

**DOJO ZEN D'ANNONAY**  
**Kusen : enseignements pendant zazen**  
**Janvier 2016**

***Lundi 4 janvier***

Ne restez sur rien, laissez venir ce qui vient, laissez partir ce qui part, sans vous attacher, sans vous identifier. Si le flux des pensées vous emporte, revenez à la concentration sur la posture ou la respiration.

C'est la période où l'on présente aux autres ses vœux de bonne année, où on leur souhaite d'avoir à vivre des événements heureux plutôt que des événements malheureux. Les premiers nous apportent de la joie et de la satisfaction, les seconds de la souffrance et de l'insatisfaction.

Les hommes savent qu'ils ont peu de contrôle sur les événements qui surgissent dans leur vie ; comme on dit : « on est à la merci des événements. » Alors on espère que les événements nous seront favorables tout en sachant que c'est peut-être le contraire

qui se produira. La plupart des hommes se résignent à subir les aléas de ce qu'on appelle le destin, l'alternance d'événements heureux et d'événements malheureux, de plaisir et de souffrance, de satisfaction et d'insatisfaction.

Et pourtant, au cœur de chacun, il y a la possibilité de cesser de subir passivement cette alternance. Cela suppose la pratique d'une voie de libération.

Au cœur de chacun il y a en germe cet esprit vaste semblable au miroir qui reçoit les événements sans être affecté par eux.

Aussi le vœu que je vous adresse c'est celui d'une pratique assidue de la voie de zazen grâce à laquelle s'épanouira en votre esprit la fleur de la paix, de la sérénité, de l'équanimité, de la joie sans objet, la voie qui vous rendra libres de cette alternance tellement frustrante de plaisir et de souffrance. C'est en ce sens que je vous souhaite à tous une bonne année.

**Mondo**

*-La question que je me pose : est ce que je peux concilier la méditation zen avec la recherche de cet espace vide et infini et ma foi chrétienne où à l'intérieur de moi je cherche mon Dieu ?*

- C'est conciliable et pour vous en convaincre, je citerai Jésus lui-même : « Dieu est au-dedans de vous ».

Beaucoup de gens ont tendance à considérer que Dieu se situe à l'extérieur, quelque part. Selon le niveau de conscience de chacun, il y a une représentation de Dieu un peu différente. Or le germe de la nature divine ou le germe de la nature de bouddha est à l'intérieur de chacun. Ainsi, la pratique de la méditation peut aider beaucoup un chrétien à approfondir les chemins de l'intériorité. C'est en approfondissant les chemins de l'intériorité que vous le trouverez, lui, Jésus dans son essence propre et que vous deviendrez lui. De même qu'en approfondissant la pratique de la méditation, en approfondissant les chemins de l'intériorité on trouve en soi l'essence même du message de Bouddha parce que tout est un.

Si la pratique de cette méditation vous convient et si vous sentez qu'elle vous aide à approfondir ces chemins de l'intériorité, n'hésitez pas à la pratiquer en ouvrant votre esprit à une perspective vaste.

\*\*\*

*- J'ai compris que pendant la méditation on ne s'arrête pas sur les états de conscience, les pensées, les émotions. Et en même temps, j'ai cru comprendre que quand les émotions viennent, il ne faut pas les chasser. Comment peut-on arriver en même temps à laisser passer les émotions et en même temps à les vivre sans jugement mais à les regarder.*

*En ce moment j'ai très peur. J'ai des examens de santé à faire parce que j'ai un cancer grave et cette peur là je ne sais pas comment la gérer pendant la méditation.*

-Zazen fait remonter tout ce qui domine le subconscient. Actuellement, du fait de vos difficultés de santé, c'est cette peur qui domine votre subconscient et pendant zazen elle se manifeste.

Surtout ne la refusez pas, n'essayez pas de la chasser, n'essayez pas de la mettre sous le boisseau. Mais veillez aussi à ne pas vous en saisir, c'est-à-dire veillez à ne pas considérer : je suis cette peur. Vous n'êtes pas cette peur.

