

DOJO ZEN D'ANNONAY
Kusen : enseignements pendant zazen
Février 2012

Le plus important sur la Voie, c'est de continuer la pratique au fil des semaines, des mois et des années. Pour illustrer cette importance, Maître Deshimaru prenait l'image des gouttes d'eau qui, tombant toujours au même endroit finissent, par faire un trou. Les gouttes d'eau symbolisent la persévérance ; le trou l'approfondissement de la Voie, c'est-à-dire la mise en lumière de notre vraie nature que l'on appelle dans le zen la nature de bouddha ou l'esprit vaste.

Cette persévérance dans la pratique fait naître la foi dans notre véritable nature. Un cercle vertueux se met alors en place entre la pratique et la foi : la pratique nourrit la foi, la foi nourrit la pratique. Par foi j'entends ici la certitude née de l'expérience directe.

Mercredi 1^{er} Février

On est libre des pensées quand on ne les entretient pas et ne les refuse pas.

Samedi 4 Février

Vingtième strophe du Shodoka :

J'entre dans la montagne profonde où j'habite un ermitage

*Sous le grand pin d'une cime escarpée plongeant dans l'abîme
Je m'assois tranquille et sans souci dans mon humble demeure
Retraite silencieuse, sereine simplicité.*

Cet ermitage dans la montagne profonde, c'est zazen. C'est un ermitage qui nous ouvre au vrai silence. D'ordinaire on ne l'expérimente pas parce qu'on est trop à l'écoute du tapage des pensées. Quand on laisse les pensées à elles-mêmes, on atteint les profondeurs de soi-même là où tout est silence, là où tout est sereine simplicité.

Dans ces profondeurs de soi-même n'intervient pas le regard d'autrui, plus rien à prouver, aucun rôle à jouer.

Cet ermitage de la montagne profonde on peut le trouver partout dès lors que l'on n'est plus captif des pensées, dès lors que l'assise immobile et silencieuse est la compagne de notre vie. Nous n'avons pas besoin de conditions spéciales pour pratiquer la Voie, pas besoin d'habiter une grotte de l'Himalaya... C'est au contraire la pratique qui rend toute condition favorable à la vie, à l'expérience intime du vrai silence et de la plénitude de l'instant.

Lundi 6 Février

Vingtième strophe du Shodoka :

*J'entre dans la montagne profonde où j'habite un ermitage
Sous le grand pin d'une cime escarpée plongeant dans l'abîme
Je m'assois tranquille et sans souci dans mon humble demeure
Retraite silencieuse, sereine simplicité.*

Dans son commentaire de cette strophe, Kodo Sawaki dit que l'ermitage dans la montagne profonde c'est avant tout notre solitude originelle. Beaucoup de gens ont sans cesse besoin du regard des autres, de l'approbation des autres, de l'avis des autres, de la compagnie des autres. Cela vient du fait qu'ils n'ont pas su, faute de

pratique, s'établir dans leur solitude fondamentale. Elle ne signifie pas se couper des autres mais être libre dans notre relation à eux du fait qu'on a trouvé notre assise fondamentale. Une fois libre dans notre relation aux autres on peut commencer à développer avec eux une relation autre qu'égocentrique.

Mardi 7 Février

Maître Deshimaru disait : « En zazen on peut comprendre ce qu'est le silence profond. Se concentrer sur la posture et la respiration en arrêtant la pensée auto-consciente, c'est réaliser la conscience cosmique. »

Arrêter la pensée auto-consciente cela signifie ne pas s'emparer des pensées, ne pas les refuser non plus. En procédant ainsi on ouvre à la conscience un nouvel espace, un espace infini que l'on appelle dans le zen l'esprit vaste. Les pensées émergent du subconscient, on les laisse venir, on les laisse partir. Vouloir stopper par la volonté l'arrivée des pensées est peine perdue, la seule façon de se rendre libre vis à vis d'elles c'est de ne pas s'en emparer ni de les refuser.

La Voie est le chemin de la liberté vis-à-vis de tous les phénomènes, qu'ils soient intérieurs ou extérieurs.

Samedi 11 Février

Quelque chose nous incite à pratiquer la Voie et cette incitation nous l'appelons l'esprit d'éveil, *bodaishin*. On n'aurait pas l'aspiration à s'éveiller si l'éveil n'était pas déjà présent en nous. C'est parce que cet éveil est déjà présent en nous que nous aspirons à l'actualiser. En faisant zazen, en suivant la Voie, nous actualisons ce qui est déjà là de façon latente. Le processus pour actualiser cet éveil déjà latent c'est de ne rester sur rien, de ne pas s'approprier les pensées et de ne pas les refuser non plus, d'être

présent à cette posture d'éveil qu'est zazen. Une pratique régulière de la Voie contribue à rester en contact avec cet esprit d'éveil afin que ce qui demande à être actualisé s'actualise. En actualisant cet éveil latent nous actualisons la joie sans objet, la paix et le bonheur inconditionnel qui lui sont inhérents.

