

DOJO ZEN D'ANNONAY
KUSEN, ENSEIGNEMENT ORAL PENDANT ZAZEN
OCTOBRE 2013

Mardi 1^e octobre

« On gaspille les richesses du Dharma et l'on anéantit ses mérites en s'appuyant sur la pensée discriminante. C'est pourquoi, le disciple zen l'abandonne pour entrer dans le non-né par le pouvoir du savoir et de la vue » dit Yoka Daishi dans son chant de l'Eveil.

Le non-né est une expression employée par le Bouddha.

Il y a ce qui naît et meurt, ce qui apparaît puis disparaît : le corps, les sensations, les perceptions, les pensées, les émotions, les sentiments. Le non-né, c'est l'esprit vaste au sein duquel tout cela apparaît puis disparaît.

Le non-né accueille tout ce qui apparaît et disparaît mais lui-même n'apparaît ni ne disparaît. Il est toujours ici-même limpide et tranquille. Ce n'est qu'en abandonnant la pensée discriminante que la conscience fait retour au non-né, fait retour à l'esprit vaste.

Mercredi 2 octobre

La colonne vertébrale est bien étirée et on pousse le ciel avec le sommet du crâne. Cette verticalité dynamique de la colonne vertébrale induit une respiration plus profonde qui aide à laisser

passer les pensées, permettant un retour de la conscience à l'esprit vaste.

Au fil des séances de zazen on peut étudier de plus en plus finement sa posture : par exemple voir quelle hauteur de zafu nous convient, quel type de zafu favorise la bascule du bassin. Plus on pratique cette posture plus on devient intime avec elle et plus on peut l'affiner. En répétant cette pratique, la posture devient de plus en plus le canal vers une réalisation de notre vraie nature.

Jeudi 3 octobre

On gaspille les richesses du Dharma et l'on anéantit ses mérites en s'appuyant sur la pensée discriminante. C'est pourquoi le disciple zen l'abandonne pour entrer d'emblée dans le non-né par le pouvoir de la sagesse et de la vue.

Lorsqu'on laisse tomber toutes les discriminations nées du mental, zazen nous fait entrer d'emblée dans le non-né qui n'apparaît ni ne disparaît mais accueille en son sein tout ce qui apparaît et disparaît. On peut le comparer à l'espace infini qui accueille tous les phénomènes et leurs transformations en restant lui-même tel qu'il est sans apparaître ni disparaître.

Journée de zazen du 6 octobre

Zazen de 8h30

Laissez partir ce qui part, laissez venir ce qui vient.

Ne rien refuser de ce qui se manifeste à la conscience : pensées, sensations, émotions.

Laissez partir ce qui part, ne rien entretenir, ne s'identifier à rien, ne s'attacher à rien. Cette neutralité vis-à-vis de ce qui se présente ouvre à la conscience un nouvel espace beaucoup plus vaste que celui auquel on est habitué, c'est pourquoi les maîtres on appelé ce nouvel espace l'esprit vaste –Daishin en japonais.

L'esprit vaste accueille tout sans être dérangé par rien. C'est un espace de paix et de sérénité.

Kusen de 11h

« Il est toujours ici même limpide et tranquille si vous le cherchez vous ne le trouverez pas » dit Yoka Daishi dans son chant de l'Eveil. Ce « il », c'est l'esprit vaste dont je parlais ce matin. Il est toujours ici même, en d'autres termes il est toujours présent, mais c'est nous qui le plus souvent ne sommes pas présents à lui. Pour être présent à lui, il faut abandonner toutes les productions mentales, laisser les pensées à elles-mêmes. C'est alors que la clarté et la paix propres à cet esprit vaste nous deviennent manifestes.

« Si vous le cherchez vous ne le trouverez pas » Pourquoi ? Parce que le chercher met en route l'activité mentale, laquelle est précisément ce qui nous le masque.

Il n'y a rien à chercher puisque tout est déjà là. Quand on comprend cela de façon très intime za zen s'accomplit pleinement.

