

DOJO ZEN D'ANNONAY
Enseignements pendant zazen
Février 2016

Lundi 1er février

« Le zazen dont je parle n'est pas l'apprentissage de la méditation, il n'est rien d'autre que le Dharma de paix et de félicité, la manifestation de la réalité ultime, aussi pièges et filets ne peuvent-ils rien contre lui » dit Maître Dôgen dans le Fukanzazengi.

Pièges et filets ne peuvent-ils rien contre lui. Ils ne peuvent rien contre le zazen *hishiryô*, puisque c'est de ce zazen-là dont parle Maître Dôgen, pas du zazen où on est perdu dans ses pensées ou emporté par ses émotions.

Les maîtres de notre école ont souvent comparé *hishiryô* au miroir car ce dernier n'est jamais piégé par ce qu'il reflète : s'il reflète le feu crépitant dans la cheminée, il n'est pas brûlé, s'il reflète une surface d'eau, il n'est pas mouillé, s'il reflète un objet sale, il n'est pas sali... Rien ne le dérange parce qu'il ne se saisit de rien et ne refuse rien, semblable en cela à la conscience *hishiryô*. En revanche quand on saisit, quand on s'identifie ou quand on refuse, on est piégé par les pensées qu'on croit substantielles et qui nous emmènent dans un monde chimérique, piégé par les émotions qui sont sans substance et passent comme un éclair dans le ciel.

Le *samsâra* n'est rien d'autre que ce piège-là.

Pratiquer zazen à partir d'*hishiryô* c'est *Hôkyo Zanmai*, le samadhi du miroir précieux. Samadhi car la conscience est dans un état d'absolue stabilité par la vertu du miroir d'*hishiryô*.

Lorsque Maître Dôgen dit « pensez du tréfonds de la non-pensée », il nous invite à vivre tout ce qui apparaît à notre conscience à partir du miroir précieux, car le miroir précieux ne nous piège jamais.

Ce zazen-là, ce zazen *hishiryô*, c'est « le Dharma de paix, la pratique-réalisation de l'éveil parfait, la manifestation de la réalité ultime », la manifestation de l'espace infini de conscience.

MONDO

Q 1 : L'idée de miroir apporte effectivement la paix, mais j'y vois aussi une indifférence énorme. Je me trompe certainement, mais pourquoi ?

R : Tu te trompes, parce que pour l'instant, le miroir pour toi est une idée et il faut que cela devienne une expérience. Quand tu auras suffisamment approfondi le zazen et que le miroir sera pour toi une expérience vécue, tu comprendras que ce n'est pas de l'indifférence. Au contraire, c'est la porte ouverte à l'amour avec un grand A, parce que tout est accepté, tout est embrassé sans attachement et sans refus. C'est la clé du véritable amour. L'intellect ne peut pas comprendre cela, seule l'expérience nous y donne accès. Continue zazen, pratique régulièrement et les portes s'ouvriront.

Q2 : Qu'entend-t-on par étudier les textes ?

R : Dans un premier temps, lors des premiers mois, seule la pratique est importante. Si on étudie les textes avant d'être passé par la

pratique, on court le risque de se perdre dans les mots et de ne rien comprendre aux textes qu'on lit. Dans leurs enseignements, les maîtres de notre école expriment leur expérience. Aussi seule l'expérience du zazen, l'expérience de la pratique de la Voie nous ouvre à la compréhension de ces enseignements. Par exemple, il n'est pas possible à quelqu'un qui ne pratique pas zazen de comprendre ce qu'est « penser du tréfonds de la non-pensée ». Lorsque la pratique et l'expérience de la Voie commencent à être bien installées, on peut commencer à lire les enseignements des maîtres. Les lire et les relire à intervalles réguliers. Il faut veiller à ce qu'il y ait toujours un mouvement de va et vient entre l'étude des textes et la pratique. L'étude des textes nous permet d'approfondir la pratique et celle-ci nous permet d'approfondir la compréhension des textes. C'est ce cercle vertueux qu'il faut mettre en place au fil des mois et des années de pratique.

