

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

Lundi 1^{er} octobre

En portant notre attention sur la posture pendant zazen, on peut ressentir le corps comme une expression de la vie universelle, on peut aussi voir comment le sens du moi se plaque sur le corps, se l'approprie en quelque sorte. Considéré à partir de l'oeil de zazen, de l'oeil de bouddha, on sent le lien étroit du corps avec la vie universelle et on se rend compte que les pensées sont seulement des pensées. Ce n'est plus "je" pense mais "ça" pense, ce n'est plus "je" respire mais "ça" respire. Ainsi les frontières artificielles du petit moi se dissolvent et on ressent le lien profond qui nous unit au grand Tout.

Mondo :

- Quelle doit être la position du regard pendant zazen et qu'en fait-on ?

- Le regard pendant zazen est posé sur le sol à environ trois mètres devant soi.

Que met-on dans ce regard ? Rien. C'est un regard intériorisé, pas un regard qui porte une attention sur les objets présents dans le champ visuel.

- Il m'arrive souvent d'être fâché avec notre société quand je vois combien elle est créatrice de bonnos, d'illusions et d'attachements de toutes sortes. J'essaie de ne pas me laisser prendre par tout ça, de rester en retrait de la pub, de ne pas être

fasciné par le dernier gadget technologique mais, d'un autre côté, je ne peux pas non plus me couper de la société. Comment faire pour ne pas être englouti sans se couper, s'isoler ?

- Le premier aspect à considérer, c'est que les artifices et les moyens de conditionnement de notre société tels que la pub nous atteignent de moins en moins au fur et à mesure qu'on approfondit la Voie car celle-ci développe en nous une satisfaction indépendante de l'avoir, et donc des objets de consommation. De ce fait, on n'a plus besoin de tous les gadgets de la société pour se sentir satisfait.

Le second aspect de la question, c'est que plus on approfondit la Voie, plus on devient sensible à la souffrance des autres et clairvoyant quant aux illusions à l'origine de cette souffrance chez eux. Cette sensibilité à la souffrance des autres est au coeur même de ce que dans le Bouddhisme on appelle le bodhisattva, l'être qui aide les autres. Il y a différentes façons d'aider mais l'aide la plus haute qu'on puisse apporter, c'est d'amener les gens vers la Voie. Quand on a la possibilité d'aider, il faut le faire. Avec la Voie, on voit la souffrance présente chez des personnes qu'auparavant on aurait jugées et condamnées sévèrement. Avec le regard de la Voie, on voit les illusions qui président aux actes négatifs perpétrés par des individus et les souffrances accrues qui en résulteront inmanquablement pour eux et cela éveille notre compassion.

Il y a donc ces deux aspects : d'un côté, on devient de plus en plus libre des conditionnements de la société et de l'autre la compassion remplace les jugements de valeur.

Mardi 2 octobre

Le Bouddha a enseigné la voie de la pacification de l'esprit. Il ne nous demande pas de le croire sur parole mais de vérifier par nous-même de la pertinence de cette voie. Dans le Zen, la foi n'est pas un prês requis, c'est le fruit naturel de la pratique. Celle-ci nous fait

expérimenter directement les vérités de l'enseignement des maîtres et cette expérience directe fait éclore naturellement la foi en la pratique. Entre foi et pratique, un cercle vertueux se met en place : la pratique éveille la foi et la foi nourrit la pratique. Par zazen, le Bouddha a pacifié son esprit et c'est à partir de cette expérience que son enseignement prit forme. C'est un enseignement vivant parce qu'il découle de la pratique et nous invite à pratiquer nous-même.

Mercredi 3 octobre

Zazen, disait Maître Deshimaru, c'est revenir à ku ; faire le vide, diraient certains. Mais le vide de zazen n'est pas manque ni absence de quelque chose. C'est en fait un état d'ouverture rendant toute chose possible. C'est comme l'espace à l'intérieur d'une tasse. Si la tasse est pleine, elle ne peut rien accueillir, si elle est vide elle peut recevoir toutes sortes d'offrandes. Cet espace vide est éveillé et vivant. Toutes les formes et les énergies du monde en surgissent. S'asseoir en zazen, se rendre présent au véritable silence, au vide/plénitude procure joie et fraîcheur. Les hommes devraient commencer leur journée par quelques minutes consacrées à l'assise silencieuse. Chacun irait beaucoup mieux et la société en serait transformée. Consacrer chaque jour le temps nécessaire à l'assise permet de garder un esprit paisible, frais, neuf ; permet aussi d'écouter les intentions les plus pures de notre coeur et ainsi d'agir à partir des principes d'interdépendance, évitant ainsi de nuire à soi-même et aux autres.