Kusen de 14h

« Il est toujours ici même, limpide et tranquille ; si vous le cherchez, vous ne le trouverez pas. On ne peut ni le saisir ni le rejeter, ce n'est qu'au cœur de l'insaisissable qu'on le réalise »dit Yoka. Tel est l'esprit vaste, appelé dans notre école esprit de Bouddha ou nature de Bouddha.

Maître Deshimaru le comparait à un chat : « Bouddha est comme un chat, si vous cherchez à l'attraper, il s'enfuit. Si vous le rejetez, il s'enfuit aussi. Mais si vous êtes calme et sans intention, il vient s'installer sur vos genoux », disait-il.

L'esprit de Bouddha est sauvage, il déjoue toutes les stratégies de l'ego pour se l'approprier. Quand on a une expérience de plénitude pendant za zen, si l'ego s'y attache, veut la conserver ou la reproduire, immédiatement le chat Bouddha s'enfuit. La volonté d'appropriation de l'ego a rétréci immédiatement l'espace de conscience. C'est le retour à la conscience ordinaire et le chat Bouddha est déjà loin.

On ne peut pas se saisir du grand océan avec des filets. De même, on ne peut se saisir de l'esprit vaste avec les filets du mental et de l'ego.

C'est pourquoi la Voie n'est pas une pratique comme les autres. Dans les multiples pratiques qu'on peut trouver sur le marché, l'ego est là qui cherche à recevoir quelque chose de cette pratique. La Voie est une pratique particulière en ce sens que l'ego doit lâcher-prise.

Mondo

- Tu dis que la pratique du zen c'est quelque chose de très particulier par rapport à ce qu'on propose sur le marché. Dans notre dojo il y a

plein de gens qui viennent, attirés par Christophe André ou la Pleine Conscience et qui arrivent au Zen Soto. Je me demande comment les accueillir, comment leur faire comprendre que c'est une pratique de méditation ?

Réponse : Quand on arrive dans un dojo sans avoir jamais pratiqué, il est inévitable qu'on y vienne avec l'ego qui est là à se demander ce qu'il va obtenir de cette pratique. Si cela ne se produisait pas ça voudrait dire que les gens qui arrivent ont déjà accompli la Voie. Il ne peut en être autrement. Je crois que tout le monde passe par là. Toute la question est de ne pas en rester là. Pour cela, il faut s'installer dans une pratique régulière. Grâce à elle, on en vient à comprendre intimement, par expérience directe, que si on veut tout obtenir il faut tout lâcher. Mais on ne peut pas demander à quelqu'un qui débute de comprendre ça. Quand il faisait des conférences, Maître Deshimaru énumérait parfois les mérites de zazen : « zazen vous donnera beaucoup d'énergie, une bonne santé, vous serez plus efficace dans votre travail, vous serez mieux concentré..... » , contentant ainsi les attentes de l'ego du public néophyte. Puis, une fois terminée cette énumération, il invitait à ne pas s'attacher à ces mérites.

Voilà, c'est comme ça, ça ne peut être autrement. Ceux qui n'ont pas la patience de s'installer durablement dans la pratique, ceux qui sont tellement accrochés à un objectif, ceux qui veulent un résultat immédiat, alors ceux-là laissent tomber la pratique assez vite.

Maître Deshimaru disait souvent : ce qui permet de continuer la pratique et ainsi d'approfondir vraiment la Voie, c'est l'esprit mushotoku. Mushotoku se met en place quand on réalise ce qu'a dit

Yoka : si vous le cherchez vous ne le trouverez pas. Avec mushotoku, on se met à pratiquer à partir d'une autre dimension. Cette autre dimension, c'est difficile de la mettre en mots pour l'expliquer à quelqu'un qui n'en a pas l'expérience. Alors au début quand on a des personnes qui commencent, il faut juste les encourager à persévérer dans la pratique en leur expliquant qu'elle est tellement vaste qu'on ne peut en faire le tour en 2 ou 3 séances. Il faut aussi répondre à leurs difficultés de posture et à leurs questionnements. Il faut essayer de leur répondre en se mettant à leur niveau, en s'adaptant à eux. Il faut aussi présenter la posture et expliquer l'état d'esprit avec exactitude et les inciter à la patience, à se glisser dans la pratique petit à petit et petit à petit la pratique fait son œuvre.