Cette peur est là en vous, elle apparaît, laissez là apparaître, elle se manifeste puis elle s'en va, laissez la disparaître, c'est-à-dire établissez-vous dans une neutralité vis-à-vis d'elle. Si vous n'y arrivez pas, ne vous découragez pas, ne vous jugez pas, ne vous

condamnez pas, ne vous critiquez pas, si vous n'y arrivez pas c'est normal parce qu'on a l'habitude incrustée depuis longtemps à s'identifier à ses émotions ou à les refuser. Mais en continuant la pratique de la méditation, petit à petit la neutralité vis-à-vis de la peur se mettra en place. Cette émotion de peur sera là mais ne vous dérangera plus, ne vous affectera plus, de même qu'un objet qui se reflète à la surface d'un miroir ne dérange pas le miroir ou de même que la lune qui se reflète dans l'eau du lac ne dérange pas l'eau du lac. Surtout prenez le temps ; plus vous allez vous familiariser avec cette méditation, plus votre capacité à mettre en place cette neutralité va se mettre en place.

\*\*\*

- *Tu as employé plusieurs fois le mot sublimation ces derniers temps. Peux-tu me préciser dans quel sens tu emploies le verbe sublimer ?*

- Dans le sens où l'utilisait Maître *Deshimaru*. Il disait « Zazen permet de sublimer » et il entendait par là le fait que l'énergie que l'on met à pratiquer la Voie on la puise aussi dans l'énergie de nos instincts et de nos pulsions. C'est ce qu'il appelait « la sublimation des *bonnô* » c'est-à-dire des passions. Je vais donner un exemple concret : si le désir de pratiquer zazen est fort chez

toi, il va sublimer beaucoup d'autres désirs, c'est-à-dire les faire disparaître parce que l'énergie de ces désirs va être accaparée par le désir de pratiquer la Voie. Sur toutes les voies spirituelles, on trouve ce processus de sublimation. C'est ce qui est à l'origine de cette transformation qu'on observe chez les individus qui suivent une voie spirituelle avec succès. S'il n'y a pas sublimation, on court le risque de tomber dans la frustration. Or castrer ses désirs n'a jamais rendu personne heureux et épanoui. En revanche, si l'énergie des désirs est sublimée par le désir de la Voie, une véritable transformation se produit.

### ***Mardi 5 janvier***

« Si l'esprit ne reste sur rien, le véritable esprit se manifeste » dit le sutra du diamant.

Ce véritable esprit ne peut être appréhendé par la pensée. C'est pourquoi l'abandon des pensées est ce qui nous permet de rentrer en contact avec lui. Sans ce lâcher-prise vis-à-vis des pensées, on reste dans la sphère de la conscience personnelle. En revanche, en lâchant les pensées, on sort de la sphère de la conscience personnelle et on rentre dans le monde infini de bouddha, de l'esprit vaste.

### ***Mercredi 6 janvier***

Dans ses instructions au cuisinier, Maître Dôgen dit qu'il doit manifester les trois esprits suivants :

*Kishin*, l'esprit joyeux. C'est la joie sans objet, née de la pratique.

*Rôshin*, l'esprit parental. C'est l'esprit qui nous porte à prendre soin des autres, comme les parents qui prennent soin de leur enfant avec générosité et désintéressement.

Et le troisième *Daishin*, l'esprit vaste. Le contraire de l'étroitesse d'esprit. L'esprit qui ne discrimine pas.

Ces recommandations que Maître Dôgen adresse au cuisinier, valent pour tous les pratiquants.

Ces trois esprits sont en étroite interdépendance. L'esprit vaste, l'esprit qui ne reste sur rien, fait naître la joie intérieure. De même prendre soin des autres, aimer leur donner, rend joyeux et fait sortir du monde étroit de l'égo.

On traduit quelque fois *Rôshin* par l'esprit de la grand-mère. La grand-mère qui prend plaisir à s'occuper de ses petits enfants, qui manifeste de la douceur et de la bienveillance vis-à-vis d'eux.