1^{er} zazen

L'attachement aux pensées, que ce soit sous la forme d'une saisie ou sous celle d'un refus, nous met presque constamment dans le futur ou le passé. En revanche, la neutralité vis-à-vis des pensées nous ouvre à l'expérience de la présence : plus de tension vers, vers un autre moment, un autre lieu, plus d'errance. On se rend compte alors que tout est là, dans l'instant. Dans ce pur ici et maintenant, rien ne manque, rien n'est en trop. C'est à partir de cette ouverture à la plénitude de l'instant qu'on peut comprendre Sosan quand il dit : « la Voie est ronde et parfaite ». Cette présence à l'instant modifie aussi la posture : quelque chose se détend, s'épanouit. Si l'esprit cherche, il y a tension dans l'esprit ; s'il y a tension dans l'esprit, il y a tension dans le corps ; en revanche avec l'expérience du « tout est là », les tensions tombent.

2^{ème} zazen

Sans attente, sans regret ; sans saisie, sans rejet : c'est ainsi qu'on s'ouvre à l'expérience de la plénitude de l'instant, laquelle nous ouvre à son tour à la véritable tranquillité. Savoir rester tranquille est un art, un art inclus dans l'art du zazen.

Le « chant de l'éveil », de Yoka Daishi, commence ainsi : « cher ami, ne vois-tu pas cet homme tranquille qui a cessé d'étudier et qui est inactif ». Cet homme tranquille, c'est l'homme de l'éveil, celui qui a actualisé sa véritable nature. Fini chez lui ce perpétuel mouvement vers l'avant, cette agitation chronique dans laquelle sont plongés beaucoup d'hommes qui ne peuvent pas rester en place : « bon ! qu'est-ce qu'on fait ? ». Toujours faire, faire quelque chose. Celui qui a l'expérience de la plénitude de l'instant est simplement là. S'il y a quelque chose à faire, il le fait sans se perdre dans l'action. S'il n'y a rien à faire, il reste tranquille, imprégné du « tout est là ». La clé qui ouvre la porte de cette vraie tranquillité,

c'est d'être libre du mental qui ne reste pas en place un quart de seconde. Le Bouddha comparait ce mental à un singe. Regardez les singes, ils ne tiennent pas en place. Et bien le mental est ainsi et l'homme soumis au mental est ainsi. Et qu'est-ce qui nous rend libre du mental ? C'est zazen, c'est l'assise silencieuse, sans saisie ni rejet vis-à-vis des productions mentales. On laisse le mental danser tout seul, faire ses cabrioles tout seul. C'est pas notre affaire.

3^{ème} zazen

La présence pure dissout l'ego, dissout le sentiment du moi et du mien. Dans la présence pure, il n'y a plus moi et zazen mais seulement zazen ; moi et la vie mais seulement la vie. Dans la présence pure, la vie est légère parce qu'elle s'est délestée du poids du sentiment du moi. Dans la présence pure, l'esprit embrasse tout, sans rien rejeter et sans être dérangé par rien. C'est ce que les maîtres de l'école zen appellent parfois le samadhi du miroir. Le miroir ne se saisit ni ne refuse rien de ce qui est placé devant lui ; il se contente d'être le témoin neutre. Tel est l'esprit vaste, compagnon inséparable de la présence pure. Quand les pensées sont reçues comme les objets le sont par le miroir, c'est le samadhi du miroir, c'est la présence pure. Dans la présence pure, l'ennui n'existe pas. L'ennui se manifeste quand le mental n'a plus rien à se mettre sous la dent. Quand le mental est absorbé dans l'esprit vaste, il n'y a pas d'ennui.

mondo

- *Qu'est-ce que la pensée juste ?*

- C'est la pensée qui n'est pas polluée par les trois poisons de l'avidité, la colère ou la haine et l'ignorance de notre véritable nature. Par exemple quelqu'un dans la haine a des représentations du monde et des autres complètement fausses,

quelqu'un dans l'avidité a des pensées égocentrées en contradiction avec la réalité de l'interdépendance. La source de la pensée juste, c'est l'éradication des trois poisons et pour éradiquer les trois poisons, le plus efficace c'est zazen parce qu'il nous ouvre à l'expérience de notre véritable nature. Une fois celle-ci réalisée, avidité et haine s'évanouissent parce qu'on sait d'expérience qu'on est tous un.

- *Chez moi la concentration est toujours associée à une tension physique. Comment faire ?*

- Il ne faut rien faire. Si tu essaies de faire, tu es dans la tension.

