

DOJO ZEN D'ANNONAY
Kusen : enseignements pendant zazen
Novembre 2011

Ne restez sur rien, n'entretenez rien. Si des pensées vous emportent, revenez à la concentration sur la posture ou sur la respiration. Ne rien saisir ne rien refuser de ce qui se manifeste comme pensée, émotion... Derrière le va et viens de tous ces phénomènes intérieurs, il y a l'esprit vaste. Cesser de suivre les pensées nous rend sensibles à lui. Devenir sensible à l'esprit vaste nous apporte la paix ainsi qu'une joie sereine et profonde.

Mondo

- J'ai une question relative au fait ne pas cultiver l'attachement. Est-ce que venir au dojo et pratiquer zazen régulièrement est une forme d'attachement ?

- D'abord qu'est-ce qu'un attachement ? C'est l'ego qui se saisit de quelque chose, en devient dépendant et souffre en son absence. Par exemple, si on est attaché au confort matériel, on va souffrir si les circonstances nous en privent. Généralement, l'attachement et le refus vont de pair. En effet, si on s'attache à quelque chose on refuse son contraire.

Concernant la pratique de la Voie, on ne peut parler d'attachement car celle-ci vise à nous affranchir de l'ego qui est précisément la

source de tous les attachements. Pratiquer la Voie avec régularité ne relève pas de l'attachement, mais de ce qu'on appelle l'esprit d'éveil, *bodaishin*. D'autre part, la pratique ne nous apporte pas des souffrances supplémentaires mais nous affranchit du manque et de l'insatisfaction chronique en actualisant notre véritable nature.

▲ ▲ ▲

- *La discipline dans le dojo me stresse.*

- Par peur de ne pas bien faire ?

- *Un petit peu.*

- Si tu abandonnes cette peur, il n'y aura pas de stress. Ce n'est pas de la discipline au sens qu'on peut lui donner quand on est enfant et qu'on reçoit la discipline d'une institution scolaire ou des parents. Au dojo ce n'est pas une discipline mais ce sont des règles qui veillent à nous mettre dans des conditions de pratique favorables, un peu comme lorsque deux équipes font un sport collectif, il y a des règles qui visent à ce que le jeu se fasse dans des conditions favorables pour tout le monde. Les règles du dojo visent à aider la pratique de chacun, pour que chacun trouve la vraie concentration et à travers elle puisse trouver la paix de l'esprit. D'autre part, si tu te trompes ce n'est pas un drame. On apprend en se trompant et tout le monde se trompe. Il ne faut pas nourrir de culpabilité ou de jugement de valeur relativement à ça.

Mercredi 2 novembre

Du temps du Bouddha vivait un assassin redoutable appelé Angulimala. Il avait fait le voeu de tuer mille personnes. Il en avait tué neuf cent quatre-vingts dix-neuf lorsqu'il aperçut le Bouddha marchant dans la forêt. Il se dit : « Je tiens là ma millième victime ». Il se mit à suivre le Bouddha, mais il n'arrivait pas à le rattraper. Il cria fortement : « Eh, toi le moine. Tu t'arrêtes ! » Le Bouddha répondit : « Je me suis arrêté depuis bien longtemps. »

- Mais non tu ne t'es pas arrêté, dis Angulimala.

- Si, dit le Bouddha. Je me suis arrêté depuis longtemps de faire des actions malfaisantes. Par la méditation, j'ai réalisé la compassion et la patience propres à ma vraie nature. C'est toi Angulimala qui ne t'es pas arrêté.

Angulimala fut stupéfait. le Bouddha se retourna, le regarda. Angulimala eut un choc, il laissa tomber ses armes et s'effondra de repentir devant le Bouddha. Il devint son disciple et réalisa la Voie. Zazen, c'est précisément cela : s'arrêter. Arrêter l'errance et revenir à sa véritable nature. Les gens courent, courent de désir en désir, de projet en projet, d'émotion en émotion jusqu'au cercueil. Ils ne s'arrêtent jamais. Zazen c'est s'arrêter, cesser de courir derrière les pensées, les émotions, les sensations, les désirs. Revenir à cela qui n'a jamais cessé d'être là. Cela qui n'apparaît ni ne disparaît. Les hommes devraient chaque jour s'arrêter ne serait-ce qu'une demi-heure. De nos jours, les hommes qui s'arrêtent sont peu nombreux aussi la société devient folle d'avidité, de colère, de haine.

