

DOJO ZEN D'ANNONAY
Kusen : enseignements pendant zazen
Décembre 2011

« Le dojo des arbres morts » est une expression bien connue dans le zen. Le dojo désigne bien sûr le lieu où l'on pratique l'assise silencieuse, les arbres morts sont les pratiquants. Cette image fait référence au fait que, durant zazen, la conscience personnelle s'efface, la saisie et le rejet ne sont plus là pour donner vie à nos pensées. Celles-ci tombent comme les feuilles à l'automne et l'arbre se dénude mais ce dénuement est le symbole de la vraie vie. Ressentir la vie dans toute sa plénitude suppose mourir à la conscience personnelle. C'est ainsi que l'on s'ouvre à l'esprit vaste.

Jeudi 1^{er} décembre

Cet après-midi, plusieurs parmi vous vont coudre le kesa. Si la couture est importante dans le Zen c'est parce que le kesa est important. Le kesa est cette pièce de tissu que les moines revêtent pour pratiquer zazen. Son origine remonte au Bouddha Shakyamuni. Il recueillit sur les lieux de crémation des morceaux de tissus de lindeuls, les lava, les teignit, les cousu ensemble en disant que le vêtement fait à partir de tissus souillés, rejetés de tous devenait ainsi le vêtement le plus élevé, le plus noble, le plus

digne de respect. Cela illustre le fait que le kesa opère chez celui qui le porte une transformation profonde. Même l'être le plus vil en apparence peut devenir l'être le plus digne de respect s'il a foi dans le kesa ; même le karma le plus difficile peut être dépassé grâce au pouvoir du kesa. Les mains le cousent, le corps le revêt, le coeur le vénère et l'esprit est transformé. Cette vénération pour le kesa s'exprime entre autres dans un court sutra que l'on chante souvent après le zazen du matin :

Dai sai geda puku
Musô fuku den e
Hi bo nyorai kyo
Ko do shoshu jo

Ce qui signifie :

Ô vêtement éternel, illimité, béatifique

Maintenant j'ai le satori du Bouddha pour aider tous les êtres

Ô merveilleuse libération.

Samedi 3 décembre

Maître Eno, sixième patriarche chinois, dit : « Ce que vous devez faire c'est réaliser votre véritable nature, votre nature de bouddha, qui ne s'arrête ni ne se meut, qui ne devient ni ne cesse d'être, qui ne vient ni ne part, qui est au-delà de la naissance et de la mort. »

Ce à quoi on s'identifie habituellement vient et repart, naît, se manifeste et disparaît. Ce sont les pensées, les sensations, les émotions, le corps. Lorsqu'on cesse de s'identifier à toutes ces choses changeantes, fluctuantes et transitoires se dégage le parfum de notre véritable nature, de notre nature de bouddha. Avant la naissance de ce corps, elle était déjà là ; après sa dissolution, elle est toujours là. Aussi, réaliser notre

véritable nature c'est résoudre cette question célèbre dans le Zen :
quel était notre visage avant la naissance de nos parents ?

Lundi 5 décembre

Si vous rencontrez le Bouddha, tuez le.

Cette phrase en apparence paradoxale et provocatrice comporte un sens profond. Elle signifie que c'est peine perdue de chercher bouddha à l'extérieur de soi, que c'est peine perdue de chercher le vrai bonheur à l'extérieur de soi, que c'est peine perdue de chercher la vraie paix à l'extérieur de soi. Si on veut trouver la vraie paix et le vrai bonheur, il faut tourner son regard vers l'intérieur ; si on veut trouver l'essence de la spiritualité c'est en tournant son regard vers l'intérieur qu'on la trouvera. Faute de cela on est condamné à lire des textes que l'on ne comprend pas vraiment et dont on n'a pas l'expérience. Ce qui peut nourrir vraiment notre vie, c'est l'expérience donnée par la pratique de la Voie, celle donnée par zazen.

Cette paix véritable, chacun l'a à l'intérieur de soi, qu'il soit riche ou pauvre, jeune ou vieux, femme ou homme...

Mardi 6 décembre

Yui butsu yo butsu : « seul bouddha connaît bouddha » ou encore : seul l'esprit vaste connaît l'esprit vaste. Cela signifie que pour savoir ce qu'est l'esprit vaste il faut en avoir l'expérience directe. Cette expérience, cette réalisation nous est donnée par la pratique régulière et suivie de zazen. En approfondissant cette

intimité avec l'esprit vaste c'est une intimité avec notre véritable nature que se réalise.

