulinets de réflexes et nous-mêmes dans notre vie dès qu'on pense à quelqu'un qu'on n'apprécie pas, la parole bienveillante ne sort pas spontanément et ne vient pas immédiatement à l'esprit.*

- La parole bienveillante suppose l'habitude de la parole bienveillante. Plus on prononce des paroles bienveillantes, plus on en prononcera facilement. Maître Dôgen le dit dans le chapitre qu'il consacre aux pratiques du Bodhisattva : pratiquez, pratiquez la parole bienveillante et ainsi ce sera de moins en moins difficile pour vous de prononcer des paroles bienveillantes. D'autre part, quand la parole bienveillante est sincère, elle ouvre le cœur, développe la compassion et l'amour inconditionnel. Mettre en place l'habitude de prononcer des paroles bienveillantes est une très bonne chose pour soi et la société. Chacun peut faire l'expérience du contraire : plus on

prononce des paroles malveillantes et plus il y a comme une sorte de mécanisme en soi qui nous pousse à prononcer toujours plus de paroles malveillantes et à la fin, on ne voit que les défauts des autres, on n'est que dans la critique, on n'est que dans l'aspect négatif des choses et on s'embourbe dans cette habitude-là, on se pollue le cœur et on pollue en même temps la société. Donc oui, c'est très important dans une vie d'homme de veiller à mettre en place de saines habitudes, de bonnes habitudes.

- *La première étant celle de prendre l'habitude de faire zazen car comme tu l'as dit, cela devient un besoin.*

- Oui exactement c'est le mécanisme du bon karma.

- *Et là, c'est zazen qui a envie de faire zazen.*

- Oui, zazen nous appelle à zazen et à la fin zazen s'installe dans une dimension qui est delà de celle du moi. C'est pour cela que j'insiste beaucoup auprès de vous en vous disant « installez votre pratique dans votre quotidien » Après, c'est l'habitude qui vous porte et à travers cette habitude, la Voie s'approfondit, et en approfondissant la Voie, votre être s'agrandit, s'expande, s'épanouit.

- *À quoi s'applique le précepte de ne pas s'attacher aux fruits de l'action ?*

Ne pas s'attacher aux fruits de l'action signifie ne pas s'attacher égotiquement aux fruits de l'action. C'est à dire faire le mieux possible pour les autres mais ne pas s'attacher à ce qui peut en résulter pour soi. C'est donner sans attendre un retour pour soi.

### ***Mardi 18 mars 2014***

La cinquième liberté de Kanjizai bosatsu, c'est *Shoge Jizai*. C'est, dit Maître Deshimaru, la liberté de transmutation. C'est transformer les difficultés en autant d'opportunités d'approfondir la Voie. Par exemple : un événement se produit dans notre vie qui nous contrarie beaucoup : vais-je y réagir par la colère, la révolte ou vais-je en faire une opportunité d'approfondir l'acceptation de ce qui est tel que c'est ? Ou bien encore, une difficulté se présente dans la posture de zazen. Est-ce que je vais réagir par la résignation, la démobilisation ou est-ce que je vais en faire une opportunité pour étudier de plus près ma posture ? Si l'on vit les événements de notre vie à partir de l'esprit de la Voie, on peut faire de toutes les difficultés apparentes des opportunités d'éveil. C'est *Shoge Jizai*, la liberté de transmutation. Avec elle, la lecture qu'on a des événements de notre vie ne se fait plus selon la dualité bon/mauvais car on sait par expérience que tout peut être transmuté et mis au service d'une cause, en l'occurrence la cause de la Voie et de la transformation intérieure.

### ***Lundi 24 mars 2014***

La sixième liberté de Kanjizai bosatsu, c'est *Sho Jizai*, la liberté vis-à-vis des préceptes. Les préceptes sont : ne pas tuer, ne pas voler, ne pas mentir, ne pas calomnier, ne pas critiquer les autres, ne pas avoir une sexualité dépravée, ne pas être avare, ne pas mésestimer les trois trésors. Ces préceptes, on les reçoit lors de l'ordination du bodhisattva.