Mondo

- *Faut-il laisser passer les pensées ou passent-elles d'elles-mêmes ?*

- Lorsqu'on a une longue pratique de zazen, elles passent d'elles-mêmes même s'il n'y a pas concentration sur la posture ou sur la respiration, les pensées ne sont pas attrapées. avant d'en arriver là, la méthode la plus efficace est de se concentrer sur la respiration ou sur la posture. Cette méthode, qui remonte au Bouddha lui-même, a fait ses preuves et. Il l'enseigne dans le sutra Anapanassati, le sutra sur la respiration.



- *Tout ce que l'on fait ici et maintenant c'est pour le futur, il n'y a pas d'ici et maintenant. Quand on fait la cuisine c'est pour un but. Il y a toujours un but futur.*

- Reprenons ton exemple. Certes lorsqu'on fait la cuisine, le but c'est de manger. Mais lorsque tu prépares la cuisine, si tes pensées sont accaparées par le repas que tu vas consommer tu n'es pas concentré ici et maintenant. Si en revanche toute l'attention est fixée sur la préparation de la cuisine, il y a présence à l'instant.

- *Oui mais se représente le moment où on va manger pour préparer les aliments, on se projette dans le futur, quelles sensations cela va procurer...*

- De façon générale, on agit avec un projet que l'on conçoit en fonction du but qu'on se propose. Mais une fois le projet conçu, il s'agit d'agir pour qu'il se concrétise et de le faire en se concentrant sur l'action en elle-même.

Samedi 5 novembre

Dans le Zen, il est question de la perle brillante, *ikano myozu* . Quelquefois, on la représente située à la racine du nez, vers le milieu du front. C'est la perle de la sagesse, du troisième oeil qui nous fait voir ce qui est tel que c'est, qui nous fait réaliser notre véritable nature. C'est elle qui nous fait voir et réaliser que les phénomènes sont éphémères, semblables à des mirages. Elle nous fait réaliser que si on s'attache à eux, l'insatisfaction nous guette. C'est ce discernement à la source du non-attachement qui nous conduit vers notre véritable nature. Zazen est par excellence pratique du non-attachement au transitoire, non-attachement aux phénomènes intérieurs.

Mardi 8 novembre

Zazen nous fait voir la vraie nature des phénomènes intérieurs tels que les pensées. Il nous fait voir leur nature éphémère, transitoire, sans substance. Cette vision juste conduit au non-attachement vis-à-vis d'eux et ce non-attachement conduit à la liberté. On se sert des pensées quand c'est nécessaire ; quant au tourbillon incessant des pensées, on en devient libre.

Zazen nous apprend aussi à voir la vraie nature des phénomènes extérieurs, leur nature changeante, fluctuante. Ce qui nous conduit par le même processus au non-attachement vis-à-vis d'eux. On peut alors se servir des choses sans en être dépendant. Si elles sont là, très bien ; si elles ne sont pas là, très bien.

C'est ce qu'énonce le premier mot de l'*Hannya Shingyo* que nous récitons après le zazen. *Kan* : voir, *jizai* : la liberté. Voir ce qui est

tel que c'est, voir la vraie nature des phénomènes nous rend libre. Libre parce que sans attachement.

Mercredi 9 novembre

La seule chose que les pratiquants doivent craindre, c'est qu'une seule pensée les détourne immédiatement de la Voie. La conscience ordinaire les obscurcit et ils n'aperçoivent pas la subtile clarté de leur être fondamental , dit Maître Obaku, maître Chan du treizième siècle.

Une seule pensée nous détourne de la Voie lorsqu'on s'y identifie. Cette identification constitue ce qu'Obaku appelle la conscience ordinaire. Quand cela se produit pendant zazen, revenir alors à la concentration sur la posture ou sur la respiration, tout simplement. En ne s'identifiant pas aux pensées, le contact avec ce qu'Obaku appelle la subtile clarté de notre être fondamental se produit et on goûte alors à la véritable sérénité.

Jeudi 10 novembre

Il y a un bonheur lié à la satisfaction des désirs et des besoins. C'est un bonheur éphémère lié aux conditions sans cesse changeantes des phénomènes. L'autre bonheur, le bonheur authentique, se suffit à lui-même, il n'est besoin de rien lui ajouter ni de rien lui retrancher. On le découvre en tournant son regard vers l'intérieur par l'assise silencieuse et par le détachement vis-à-vis des phénomènes intérieurs ou extérieurs. Par la pratique assidue et régulière de zazen, le contact avec ce bonheur authentique s'établit de plus en plus et nous rend équanime face aux éloges ou aux critiques, aux succès ou

aux échecs, aux gains ou aux pertes, aux contretemps de la vie. Le bonheur éphémère a un contraire : le malheur ; le bonheur authentique lié à la réalisation de notre véritable nature n'a pas de contraire. Le bonheur éphémère est à la merci des circonstances, des comportements ou réactions des uns et des autres ; le bonheur authentique n'est à la merci de rien, rien ni personne ne peut nous le prendre. La plupart des hommes ne connaissent du bonheur que l'expérience du bonheur éphémère et c'est pourquoi ils sont sans cesse sur le qui-vive. « Qu'est-ce qui va encore m'arriver ! » Rien de tel avec le bonheur authentique né de la réalisation de notre véritable nature.

