

DOJO ZEN D'ANNONAY
KUSEN : Enseignements pendant zazen
Septembre 2011

Si tout est accueilli sans résistance ni attachement, même les états psychiques à priori négatifs deviennent paisibles. C'est le miracle du lâcher-prise, de l'acceptation de ce qui est tel que c'est.

Lorsqu'on abandonne les deux attitudes de saisie et rejet, tout se dissout dans la paix. C'est le secret de zazen.

samedi 3 septembre 2011

Étirez bien la colonne vertébrale en poussant le ciel avec le sommet du crâne. Ainsi, la tête ne tombe pas vers l'avant. Et à chaque fois que vous constatez que vous vous laissez emporter par les pensées, vous revenez à la concentration sur la posture ou sur la respiration.

La concentration sur la posture, la colonne vertébrale bien étirée, tout cela contribue à ne pas se laisser emporter par les pensées. On ne les chasse pas et on n'est pas emporté. Elles passent comme des nuages qui passent dans le ciel.

lundi 5 septembre 2011

Pratiquer zazen permet d'avoir chaque jour un esprit neuf, les vieilles idées ressassées, les vieux sentiments nous quittent. Ainsi, la conscience devient fraîche, limpide comme l'eau du torrent.

Zazen pratiqué le matin donne cette note de fraîcheur à l'ensemble de la journée.

mardi 6 septembre 2011

Rester bien en contact avec la posture favorise le fait de laisser passer les pensées sans les chasser ni les entretenir. Laisser passer les pensées, nous fait devenir intime avec l'esprit d'avant les pensées, qu'on appelle dans le zen l'esprit vaste. Cet esprit vaste est au-delà de l'esprit du petit moi.

mercredi 7 septembre 2011

Un maître a dit : « Si vous voulez franchir cette porte, ne laissez pas s'élever les pensées ». Ne pas laisser s'élever les pensées, c'est ne pas les entretenir, ne pas coller à elles, ne pas les refuser non plus.

La porte dont il s'agit ici, c'est la porte de l'esprit vaste, celle de notre véritable nature. C'est en cessant de s'appropriier les pensées que s'ouvre la porte donnant sur le royaume de l'esprit vaste. C'est aussi le royaume de l'au-delà de l'ego.

Cette porte, c'est aussi la porte du dojo. En effet, en la franchissant pour pratiquer on est conduit au-delà de la pensée et de l'ego.

lundi 12 septembre 2011

Dans le zen, la foi est le fruit de la pratique. En pratiquant zazen, se développe notre foi en zazen. Plus on pratique zazen, plus on se rend compte qu'il nous ouvre à une autre dimension de notre être et de notre vie. Cette prise de conscience renforce notre foi et notre foi renforce notre pratique. De la même manière, les enseignements laissés par les maîtres ne sont pas des dogmes auxquels on serait obligé de croire ; c'est par la pratique que nous en réalisons la vérité. Cette vérité nous touche car elle exprime une expérience intérieure. C'est alors naturellement que se développe notre foi en ces enseignements.

mercredi 14 septembre

Au début de zazen, l'esprit est souvent semblable à une eau boueuse ; puis au fil du zazen la boue se dépose au fond et l'esprit devient clair. La boue, ce sont les pensées qui nous agitent l'esprit. Si elles se déposent au fond, c'est qu'en zazen on ne se saisit d'aucune d'entre elles sans non plus les refuser ; on les accueille de façon neutre. Dans cette eau limpide et claire se reflète la clarté de la lune, l'esprit de bouddha, l'esprit vaste.

jeudi 15 septembre

En zazen, le subconscient se manifeste : pensées afférentes à la vie quotidienne, soucis, inquiétudes, impressions non digérées, souvenirs. En les accueillant en toute neutralité, ces contenus subconscients se libèrent. L'accueil neutre a le pouvoir de dissoudre ce qui est accueilli. Si un souvenir, une pensée s'accrochent, on revient alors à la concentration sur la posture. Sans être une psychothérapie, zazen a certains effets psychothérapeutiques.

