

## **BIEN ETIRER LA COLONNE VERTEBRALE.**

*Lundi 6 Juin*

« Pousser le ciel avec le sommet du crâne, pousser la terre avec les genoux », avait coutume de dire Maître Deshimaru à propos de la posture de zazen

En étirant bien la colonne vertébrale on permet à tous les centres d'énergie qui la parcourent de s'ouvrir. La posture acquiert ainsi un tonus puissant.

Bien étirer la colonne vertébrale favorise aussi la mise en place de la conscience *hishiryo*, cette conscience vaste qui ne se saisit de rien et ne rejette rien.

Quand en zazen, on est dans un état de *kontin* (sommolence) ou de *sanran* (agitation mentale), bien étirer la colonne vertébrale permet d'en sortir.

## **FAIRE DE SON CORPS UNE BARQUE**

*Samedi 17 juin*

Le Bouddha Shakyamuni disait que pour passer de la rive de l'insatisfaction chronique à la rive de la vraie liberté et du vrai bonheur, il faut faire de son corps une barque.

Faire de son corps une barque, c'est pratiquer cette assise qu'on appelle zazen. Cette assise immobile et silencieuse, c'est la posture fondamentale de l'être humain, celle qui lui permet d'actualiser sa véritable nature. Elle permet de lâcher prise avec les pensées qui apparaissent puis disparaissent. Par ce lâcher prise vis-à-vis des pensées, on réalise que notre conscience est beaucoup plus vaste que ce que l'on a expérimenté jusque-là. De même qu'au sommet d'une montagne, l'horizon vaste se découvre, de même en zazen se découvre la vastitude de notre esprit originel.

## **INAUGURATION DU DOJO D'ANNONAY PAR MAITRE OKAMOTO**

*Lundi 27 Juin*

Sendan zenji : c'est le nom que Maître Okamoto a donné à ce dojo

Sendan est un arbre originaire de chine dont le parfum est très suave et délicat.

Cet arbre c'est aussi l'arbre de l'éveil, l'arbre de shikantaza : pas moi et l'assise, moi et zazen, mais seulement zazen.

Shikantaza, c'est l'assise de *shin jin datsu raku*, corps et esprit abandonnés.

Elle s'est transmise au long des siècles à travers Shakyamuni Bouddha, Bodhidharma, Dogen zenji, Keizan zenji, Kodo Sawaki, Taisen Deshimaru.

Sendan, cet arbre au parfum délicat se trouve en chacun de nous, c'est « pousser le ciel avec la terre, pousser le sol avec les genoux ». De lui émane le parfum subtil de la voie du Zen.