Quand on dit les textes, lesquels précisément ?

Les sūtras et les écrits laissés par les maîtres de notre école.

Peut-on être imperméable à un texte ?

Oui. Il faut alors y revenir ultérieurement. Je me souviens qu'après trois-quatre ans de zazen, certains textes restaient pour moi lettre morte jusqu'à ce qu'un jour j'en découvre la profondeur. Pourquoi ? Parce que la pratique et mon expérience de la Voie, en mûrissant, avaient approfondi ma compréhension.

Q3 : Pourriez-vous expliquer ce que signifie pratiquer « le sans trace » dont tu as parlé lors de la journée de zazen.

Il y a plusieurs sens dans le zen du « sans trace ».

« Sans trace » s'applique d'abord à la pratique de zazen. En zazen, si on ne s'identifie pas aux pensées, si on ne s'en saisit pas et si on ne les refuse pas, elles ne laissent pas de trace sur la conscience.

Le deuxième sens du « sans trace » s'applique à la vie quotidienne : faire les choses jusqu'au bout. Je vais te donner un exemple : le dojo d'Annonay organise une sesshin à Saint Romain de Lerps et supposons qu'à la fin de la sesshin, on parte en laissant le nettoyage des locaux inachevé. On aurait alors laissé des traces de notre passage.

Donc, le « sans trace » dans le zen, c'est tout à la fois l'expression de la conscience *hishiryō* et notre attitude dans la vie quotidienne où l'on veille à faire les choses jusqu'au bout. C'est aussi veiller à ne pas déranger les autres, à ne pas laisser des traces de son moi un peu partout.

Mardi 2 février

« Le zazen dont je parle n'est pas l'apprentissage de la méditation. Il n'est rien d'autre que le Dharma de paix et de félicité, la pratique réalisation de l'éveil parfait, la manifestation de la réalité ultime, aussi pièges et filets ne peuvent-ils rien contre lui », dit Maître Dōgen.

Le miroir n'est jamais piégé par les objets qui s'y reflètent. Quels que soient ces objets, le miroir reste lui-même, non affecté. Il ne refuse aucun des objets qui lui sont présentés et ne s'attache pas non plus à aucun d'eux. Lorsque le miroir d'*hishiryō* est installé, on cesse d'être piégé par les pensées et les états mentaux divers. Ainsi s'accomplit *Hōkyō Zanmai*, le *samadhi* du miroir précieux.

Ces pièges et filets sont ce que le Bouddha appelle *maya*, le pouvoir d'illusion. La pratique nous fait réaliser que ce pouvoir n'est pas l'œuvre d'un malin génie qui prendrait plaisir à nous faire souffrir mais qu'il est seulement l'œuvre de notre attachement aux pensées et aux productions mentales de toutes sortes, attachement qui se manifeste par la saisie ou par le refus. Dès que saisie et refus cessent, l'illusion cesse, l'envoûtement cesse. C'est la libération de tourments de toutes sortes.

Lundi 8 février

« Le zazen dont je parle n'est pas l'apprentissage de la méditation, il n'est rien d'autre que le Dharma de paix et de félicité, la manifestation de la réalité ultime aussi pièges et filets ne peuvent-ils rien contre lui », dit Maître Dôgen.

Dans la vie de tout homme il y a un film dont le scénario dépend du karma, des événements de la vie, de l'enfance, etc. Si le scénario de vie de chaque homme est comparable à un film c'est parce que, dans la vie de tout homme il y a aussi l'écran blanc.

L'écran blanc reste inaffecté par le scénario du film. Si le film met en scène un incendie, l'écran blanc n'est pas brûlé, si le scénario met en scène un drame, l'écran blanc reste impassible. Pratiquer la Voie permet de cesser d'être envoûté par le scénario de son film personnel en réalisant l'écran blanc, c'est ce à quoi nous ouvre zazen.

Durant zazen, le film des pensées se déroule mais on n'est pas envoûté par leur scénario, tel est *hishiryô*, le cœur de zazen.