Qui suis-je ? À cette question, la conscience ordinaire répond : je suis mon corps ou je suis mes pensées, mes idées sur les choses, mes sentiments. Mais toutes ces réponses ne sont que l'écume de notre être véritable qui est l'esprit vaste, lequel embrasse tout, inclut tout et est aux pensées et sensations ce qu'est l'écume des vagues à l'océan. Quand on réalise cet esprit vaste par expérience directe à travers la pratique de zazen on sait alors que la paix, la joie pure et la vraie liberté sont en nous.

Mercredi 7 décembre

De même que l'or et l'argent sont cachés dans la terre, les perles et les coraux dans la mer, de même la perle précieuse de notre véritable nature est occultée par l'identification aux pensées. Quand cesse cette identification, la paix véritable et la joie pure inhérentes à notre véritable nature se manifestent. Il n'est pas nécessaire de les chercher, il suffit simplement de mettre un terme à ce qui les occulte. Zazen crée les conditions pour nous rendre libre des jeux du mental, jeux de saisie ou de refus. Une fois qu'on en est libre, nous goûtons la joie et la paix.

Lundi 12 décembre

Pour réaliser l'esprit vaste, il ne faut pas le chercher. Si on le cherche, on ne le trouve pas. Pour le réaliser il suffit de ne rester sur rien, de ne rien s'approprier, de ne s'identifier à aucune pensée. Sans les saisir ni les refuser les pensées sont semblables à des ombres sans véritable

substance. Si on veut saisir son ombre, on n'y arrive pas ; si on veut la rejeter, on n'y arrive pas non plus. Si on veut l'enterrer non plus ; lorsque le trou sera rebouché, l'ombre sera toujours là.

Mardi 13 décembre

Pour évoquer l'esprit vaste, différentes images sont utilisées dont celle du miroir. Le miroir réfléchit en toute neutralité les objets qui lui sont présentés sans être affecté par eux : si l'objet est sale, le miroir n'est pas sali ; s'il s'agit de feu, le miroir ne brûle pas ; s'il s'agit d'eau, il n'est pas mouillé. De même lorsqu'on ne se saisit ni ne refuse les pensées s'ouvre à la conscience un nouvel espace qui n'est pas affecté par les pensées, les émotions ou les sensations. Est utilisée aussi quelques fois l'image de l'océan et des vagues, l'océan représentant l'esprit vaste, les vagues les pensées qui naissent de l'esprit vaste. Quand par zazen s'établit le contact avec l'esprit vaste, on sait que les pensées ne sont pas nos pensées, qu'il n'y a pas de moi auteur des pensées. L'esprit vaste est tout à la fois les pensées et le témoin non affecté de ces pensées, de même que l'océan produit des vagues et reste en son sein in affecté par les vagues qu'il produit.

Mercredi 14 décembre

Maître Obaku dit : « Quand une pensée s'élève le temps d'un clin d'oeil, mille verrous ne suffiraient pas à la bloquer, dix mille mètres de corde ne sauraient la maintenir immobile. Puisqu'il en est ainsi pourquoi songez-vous encore à la détruire ou à l'arrêter. On vous a clairement dit que la nature de toutes ces pensées est

semblable à un mirage. Comment pourriez-vous couper un mirage, » Ces quelques mots résument le coeur de la Voie. C'est dans l'esprit que réside le pouvoir d'illusion ainsi que le pouvoir de s'en affranchir. Si on considère les pensées comme des entités réelles et substantielles on en est véritablement l'esclave et ce sont elles qui mènent notre vie ; le pouvoir d'illusion nous tient dans ses filets. En revanche si on les voit telles qu'elles sont, semblables à des mirages, dans l'instant nous en sommes libérés. C'est aussi le coeur de l'Hannya Shingyo : *shiki soku ze ku* ; les phénomènes intérieurs ou extérieurs sont sans substance. Réaliser cela c'est la vraie liberté.

