

LA POSTURE DE ZAZEN, POSTURE D'EVEIL

Samedi 5 mars 2011

La posture de zazen a été pratiquée depuis les temps les plus anciens.

C'est par excellence la posture noble de l'être humain, celle qui permet d'éveiller tout son potentiel. Potentiel physique, tout d'abord, parce que cette posture donne beaucoup d'énergie par la stimulation de ces centres d'énergie appelés les *chakras*.

Potentiel spirituel ensuite, en nous ouvrant à notre véritable nature.

Aussi la pratiquer régulièrement transforme véritablement notre vie et lui donne une autre dimension.

LA SAVEUR DE HANNYA

Samedi 21 mars 2011

À la fin du zazen on chante *l'Hannya Shingyo*.

Makahannya, sutra de la grande sagesse

Cette grande sagesse a une saveur très douce, celle du vrai bonheur. Mais pour la goûter, il faut enlever l'écorce amère des attachements. C'est précisément ce que l'on fait durant zazen. On cesse de s'attacher aux pensées, aux sensations qui apparaissent, on reste neutre vis-à-vis d'elles. Ainsi, l'esprit devient paisible, serein, profond.

Cette paix, cette sérénité, c'est la saveur de *Hannya*, la sagesse.

Ainsi ce sutra chanté après zazen, explicite la pratique de zazen.

C'est aussi le sutra de la vraie liberté, parce que cette sagesse, fruit du non-attachement, nous rend libre, nous fait sortir de la prison du mental.