Et puis s'ils partent et bien voilà, c'est comme ça, ils partent. On apporte l'aide qu'on peut, du mieux qu'on peut. Quant au reste, il ne nous appartient pas.

- Quelle est l'influence réelle de zazen sur la société et le monde ?

Réponse : On ne peut pas la mesurer mais elle est très importante. Les vibrations et l'énergie générées par zazen ne se cantonnent pas à l'espace du dojo où on peut clairement les ressentir ; elles se répandent aussi à l'extérieur. D'autre part, les personnes qui pratiquent zazen régulièrement sont paisibles et calmes et cela aussi influence favorablement les autres et donc la société.

Actuellement, l'ambiance générale est au pessimisme dans notre société et cela finit même par influencer certains pratiquants. Que faire ?

Si on n'a pas un peu de vigilance, on peut se laisser imprégner facilement par les médias qui, à l'affût du scoop, présentent plutôt les mauvaises nouvelles que les bonnes. À cela s'ajoutent la crise économique et les conflits, ce qui crée un climat morose. Si de surcroît, un pratiquant connaît des difficultés dans sa vie, il sera sensible à ce climat général. Ce que tu peux lui conseiller dans ce cas-là, c'est de ne surtout pas lâcher la pratique mais au contraire de l'intensifier. Maître Dôgen dit dans le Bendowa : « pour approfondir la Voie il faut la foi » On parle souvent de la détermination qui est nécessaire et indispensable sur la Voie, de l'assiduité, du détachement, mais on parle moins souvent de la foi.

Maître Dôgen insiste aussi beaucoup sur la foi. Foi dans quoi ? Dans la Voie de Bouddha. Foi dans le fait que fondamentalement on est Bouddha, c'est-à-dire foi dans notre nature fondamentalement éveillée et foi dans zazen qui manifeste cette nature fondamentale. C'est la pratique qui nourrit la foi et en retour la foi nourrit la pratique ;

Les pratiquants en difficulté dans leur vie, il faut les encourager à intensifier leur pratique c'est ce qui réveillera leur foi et leur foi ravivera leur envie de pratiquer, un cercle vertueux se mettra en place. C'est une période de crise que traverse notre société, crise économique, crise écologique, crise des valeurs. Les gens sont déboussolés. Ils ne savent plus à quel saint se vouer. Il y a un saint auquel ils peuvent se vouer et qui ne les trompera jamais. Ce n'est pas un saint, on ne peut pas lui mettre de nom, c'est notre véritable nature.

S'il y a une vraie foi en lui tous les obstacles sont traversés et toutes les difficultés surmontées.

Lundi 7 octobre

« Le Grand Homme saisit l'épée de Sagesse » dit Yoka Daishi dans son chant de l'Eveil.

L'épée tranche, coupe. L'épée de Sagesse tranche les illusions, principalement l'illusion que les phénomènes intérieurs tels que les pensées ont une substance.

Quand on reste neutre vis-à-vis des pensées on s'aperçoit que c'est une vague d'énergie passagère. En ne collant pas aux pensées, en n'y adhérant pas, la conscience retrouve sa vastitude originelle. Ce faisant, on se libère des souffrances liées aux attachements vis-à-vis des phénomènes extérieurs ou intérieurs.

En tranchant l'illusion, l'épée de Sagesse tranche aussi la souffrance, l'inquiétude née du ressassement des pensées.

