

**DOJO ZEN D'ANNONAY**  
***Kusen : enseignements pendant zazen***  
***Novembre 2012***

*Lundi 12 novembre*

Tôzan, maître tchan du 9<sup>ème</sup> siècle, disait : « j'ai en moi trois chemins : la voie des oiseaux, le chemin qui perce le ciel et les mains tendues ».

Les oiseaux volent dans le ciel sans laisser de traces et cependant ils retrouvent toujours leur chemin. En zazen, lorsqu'on laisse passer les pensées, celles-ci ne laissent pas de trace dans l'esprit et cependant cette pratique répétée régulièrement nous oriente vers la réalisation de notre vraie nature.

Zazen nous conduit au-delà de la pensée dualiste, au-delà du mental, au-delà de l'intellect, là où toute parole laisse la place au vrai silence, là où toutes les agitations laissent la place à la vraie tranquillité. C'est le chemin qui perce le ciel.

Les mains tendues vers tous les êtres, comme les mille bras de Kannon, le bodhisattva de la compassion. Kannon entend ceux qui implorent son aide et répond.

Ces trois chemins, ce sont la liberté éclairée, la sagesse et la compassion. Chacun les porte en soi, mais seule la pratique régulière de la Voie permet de les actualiser, pour notre bien propre et celui de tous les êtres.

*Mercredi 14 novembre*

Dans le monde extérieur, il y a les choses et l'espace qui les accueille. Il en va de même dans notre monde intérieur. En effet,

aux objets dans l'espace correspondent les pensées, émotions et sensations et à l'espace correspond l'esprit vaste. La plupart des gens sont tellement identifiés à leurs pensées, émotions et sensations qu'ils n'ont aucune conscience de l'esprit vaste. Ce faisant, ils amputent leur vie de sa dimension la plus essentielle. Zazen, c'est précisément prendre contact avec cette dimension profonde et essentielle de notre vie. Par l'assise silencieuse, les objets du monde intérieur sont laissés à eux-mêmes, nous ouvrant ainsi à la réalité de l'esprit vaste, de l'espace infini de conscience. Le Bouddha disait : « suivre les pensées, c'est comme rester à l'extérieur de la porte ». En cessant de s'attacher aux pensées nous ouvrons la porte qui donne accès à l'esprit vaste, notre vraie demeure.

*Matinée du 18 novembre*

*1<sup>er</sup> zazen*

Avec une pratique régulière de zazen et l'habitude de rester neutre vis-à-vis des pensées, nous réalisons comment le courant des pensées construit continuellement le sentiment limité que nous avons de nous-même avec ses jugements, ses défenses, ses peurs et nous rend familier avec l'espace entre les pensées. Quand on ne pratique pas la méditation, on croit que cet espace est une sorte de néant mais ce n'est pas du tout le cas, c'est en fait la Conscience avec un grand « c », ce qu'on peut appeler aussi l'esprit vaste. En approfondissant zazen, on réalise que les pensées n'apparaissent pas de nulle part, ne surgissent pas « comme ça », mais qu'elles naissent de l'esprit vaste comme les vagues naissent du grand océan. C'est en devenant intime avec l'esprit vaste, avec cet espace infini de conscience qu'on réalise peu à peu que notre vie est beaucoup plus vaste que ce qu'on croyait jusqu'alors, qu'elle ne se

limite pas à un corps qui prend naissance dans la matrice puis naît, grandit, vieillit et meurt.

## 2<sup>ème</sup> zazen

« Pratiquez le demi-tour qui dirige votre lumière vers le dedans et illumine votre véritable nature, corps et mental d'eux-mêmes s'effacent alors et apparaît notre visage originel », dit Maître Dôgen.

Le demi-tour qui dirige notre lumière vers le dedans, c'est le coeur même de zazen, l'assise silencieuse. Le plus souvent, nous sommes happés par les objets des sens et notre regard est ainsi tourné vers l'extérieur, la lumière de l'esprit se dispense sur les objets du monde. Zazen, c'est orienter cette lumière vers le dedans et c'est ainsi qu'apparaît notre visage originel, c'est-à-dire notre véritable nature.

L'esprit est une lumière, la lumière de la conscience. Lorsque nous retirons cette lumière des objets du monde sensible et la tournons vers le dedans, notre véritable nature est alors illuminée et alors nous réalisons, conformément aux paroles de Maître Dôgen, que « ce zazen est le Dharma de paix et de félicité ».

