

DOJO ZEN D'ANNONAY
Kusen : enseignements pendant zazen
Novembre 2013

Lundi 4 novembre 2013

L'erreur fondamentale de l'homme, celle qui est à la source de *dukkha* (l'insatisfaction chronique et les souffrances qui y sont associées), c'est l'identification aux pensées, aux émotions et au corps. Cette identification rétrécit sa conscience alors que la nature originelle de celle-ci est d'être infinie.

Insatisfactions chroniques et sentiment d'incomplétude fondent comme neige au soleil quand l'homme réalise sa véritable nature par le retour de la conscience à sa vastitude originelle.

Aucune autre réalisation, que ce soient le succès financier, la position sociale, le pouvoir, les honneurs, la renommée, ne peut libérer l'homme de ce sentiment d'incomplétude.

Cette réalisation, c'est le dharma ultime de l'homme et l'objet de toutes les pratiques spirituelles dignes de ce nom.

Mondo

Je me posais une question sur la place de la respiration. Tu dis souvent que, quand on est pris par les pensées pendant zazen, il faut revenir à la concentration sur la posture ou sur la respiration. Cela signifie-t-il qu'il faut passer toute la séance de zazen concentré sur la respiration ou seulement quelques instants ?

À nos débuts sur la voie du Zen, la concentration est un peu difficile. On a pris l'habitude depuis des lustres de suivre les pensées et d'être identifié à elles. Aussi le contact avec la posture et la respiration doit être fréquent, voire constant. Avec une expérience de zazen de plusieurs années, les périodes où l'on est pris par les pensées se raréfient et, de ce fait, la concentration sur la posture et la respiration devient moins fréquemment nécessaire. On peut noter aussi qu'il y a une interdépendance très grande entre la respiration et le calme de l'esprit. Plus la concentration est installée, moins l'esprit se laisse accaparer par les pensées et plus l'expiration s'approfondit naturellement. Et plus l'expiration s'approfondit et plus le mental devient calme. Donc pour résumer, l'attention à la respiration et à la posture, est fréquemment nécessaire quand on commence la voie du Zen et devient moins fréquemment nécessaire avec l'expérience de la pratique.

Maître Dôgen dit : « de Bouddhas en Bouddhas, de Patriarches en Patriarches, le Dharma fut transmis et actualisé ». Pourriez-vous me préciser le sens du mot actualiser ?

Pour bien comprendre ce terme, il faut se rappeler qu'il s'inscrit dans le couple conceptuel formé par « en potentiel » et « en acte ». Un potentiel est un ensemble de graines que l'on porte en soi. Lorsque ces graines éclosent, le potentiel est actualisé. Chaque être humain porte en lui la graine de l'éveil, c'est un potentiel. Par la voie spirituelle ces graines éclosent, autrement dit, ce potentiel est actualisé. Et en actualisant ce potentiel d'éveil, on réalise le Dharma et l'on est apte à le transmettre et à l'enseigner.

Mardi 5 novembre 2013

Hier au monde, il y a eu une question sur le mot « actualisé ». On ne peut actualiser que ce qui est contenu en nous à l'état potentiel. Si la Voie, pratiquée avec assiduité, nous permet de réaliser l'état libre de *dukkha*, de l'incomplétude, c'est parce que cet état existe potentiellement en nous. De même que le corps à l'état adulte existe potentiellement dans le corps d'un bébé, de même que dans une graine de chêne existe potentiellement l'arbre désigné par ce nom. Il n'y a donc rien à chercher sur la Voie puisque tout est déjà là, mais seulement à créer les conditions pour que le potentiel de l'état libre de *dukkha* s'actualise.

Ces conditions sont : « pratiquer la voie avec constance, sincérité et foi ».

Jeudi 7 novembre 2013

En se promenant un jour le long du rivage, un homme aperçut un enfant qui pleurait et il lui demanda ce qu'il avait. L'enfant, son petit seau à la main, lui dit : « Je voudrais mettre l'océan dans le trou que j'ai fait mais je n'y arrive pas ». L'homme lui dit : « Tu n'y arriveras jamais, jette ton petit seau à la mer, c'est comme ça que ton seau et la mer ne feront qu'un ».