Bien sûr ce n'est pas la grand-mère acariâtre, mais la grand-mère sereine, épanouie.

La pratique de la Voie change non seulement l'esprit mais aussi le cœur. On peut les associer et parler du cœur-esprit.

### ***Jeudi 7 janvier***

Laisser zazen faire zazen, c'est le corps confié à la pratique et les pensées laissées à elles-mêmes.

Alors, pour reprendre les paroles d'un Maître, « il ne reste plus qu'un zafu sous le ciel vide ».

Quand le corps est offert à zazen, quand cesse l'appropriation égotique du corps, le flux mental se calme naturellement.

### ***Lundi 11 janvier***

Dans le *Fukanzazengi*, les recommandations pour la pratique de zazen, Maître Dôgen dit : « Apprenez le demi-tour qui dirige votre lumière vers le dedans et illuminera votre véritable nature. Le corps

et l'esprit d'eux-mêmes s'effaceront et apparaîtra votre visage originel. »

La lumière dirigée vers le dedans dont parle Maître *Dôgen*, c'est la lumière de l'observation et de la concentration. D'ordinaire l'observation est consacrée aux phénomènes extérieurs et la concentration aux tâches que l'on doit accomplir. Pendant zazen, la concentration et l'observation sont tournées vers le dedans, vers l'intérieur. La concentration, c'est l'attention portée à la posture, à la respiration, au zazen lui-même, et l'observation, c'est le fait d'être le témoin des pensées sans être identifié à elles.

### ***Mardi 12 janvier***

« Apprenez le demi-tour qui dirige votre lumière vers le dedans et illuminera votre véritable nature, le corps et le mental d'eux-mêmes s'effaceront et apparaîtra votre visage originel » dit Maître Dôgen.

« Quel était votre visage avant la naissance de vos parents ? ». Cette question d'un maître à ses disciples semble complètement saugrenue pour la pensée logique : « Ce sont mes parents qui ont

donné naissance à ce corps, comment mon visage pourrait-il exister précédemment à eux ? »

Certes. Mais le visage dont il est question ici n'est pas le visage fait de chair et d'os, c'est le visage qui est antérieur à l'apparition de ce corps et postérieur à sa disparition. C'est ce visage qui se révèle dans la profondeur du zazen laissé à lui-même. La réalisation de ce visage originel, c'est ce qui permet de trancher la question de la naissance et de la mort. Le visage fait de chair et d'os naît et meurt. Le visage originel ne naît, ni ne meurt.

Réalisez-le et vous trouverez la paix, l'ineffable paix. Réalisez-le et vous trouverez le bonheur inconditionnel.

### ***Mercredi 13 janvier***

« Vous avez eu la chance unique de prendre forme humaine. Ne perdez pas votre temps, apportez votre contribution à l'œuvre essentielle de la voie du Bouddha. Consacrez vos énergies à la Voie qui révèle directement votre véritable nature. », dit Maître Dôgen.

C'est une chance unique d'avoir pris forme humaine parce que c'est cette forme-là qui permet de pratiquer la Voie, de se libérer du

*samsara*, le cycle des naissances et des morts et de se libérer de *dukkha*, l'insatisfaction chronique, la souffrance et le mal-être existentiel.

« Ne perdez pas votre temps », dit Maître Dôgen. Cette forme humaine, comme toute forme vivante, naît, se développe puis décline. Profitons de la santé qui nous est donnée, profitons du temps de vie qui nous est donné pour pratiquer la Voie que cette forme humaine permet. N'attendons pas qu'il soit trop tard, d'autant plus que nous ne savons pas qu'elle sera la durée du temps de vie qui nous sera donné.

Non seulement nous avons la chance de prendre forme humaine, mais nous avons la chance de vivre dans un pays et sous un régime politique où la pratique de la Voie est possible, où les enseignements peuvent être diffusés sans censure. Profitons de ces heureuses opportunités. Ne batifolons pas sur le chemin de la vie, allons droit à l'essentiel.

#### ***Jeudi 14 janvier***

Ne restez sur rien. N'entretenez rien.