Lundi 13 Février

Quand on a vraiment compris que la Voie actualise l'éveil latent, on cesse d'être obnubilé par l'atteinte d'un but. Pas de but à atteindre puisque tout est déjà là. On réalise alors qu'on est embarqué pour un voyage qui doit nous conduire là où nous sommes déjà arrivé sans le savoir. On ne savait pas qu'on était déjà « cela » et la Voie nous en rend conscient.

Mardi 14 Février

Sekito demande à son maître Seigen : « Quel est le secret du zen ? »

- On ne peut pas le dire, lui répond son maître.
- Pouvez-vous cependant tenter de l'exprimer, reprend le disciple ?
- Le vaste ciel n'est pas dérangé par le vol des nuages blancs, répond alors Seigen »

Quand on ne s'accroche à rien et ni ne refuse rien de ce qui apparaît durant zazen, le vol des nuages blancs de nos pensées ne dérange pas le vaste ciel, l'esprit vaste. Tel est le cœur de la méditation zazen. Elle nous révèle et nous met en contact avec cet esprit vaste que rien ne dérange, que les pensées n'affectent pas.

Mercredi 15 Février

Zazen est immensément vaste. Plus vaste que tout ce que notre

intelligence peut concevoir. Zazen est immensément riche. Si on veut partager cette infinie richesse de zazen, il faut nous rendre immensément pauvre, c'est-à-dire, tout abandonner de nos demandes vis-à-vis de zazen. Comme le répétait souvent Maître Deshimaru, si vous fermez les mains vous ne pouvez rien obtenir, si vous ouvrez les mains vous pouvez tout obtenir. Tout obtenir, c'est-à-dire réaliser ce à quoi tout homme aspire au fond de lui, la vraie paix, la joie sans objet, le bonheur inconditionnel.

Jeudi 16 Février

On compare souvent la posture de zazen à une montagne : le triangle formé par les fesses et les deux genoux représente la base de la montagne, son assise ; la tête en représente le sommet. Les genoux sont en contact avec le sol et le sommet du crâne pousse vers le ciel. Par cette posture, l'homme devient le médiateur entre le ciel et la terre, entre le matériel et le spirituel. La voie du Zen veille à marier le matériel et le spirituel. Le matériel sans le spirituel, cela donne le matérialisme qui déchaîne l'individualisme et l'égoïsme ; le spirituel sans le matériel peut contribuer à une fuite de la réalité. Marier les deux c'est ce que nous enseigne la posture de zazen.

Mardi 21 Février

Zazen ouvre à la conscience un nouvel espace, un espace beaucoup plus vaste que celui qui est propre à la conscience ordinaire. Ce nouvel espace, on l'appelle l'esprit vaste, la conscience illimitée. Cette ouverture à un nouvel espace de

conscience se fait naturellement sans qu'il soit besoin de la chercher. Il suffit de ne rester sur rien de ce qui se présente. Les hommes ont une aspiration à cette conscience illimitée, une aspiration à cet esprit vaste mais la plupart le cherchent vainement à partir de leur conscience limitée, celle des concepts et des pensées. C'est au contraire en abandonnant la conscience personnelle et ses modes de fonctionnement qu'on s'ouvre à l'esprit vaste.

Samedi 25 Février

Maître Deshimaru nous parlait parfois de l'espace entre deux pensées. Généralement, les hommes n'ont conscience que des pensées, jamais de l'espace entre les pensées, et qui est pourtant le plus important. Plus la conscience entre les pensées s'affine et plus le contact avec l'esprit vaste s'intensifie. Les pensées sont comme des vagues à la surface de l'esprit vaste. Avoir conscience de l'espace entre les pensées c'est être conscient de l'esprit vaste dont les pensées ne sont que des manifestations éphémères.

C'est parce qu'ils s'identifient aux pensées que les hommes n'ont conscience que de leurs pensées et jamais de l'espace entre les pensées.

Lundi 27 Février

Comme des images dans un miroir les pensées passent et s'évanouissent. Ce miroir, c'est l'au-delà de la pensée que Maître Dôgen appelle *hishiryô* et qu'on peut aussi appeler l'esprit vaste. Comme le miroir ne se saisit ni ne rejette aucun des objets qui se reflètent à sa surface, l'esprit vaste ne se saisit ni ne refuse aucune des pensées qui se manifestent. Voilà pourquoi dans le Zen il est question du miroir précieux, *hokyo*. Précieux parce qu'il nous donne

la vraie liberté vis-à-vis de ce qui apparaît et disparaît. Précieux parce qu'il nous donne la paix. Quand on le réalise par la pratique de zazen on découvre une autre dimension de notre vie, une dimension plus profonde, plus essentielle. On découvre que notre vie est beaucoup plus vaste que ce que l'on était enclin à croire jusqu'alors. C'est pourquoi Maître Deshimaru aimait à répéter que le Zen c'est la vie avec un grand « V ».

Mardi 28 Février