En pratiquant zazen régulièrement, on se renforce intérieurement car aussi longtemps que l'on est pris par le scénario de nos pensées et de nos affects, on peut trébucher très facilement dans la vie. Un jour ça va, le lendemain ça ne va pas ; un jour les émotions sont au beau fixe et le lendemain ça ne va plus, on ne sait pas pourquoi. Quand tout cela est vu comme un film, une grande stabilité se met en place ainsi qu'une grande liberté.

Pour réaliser cette grande liberté et cette stabilité, la clé, c'est de ne se saisir de rien et de ne rien refuser non plus.

MONDO

Q1 : La question que je me pose est en lien avec le désir. On dit dans le bouddhisme qu'il ne faut pas avoir de désirs, mais moi qui suis malade depuis des années, c'est mon désir de vivre qui me tient en vie, donc je ne comprends pas pourquoi le désir est mal vu.

R : D'abord, ce n'est pas le désir en tant que tel que le Bouddha condamne ou plus exactement qu'il considère comme un obstacle à la liberté intérieure, mais ce qu'on pourrait appeler l'addiction au désir, c'est-à-dire ce mécanisme qui fait que plus on en a, plus on en veut et qui nous laisse finalement toujours insatisfait. On peut voir ça à l'œuvre de façon très précise et très nette dans notre société actuelle de consommation : il faut que les citoyens consomment pour faire tourner la machine économique, alors on avive leurs désirs par la publicité avec pour conséquence des gens frustrés faute de pouvoir satisfaire tous ces désirs qu'on leur fait miroiter. C'est ce cercle vicieux que le Bouddha condamne. Dans une existence d'homme, il est important, dit le Bouddha, de trouver en soi la satisfaction. La vraie satisfaction, dit-il, se trouve en soi-même. Mais pour la

réaliser, il faut tourner son regard vers l'intérieur par la pratique de la Voie. Par elle, apparaît en nous une forme de plénitude qui fait décroître tout naturellement les désirs pour les objets du monde extérieur et nous libère du désir addiction.

Cela dit, vous êtes malade depuis plusieurs années et vous avez l'aspiration à retrouver la santé. C'est une aspiration légitime qui participe de ce qu'on peut appeler l'énergie de vie. Si vous avez cette aspiration-là c'est parce qu'il y a en vous une énergie de vie positive qui aspire à pouvoir vivre de façon plus complète par le rétablissement de la santé. Alors essayez de satisfaire cette aspiration en vous soignant le mieux possible et en prenant soin de vous.

Mais si à un moment donné le constat est fait que vous ne pourrez jamais retrouver l'intégralité de votre santé, que la maladie laissera des séquelles que la médecine ne pourra pas supprimer, alors il faudra veiller à accepter la situation telle qu'elle est. S'il s'agit d'une véritable acceptation, d'un vrai oui à ce qui est, vous resterez sereine et paisible.

Mardi 9 février

Dans un autre passage du Fukanzazengi, Maître Dôgen dit : « Pour zazen, retirez-vous dans une pièce silencieuse, mangez et buvez sobrement, rejetez toute distraction, abandonnez tout souci, ne pensez pas ceci est bien, cela est mal, ne prenez parti ni pour ni contre, arrêtez toute agitation du mental, ne jugez ni des pensées, ni des perspectives, n'ayez aucun désir de devenir un Bouddha. »

Un mot résume cette description de l'état d'esprit pendant zazen, le mot « abandon ». Abandonnez les soucis, abandonnez la saisie et le

refus, abandonnez les jugements sur soi, abandonnez ce qui se présente à la conscience.

L'abandon, le lâcher-prise est au coeur de tout zazen authentique.

Mercredi 10 février

Laissez venir ce qui vient, laissez partir ce qui part. Concernant zazen, il y a tout à la fois vigilance et lâcher prise. Les deux sont nécessaires. Et laissez zazen faire zazen.

Abandonnez l'idée, ou même le ressenti que « je » fais zazen.

Zazen fait zazen.

