

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

Zazen nous apprend à accepter le contenu de nos pensées, quel qu'il soit et à nous extraire de leur emprise par la pratique de non-saisie, non-refus. Au fur et à mesure que nous approfondissons la pratique, les histoires que nous avons tissées au fil des ans autour des pensées se dessinent avec clarté. Dans ces histoires, on peut être une princesse, un mendiant, un héros ou une victime et tout ce théâtre nous le voyons pour la première fois en tant que théâtre et peu à peu, nous devenons libre vis-à-vis de lui. C'est l'oeil de l'esprit vaste qui voit ce théâtre en tant que théâtre. C'est à cette liberté vis-à-vis de tous les états mentaux que nous conduit la pratique de la Voie. C'est une liberté qui rend notre vie beaucoup plus légère et aussi beaucoup plus joyeuse.

*Lundi 3 septembre*

L'esprit vaste accueille tout sans être dérangé par rien et sans rien juger. Ce regard neutre nous affranchit peu à peu des histoires que nous nous racontons, que nous nous sommes racontées et qui ont construit notre monde. Ce regard neutre de

zazen, cet esprit vaste nous affranchit de notre monde et nous ouvre au monde réel tel qu'il est. Avec lui, nous sortons de notre bulle, cette bulle dont auparavant nous n'avions même pas conscience.

La bulle de chacun est différente selon la nature et la couleur des pensées de chacun, différente aussi selon la nature des histoires qui se sont gréffées sur elles mais pour tout le monde, c'est une bulle. Par le regard neutre de zazen, nous en sortons. Cet espace infini de conscience qu'on appelle l'esprit vaste, c'est aussi l'espace de la vraie liberté. C'est ce qui nous ouvre à ce que Bouddha appelle la libération.

*Mercredi 5 septembre*

L'esprit vaste actualisé en zazen permet de voir en toute neutralité les innombrables jugements que l'on porte en permanence sur les situations, sur les autres et sur nous-même. Appliqué à soi-même, il est à la source de l'auto-dénigrement et de l'auto-dépréciation. Cet esprit-juge est un obstacle à l'acceptation de ce qui est et à la paix intérieure. Généralement, quand nous prenons conscience de l'esprit-juge, nous le combattons, ce qui en rajoute une couche, c'est l'esprit-juge qui juge l'esprit-juge, c'est le chat qui se mord la queue. Le regard neutre de zazen, développé par une pratique régulière, nous affranchit peu à peu de l'esprit-juge et de son fonctionnement et c'est alors un espace de paix qui s'ouvre pour nous.

*Lundi 10 septembre*

Bahia, un yogi itinérant que sa quête spirituelle avait conduit aux quatre coins de l'Inde, savait qu'il ne vivrait plus longtemps quand il rencontra le Bouddha. Pour cette raison, il lui demanda de résumer ses enseignements dans une formule lapidaire qu'il puisse facilement mémoriser et mettre en pratique sans tarder. Le Bouddha lui dit alors : « Dans ce qui est vu, il y a juste le visible ; dans ce qui est entendu juste l'audible ; dans ce qui est perçu juste le perceptible ; dans ce qui est pensé juste le pensable » A ces mots du Bouddha, l'illusion du moi se dissipant, Bahia s'éveille à sa véritable nature, vaste et ouverte.

Chaque zazen est une invitation à se reconnecter à cette véritable nature fondamentalement libre en n'ajoutant rien à « juste ceci », juste une pensée, juste une sensation, juste une émotion, juste un état mental. Comment faire pour ne rien ajouter à « juste ceci » ? Ne se saisir de rien, ne rien refuser non plus. C'est ainsi que l'illusion du moi s'évanouit et qu'il y a « juste ceci », juste une pensée, juste un état mental, juste une émotion. Le résumé de ces enseignements que le Bouddha confia à Bahia, c'est le cœur de zazen.