Jeudi 15 décembre

Maître Obaku dit : « L'homme ordinaire est semblable à ce brave qui a perdu la perle de son front, il la cherche dans toutes les directions sans jamais la trouver. Qu'un sage la lui montre et immédiatement il voit par lui-même que sa perle est là entre ses sourcils, là où elle a toujours été. »

Cette parabole de la perle du front se trouve dans l Parinirvâna sutra qui relate les derniers instants de la vie du Bouddha. Il y est dit que cette perle s'est logée profondément dans la peau de notre front si bien que jusqu'à ce qu'un sage nous présente un miroir, nous ne pouvons croire à son existence. La perle symbolise notre nature de bouddha, c'est ce que nous avons de plus précieux. Le miroir tendu par un sage qui permet de prendre conscience de l'existence de cette perle, c'est zazen, la Voie. Qu'elle soit située entre les deux sourcils symbolise l'au-delà de toutes les dualités, l'au-delà du mental. Ce point entre les deux sourcils est traditionnellement appelé le troisième oeil. C'est l'oeil de la sagesse, l'oeil de la connaissance de notre véritable nature, celui qui

voit les illusions et ne s'y fourvoie pas. Si tant d'hommes se fourvoient dans des illusions de toutes sortes, c'est parce qu'ils n'actualisent pas le potentiel de leur véritable nature. Ils croient pouvoir se saisir de multiples de choses et finissent par rentrer dans le cercueil les mains vides en étant passés à côté de l'essentiel.

Mondo

- Depuis que je pratique le zen, je ne sais plus comment être en société dans les échanges avec les autres. Qu'est-ce qu'on partage vraiment ? Je ne veux pas non plus me retirer dans une sorte de silence distant, mais je constate cependant qu'ils me laissent insatisfaite. Si je considère les préceptes, je me dis qu'on en est loin : on y est souvent dans la médisance, le mensonge et la frivolité. Comment me comporter face à cela ? C'est une question que je me suis toujours posée et le zen me la pose de façon plus aigue.

- Ce que tu ressens est tout à fait légitime. Les conversations dans le social illustrent souvent les vagabondages du mental, vagabondages souvent anarchiques quand on ne suit pas une voie spirituelle sérieusement. Ça parle, ça parle ... Inconsciemment, à travers cette parole compulsive, les gens cherchent aussi par à combler le silence qui fait souvent peur à ceux qui ne sont pas familiers de l'intériorisation. C'est un premier point.

Le deuxième, c'est que souvent, dans les bavardages mondains, la parole est utilisée pour médire, critiquer les autres, les dénigrer. Critiquer les autres est l'un des jeux préférés de l'ego qui se sent ainsi valorisé.

Quelle attitude avoir dans ce cas-là ? Quand des échanges tournent autour de la critique des autres, il ne faut pas y participer. C'est aussi clair que ça. Cela ne fait que renforcer l'ego. Quand il s'agit d'échanges verbaux certes superficiels, mais qui contribuent à nourrir un lien, alors dans ce cas-là c'est bien d'y prendre part même si on n'est pas dupe de l'aspect superficiel. C'est ce que les linguistes appellent la fonction phatique du langage : le langage, même lorsqu'il paraît superficiel crée du lien indépendamment du contenu qu'il peut véhiculer. L'exemple classique, ce sont les échanges autour de la pluie et du beau du temps. Il importe donc de bien distinguer la fonction phatique du langage des bavardages adonnés au jugement et à la critique des autres. Sur la Voie on acquiert une conscience plus aiguë de l'importance de la parole. La parole est, comme tout acte, un karma. Elle peut être génératrice de bon ou de mauvais karma, elle peut avoir un effet bénéfique ou négatif sur soi ou sur les autres. C'est un des domaines où l'homme de la Voie doit exercer sa vigilance.

Samedi 17 décembre

Au matin de son éveil, Bouddha dit : « Gardienne je te vois à présent. Pendant combien de vies m'a-tu retenu dans la prison de la naissance et de la mort. Maintenant je distingue tes traits ; tu ne pourras plus construire de murs autour de moi. »

La gardienne dont il est question ici, c'est la gardienne de la prison de l'ego et tous les attachements qui le constituent. Cette gardienne, c'est l'ignorance de notre véritable nature. Lorsque celle-ci se révèle, les murs de la prison tombent naturellement.

En pratiquant zazen, Bouddha s'est éveillé à sa véritable nature et s'est affranchi de tous les attachements qui forment les murs de la prison.

Il y a quelques jours une émission de télévision avait pour thème : comment trouver le bonheur ? De multiples réponses ont été données, mais aucune ne ciblait l'essentiel. Toutes les réponses avaient trait aux objets du monde extérieur. Aucune ne proposait de tourner son regard vers l'intérieur. La chute du mur de Berlin a donné la liberté politique à des centaines de milliers de gens mais pour ce qui concerne la liberté spirituelle, la liberté intérieure, c'est le mur de l'ego qu'il faut faire tomber et cela ne se fait qu'en tournant notre regard vers l'intérieur.

Mercredi 21 décembre