C'est une histoire très révélatrice de zazen. La conscience personnelle ne peut contenir l'esprit vaste de même que le petit seau de l'enfant ne peut contenir l'océan.

Si on veut réaliser l'esprit vaste, en devenir conscient, il faut abandonner la conscience personnelle, laisser tomber les pensées, points de vue, préférences, laisser tomber tout ce que le mental fabrique.

L'esprit vaste ne peut être enfermé dans les catégories de la raison. Aussi, la pratique de zazen nous invite à ne rien chercher par la conscience personnelle, à ne rien fuir non plus.

Lundi 11 novembre 2013

Dans ses kusens Maître Deshimaru parlait souvent de l'énergie cosmique. L'énergie cosmique est infinie, elle se manifeste de multiples façons dans les milliers de soleils de l'univers, dans le mouvement des planètes autour de ces soleils, dans la vie sur ces planètes. C'est cette énergie qui fait battre notre cœur, qui nous fait digérer et respirer. L'illusion de l'ego nous fait dire « je vis, je respire, je digère ». La réalité c'est qu'on est vécu par l'énergie cosmique et qu'on ne pourrait pas sans elle, ne serait-ce que lever le petit doigt de la main.

Si l'esprit est tendu, si le corps est crispé, si l'on se replie égotiquement sur soi, l'énergie cosmique circule moins bien dans notre corps. Si on est détendu, relâché, ouvert d'esprit, de cœur et de corps, l'énergie circule mieux et plus abondamment. Parce qu'il nous invite à cette ouverture et la rend possible, zazen favorise la libre et pleine circulation dans le corps et l'esprit de l'énergie cosmique.

Mardi 12 novembre 2013

Maître Deshimaru disait souvent : « Pratiquer zazen, c'est comme mettre un verre d'eau boueuse sur une table et le maintenir immobile. Petit à petit, la boue décante au fond du verre et l'eau devient limpide et claire ».

Posture immobile, laisser glisser l'expiration sous le nombril, laisser tout passer et l'eau boueuse du mental devient limpide et claire.

Et dans cette eau limpide et claire se reflète l'esprit vaste, l'esprit de bouddha. C'est l'union du mental humain et de l'esprit vaste, l'union de *shiki* et de *ku*, l'union du limité et de l'illimité, l'union du relatif et de l'absolu.

Opérer cette union, c'est le but ultime de l'existence humaine.

Mercredi 13 novembre 2013

Veillez à bien redresser la colonne vertébrale et à ne pas laisser tomber la tête vers l'avant.

Le long de la colonne vertébrale il y a des centres subtils d'énergie que l'on appelle les chakras et bien étirer la colonne vertébrale active l'énergie contenue dans ces centres.

Jeudi 14 novembre 2013

Zazen, c'est le retour au silence. Il y a deux sortes de silence. Le silence extérieur et le silence intérieur. On ne produit pas le silence extérieur. Il est déjà là et se manifeste quand les bruits cessent. De même, le silence intérieur est toujours là. Il se manifeste quand cesse

l'attachement aux pensées et à tout ce qui apparaît à la conscience. Ce vrai silence est un océan de paix et de sérénité.

Lundi 18 novembre 2013

Ne restez sur rien, n'entretenez rien...

Les instants de zazen sont des instants particuliers.

Le plus souvent, dans la vie quotidienne, les instants sont vécus comme des moyens pour atteindre ceci ou cela ou pour obtenir ceci ou cela. Les instants de zazen ne sont au service de rien, cette gratuité nous fait goûter la saveur pleine et entière de l'instant présent.

L'instant présent se suffit à lui-même. Il est en lui-même plénitude. C'est à l'expérience de cette plénitude de l'instant que nous ouvre zazen.

L'instant vécu pour lui-même nous révèle la richesse de la présence. Cette richesse de la présence chacun la porte en soi, on la réalise par une totale disponibilité à ce qui est là.