## Mercredi 21 novembre

« La Voie est sous nos pieds », dit un maître zen. Cela signifie qu'il ne faut pas chercher un autre moment que le moment présent pour pratiquer la Voie. Chaque instant peut être un instant de pratique si nous déployons la vigilance à cela : vigilance à ne pas nous laisser emporter par le flot des pensées, des états d'âme, des états d'esprit. Le temps du zazen est bien sûr un temps privilégié pour exercer cette vigilance mais avec une pratique régulière de zazen, nous pouvons l'exercer aussi dans notre quotidien. Cette parole signifie

aussi que nous n'avons pas à chercher un ailleurs pour pratiquer la Voie, nous n'avons pas à chercher une autre vie que celle que nous menons. Si nous sommes vigilant, dans cette vie même qui est la nôtre avec ses caractéristiques propres, nous avons ce qu'il nous faut pour pratiquer la Voie et l'actualiser. C'est ici et maintenant que la Voie se pratique.

## Mondo

- *Qu'est-ce que vous appelez une bonne pratique de la Voie ?*

- C'est pratiquer chaque jour. Les jours où le dojo est fermé, pratiquer chez soi, ne serait-ce que vingt ou trente minutes, toujours au même endroit, après avoir offert un bâton d'encens. Les jours où le dojo est ouvert, venir pratiquer au dojo parce que la pratique en groupe est indispensable, que la Sangha est un des trois bijoux et aussi parce qu'on y reçoit un enseignement.

Une bonne pratique, c'est aussi être imprégné de l'esprit de la pratique dans le quotidien, exercer sa vigilance dans le quotidien, quand on fait son travail ou qu'on fait à manger etc. Il y a de multiples occasions de pratiquer cette vigilance. La vigilance, c'est ne pas se laisser emporter par les pensées. Être présent à ce que l'on fait et ainsi l'esprit devient de plus en plus paisible et s'installe de plus en plus dans la présence. C'est la vigilance qui crée la présence. Et la présence, c'est un état de plénitude. On n'a pas besoin d'aller méditer dans une grotte au fin fond de l'Himalaya pour réaliser cette présence plénitude. Quelle que soit notre vie, si on a l'esprit de la Voie, on peut faire des événements qui la jalonnent des opportunités de pratique.

- *N'est-ce pas prétentieux que de vouloir réaliser la Voie ?*

- Si c'est le cas, c'est qu'on est dans un fonctionnement égotique. C'est un piège dans lequel il ne faut pas tomber. L'aspiration à

réaliser la Voie ne doit pas être une ambition personnelle. Cela doit venir de quelque chose de plus profond, de ce sentiment d'incomplétude que le Bouddha appelle *dukkha* et que tous les hommes ressentent ; ce sentiment que quelque chose nous manque sans qu'on sache ce que c'est. Beaucoup de gens croient pouvoir combler ce manque en multipliant les désirs, les biens, les possessions, mais ça ne marche pas, le manque subsiste. Ce manque, seule la Voie est capable de le combler. C'est à partir de ce sentiment d'incomplétude que se manifeste l'aspiration à suivre la Voie. L'éveil, on l'a déjà en nous et il y a une part de nous qui le sent et qui le sait et c'est cette part-là qui nous incite à suivre la Voie ; c'est elle aussi qui est à l'origine du sentiment d'incomplétude, *dukkha*. Cette part-là ne relève pas de l'ego mais de notre nature fondamentalement éveillée. Voilà pourquoi l'aspiration à suivre la Voie ne relève pas de l'ambition personnelle, c'est beaucoup plus profond que cela. La vie est une belle aventure quand on sait la prendre par le bon bout.

*Lundi 26 novembre*

Pas de kusen

Mondo :

*- Ni saisir ni rejeter les pensées et pour cela se concentrer sur la posture ou la respiration, recommande-t-on dans le Zen. Mais se concentrer ainsi, n'est-ce pas déjà une forme de rejet ? D'autre part, est-ce la pensée ou le fait d'en avoir qu'on ne doit pas rejeter ?*

- C'est la pensée et son contenu qu'il s'agit de ne pas rejeter. Ni saisir ni rejeter signifie ne pas s'attacher au contenu d'une pensée, ne pas la nourrir par l'attention qu'on lui porte et ne pas laisser la réflexion s'engager à partir de cette pensée. Dans la vie courante se

produit ce qu'on appelle en psychologie le phénomène des associations d'idées : une idée en entraîne une autre puis cette autre encore une autre etc... Cet enchevêtrement des pensées a pour moteur l'attention qu'on leur porte et le fait qu'on se les approprie, qu'on s'identifie à elles. En zazen, quand une pensée se manifeste, il n'y a pas de jugement sur son contenu ni d'appropriation. On reste neutre vis-à-vis d'elle. En se concentrant sur la posture ou la respiration, on ne rejette rien, on se défait simplement de l'acte de penser, on s'en rend libre.