

L'ÉTERNEL PRESENT

Lundi 2 mai 2011

Chaque instant est toujours nouveau. En tant que tel, à chaque instant il y a mort et naissance, naissance et mort. Le Bouddha Shakyamuni a résumé cela en disant : « à chaque instant vous naissez et vous mourez ».

Mais chaque instant, bien que différent du précédent et du suivant, est en lui même totalité, plénitude. L'entrelacement de ces deux dimensions du temps c'est ce que Maître Dogen a appelé Uji, l'être temps.

En zazen, on peut ressentir ces deux dimensions du temps avec une certaine acuité.

Chaque instant de zazen est différent du précédent et du suivant et cependant ces changements constants sont traversés par l'éternel présent inhérent à chaque instant.

NON-DEUX

Samedi 5 mai 2011

Le zen relate cette histoire d'un dragon qui dévorait tous ceux qui l'approchaient.

Un homme partit un jour à sa rencontre, muni d'une lance, d'une épée et d'un bâton afin de le vaincre. Mais il échoua.

Désarmé, il s'installa immobile, regardant tranquillement le dragon face à lui. Celui-ci fut très surpris et lui demanda « pourquoi n'as-tu pas peur de moi ? »

L'homme lui répondit : « Je n'ai pas peur parce que je suis universel, mon corps est universel, mon esprit l'est également, il en va de même pour toi. Aussi j'existe en toi et tu existes en moi. Si tu me manges, tu te manges, et si tu te manges tu es fou. »

Le dragon, très impressionné, devint à son tour très paisible.

Ce dragon symbolise tout ce qui peut apparaître en nous durant zazen ou dans notre vie quotidienne, pensées, émotions, désirs, angoisses, peurs, colères, tristesse. Si nous restons immobiles dans la posture de zazen, sans saisie ni rejet, tout cela devient également inoffensif.

Cet esprit qui ne saisit rien et ne rejette rien c'est l'esprit universel dont il est question dans cette histoire. En réalisant que nous sommes l'univers entier, toute peur s'évanouit, tout sentiment de manque aussi.

LE SECRET DU ZEN

Samedi 14 mai 2011

Dans le Fukanzazengi, Maître Dôgen fait la distinction entre *fushiryo* et *hishiryo*.

Fushiryo, c'est l'absence de pensée ; *hishiryo*, l'au-delà de la pensée.

Cet au-delà des pensées n'exclut pas la présence de pensées, mais suppose leur non-appropriation (non saisie, non rejet).

On les laisse tout simplement suivre leur mouvement naturel d'apparition, de manifestation et de disparition.

« *Hishiryo*, c'est le secret du zen » dit encore Maître Dôgen.

Méditer, ce n'est pas faire le vide des pensées mais réaliser, à travers la pratique, qu'elles sont vides de substance propre.