Quand on ne touche pas aux pensées, les pensées ne dérangent pas.

Quand on ne touche pas à zazen, zazen s'accomplit pleinement.

Dimanche 14 février

Zazen de 8h30

« Une fois installé dans une assise bien stable, pensez du tréfonds de la non-pensée. Comment pense-t-on du tréfonds de la non-pensée ? C'est l'au-delà de la pensée, *hishyrio*. Ceci est en soi l'art essentiel du zazen », dit Maître Dôgen dans le Fukanzazengi.

Laisser les pensées à elles-mêmes, ne pas s'en saisir, ne pas les refuser non plus. Dans l'expression « tréfonds de la non-pensée », le tréfonds désigne l'espace infini de conscience qui se manifeste simultanément au lâcher-prise vis-à-vis des pensées.

Cet espace infini de conscience est toujours là, mais on n'en a pas conscience quand on colle aux pensées. Dès qu'on lâche les pensées

la connexion s'établit. C'est pour cela qu'en zazen il n'y a rien à chercher parce que tout est déjà là, il n'y a qu'à lâcher prise.

Zazen de 11h

« Le zazen dont je parle n'est pas l'apprentissage de la méditation, il n'est rien d'autre que le Dharma de paix et de félicité, la pratique réalisation de l'éveil parfait, la manifestation de la réalité ultime », dit Maître Dôgen.

Maître Dôle oppose l'apprentissage de la méditation et la pratique-réalisation. Dans l'apprentissage de la méditation, on pratique en vue d'une réalisation future, on s'entraîne pour arriver un jour à un but. Maître Dôgen enseigne que pratique et réalisation ne sont pas séparées en ce sens que chaque zazen est manifestation de l'éveil originel et la clé en est *hishyrio*. Laisser les pensées aux pensées, laisser les émotions aux émotions, laisser zazen à zazen. Zazen fait zazen, laisser faire zazen.

Ce zazen dépouillement, où tout est abandonné, ce zazen là est pratique-réalisation ici et maintenant.

Le moi se retire avec sa volonté d'obtenir quelque chose de zazen et laisse toute la place à zazen.

Ce zazen *hishyrio*, c'est le Dharma de paix et de félicité parce que quand la saisie ou le refus n'existent plus, la paix apparaît immanquablement.

Lundi 22 février

« La Voie est fondamentalement parfaite, elle pénètre l'univers entier. Comment pourrait-elle dépendre de la pratique et de la réalisation ? Le véhicule du Dharma est libre et dégagé de toute

entrave, en quoi l'effort assidu serait-il nécessaire ? En vérité le Dharmakaya est hors de portée de la poussière du monde, qui pourrait croire qu'il existe un moyen de l'épousseter ? Il est toujours exactement là où l'on est. »

C'est le début du Fukanzazengi, « recommandations pour la pratique de zazen » de Maître Dôgen.

« La Voie est fondamentalement parfaite, elle pénètre l'univers entier, comment pourrait-elle dépendre de la pratique et de la réalisation ? » dit-il.

L'éveil originel - la nature de bouddha - ne dépend de rien, il est au-delà de l'apparition et de la disparition, aussi la pratique ne le produit pas car ne peut être produit que ce qui n'existait pas déjà.

La pratique nous rend l'éveil originel manifeste, mais l'éveil originel ne dépend pas de la pratique.

Un jour, un disciple demande : « Si nous sommes déjà bouddha, pourquoi la pratique serait-elle nécessaire ? » Pour toute réponse le maître agite son éventail.

L'existence de l'air ne dépend pas du mouvement de l'éventail. Le mouvement de l'éventail ne fait que manifester la nature de l'air. De même l'éveil originel, la nature de bouddha, ne dépend pas de la pratique mais la pratique nous le rend manifeste.

Il est très important de comprendre ce point car cela conditionne notre façon d'aborder la pratique et la façon dont nous dirigeons nos efforts dans la pratique.