Être libre vis-à-vis des préceptes ne signifie pas s'autoriser à les violer : tuer, voler, mentir sans vergogne ; c'est les respecter sans que soit consciente l'intention de les respecter. C'est les respecter parce que nous réalisons par zazen la nature de bouddha et que cette nature de bouddha se traduit par un comportement empreint de compassion, d'amour, de désintéressement et de sagesse. Quand la compassion, l'amour et le désintéressement sont présents, les préceptes sont inconsciemment et naturellement respectés.

C'est en ce sens que Maître Deshimaru disait que « zazen inclut tous les préceptes ». En dissolvant les frontières du petit moi illusoire, zazen nous conduit à la source des préceptes et des valeurs humaines.

Pourquoi y a-t-il tant d'hommes qui piétinent les valeurs humaines, qui bafouent les préceptes ? Parce-qu'ils n'ont pas réalisé leur véritable nature. S'ils l'avaient réalisée, ils ne pourraient pas agir

comme ils le font. Ce n'est même pas qu'ils ne le voudraient pas, mais qu'ils ne le pourraient pas, parce que ce serait totalement contraire à ce qu'ils auraient réalisé.

*Kanjizai bosatsu* peut faire ce qu'il veut parce qu'il ne peut vouloir que le bien de tous les êtres. C'est sa nature, faite de sagesse et de compassion. Quand cessent les illusions de la séparation, quand on réalise la non-dualité, tout est perçu comme son véritable soi-même. Un mystique chrétien a dit « aime et fait ce que tu veux ». Si on aime d'un amour universel, on peut faire ce que l'on veut parce que cet amour universel inclut l'ensemble de tous les préceptes. Mais, si on est encore dans l'égo, avec ce qu'il produit comme attachements, projections et illusions, alors, on doit de façon consciente et volontaire conformer ses actions aux préceptes transmis parce qu'ils sont l'expression du Dharma. En revanche, quand le Dharma est complètement intériorisé, vécu de l'intérieur en toutes circonstances, alors on respecte les préceptes inconsciemment, naturellement et automatiquement. On est libre vis à vis des préceptes sans s'opposer aux préceptes.

### ***Mercredi 26 mars 2014***

La 7<sup>e</sup> liberté de *Kanjizai bosatsu*, c'est la liberté de l'accomplissement. La liberté qui résulte de l'accomplissement de la

Voie. La conscience ordinaire est le jouet des pensées, des émotions et des sensations. Quand la Voie s'accomplit la libération vis-à-vis de ces éléments psychiques augmente. Plus on pratique zazen et plus on réalise que fondamentalement nous ne sommes pas ces pensées, ces émotions et ces sensations, mais que nous sommes cette conscience infinie, cet océan sans limite sur la surface duquel jouent les vagues des pensées, des émotions et des sensations.

Maître Deshimaru dit que cette liberté de l'accomplissement dépend des mérites de l'effort. L'effort, c'est-à-dire la persévérance dans la pratique. Il aimait prendre l'image des gouttes d'eau qui, en tombant toujours au même endroit finissent par faire un trou. En répétant la pratique jour après jour le trou se creuse, la voie s'accomplit et la liberté propre à cet accomplissement se manifeste.

Rester libre vis-à-vis des fruits de la pratique, ne pas les attendre, pratiquer sans esprit de profit (*mushotoku*) et en temps voulu, les fruits viennent à maturité.

### ***Lundi 31 mars 2014***

La huitième liberté de *Kanjizai bosatsu*, c'est *Ji Riki Jizai*, la liberté des pouvoirs invisibles.

« Cette liberté dépend des mérites de zazen », dit Maître Deshimaru. *Kanjizai bosatsu* est toujours représenté avec une multitude de bras,

qui symbolisent ses multiples façons d'aider les êtres et les multiples facettes de son infinie compassion.

Le pouvoir de zazen est très fort, c'est le pouvoir de l'esprit de bouddha, un pouvoir invisible, non utilisé pour l'ego et par l'ego, et qui se manifeste au contraire quand on abandonne l'ego. Ce pouvoir invisible, pouvoir de zazen, pouvoir de l'esprit de bouddha, pouvoir de l'esprit libre du moi et du mien, permet d'aider les autres de multiples façons, de façon visible mais aussi de façon invisible.

Ceux qui cherchent des pouvoirs pour satisfaire leur ego perdent la liberté des pouvoirs invisibles. Ceux qui au contraire laissent la place à l'esprit de bouddha, ceux-là deviennent des canaux par lesquels se manifeste l'infinie compassion de bouddha.