Mondo

Je suis en train de lire votre livre titré CELA. Un moment, il est expliqué que maître Enô entend le Sutra du Diamant et il abandonne la gratitude et l'affection qu'il a pour sa mère pour suivre la Voie. Cela m'interpelle ; d'un côté, il y a la compassion, d'un autre côté,...

Il faut d'abord restituer les choses dans leur cadre, maître Enô a perdu son père assez jeune et le devoir d'un fils, à cette époque-là,

c'était subvenir aux besoins de sa mère restée veuve. Il était dit aussi que la seule exception qu'il pouvait y avoir à cela, c'était que le fils abandonne la vie du monde pour se retirer dans un monastère.

Dans ce cas-là, la communauté prenait en charge les besoins du parent resté seul. Enô a accompli son devoir de fils en subvenant aux besoins de sa mère jusqu'au moment où la Voie a fait irruption dans son esprit de façon très forte et très soudaine quand il a entendu le sutra du Diamant, tout spécialement ce passage qui dit, « si l'esprit ne reste sur rien, le véritable esprit se manifeste ». Et cette irruption de la Voie dans sa vie a déclenché chez lui l'aspiration irrésistible à devenir moine et c'est à ce moment-là, après avoir pris les dispositions nécessaires, qu'il a quitté sa mère pour suivre Maître Kônin dont il deviendra le disciple.

C'est finalement, quelque chose d'assez classique dans toutes les cultures, qu'à un moment donné, un enfant, devenu grand, quitte ses parents pour soit fonder lui-même son propre foyer, soit mener une vie religieuse ou monastique.

Une démarche semblable se retrouve chez le Bouddha qui quitta son palais pour répondre à l'appel de la Voie. Il faut que l'appel de la Voie soit puissant et sincère et non une fuite de ses responsabilités.

Dans un monde, tu as cité Maître Dôgen qui dit que, pour progresser sur la Voie, une foi correcte est nécessaire. J'ai du mal avec le mot foi ; je n'arrive pas à le dégager de sa connotation judéo-chrétienne, qui pour moi, était un peu négative parce que j'ai reçu dans mon enfance un enseignement qui ne me convenait pas et sous une forme contraignante. Pourrais-tu en reparler un peu ?

Dans le Catholicisme, la foi est souvent présentée comme un pré requis. Pour entrer dans cette religion, il est demandé d'avoir déjà la foi, entre autre la foi dans les dogmes de l'Eglise. Sur la Voie du Bouddha, la foi n'est pas considérée comme un préalable nécessaire pour aborder la pratique ; c'est au fil des semaines et des mois de pratique que l'expérience intérieure nous ouvre à la foi en la voie qu'on suit. C'est une foi fondée sur l'expérience directe. Dès lors, un cercle vertueux entre la pratique et la foi se met en place : la pratique nourrit alors la foi et la foi nourrit la pratique. Dans le *Shin jin mei*, il est dit que la foi est non deux, non-séparation avec l'expérience. La foi, c'est la conviction intime, profonde, née de l'expérience de notre véritable nature. On a la foi dans cette véritable nature parce qu'on a réalisé, ne serait-ce que partiellement, cette véritable nature à travers la pratique. C'est ce que maître Dôgen signifie quand il parle de foi correcte : foi en la Voie du Bouddha et en zazen parce qu'on a vérifié par notre propre expérience leur pertinence. Aussi longtemps qu'il n'y a pas d'expérience directe, il y a des doutes. La foi n'est pas totale. La seule chose qui donne une foi totale, intégrale, c'est l'expérience directe et plus on approfondit cette expérience directe par la pratique plus la foi devient totale. Parce qu'on est ce en quoi on a foi.