Lundi 14 novembre

Le Bouddha Shakyamuni est l'exemple vivant de ce bonheur inconditionnel dont je parlais hier. Il eut de nombreuses tribulations durant sa vie. Son couin Devadatta le jalousait au point d'avoir tenté de l'assassiner ou de le faire assassiner à plusieurs reprises mais il gardait à chaque fois son équanimité. Les hauts et les bas des événements de sa vie n'avaient plus de prise sur lui. C'est pourquoi ses disciples l'appelaient le bienheureux parce qu'il était toujours heureux quelles que soient les circonstances. Cela tenait au fait qu'il avait réalisé sa véritable nature et par conséquent le bonheur inconditionnel qui lui est associé.

Mardi 15 novembre

Pourquoi *dukkha*, pourquoi l'insatisfaction, le sentiment d'incomplétude ? Ce fut la grande question du Bouddha, celle qui détermina sa quête. À cette question, le Bouddha répondit : les

attachements sont la cause de *dukkha*. Non pas les phénomènes, les circonstances extérieures mais notre disposition intérieure.

La seconde question du Bouddha fut : comment en finir avec *dukkha* ? Sa réponse fut : tourner son regard vers l'intérieur est le moyen d'en finir avec *dukkha*.

Tout l'enseignement du Bouddha est résumé dans ces deux questions et dans les réponses qu'il y apporta.

Jeudi 17 novembre

On n'arrive jamais à stopper le flux des pensées par la volonté. C'est aussi impossible que de prétendre arrêter le cours d'un fleuve en se jetant à l'eau. Deux méthodes sont proposées aux pratiquants de la voie du Zen pour se rendre libres des pensées.

La première, c'est de porter son attention sur la posture ou la respiration. De cette façon les pensées passent sans qu'on se les approprie et sans qu'on les refuse.

La deuxième méthode, c'est de réaliser que les pensées n'ont pas de consistance réelle. En un clin d'oeil elles apparaissent puis disparaissent.

En persévérant dans la pratique, on s'établit de plus en plus dans cet au-delà des pensées qu'est l'esprit vaste. L'esprit vaste est comparable au vaste océan, les pensées aux vagues que le souffle du vent produit sur l'eau. Les vagues apparaissent et disparaissent mais l'océan demeure. L'objet de la Voie c'est de nous faire prendre de plus en plus conscience de l'esprit vaste, de nous en donner une

expérience vivante. De même que le feu apporte chaleur et lumière, l'esprit vaste apporte la paix et la conscience de notre unité avec l'ensemble des existences.

Samedi 19 novembre

Il y a le silence extérieur, qui est absence de bruit, et le silence intérieur. Le silence intérieur n'est pas absence de pensées mais non identification aux pensées. Ne pas les saisir, les entretenir, ne pas les refuser non plus. On dit parfois qu'on fait silence, mais on ne fait pas silence, on s'abstient de faire du bruit et le silence omniprésent se révèle. De même en ce qui concerne le silence intérieur, on ne le crée pas parce qu'il est omniprésent. Pour en prendre conscience, il suffit de laisser les pensées à elles-mêmes dans leur va-et-vient d'apparition et de disparition. Dans ce silence intérieur se trouve la vraie présence, c'est-à-dire l'entière disponibilité à l'instant. Cette vraie présence est disponible à quiconque qui sait s'intérioriser.

Lundi 21 novembre

Le sage est libre et heureux parce qu'il voit les pensées telles qu'elles sont, de simples mirages, dit Obaku, maître Chan.

Ces paroles qui vont à l'essentiel, sont un enseignement très concis sur la liberté et sur le bonheur. Beaucoup de gens se rendent malheureux parce qu'ils ruminent de sombres pensées à longueur de journée. Zazen nous enseigne à chaque instant que nous avons le choix entre l'esclavage et la liberté, entre être l'esclave des pensées les plus folles et les plus sombres ou bien en être libre en les voyant

telles qu'elles sont, de simples mirages. En pratiquant ainsi nous nous ouvrons à la réalité de l'esprit vaste qui est notre véritable nature. En pratiquant ainsi nous actualisons le potentiel de bonheur et de liberté qui est en nous.