*Mercredi 12 septembre*

À un journaliste qui lui demandait pourquoi, en dépit de leur destruction systématique du Tibet, il affirmait ne pas détester les communistes chinois, le Dalaï-lama répondit : « ils ont envahi le Tibet, détruit nos temples, brûlé nos textes sacrés, ruiné nos communautés et nous ont enlevé notre liberté. Ils ont

pris tellement de choses. Pourquoi devrai-je les laisser prendre aussi la paix de mon esprit ? »

« Fichez-moi la paix » ou encore « laissez-moi en paix », entend-on souvent. Mais, à y regarder de plus près, on se rend compte que ce ne sont ni les autres ni les circonstances qui nous volent notre paix mais l'identification au mental qui nous asservit au couple saisie/rejet, avidité/répulsion. Si on installe régulièrement la pratique de zazen dans notre vie, elle nous donne peu à peu la preuve qu'il existe en nous une paix indestructible, une paix que ni les autres ni les événements ne peuvent nous dérober. Cette paix indestructible, c'est celle qui est inhérente à notre vraie nature, celle qui est propre à l'esprit vaste qui ne se saisit de rien, qui ne repousse rien.

MONDO :

Question : qu'en est-il de la respiration pendant zazen ?

Réponse : C'est une respiration qui met l'accent sur l'expiration. Lorsqu'il parlait de la respiration zen, Maître Deshimaru prenait l'exemple du meuglement de la vache qui se fait sur une expiration longue et profonde. Longue et profonde, telle doit être l'expiration durant zazen, sans pour autant la forcer. Et on laisse l'inspiration se faire d'elle-même, de manière automatique. Cette expiration produit une expansion sous le nombril. Elle est centrée sur le *kikai tanden*, « océan d'énergie » situé trois doigts en dessous du nombril. L'expiration zen rend ce centre d'énergie très actif, d'où cette sensation de chaleur et de vigueur ressenties

pendant zazen. Ce type de respiration développe aussi la concentration et est très efficace pour faire redescendre l'énergie vers le bas du corps quand elle est trop focalisée sur le cerveau.

*Lundi 17 Septembre*

« L'apaisement de notre esprit est un acte politique », dit le maître zen Thich Nhat Hanh. Cette déclaration, pour surprenante qu'elle puisse sembler de prime abord, est profondément vraie. Il n'y a pas de séparation entre l'intérieur et l'extérieur, entre soi et autrui, soi et la société. En prenant soin de nous-même, nous prenons soin du monde. Que peuvent apporter de bon à la société des actions inspirées par l'avidité, la colère, la haine ? Vouloir transformer la société des hommes sans se transformer soi-même est un leurre. Des siècles d'histoire sont là pour le prouver.

Pratiqué régulièrement, zazen apporte la paix du cœur et de l'esprit et fait naître une bienveillance envers tous les êtres. Notre société n'a pas besoin de plus de pétrole, plus d'énergies en tous genres, plus d'inventions technologiques ; il a besoin de moins d'avidité, moins de haine, moins d'ignorance par chacun de sa véritable nature. Moins de ce que le Bouddha nomme les trois poisons. C'est pour nous en délivrer qu'il a préconisé l'assise silencieuse après en avoir vérifié sur lui-même les bienfaits. Alors oui on peut dire avec Thich Nhat Hanh que la méditation est un acte politique, au sens le plus noble de ce mot.

*Lundi 24 septembre*

« Il existe une voie médiane entre les extrêmes de l'indulgence et du déni de soi, une voie libre de peine et de souffrance. C'est la voie vers la paix et la libération dans cette vie même », dit le Bouddha.

Cette voie du milieu située entre attachement et refus, saisie et rejet, c'est la voie de la liberté vis-à-vis de toutes les dualités, vis-à-vis du jeu des opposés ; c'est le cœur même de l'assise silencieuse.

Un maître comparait zazen au fait de s'asseoir à un point d'eau claire au milieu de la forêt, observant les animaux sauvages intérieurs qui viennent y boire : des peurs, des chagrins, des désirs, des soucis, des colères, des joies, des espoirs, des regrets. Zazen nous invite à nous poser au milieu de tout cela, autorisant le jeu de la vie intérieure à se manifester tout en restant parfaitement immobile et neutre. Tout cela est juste la vie. N'ajoutons rien à ce juste la vie, ni appropriation ni refus. C'est le miracle de la voie médiane d'être tout cela et rien de cela. Rien de tout cela n'est nié, rien de tout cela n'est nôtre. C'est ainsi que la paix peut nous habiter en toutes circonstances, au milieu des variations du monde intérieur et des aléas de la vie extérieure. En pratiquant cette voie médiane, on découvre que sans se retirer du monde, on ne s'y perd pas non plus.

*Mercredi 26 septembre*