C'est cela la sagesse, voir ce qui est tel que c'est. C'est ce que nous chantons après le zazen dans l'Hannya Shingyo. Cette épée de sagesse qui tranche illusions et souffrances, c'est zazen.

Pendant des siècles les hommes ont manié l'épée pour se battre et s'entretuer, mais il existe une épée d'une autre dimension qui ne donne pas la mort mais la vraie vie.

Mardi 8 octobre

Le Bouddha disait que le matin et le soir sont particulièrement propices à la pratique du za zen, ces deux moments de bascule entre la

nuit et le jour et le jour et la nuit. L'esprit est plus porté à l'intériorisation lors de ces deux moments.

Le matin, le mental est encore calme, il ne ressemble pas à une mer agitée par les stimulations des phénomènes extérieurs. Aussi, le soleil de la conscience hisiryô se reflète plus fidèlement dans l'eau du mental.

Sans qu'on en ait toujours conscience, le zazen du matin influence subtilement le reste de la journée.

Mercredi 9 octobre

Veiller à ne pas laisser tomber la tête en avant. Pour cela, pousser le ciel avec le sommet du crâne. De cette façon, naturellement, la nuque est dans le prolongement de la colonne vertébrale. Quand la tête s'incline vers l'avant pendant za zen, on a tendance à être emporté par les pensées. En revanche, la position de la nuque dans le prolongement de la colonne vertébrale favorise la neutralité vis-à-vis des pensées et calme leur flux.

La pratique régulière de la voie nous fait sentir le côté précieux de notre vie. On réalise qu'une vie d'homme, ce n'est pas seulement manger, boire, dormir, et travailler. Il y a une autre dimension au-delà de la dimension matérielle et physiologique. On réalise aussi que notre vie est plus vaste que ce que l'on croyait. Plus vaste, parce qu'il y a en chacun l'esprit vaste, la conscience infinie, ce que l'on appelle dans le zen la nature de Bouddha. Plus on approfondit la voie, plus on vit à partir de cette autre dimension.

Lundi 14 octobre

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

Cette attention sur la posture peut être globale ou particulière.

Globale, c'est-à-dire portée sur l'ensemble de la posture. Particulière, c'est-à-dire portée sur un point de la posture. Par exemple pousser le ciel avec le sommet du crâne, ou bien le contact délicat des deux pouces.

Si l'attention porte sur la respiration, il y a observation du va et vient de l'inspire et de l'expire.

En continuant la pratique semaine après semaine, la posture s'assouplit et s'améliore. Le corps a besoin d'un entraînement régulier et avec cet entraînement, petit à petit, il se cale docilement sur le modèle de la posture.

Mondo

- *En entrant dans le dojo le froid m'a saisi, et je me suis demandé : le froid existe-t-il ?*

- Oui, la sensation de froid existe, puisque l'on ressent le froid.

Oui, la sensation de chaud existe puisque l'on ressent le chaud.

Cette sensation dépend de l'organisme, un ours polaire n'aura pas la même sensation de froid que toi, ni la même sensation de chaud.

La sensation de froid n'est pas absolue.

- *Qu'est-ce que j'en fais durant la méditation ?*

- On peut rentrer dans un dojo, avoir la sensation de froid, et qu'elle disparaisse au bout de quelques minutes. Cela s'est-il produit ainsi pour toi ?

-*Non, j'ai continué à avoir froid.*

-Es-tu fatigué ?

-*Oui, je suis fatigué en ce moment.*

-On est plus sensible au froid quand on est fatigué.

-*Quand on parle de l'esprit vaste tout ceci paraît contradictoire.*

-Ceci n'existe pas dans l'absolu. La sensation de froid est impermanente, interdépendante. Elle dépend d'un tas de phénomènes : santé, habillement, humidité ...

Donc elle n'existe pas en soi ; elle est conditionnée par un tas de facteurs. Dans le Zen, on dit que les shiki (les phénomènes) sont ku (pas de substance propre). Pas un phénomène ne peut exister seul, ils sont tous interdépendants.