« Vous avez eu la chance unique de prendre forme humaine. Ne perdez pas votre temps. Apportez votre contribution à l'œuvre essentielle de Bouddha. Consacrez votre énergie à la Voie qui révèle véritablement votre véritable nature », dit Maître Dôgen. Cette forme humaine, ce corps peut accomplir de multiples activités mais l'activité essentielle entre toutes, c'est de mettre ce corps en posture de méditation, posture appelée posture d'éveil ; de le tenir immobile, le sommet du crâne poussant le ciel et les genoux poussant la terre, la colonne vertébrale en érection comme un axe autour duquel tournent tous les mondes. Pratiquer ainsi, c'est faire de ce corps, de cette forme humaine, une barque pour atteindre l'autre rive de la conscience. Une fois cette autre rive réalisée, cette forme humaine aura pleinement accompli la fonction ultime pour laquelle elle est destinée. Nous pourrions ainsi le moment venu la quitter sans regret.

#### ***Lundi 18 janvier***

« Vous avez la chance unique de prendre forme humaine, ne perdez pas votre temps, apportez votre contribution à l'œuvre essentielle de la Voie du Bouddha, consacrez vos énergies à la Voie qui révèle directement notre véritable nature ».

Nous avons la chance de disposer d'une forme humaine et par conséquent de pouvoir suivre la Voie et

réaliser notre véritable nature, nous libérant ainsi du cycle des naissances et des morts, du samsara. Aussi ne perdons pas notre temps et ne gâchons pas nos énergies dans des activités futiles propres à nous éloigner de l'essentiel et à accumuler du mauvais karma. « Apportez votre contribution à l'œuvre essentielle de la voie du Bouddha », dit Maître Dôgen. L'œuvre essentielle de la voie du Bouddha c'est de libérer les hommes de la souffrance et de l'insatisfaction chronique, du sentiment d'incomplétude, les conduisant ainsi au véritable bonheur et à la paix inaltérable. Apporter sa contribution à cette œuvre essentielle à la voie du Bouddha c'est pratiquer soi-même cette voie et sensibiliser les autres à son existence quand l'occasion nous est donnée de le faire.

### **Mondo**

*- C'est à propos de ce que tu viens de dire dans le kusen. Comment peut-on familiariser les autres avec la Voie ? Peut-être par l'exemple qu'on peut donner en étant serein, sans tomber dans le prosélytisme.*

- L'exemple donné est en fait le moyen le plus efficace de donner aux autres l'envie de pratiquer. Si en effet on exprime dans sa vie des qualités telles que la sérénité, l'équanimité et la compassion, les autres seront influencés par cet exemple et pourront peut-être avoir envie de suivre le chemin qui a conduit à l'accomplissement de ces vertus.

Après il faut voir aussi dans quel type d'existence se trouvent les personnes susceptibles d'être sensibilisées à la Voie. C'est souvent une souffrance, une insatisfaction ou une crise existentielle qui conduisent à la pratique. C'est souvent dans les périodes éprouvantes que la carapace de l'égo se fissure et que l'esprit d'éveil se manifeste à travers les fissures ainsi produites.

Plutôt que de faire du prosélytisme qui, comme tu le dis comporte un côté ostentatoire et n'apporte pas de résultats probants, donnons par notre exemple le témoignage d'une vie transformée par la Voie ; soyons aussi à l'écoute des questionnements des autres. Le reste ne nous appartient pas.

*- Donc c'est facile si la personne est en questionnement et si elle nous interroge, Mais si ce n'est pas le cas ?*

- Si ce n'est pas le cas, c'est que pour cette personne ce n'est pas le moment. Ultimement, chacun est responsable de sa vie.

\*\*\*

- *Dans ce très beau texte que tu nous fais découvrir il y a trois étages. Au deuxième, il m'est venu quelque chose, à savoir qu'une fois de plus on est dans le paradoxe. On entend : c'est un honneur pour nous d'être incarné en tant qu'être humain.*

- Ce n'est pas un honneur, c'est une chance.