- *Alors qu'est-ce qui faut être ?*

- C'est ça. Seulement être. Et on est quand a disparu le sentiment que « il faut ». Être, c'est notre condition originelle. Comment être ? Non saisie, non refus. Lâcher prise, abandonner, s'asseoir et s'en remettre à l'assise. Laisser zazen faire zazen. Ne pas faire de zazen un moyen pour ceci ou cela ; ne pas instrumentaliser zazen. C'est en n'instrumentalisant pas zazen qu'on arrive au stade où zazen fait zazen. Cette non instrumentalisation de zazen, c'est ce que dans notre école zen on appelle « mushotoku ». Zazen a de bons effets sur notre santé et notre vie mais il ne faut pas faire zazen pour ces effets-là. Seulement s'asseoir, « shikantaza ». Ce « shikantaza » dissoudra les tensions que tu ressens.

- *La colère est-elle toujours négative ?*

- L'énergie de la colère doit parfois être utilisée mais tout l'enjeu, c'est alors de manifester l'énergie de la colère sans être en colère. Jouer la colère sans être pris par elle. Dans ces cas-là, il n'y a pas de haine vis-à-vis de ceux contre qui on se met en colère.

Lundi 8 octobre

Ne rien s'approprier, ne rien refuser non plus. Laisser les pensées à elles-mêmes, laisser les sensations à elles-mêmes, laisser les émotions à elles-mêmes : elles apparaissent, se manifestent et disparaissent. Quand on laisse ce mouvement de la vie en nous se manifester sans se l'approprier et sans le refuser, la conscience devient plus vaste et une paix sereine apparaît ; en revanche, si on résiste à la vie qui se manifeste en pensées, sensations, émotions ou si on veut s'en saisir, on souffre, on souffre vainement parce que ça ne change rien au processus de la vie qui est changement, mouvement, transformation, succession ininterrompue d'apparitions et de disparitions, en nous et autour de nous. Zazen nous apprend à vivre tout cela sereinement, à entrer en amitié avec les mouvements incessants de la vie en nous et autour de nous ; zazen nous apprend que naître et mourir ne sont pas séparés, qu'apparition et disparition ne sont pas séparés. En Occident, on oppose la vie à la mort. C'est une erreur. La vie embrasse apparition et disparition, la vie ne cesse pas : ce qui existe ne cesse jamais d'exister, ce qui n'existe pas n'existera jamais.

Mondo

- *Qu'en est-il de l'âme et de l'après mort dans le Bouddhisme ?*

- Dans l'enseignement du Bouddha, l'accent est mis sur le samsara et le nirvana. Le samsara, c'est le cycle des naissances et des morts. Pour un être humain étant encore au moment de sa mort dans une conscience individuelle, il y aura renaissance, c'est-à-dire retour à une autre existence d'être humain. Les événements qui constitueront la trame de sa nouvelle vie seront la conséquence des fruits des actes de sa naissance précédente. Les vies s'enchaînent ainsi les unes aux autres. À un moment

donné, il y a une évolution qui se traduit par une aspiration spirituelle dont le point d'orgue est la réalisation de sa véritable nature et c'est le nirvana, la sortie du cycle des naissances et des morts. Cependant, après cette réalisation, il peut y avoir choix de revenir dans une existence humaine pour aider les êtres. C'est ce qu'on appelle le bodhisattva.

Il ne s'agit pas dans tout cela de fatalisme mais d'un déterminisme respectueux de notre liberté et de notre responsabilité puisque nous récoltons les fruits de nos actes passés. D'autre part, les épreuves rencontrées dans une vie peuvent être une opportunité de maturation spirituelle. Pour ce qui est de la question de l'âme, l'enseignement du Bouddha n'utilise pas à proprement parler ce terme là mais plutôt celui de niveaux de conscience. Par exemple, les germes des actions passées sont déposés dans une conscience réceptacle appelée conscience « alaya ». Cette conscience « alaya » est comme le fil d'un collier qui relie entre elles les différentes perles, ces perles étant les vies successives. Dans l'enseignement du Bouddha, il n'y a donc pas d'opposition entre vie et mort, apparitions et disparitions : la Vie est processus d'apparitions et de disparitions. Si on accepte cela profondément, on trouve la paix et la sérénité ; si on se cabre et refuse, si on s'attache, on récolte la souffrance.

Mercredi 10 octobre

La posture de zazen est traditionnellement appelée posture du lotus. Le lotus est une plante aquatique qui pousse dans une eau boueuse et dont la fleur magnifique s'épanouit au-dessus de l'eau sans être affectée par la saleté de l'eau. Zazen posture du lotus car de la boue de nos illusions, de nos errances, de nos attachements peut s'épanouir l'esprit pacifié, l'esprit éveillé. La boue n'est pas niée mais l'esprit vaste n'en est affecté. Il embrasse tout sans être

dérangé par rien, de même que la fleur de lotus n'est pas affectée par l'eau sale dans laquelle plongent ses racines. Zazen ne nie rien de notre condition humaine mais tout en ne niant rien il nous conduit au-delà de la condition humaine ; il nous conduit à la vie d'un Bouddha, d'un éveillé. En cela, zazen est l'exact reflet de l'enseignement du Bouddha qui n'est ni un idéalisme qui nierait la souffrance humaine ni un nihilisme qui la considérerait comme inévitable. Il propose un chemin pour s'en affranchir.