Il ne faut pas aborder la pratique avec l'intention de produire quelque chose ou de chercher quelque chose. Il faut aborder la pratique de zazen dans un esprit d'abandon, de lâcher prise, d'accueil inconditionnel de ce qui se présente, sans appropriation ni refus, sans jugement.

Cet abandon, ce lâcher prise, manifeste l'éveil originel, nous en rend la présence perceptible.

MONDO

Q1 : Si j'ai bien compris : la pratique, est comme un chemin qui donne accès à l'éveil mais il n'y a presque pas de relation de cause à effet c'est-à-dire l'éveil n'est pas la conséquence du chemin.

R : C'est exact dans la mesure où, pour que l'on soit dans une optique de cause à effet, il faudrait que l'éveil soit à produire, c'est-à-dire que la pratique soit la cause et que l'effet soit l'éveil. Mais l'éveil est déjà là, il n'est jamais venu à l'existence et n'a jamais cessé d'exister, donc il n'y a pas nécessité à ce qu'une cause le produise. Le propos de la Voie est de nous faire revenir à ce que l'on est déjà. C'est le paradoxe. La Voie comporte beaucoup de paradoxes parce qu'elle fait éclater les catégories logiques. Si l'on veut exprimer les choses autrement, on pourrait dire que la Voie consiste à faire cesser l'oubli en mettant un terme aux causes qui produisent l'oubli et qui sont l'identification aux pensées, aux affects, aux sensations, aux émotions, au corps, bref aux cinq agrégats.

L'ego nous masque complètement l'éveil.

Oui, c'est comme un nuage qui s'interpose entre nous et le soleil. Le soleil est là, il n'a jamais cessé d'être là, mais une couche nuageuse s'interpose.

Q2 : Le kusen m'a rappelé l'enseignement d'un maître qui disait de s'éveiller avant de pratiquer. Cela rejoint ce que tu disais, la pratique sert à actualiser l'éveil. Mais si l'on pratique sans l'esprit d'abandon, on peut gonfler l'ego tout en pratiquant.

Oui, on peut s'illusionner longtemps ainsi. Dans cette perspective-là, on croit qu'un jour l'ego va s'approprier quelque chose qui s'appelle l'éveil ; or cette façon de voir est le meilleur moyen pour ne jamais réaliser l'éveil car l'ego ne réalise jamais l'éveil puisque c'est au contraire la disparition de l'illusion de l'ego qui rend manifeste l'éveil originel.

C'est en ce sens également que Kodo Sawaki disait : « c'est l'éveil qui tire notre pratique ». On croit toujours que si on pratique la Voie maintenant c'est parce que « je » a décidé un jour de pratiquer la Voie alors que c'est parce que l'éveil ne cesse de taper à la porte. Une fois cet appel entendu, l'aspiration à pratiquer naît. C'est la raison pour laquelle il est extrêmement fréquent que la décision de pratiquer la Voie vienne suite à une période de crise existentielle, parce que durant cette période des failles se produisent dans la carapace de l'ego qui permettent à la lumière de l'éveil d'atteindre notre conscience.

Lundi 29 février

« La Voie est fondamentalement parfaite, elle pénètre l'univers entier. Comment pourrait-elle dépendre de la pratique et de la

réalisation ? Le véhicule du Dharma est libre de toute entrave, en quoi l'effort assidu serait-il nécessaire ? En vérité le Dharmakaya est hors de portée de la poussière du monde, qui pourrait croire qu'il y ait à l'épousseter ? Il est toujours exactement là où l'on est, à quoi bon aller ici ou là pour pratiquer ? » dit Maître Dôgen dans le Fukanzazengi.

Cet extrait du Fukanzazengi, fait référence à deux poèmes écrits par deux disciples de Maître Kônin.