- *Encore plus, c'est une chance. Deuxième étage, c'est-à-dire vous allez passer votre vie à vous défaire de la souffrance.*

- Vous allez avoir à, vous êtes invités à pratiquer le Voie qui permet cette éradication.

- *C'est-à-dire que c'est une chance paradoxale, parce que le parcours de l'homme, comme disait Maître Deshimaru, c'est pas du gâteau !*

- Il ne disait pas cela. Il n'a jamais dit que le parcours de l'homme c'est pas du gâteau mais que « zazen, c'est pas du gâteau » parce que quelquefois on a mal aux genoux, aux chevilles,...

- *Certes, c'est une chance mais c'est une chance paradoxale parce qu'on ne rigole pas tous les jours !*

- Dès lors où il y a une condition d'existence incarnée, il y a un mélange de bonheur et de malheur, de réussite et d'échec, inévitablement. Toute la question c'est de savoir si on subit cela plus ou moins passivement, ou si on s'éveille à une autre dimension. Au fond de lui l'homme porte la nature de l'éveil et de ce fait il ne se contente pas facilement d'un bonheur médiocre. Il ne se contente pas facilement d'une alternance de bonheur et de malheur, de succès et d'échec, parce qu'au fond de lui il y a quelque chose qui demande une autre dimension. C'est ça le paradoxe de la condition humaine.

Les animaux vivent comme nous une existence faite d'un mélange de plaisir et de douleur, de moments heureux et de moments malheureux mais il n'y a pas au fond d'eux, parce qu'ils ne sont pas nés sous forme humaine, cet appel de la Voie. Alors ils ne sont pas dans le paradoxe dans lequel se trouve l'être humain.

L'existence humaine c'est déjà l'aboutissement de toute une évolution. Maître Deshimaru disait « the last station », la dernière station. C'est à travers l'existence humaine, à travers cette forme humaine, qu'un existant peut sortir du samsara et accomplir sa véritable nature.



C'est pour cela que naître sous forme humaine est une grande chance. Pour bien comprendre en quoi consiste cette chance, il faut avoir à l'esprit ce qu'est le samsara, ce qu'est le conditionnement du samsara. Si on n'a pas cela présent à l'esprit on ne peut pas mesurer cette chance qui nous est donnée.

Les quatre nobles vérités de Bouddha, tout spécialement la première noble vérité, montrent clairement que le Bouddha avait une conscience claire et profonde de ce qu'est le samsara. Mais quoi permet d'avoir une conscience claire et profonde de ce qu'est le samsara ? C'est la nature éveillée en nous qui permet ça. S'il n'y avait pas cette nature éveillée en nous qui frappait à la porte, on se contenterait de ce qui nous est donné.

- *Là est la chance ?*

- Oui.

### ***Mardi 19 janvier***

« Faut-il mentionner Shakyamuni qui possédait la connaissance infuse, nous ressentons encore les bénéfices des sept semaines qu'il passa assis en lotus dans une immobilité totale et

Bodhidharma dont la transmission du sceau jusqu'à nos jours a conservé le souvenir de ses neuf années de méditation devant un mur. Puisqu'il en était ainsi avec les grands éveillés de jadis, comment les hommes d'aujourd'hui pourraient-ils se dispenser de négocier la Voie », dit Maître Dôgen dans le Fukanzazengi.

La pratique des grands éveillés fut extrêmement forte. Leur exemple doit nous inspirer. Le Bouddha Shakyamuni qui n'eut de cesse de pratiquer la Voie jusqu'à ce qu'il eut tranché la grande question de la vie et de la mort. Une fois l'éveil réalisé il continua néanmoins de pratiquer, inspirant les disciples qui s'étaient rassemblés autour de lui. L'exemple aussi de Bodhidharma qui passe neuf années assis en zazen face au mur. C'est de son expérience que nous tenons dans le zen sôtô la règle de s'asseoir face au mur. Face au mur, seul à seul avec soi-même mais en unité avec l'univers entier.