Mardi 22 novembre

Au début de zazen l'esprit ressemble à de l'eau boueuse et à la fin de zazen à de l'eau claire et limpide. Au début du zazen les préoccupations, les images des événements récents, les pensées associées à ce qui nous interpelle se manifestent. Puis petit à petit, au fil des instants de zazen, tout cela se décante, se dépose naturellement, sans que l'on chasse quoique ce soit, et l'eau de l'esprit devient limpide et claire. Dans cette eau du mental devenue claire et limpide brille l'esprit de bouddha, l'esprit vaste. Zazen a beaucoup de sagesse, il ne chasse rien, ne force rien, il laisse tout ce qui apparaît se déposer en temps voulu. Zazen ne lutte contre rien, ne s'agrippe à rien. C'est pourquoi tout peut se déposer.

Mercredi 23 novembre

Lorsque Hyakujo, maître chinois du IX^{ème} siècle, rendit visite à son maître Basso, celui-ci lui demanda : « Pourquoi feints-tu d'ignorer le trésor qui est dans ta propre maison ?

- Quel est donc ce trésor, lui demande Hyakujo.

- Ton trésor est celui qui est entrain de m'interroger. Il possède tout, ne manque de rien et ce qu'il contient est inépuisable, lui répond Basso. »

Ce trésor dont nous parle Basso se trouve en chacun. C'est lui qui comble tous les manques. C'est lui qui fait s'évanouir l'insatisfaction chronique qui est le lot de la plupart des hommes. Ce trésor est à portée de main pourvu que l'on tourne son regard vers l'intérieur dans l'assise silencieuse. Ce trésor est inépuisable, dit encore Basso. Vous pouvez jouir de la félicité de votre propre nature à longueur de journée et ce n'est pas pour autant que ce trésor va diminuer. Vous pouvez aussi en jouir à longueur de journée sans vous en lasser au contraire des menus plaisirs du monde dont on est vite blasé. Si on ne reste sur rien, ce trésor apparaît.

Mondo

- *Si on a un ego qui n'est pas bien solide, qu'est-ce qu'on doit abandonner ?*

- Il s'agit d'aller au-delà de l'ego et non en-deça de l'ego. En-deça de l'ego s'apparente à un état d'enfance avec souvent un manque de confiance en soi, la peur de s'affirmer, la peur de se poser face aux autres. Ce sont les symptômes d'un ego qui a été blessé au cours de la vie, souvent à la petite enfance. La pratique peut aider à guérir de ces symptômes ; à acquérir une nouvelle assurance, une plus grande confiance en soi. C'est une étape indispensable pour ensuite passer à l'étape suivante où on prend conscience que notre réalité est beaucoup plus vaste que ce que l'on croyait jusqu'alors, qu'elle ne se limite pas à notre corps, nos pensées, nos émotions et nos sensations.

La pratique régulière de zazen nous fait réaliser qu'existe en nous un esprit vaste qui est bien au-delà de notre ego et de notre personnalité. Cette prise de conscience fait tomber les limitations inhérentes à l'ego. Par exemple, on devient moins attaché aux éloges et on a beaucoup moins peur des critiques parce qu'on réalise que les éloges et les critiques s'adressent à la personnalité et qu'il y a en nous quelque chose de plus vaste qui ne peut être concernée ni par les éloges ni par les critiques. De même, en approfondissant par la pratique le contact avec cet esprit vaste, on réalise que celui-ci constitue l'essence profonde de tous les êtres humains, et ce constat prédispose à la compassion et l'amour désintéressé. La voie du zen ne consiste donc pas à régresser vers un état inférieur à l'ego mais au contraire à aller vers un au-delà de l'ego par la réalisation de notre véritable nature.

Samedi 26 novembre

Zazen nous habitue de plus en plus profondément à ne pas rester sur les pensées qui apparaissent et disparaissent. Il nous habitue à ne pas les suivre et à ne pas non plus les refuser. C'est ainsi que l'on se reconnecte à notre véritable esprit, l'esprit vaste. Cet esprit vaste est le même pour tous au contraire de l'esprit personnel qui est propre à chacun. C'est parce qu'il est le même pour tous qu'il est au-delà des différences entre moi et l'autre. Quand on réalise l'esprit vaste, on sait qu'on est tous de la même famille, qu'on soit blanc, noir, jaune, mexicain, japonais, français, homme, femme, jeune, vieillard, riche, pauvre. En nous reconnectant à notre véritable esprit, la pratique de zazen nous fait réaliser la vraie fraternité.

Mercredi 30 novembre