

LES DEUX VACHES

Samedi 2 juillet

Se promenant un jour dans la montagne, maître Tozan aperçut un morceau de légume flottant sur l'eau d'un torrent. « Certainement, se dit-il, un ermite se trouve en amont de ce lieu ». Remontant le cours du torrent, il rencontra en effet un vieil homme au visage serein. Maître Tozan lui demanda depuis combien de temps il vivait là.

« Cela fait très longtemps, dit l'ermite. Depuis ce jour où deux vaches qui combattaient l'une contre l'autre sont entrées dans la mer qui les a englouties. »

Ces deux vaches sont le symbole de l'esprit dualiste qui cherche sans cesse à saisir quelque chose, à s'y attacher ou au contraire à rejeter, à refuser. La mer qui engloutit les deux vaches représente l'abandon de cet esprit dualiste.

C'est en l'abandonnant que cet ermite a trouvé la paix, la sérénité. Ces deux vaches englouties par la mer sont aussi le symbole de zazen. En zazen, on ne s'attache à rien de ce qui apparaît, on ne rejette rien non plus. C'est ainsi que s'évanouit l'esprit dualiste et qu'on trouve la paix, la sérénité. Si les deux vaches apparaissent de nouveau, on revient à la concentration sur la posture ou la respiration et cela suffit pour qu'elles soient englouties de nouveau.

MONTAGNE ET NUAGE

Lundi 4 juillet

La montagne et le nuage symbolisent le pratiquant du zen.

La montagne fait référence à la posture de zazen : les deux genoux et le zafu en forment la base, le sommet du crâne la cime. Comme la montagne, la posture s'élance vers le ciel, la colonne vertébrale droite et étirée. La montagne est immobile, de même le pratiquant durant zazen.

Le nuage symbolise le fait de laisser passer les pensées et tout ce qui se présente à l'esprit. Les nuages passent dans le ciel, de même le pratiquant laisse passer tout ce qui surgit ; le laisse apparaître puis disparaître naturellement sans l'entretenir ni le chasser.

Le symbole de la montagne a donc trait à la posture du corps en zazen, celui du nuage à l'attitude de l'esprit qui ne reste sur rien.

PLOUF !

Samedi 9 juillet

Voici un poème zen :

Dans l'étang, une grenouille saute. Plouf !

Le « plouf » de la grenouille sautant dans l'étang ne dérange pas le silence ; bien au contraire, il le met en valeur, le souligne. De la même façon, le « plouf » des pensées ne dérange pas le silence de zazen lorsqu'on reste neutre vis-à-vis d'elles. Dans ces cas-là, les pensées, loin de déranger zazen, ne font que mettre en évidence le silence de l'esprit quand il ne s'attache à rien. Ce silence de zazen n'est pas seulement absence de bruit, c'est le silence de la vraie paix, de la plénitude.

Cette paix, cette plénitude, c'est notre véritable nature. Il n'est pas besoin de la rechercher car elle se manifeste dès que cessent les attachements, la saisie et le rejet.