

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

Le mental est comme un singe, il bouge sans cesse, mais si on l'attache au pieu de la posture, il se tient tranquille, disait souvent maître Deshimaru. Ce mental qui bouge sans cesse suit les pensées ou les refuse. Sa liberté vis-à-vis des pensées n'existe pas. Mais en se concentrant sur la posture de zazen, inconsciemment, naturellement, il cesse de s'attacher aux pensées. Ce faisant, il devient clair et limpide et peut alors refléter fidèlement l'esprit vaste, comme la lune se reflète dans une eau claire et limpide. C'est ainsi que se développe une intimité avec notre véritable nature, avec cet esprit vaste qui inclut tout sans être dérangé par rien.

Samedi 1er octobre

Restez bien en contact avec votre posture. Ce contact avec la posture empêche d'être saisi par les pensées, de s'y accrocher ou de les refuser. Par cette absence de saisie et de rejet, l'esprit vaste, comparable au ciel infini, se manifeste. À partir de cet esprit vaste, de ce ciel infini, les pensées sont perçues pour ce qu'elles sont vraiment : de simples nuages évanescents. C'est ainsi que l'on réalise par expérience directe que les phénomènes intérieurs et extérieurs sont sans substance. Par la pratique répétée de cette

expérience fondatrice au cœur même de zazen on acquiert une véritable liberté intérieure.

Lundi 3 octobre

Fils de roi, Bouddha avait apparemment tout pour être heureux : la richesse, le pouvoir, les honneurs, les plaisirs de toutes sortes. Mais au fond de lui il restait insatisfait. Cette insatisfaction se dissipa avec la pratique, en tournant son regard vers l'intérieur. Son exemple nous enseigne que le vrai bonheur ne dépend pas des conditions extérieures. C'est en tournant son regard vers l'intérieur selon la méthode qu'il nous a laissée, zazen, que nous pouvons le réaliser.

Quand on réalise l'esprit vaste, nous sommes remplis de paix.

Mardi 4 octobre

Zazen comporte trois éléments.

La posture du corps, celle du lotus ou demi-lotus caractérisée par le fait qu'on pousse le ciel avec le sommet du crâne et la terre avec les genoux ce qui assure la complète verticalité de la colonne.

Le second élément est la respiration. Dans le Zen, on met l'accent sur l'expiration, on la laisse descendre dans la zone sous le nombril, sans forcer.

Enfin, l'attitude de l'esprit. Elle se caractérise par non-saisie non-rejet de tout ce qui apparaît à la conscience : pensées, émotions, sensations. On laisse tout cela passer sans intervenir, sans les entretenir ni les chasser.

Ces trois éléments sont interdépendants, ils interagissent les uns sur les autres. Par exemple, la posture de zazen permet à la respiration de devenir plus profonde, plus calme. La respiration devenant plus profonde, l'agitation de l'esprit s'atténue et une conscience plus vaste que la conscience ordinaire se met en place.

Mercredi 5 octobre

Bouddha disait que pratiquer zazen, c'est faire de son corps une barque pour atteindre l'autre rive, pour passer de la rive de l'illusion à la rive de l'éveil, pour passer du mental à l'esprit vaste, pour passer de l'insatisfaction chronique à la plénitude.

Jeudi 6 octobre

Ce dojo est éclairé par plusieurs ampoules mais le courant qui les traverse est le même. Pour que ce courant vienne dans les ampoules, il suffit d'actionner l'interrupteur. La Voie c'est un peu la même chose : les différentes ampoules, c'est chacun de nous ; l'interrupteur qui fait passer le courant c'est zazen ; le courant c'est l'esprit vaste, l'esprit de bouddha.

Il y a des ampoules de dix, cent, mille, dix mille watts... Celles de dix mille watts laissent passer beaucoup de courant, celles de dix watts, très peu. Sur la Voie, c'est la même chose. Plus on lâche prise, plus on laisse passer de courant. Parce qu'ils ont tout abandonné, les géants de la spiritualité sont des ampoules de dix mille watts. Ils se sont en quelque sorte effacés devant l'esprit vaste.

