

## **CHAQUE INSTANT EST EN LUI-MEME PLENITUDE**

*Lundi 4 avril 2011*

Quand on ne suit rien ni ne refuse rien de ce qui se présente à l'esprit, quand on attend rien non plus, on peut goûter la plénitude du moment présent.

Cette plénitude du moment présent, les sages l'ont appelée l'éternel présent.

C'est à lui que nous ouvre la pratique de zazen, de la méditation immobile et silencieuse.

*Shikantaza*, seulement s'asseoir, c'est s'installer dans le silence de l'éternel présent en abandonnant toute préoccupation.

## **DANS L'EAU DE L'ESPRIT SANS SOUILLURE BRILLE LA CLARTE DE LA LUNE.**

*Lundi 11 avril 2011*

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

Un maître Zen exprime souvent l'expérience de zazen à travers des images empruntées à la nature.

Ainsi l'eau symbolise le mental, la lune l'esprit de Bouddha, l'esprit vaste.

Si l'eau est boueuse, la lune ne peut s'y refléter. En d'autres termes si on s'attache aux pensées et à ce qui surgit pendant zazen, l'esprit vaste, l'esprit de bouddha ne peut s'actualiser

En revanche si l'eau est claire, la lune s'y reflète parfaitement. Lorsqu'on ne s'attache pas aux pensées qui surgissent et qu'on ne les refuse pas non plus, l'eau du mental devient claire et limpide permettant que s'y reflète l'esprit de Bouddha, l'esprit vaste.

## **L'ESPRIT DU GESTE**

*Samedi 16 avril 2011*

Ne vous attachez à rien et ne refusez rien de ce qui se présente : pensées, émotions, sensations. Si une pensée s'accroche, revenez à la concentration sur la posture.

Dans le dojo, la concentration s'applique à la posture immobile et silencieuse mais aussi à tous les gestes et à toutes les attitudes. C'est ce qu'on appelle dans le zen *sanzen*, l'esprit du geste.

La répétition de *gassho* (saluer les mains jointes) permet peu à peu d'en ressentir l'esprit. De même avec *sanpai* (se prosterner).

*Gassho* manifeste l'unité avec les personnes présentes, et aussi avec sa véritable nature, son véritable soi même.

*Sanpai*, exprime l'abandon de l'ego.

Manifester l'esprit de tous ces gestes en les pratiquant régulièrement, c'est sanzen, l'esprit du geste.

## **NI SAISIE NI REJET**

*Samedi 30 avril 2011*

Quel que soit ce qui apparaît, pensées, émotions désirs, ne vous y attachez pas, ne le rejetez pas non plus.

Simplement laisser-passer.

Si une pensée vous accroche ou une émotion, ne luttez pas contre elle, revenez à la concentration sur la posture ou sur la respiration ;

Le Shin jin mei, poème sur « la foi en l'esprit », dit : « la Voie n'est pas difficile, mais il ne faut ni saisie, ni rejet ». Ni saisie ni rejet, c'est tout l'art de la méditation. C'est aussi la véritable concentration.

Véritable concentration parce que l'esprit n'est distrait par rien, par aucune pensée.

« Les nuages ne dérangent pas le ciel » , dit un proverbe zen. Les nuages c'est tout ce qui apparaît, pensées et autre ; le ciel c'est l'espace infini de notre véritable esprit.