

HISHIRYO

Samedi 5 février 2011

La pratique de zazen se décompose en trois éléments : la posture , la respiration, centrée sur l'expiration et l'attitude de l'esprit.

L'attitude de l'esprit peut se résumer en un seul mot, celui qu'employait Maître Dogen : *hishiryô*.

Shiryô, la pensée, *hi*, au-delà : au-delà de la pensée

Hishiryô ce n'est pas l'absence de pensées, c'est « laisser passer les pensées ».

Maître Dôgen a décrit *hishiryô* à travers le poème suivant :

*Dans l'eau de l'esprit sans souillure,
brille la clarté de la lune
et même les vagues se transforment en lumière.*

L'eau de l'esprit sans souillure désigne l'esprit qui ne s'attache pas aux pensées, aux sensations.

Dans cette eau de l'esprit sans souillure brille la clarté de la lune, c'est-à-dire l'esprit de bouddha.

Les vagues qui deviennent lumière , ce sont les vagues des pensées qui ne dérangent pas la concentration dès lors où on les laisse passer.

L'ATTITUDE DE L'ESPRIT DE ZAZEN, EXTRAIT DU FUKANZAZENGI

Samedi 12 février 2011

Dans ses recommandations pour la pratique de zazen, Maître Dôgen dit : « pour zazen rejetez toutes distractions, abandonnez tous soucis ».

C'est pour nous aider à cela que dans notre pratique on met l'accent sur la concentration. Concentration sur la posture, sur les gestes, sur la manière d'entrer dans le dojo, d'en sortir, sur la position des mains, sur les attitudes du corps.

Cette concentration permet à l'esprit de se désinvestir de tous les petits centres d'intérêts qui le tiennent captif dans la vie quotidienne.

Dans ces recommandations, Maître Dôgen dit encore : « durant zazen, ne pensez pas ceci est bien, ceci est mal, ne prenez parti ni pour ni contre, ne jugez pas les pensées qui vous traversent. N'ayez aucun désir de devenir un Bouddha »

Ce non-jugement de tout ce qui apparaît à l'esprit pendant zazen, c'est ni saisie, ni rejet.

C'est une présence pure à ce qui apparaît et qui disparaît. Présence pure, parce que sans jugement, sans saisie ni rejet.

Cette présence pure permet à ce qui apparaît à l'esprit de se dissoudre sans laisser de trace. Grâce à elle, les nuages des pensées ne dérangent pas le ciel.

S'OUVRIR A L'IMPERMANENCE

Lundi 14 février 2011

Ne restez sur rien, n'entretenez rien.

« Les pensées se succèdent les unes aux autres comme un singe qui saute de branche en branche », disait le Bouddha.

En zazen, on peut en prendre conscience à partir de l'œil de bouddha qui voit le changement sans être le changement.

Dans notre vie, il en va de même. De même que les pensées se succèdent les une aux autres à la vitesse de l'éclair, les jours se succèdent les uns aux autres à la même vitesse.

S'ouvrir à cette réalité de l'impermanence, du caractère fugace de notre vie, développe le non-attachement et l'esprit d'éveil, l'aspiration à suivre la Voie, se manifeste.