Kônin voulait sonder le degré de réalisation de ses disciples et leur demanda de composer un poème. Jinshu fit le poème suivant : « Notre corps est l'arbre de l'éveil, notre mental un miroir. Prenez soin de toujours l'essuyer et ne laissez pas s'y déposer la poussière » Un autre disciple, Enô , répondit par un autre poème : « Il n'y a en vérité aucun arbre de l'éveil ni aucun miroir réfléchissant. Etant donné que tout est vacuité, où pourrait se déposer la poussière ? »

Le premier poème reste dans une perspective dualiste alors que le second se place dans une perspective non dualiste. Fondamentalement tout est un, tout est nature de bouddha. Comment, dans ces conditions, pourrait-on parler de poussière qu'il s'agirait d'enlever ? La nature de bouddha est complète et parfaite en elle-même, rien ne peut l'affecter.

Le premier poème se place dans une perspective relative, le second poème dans la perspective ultime. Il ne s'agit pas d'opposer ces deux perspectives, mais de voir au contraire en quoi elles se complètent et sont toutes les deux nécessaires dans la pratique.

Par exemple, l'éveil est déjà présent en chacun, mais cela n'empêche pas que la pratique soit nécessaire pour l'actualiser.

MONDO

J'aimerais savoir comment le bouddhisme zen conçoit le principe de la réincarnation ?

Dans le bouddhisme, on utilise le terme de renaissance plutôt que celui de réincarnation. Pourquoi ? Le mot réincarnation sous-entend l'idée que quelque chose de fixe, d'identique, vient s'incarner à nouveau dans un corps. Alors qu'avec le mot renaissance, cette idée n'est pas induite. Le terme de renaissance indique que c'est un processus fait de changements continuels qui se poursuit de vie en vie jusqu'à la libération, chaque nouvelle naissance étant déterminée par le karma engendré dans la naissance précédente.

Le Zen adhère, bien sûr, à cette doctrine énoncée par le Bouddha mais on veille à ce qu'il n'y ait pas d'attachement à l'idée d'une naissance antérieure ou suivante dont l'imaginaire puisse s'emparer. Dans le bouddhisme Zen, on met toujours l'accent sur la nécessité de se concentrer ici et maintenant et de se montrer vigilant dans nos actes, nos comportements et nos paroles. On met aussi l'accent sur le fait que ce processus de naissance-mort s'accomplit au cœur même de notre vie, qu'à chaque instant ce processus est à l'œuvre en nous. Par exemple, dans notre conscience émergent plusieurs centaines de pensées en une seule journée, qui apparaissent dans notre conscience, se manifestent puis meurent. De même pour les sensations, pour les émotions, pour tous les composants psychiques. Transmigrer, c'est d'abord et avant tout s'identifier à tous ces composants psychiques ; ne pas s'y identifier, c'est s'affranchir ici et maintenant de la transmigration et du processus des renaissances. Si au soir de notre vie, sur notre lit de mort, on a suffisamment développé la pratique de la non-identification à tous les contenus de

conscience il y a libération du cycle des naissances et des morts. Mais cela ne s'improvise pas, cela suppose la pratique de toute une vie.

Entre deux naissances, il y a un effet de cause à effet mais y a-t-il une continuité ?

Il y a la continuité d'un processus qui change en permanence. Parlant du rapport entre la naissance présente et la précédente, Bouddha dit : « ni le même ni un autre ». Ni le même parce que c'est un processus, ni un autre parce qu'il y a une forme de continuité d'une naissance à l'autre. Une continuité qui n'est pas du tout arbitraire. C'est en ce sens que l'on peut dire qu'on subit dans sa vie présente les bons et les mauvais mérites accumulés lors d'une naissance précédente. Notre vie est infiniment vaste, beaucoup plus vaste que ce que laisse à penser la vision commune en Occident qui limite notre existence à l'espace compris entre la naissance et la mort d'une seule et unique vie.

La vie est une belle aventure quand on la prend sous l'angle sous lequel elle doit être prise. Une belle aventure où chaque jour nous est donnée l'opportunité de nous libérer et de grandir spirituellement. Cela suppose pratiquer la Voie et ne pas passer sa vie dans le batifolage comme nous y incite tellement la société moderne. Chaque jour on a le choix, qu'est ce que je fais ? Je me place dans la vraie perspective de l'existence humaine ou je batifole ?