Dimanche 3 Avril 2011
Dojo Zen d'Annonay

Zazen de 8h30

Qu'est-ce que le Dharma ? C'est d'abord se laisser enseigner par les phénomènes : voir ce qui est tel que c'est.
Parce que le Bouddha s'est laissé enseigner par les phénomènes, il a pu transmettre le Dharma : quand il est sorti du palais, il a vu l'impermanence, cela l'a touché jusqu'au plus profond de son être et fut le ferment d'une véritable révolution intérieure :
« Si tout est impermanent comme je le vois, dit-il, l'attachement est une folie et ne peut pas ne pas conduire à la souffrance »
«Si tout est impermanent comme je le vois, dit-il encore, cela entraîne que rien n'a d'existence propre, et si rien n'a d'existence propre, qu'il n'y a rien à saisir ni rien à rejeter »

Chez le Bouddha mais aussi chez chacun, la vision juste et profonde de l'impermanence fait naître l'esprit d'éveil qui nous incite à chercher la Voie et à sortir de *dukkha*, de l'insatisfaction chronique. Tous les hommes aspirent au vrai bonheur et voir l'impermanence réveille cette aspiration et l'intensifie.
Le Bouddha traça le chemin pour satisfaire cette aspiration au vrai bonheur et le cœur de ce chemin c'est zazen, l'assise silencieuse et immobile. Cette assise, assidûment pratiquée, permet de revenir à notre vrai demeure, notre véritable nature. Comme le dit un poème de Ryokan : « Après avoir erré pendant des lustres et des lustres, je reviens à la maison. »

Zazen de 11h :

Ne restez sur rien, n'attendez rien. Tout est là dans l'instant pleinement vécu.
En cessant de suivre les incessants mouvements du mental, le défilé constant des pensées, on s'ouvre à la réalité du « tout est là dans l'instant ». On réalise alors que la plénitude nous tend les bras à chaque instant de notre vie, et que ce qui nous en sépare c'est le fait de suivre le vagabondage du mental.

Cette plénitude est présente en chacun ; la pratique de la Voie permet de l'actualiser. Elle ne nous quitte jamais, c'est nous qui la quittons dès qu'on se laisse emporter par le flux des pensées.

Quand manque la réalisation de cette plénitude, les hommes s’agitent dans tous les sens ; quand elle est présente, l’agitation cesse.