### ***Mercredi 20 janvier***

« Une fois immobilisé dans une assise stable, pensez du tréfonds de la non-pensée. Comment pense-t-on du tréfonds de la non-pensée ? C'est au-delà de la pensée, *hishiryo*. Ceci est en soi l'art essentiel du

zazen », dit Maître Dôgen dans le Fukanzazengi (recueil des recommandations pour la pratique de zazen).

Laisser les pensées à elles-mêmes, ne pas s'en saisir, ne pas les refuser non-plus. Il y a pensées mais comme il n'y a personne pour se les approprier, il y a aussi non-pensée. Cet au-delà de la pensée et de l'absence de pensées, c'est *hishiryô* (*hi* au-delà, *shiryô* pensée).

Dès que les pensées sont abandonnées, immédiatement l'espace infini de conscience apparaît. En réalité, il n'apparaît pas puisqu'il est toujours là mais c'est l'attachement aux pensées qui nous empêche de le réaliser, qui disparaît. Cet espace infini de conscience, c'est notre véritable soi-même. Ce n'est pas un soi-même personnel, c'est le soi-même universel qui resplendit au cœur de toutes les existences.

### ***Lundi 25 janvier***

« Une fois immobilisés 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, *hishiryô*. Ceci est en soi l'art essentiel du zazen », dit Maître Dôgen.

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. Plus on pratique zazen, régulièrement, quotidiennement, et plus cet espace infini de conscience nous devient familier.

Les pensées sont les vagues, la plupart des hommes n'ont conscience que des vagues, zazen nous ouvre à la conscience de l'océan.

### ***Mardi 26 janvier***

« Une fois immobilisé dans une assise stable, pensez du tréfonds de la non-pensée. Comment penser du tréfonds de la non-pensée, c'est l'au-delà de la pensée, c'est *hishiryô*. Ceci est en soi l'art essentiel de zazen », dit Maître Dôgen.

Cet espace infini de conscience, la cessation de l'attachement aux pensées nous le rend manifeste. Il est toujours là, toujours présent mais l'attachement aux pensées nous en voile la présence. Il est ce que les maîtres de notre école appellent l'état inconditionné. Inconditionné parce qu'il n'a pas besoin d'aucune condition pour

être là. Il est là, point. Il est toujours là, à nous de nous en rendre la présence manifeste en lâchant les pensées.

L'art essentiel de zazen dont parle Maître Dôgen, c'est de pratiquer zazen à partir de cet état inconditionné, c'est de s'asseoir sur le zafu de l'inconditionné et d'y rester quelles que soient les pensées qui surgissent. Même la pensée de devenir Bouddha, la laisser passer. Toute pensée quelle qu'elle soit relève du conditionné et ne peut par conséquent que faire obstacle à la réalisation de l'inconditionné si nous nous identifions à elle.

Aucune pensée ne peut comprendre ce qu'est l'éveil. Seul l'éveil connaît l'éveil. Seul Bouddha connaît Bouddha, dit Maître Dôgen. Seul l'inconditionné connaît l'inconditionné.

### ***Mercredi 27 janvier***

« 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 Dôgen oppose l'apprentissage de la méditation et la pratique réalisation. Pourquoi ?

Dans l'optique d'un apprentissage de la méditation on considère que la réalisation vient après un temps plus ou moins long de pratique ; on considère la méditation comme un entraînement qui, un jour, nous conduira à la réalisation.

En revanche dans la pratique-réalisation on considère que le zazen *hishiryo* est en soi déjà réalisation. L'éveil n'est pas à produire, il est déjà là.

Comment pratiquer à partir de ce déjà là ? En abandonnant le moi et toutes les projections illusoire sur zazen, en abandonnant les pensées, en laissant venir ce qui vient, en laissant partir ce qui part. Ce faisant l'espace infini de conscience qui n'a jamais cessé d'être là nous devient manifeste comme le soleil nous devient manifeste quand les nuages sont chassés par le vent. Rien à chercher, tout est déjà là, il suffit simplement de lâcher prise avec les pensées et toutes les projections de l'égo sur zazen. Pratiquer zazen comme on tire le rideau pour laisser le soleil entrer dans une pièce.