Pendant zazen, à partir de l'esprit vaste, on voit le caractère éphémère et la non-substantialité des phénomènes.

La conscience ordinaire croit dur comme fer que les phénomènes existent en soi. Il n'en est rien.

Mardi 15 octobre

Maître Deshimaru disait souvent que zazen c'était rentrer en intimité avec soi-même.

La plupart des gens vivent à la périphérie de leur être. Ils ne se connaissent pas vraiment.

Il y a deux niveaux à la connaissance de soi.

Le premier niveau, c'est la connaissance psychologique de soi, identifier ses tendances propres, les composantes essentielles de son inconscient.

Le deuxième niveau, c'est la connaissance spirituelle de soi. Elle ne peut se réaliser que par un travail de lâcher-prise vis-à-vis de tout ce à quoi on s'identifie d'ordinaire : habitudes, pensées, émotions, sentiments. Quand on cesse de s'identifier à tout cela, on découvre l'océan profond et infini qu'est notre être véritable.

La voie, zazen, est ce qui permet ce second niveau de connaissance de soi. C'est le niveau le plus profond.

Mercredi 16 octobre

Tous les hommes sont en quête de bonheur.

Mais l'immense majorité le cherche à travers les objets extérieurs. À leur contact, l'homme ne récolte qu'un bonheur fragile, éphémère, et souvent superficiel. Beaucoup d'hommes croient que ce n'est qu'à ce type de bonheur que l'homme peut prétendre. Mais en fait il n'en est rien.

Il peut prétendre à un bonheur authentique, durable, profond. Mais ce bonheur-là, il ne le trouvera jamais dans les objets extérieurs. Il le

trouvera en tournant son regard vers l'intérieur, en s'ouvrant à la pratique d'une voie.

Au fil des semaines et des mois de pratique de zazen , on réalise que la source de la sérénité, de la paix, du vrai bonheur, se trouve en nous, au plus profond de nous, dans les profondeurs de notre être que la pratique permet d'explorer.

Lundi 21 octobre

Sur la voie du Zen, on porte une grande attention aux gestes et attitudes. Pourquoi ?

Parce que le corps et l'esprit sont unité, parce que la façon de pratiquer avec le corps influence l'esprit.

Par exemple gasshō (mains jointes à la hauteur du visage en se penchant vers l'avant) met l'esprit en relation avec l'esprit de celui à qui gasshō s'adresse. En pratiquant gasshō régulièrement, au fil des mois et des années de pratique l'illusion de séparation entre moi et autrui s'estompe.

De même, quand on circule dans le dojo, on n'a pas les bras ballants, les mains sont en shashu (l'une sur l'autre à la hauteur de l'estomac).

Circuler les mains en shashu, c'est tout autre chose que circuler les bras ballants. La désinvolture s'en va, quelque chose de plus profond s'installe.

Plus on est présent à ces gestes et à ces postures et plus l'influence sur l'esprit est profonde.

C'est ce qu'on appelle dans le zen sanshin, l'esprit du geste.

MONDO

- Dans un texte que j'ai parcouru récemment, il y a un passage que je n'ai pas compris.

Il commençait ainsi : « Etudier la Voie du Bouddha c'est s'étudier soi-même. S'étudier soi-même, c'est s'oublier soi-même »

Et à moment donné le texte parle de « se dépouiller de son corps et de son esprit ».

« Son corps, je peux l'entrevoir, mais « son esprit », là je n'ai pas compris.

- C'est un enseignement de Maître Dōgen.

« Etudier la voie du Bouddha c'est s'étudier soi-même ; s'étudier soi-même, c'est s'oublier soi-même.

S'oublier soi-même c'est abandonner le corps et l'esprit. Abandonner le corps et l'esprit, c'est être un avec toutes les existences du cosmos. »

Le petit passage que tu n'as pas compris : « abandonner le corps et l'esprit » parfois traduit par « se dépouiller du corps et de l'esprit » signifie cesser de s'identifier au corps et au mental.