Lundi 10 octobre

Le Bouddha et les maîtres de la transmission nous ont légué le précieux zazen. S'asseoir dans la posture du lotus ou du demi-lotus et ne rester sur rien. Mais ils nous ont légué aussi toute une gestuelle, ce qu'en sanskrit on appelle les mudras . Par exemple, *gassho*, s'incliner les mains jointes à hauteur du visage ; *shashu* ; *sanpai*, les prosternations front au sol ; l'*abaya* mudra, la gestuelle de la salutation. Tous ces gestes nous influencent profondément. En tant qu'expression corporelle de l'esprit de bouddha, de l'esprit vaste, ils permettent d'abandonner l'esprit du moi. Inconsciemment, naturellement.

Mercredi 12 octobre

Dans le zen, on dit toujours que c'est de la racine dont il faut s'occuper, non des branches, des feuilles ou des fleurs. Cela signifie que sur la Voie, l'important c'est d'aller à l'essentiel.

L'essentiel, c'est de réaliser sa véritable nature et cette réalisation s'accomplit par zazen, l'assise silencieuse et par le fait de ne s'attacher à rien de ce qui apparaît et disparaît : pensées, sensations, désirs... En installant cette pratique de zazen de façon régulière, la Voie s'ouvre toute grande devant nous.

Lundi 17 octobre

Ne restez sur rien, n'entretenez rien. Si des pensées vous emportent, revenez à la concentration sur la posture ou la respiration.

C'est l'identification aux pensées, aux émotions ou aux sensations qui met en place un faux-sens de soi qu'on appelle l'ego. Plus on est identifié aux pensées ou aux émotions et plus l'ego devient dense, opaque. À l'opposé, moins on est identifié aux pensées, plus l'ego se dissout, s'évapore comme la brume sous le soleil levant. En installant la pratique de zazen dans le quotidien de sa vie, on se rend compte que les pensées ne sont qu'une toute petite partie de la conscience, que nous sommes par nature infinis et qu'on s'est enfermé dans une cage par nos identifications constantes. En les abandonnant, on retrouve notre nature libre et infinie

Mardi 18 octobre

Vous venez pratiquer zazen dans ce dojo, pratiquer l'assise silencieuse. Ce qui vous pousse à cela, c'est ce que les maîtres appellent *bodaishin*, l'esprit d'éveil. L'esprit d'éveil est présent en

chacun de façon latente. Quand on réalise que ce ne sont pas les objets du monde extérieur qui nous donneront le vrai bonheur, alors l'esprit d'éveil se manifeste à nous clairement.

Maître Dôgen dit que pour entretenir cet esprit d'éveil et la détermination à pratiquer qui en résulte, le plus efficace est de se rappeler régulièrement l'impermanence.

Quand on s'imprègne de l'idée que notre vie est aussi fragile que la flamme d'une bougie exposée au vent, les attachements s'évanouissent et l'esprit d'éveil se renforce.

Jeudi 20 octobre

En laissant les pensées à elles-mêmes sans saisie ni rejet, on s'ouvre à une autre expérience du temps, l'expérience de l'éternel présent. Les pensées ou plus exactement l'identification aux pensées nous met sans cesse dans l'avant ou dans l'après, dans ce qu'on peut appeler le temps chronologique. En laissant les pensées à elles-mêmes, le temps chronologique cède la place dans notre conscience à l'expérience de l'instant comme plénitude.

Samedi 22 octobre

La pratique régulière de zazen, nous ouvre à l'expérience de ce que dans le zen on appelle, *jijiyu zanmai*, le samadhi de la joie pure. Le samadhi, c'est le mental qui s'immerge dans l'esprit vaste, l'esprit

de bouddha. La joie pure, c'est une joie qui ne dépend pas de l'extérieur, des événements et des circonstances ; elle est inhérente à notre véritable nature, à l'esprit vaste. Faute d'une pratique de la Voie, beaucoup d'hommes n'en font jamais l'expérience ; ils n'ont que celle des petits bonheurs transitoires. En tournant son regard vers l'intérieur conformément à la pratique transmise par les maîtres, nous est offert le samadhi de la joie pure.

Lundi 24 octobre

Jijiyu zanmai, le samadhi de la joie pure.

Samadhi : l'immersion du mental dans l'esprit vaste, dans l'esprit de bouddha. Maître Dôgen a exprimé cela de façon poétique : « Dans l'eau de l'esprit sans souillure brille la clarté de la lune ». L'eau de l'esprit sans souillure, c'est le mental qui abandonne saisie et rejet ; la lune, c'est l'esprit vaste ; le reflet de la lune sur l'eau pure, c'est le samadhi, zazen.

Mardi 25 octobre