La fleur de lotus est aussi un beau symbole du bodhisattva, l'être qui consacre sa vie à aider les autres. Le bodhisattva ne se met pas à distance de la souffrance des êtres, il a les deux pieds dans la boue mais il a l'esprit et le coeur d'un Bouddha.

Lundi 15 octobre

Il y a notre vie personnelle, « ma vie » et il y a une vie plus vaste qui anime tous les êtres, toutes les formes d'existence. Pratiquer la Voie, c'est se connecter à cette vie infinie et c'est aussi vivre peu à peu à partir d'elle et plus seulement à partir de « ma vie ». C'est en référence à cela que Maître Deshimaru disait : « le Zen, c'est la vie ». Ce contact avec la vie infinie s'installe inconsciemment pendant zazen en laissant passer les pensées, en abandonnant saisie et rejet dans la posture de l'assise immobile. Ce contact avec la vie illimitée s'approfondit de plus en plus au fil des mois et des années de pratique. Il nous rend plus intime avec tous les êtres et ouvre à l'amour universel et à la compassion.

Mercredi 17 octobre

Mujo bodaishin, dit-on dans le Zen. *Mujo* : l'impermanence ; *bodaishin* : l'esprit d'éveil. Le sentiment de l'impermanence de toute chose et de nous-même fait naître l'esprit d'éveil, l'aspiration à suivre la Voie. Généralement, nous n'avons qu'une conscience très partielle de l'impermanence, un vague sentiment que notre vie ne durera pas éternellement. Mais la véritable conscience de l'impermanence est plus pointue que cela.

Qu'est l'impermanence pour vous ? demanda un jour le Bouddha à quelques disciples. L'un répondit : « c'est le fait que je ne sais si je vivrai encore à la fin de cette année ». Ce n'est pas cela l'impermanence, dit le Bouddha. Un autre dit : « c'est le fait que je ne sais si je vivrai encore ce soir ». « Ce n'est pas cela l'impermanence. J'expire à l'instant mais peut-être n'inspirerai-je jamais : c'est cela l'authentique sentiment de l'impermanence », dit le Bouddha. C'est ce sentiment pointu de l'impermanence qui fait se lever en nous l'urgence à pratiquer la Voie ce jour même et à mettre toute son énergie, toute sa détermination dans cet instant de zazen. Cet authentique sentiment de l'impermanence contribue à faire tomber de multiples attachements. Plus les attachements tombent, plus l'esprit d'éveil devient fort et puissant. Avec le sentiment aigu de l'impermanence, on ressent chaque jour comme précieux, comme un don qui nous est fait ; on ressent le temps comme précieux, on ressent la vie comme précieuse. Voilà pourquoi les maîtres ont accouplé l'impermanence à l'esprit d'éveil, *mujo bodaishin*.

Lundi 22 octobre

Chez tout être humain, il y a la dimension de l'humain et celle de l'éveil. Sans la pratique de la Voie, la dimension de l'éveil reste à l'état embryonnaire. C'est la pratique de la Voie qui permet d'actualiser le potentiel de l'éveil. Zazen est le centre, le coeur de cette pratique : on ne s'approprie rien des pensées, émotions, sensations qui constituent la trame de la vie d'un homme et ainsi la dimension de l'éveil s'actualise. Plus on répète cette pratique et plus la dimension de l'éveil devient présente au cœur de notre vie d'être humain.

Lundi 29 octobre

Zazen, c'est comme déposer un verre d'eau boueuse sur une table. Après quelques instants, la boue s'est déposée au fond du verre et l'eau est devenue limpide et claire. Dans cette image, l'eau symbolise le mental; la boue l'attachement aux pensées ; le dépôt de la boue le fait de laisser passer les pensées, de ne pas s'en saisir, de ne pas les refuser non plus ; la clarté et la limpidité de l'eau symbolisent le mental qui devient clair. En lui peut alors se refléter l'esprit vaste, de même que la clarté de la lune se reflète sur une eau limpide. En devenant régulier dans sa pratique, ce processus de clarification se produit de plus en plus rapidement et notre intimité avec l'esprit vaste s'approfondit, permettant de sortir de la prison du moi et des souffrances de toutes sortes qui y sont attachées.