Ma question est la suivante : pour moi, la parole et le souffle sont une forme d'énergie pour soi et pour les autres. Et je m'interroge au jour d'aujourd'hui, sur comment simplifier et clarifier la parole pour faire en sorte qu'elle aille très directement vers l'autre, dans son esprit ou son cœur, sans heurt et sans risque d'incompréhension pour transmettre finalement un maximum d'énergie à cette personne par cette communication, par cette

parole. Je m'interroge sur cette simplification, cette clarification de la parole, s'agit-il d'un acte mental, ce qui ne serait pas sans poser quelques problèmes ?

La première condition, c'est de bien connaître ce dont on veut parler ; la seconde , c'est d'être un avec l'autre. C'est à partir de cette intuition de qui est l'autre qu'un lien de cœur à cœur peut s'installer et qu'on peut avoir un langage adapté à lui. L'opposé de cela, c'est celui qui fait un grand discours sans tenir compte de la personne qu'il a en face de lui. Est ce que son discours est adapté à cette personne ? Il n'en a pas le souci parce qu'il est seulement dans la tête et pas dans le cœur. Sentir, sentir avant de penser et avant de parler.

D'où vient cette intuition ?

D'une ouverture à l'autre.

On en vient à la présence. Dans la présence, s'agit-il de recevoir et d'accueillir toutes les manifestations mentales quelles qu'elles soient, même si elles peuvent nous heurter ?

Pendant zazen, la présence, c'est accueillir tous les phénomènes mentaux, quels qu'ils soient, sans s'attacher à aucun. Dans le dialogue, il s'agit d'accepter l'autre sans jugement, sans idée préconçue. Dans le cadre de la relation psychothérapeutique, cette présence est infiniment précieuse. Son pouvoir thérapeutique est considérable, et pour cela, il faut que le thérapeute soit sans

jugement, sans refus. C'est un acte d'amour avec un grand A. C'est là où la présence et l'amour se rejoignent.

Lundi 25 novembre 13

Veillez à bien étirer la colonne vertébrale et à pousser le ciel avec le sommet du crâne.

Zazen nous apprend à voir et tout spécialement à voir en nous. C'est moins simple qu'il n'y paraît ; il y a des choses que l'on ne veut pas s'avouer, des tendances que l'on ne veut pas reconnaître. De ce fait on a toujours une vision partielle, partielle aussi, de nous-mêmes.

En zazen, c'est différent, parce que l'œil de bouddha qui s'ouvre pendant zazen ne juge pas, n'évalue pas les choses en termes de « c'est bien, c'est mal, ça devrait, ça ne devrait pas, c'est normal, ce n'est pas normal ». Tous ces jugements de valeur n'existent plus et de ce fait plus rien ne dérange : ce qui est, est vu tel que c'est sans déni et sans culpabilité. Être vrai avec soi-même est très libérateur. Cela suppose de s'accepter tel que l'on est. Sans cette acceptation-là, on ne peut jamais être vrai vis-à-vis de soi-même car on essaie toujours de masquer la réalité ou de la déformer, consciemment ou inconsciemment. Avec le regard de zazen plus rien de tout ça : ce qui est, est vu tel que c'est.

Mardi 26 novembre 2013

Ne restez sur rien, n'entretenez rien.

Si l'on se réfère à l'étymologie le dharma est ce qui soutient. Zazen est le cœur du dharma et zazen soutient nos vies, leur permet de prendre toute leur dimension, toute leur profondeur.

Sans la pratique de la Voie, on reste à la surface de la Vie. Avec la Voie, notre vie manifeste toute sa profondeur. On réalise qu'elle est infinie. Parce que la Voie dissout l'illusion de la séparation.

La vision matérialiste qui a cours dans l'Occident moderne rétrécit la vie des êtres humains : Manger, travailler, être un bon consommateur qui fait tourner la machine économique, manipulé par la publicité et les médias.

Pratiquer zazen, s'ouvrir au Dharma, c'est s'ouvrir à l'autre dimension de l'existence plus vaste et plus profonde.

C'est la vraie dimension d'une vie d'homme.

Jeudi 28 novembre 2013

Seulement ici, seulement maintenant.

Seulement cet instant.

C'est ainsi qu'on s'ouvre à la présence, à la plénitude.