Cesser de s'identifier au corps d'abord.

En psychologie génétique est étudiée la façon dont le sentiment du moi se constitue chez l'enfant.

Petit à petit, ce sentiment du moi se constitue à partir de l'identification au corps. Qu'est-ce que moi ? C'est mon corps. Qu'est-ce qui fait la différence entre moi et l'extérieur ? C'est la frontière entre mon corps et l'extérieur.

Cette construction du moi est bien sûr indispensable. La plupart des êtres humains restent à ce niveau-là.

L'autre niveau, le niveau au-delà, que la voie nous encourage à réaliser, c'est cesser de prendre le corps comme support de la conscience du moi.

C'est dépasser le moi pour tendre vers une plus vaste conscience.

Se dépouiller de l'esprit, c'est l'esprit au sens du mental, c'est-à-dire les pensées.

Le deuxième support du moi, ce sont les pensées. Songe à Descartes « je pense donc je suis »

Quand, pendant zazen, on cesse de s'appropriier les pensées, de les ruminer, de les développer ou de les refuser, on passe au-delà du sentiment d'un moi séparé et on s'ouvre à l'esprit vaste.

Ainsi, le corps et l'esprit deviennent unité. Mais ceci ne se vit pas en lisant des livres, en assistant à une conférence ou en philosophant. La Voie vers l'esprit vaste ne s'appréhende que par la pratique du corps et non mentalement.

On ne peut donc étudier la Voie du Bouddha qu'en pratiquant avec son corps

L'abandon de l'identification au corps-pensées conduit au sentiment d'être un avec les autres êtres et permet de se relier à l'esprit vaste, manifestant ainsi notre véritable nature.

Dans cette phrase très lapidaire Maître Dôgen dit l'Essence de la Voie. Après, il faut pratiquer.

Mardi 22 octobre

« Dans l'eau de l'esprit sans souillure, brille la clarté de la lune », dit Maître Dôgen.

L'eau de l'esprit sans souillure, c'est l'eau de l'esprit libéré de l'attachement et du refus, de la saisie et du rejet. Dans cette eau de l'esprit sans souillure brille la clarté de la lune. La clarté de la lune symbolise ici la lumière de l'esprit vaste.

Avec ces deux vers Maître Dôgen évoque la condition de l'esprit pendant zazen, le retour de la conscience à l'esprit vaste par l'abandon de l'appropriation des pensées et de leur refus.

Mercredi 23 octobre

Lundi soir, au mondo, il y a eu une question sur l'assertion célèbre de Maître Dôgen :

« Étudier la vie du Bouddha, c'est s'étudier soi-même, s'étudier soi-même, c'est s'oublier soi-même, s'oublier soi-même, c'est se dépouiller du corps et de l'esprit, se dépouiller du corps et de l'esprit, c'est être en unité avec toutes les existences ».

Les hommes sont aux prises avec ce que Bouddha appelle « dukkha » : le sentiment d'incomplétude.

Ce sentiment d'incomplétude subsiste aussi longtemps qu'on est enfermé dans les limites illusoire d'un moi séparé.

Comment s'affranchir de cette illusion d'un moi séparé ou, en d'autres termes, comment s'oublier soi-même ?

La réponse de Maître Dôgen est claire et précise : en se dépouillant du corps et de l'esprit.

C'est-à-dire en cessant de s'identifier au corps et à l'esprit, au corps et aux pensées, au corps et au mental.

Par exemple, abandonnons l'idée que je fais zazen parce que ce corps est en zazen. Ce corps est en zazen, pas besoin de projeter un moi là-dessus. Zazen fait zazen.

De même, des pensées apparaissent et disparaissent. Pas besoin de projeter un moi là-dessus. Laisser les pensées apparaître puis disparaître.

Ainsi la conscience rejoint l'esprit vaste en laissant l'illusion de l'ego séparé derrière elle.