On ne pratique pas pour ces effets-là, mais il n'empêche qu'ils existent.

samedi 17 septembre

Un poème du Shodoka, « le chant de l'immédiat satori », du maître Yoka Daishi dit :

Les nuages flottants des cinq agrégats vont et viennent dans le ciel

L'écume des trois poisons apparaît et disparaît sur l'océan

Les cinq agrégats sont : le corps, les sensations, les perceptions, les émotions, les pensées. Le ciel, c'est l'esprit vaste. Lorsqu'en zazen on ne reste sur rien ni ne rejette rien, l'esprit vaste se manifeste et sur le ciel de l'esprit vaste les cinq agrégats apparaissent tels qu'ils sont, semblables à des nuages flottants. Les nuages ne dérangent

pas le ciel ; de même, en zazen, l'esprit vaste n'est pas dérangé par le va-et-vient des pensées, des sensations ou émotions.

Les trois poisons sont l'avidité avec sa cohorte de désirs, la colère avec sa cohorte de refus et l'ignorance avec sa cohorte d'illusions. L'océan, c'est une autre image pour exprimer l'esprit vaste. À partir de l'esprit vaste, les désirs, les refus, les illusions sont semblables à de l'écume sans substance.

*Les nuages flottants des cinq agrégats vont et viennent dans le ciel
L'écume des trois poisons apparaît et disparaît sur l'océan*

lundi 19 septembre

La pratique de zazen nous fait découvrir à quel point la posture et la gestuelle corporelles influencent l'esprit. *Gassho*, par exemple, produit dans l'esprit des dispositions favorables pour la méditation, pour tourner son regard vers l'intérieur et laisser passer les pensées sans s'y attacher ni les refuser.

mardi 20 septembre

Durant zazen, le contenu des pensées n'importe pas. Ce qui importe, c'est de les laisser passer, c'est-à-dire de ne pas s'en saisir et de ne pas non plus les refuser. Cette neutralité s'adresse à toutes les pensées quelles qu'elles soient, qu'elles soient bonnes ou mauvaises au regard de la conscience morale. Ce même principe de neutralité, ni saisie ni rejet, s'applique aussi aux émotions ou sentiments qui peuvent se manifester durant zazen. Qu'il s'agisse de bons ou mauvais sentiments n'importe pas, ce qui importe c'est de ne pas s'en saisir et de ne pas les refuser non plus. Dans ses recommandations pour la pratique de zazen, maître Dôgen le dit clairement : durant zazen, ne vous préoccupez ni du bien ni du mal.

Dans la vie quotidienne, c'est bien sûr différent.

mercredi 21 septembre

Juste avant son éveil, le Bouddha Shakyamuni eut la visite d'êtres particulièrement séduisants, et quelque temps après, celle d'êtres particulièrement repoussants. Dans les deux cas, il resta neutre. Il n'eut jamais la volonté de se saisir des êtres séduisants ni celle de rejeter les êtres repoussants. Cette anecdote est tout à fait révélatrice de la neutralité à l'égard du bon ou du mauvais pendant zazen. C'est ainsi que l'on s'éveille à sa véritable nature, à l'esprit vaste.

jeudi 22 septembre

Ne restez sur rien, n'entretenez rien. Ne refusez rien non plus. Ne déplorez pas que des pensées se manifestent. Que des pensées se manifestent, c'est tout à fait naturel, le cerveau en produit à longueur de journée. Ce flux des pensées diminue en zazen, mais ne s'interrompt pas, ou s'il s'interrompt c'est pour de courtes périodes. L'essentiel c'est de ne pas entretenir ces pensées, de ne pas s'identifier à elles, de ne pas les refuser non plus, de les laisser simplement passer puisqu'elles passent sans l'intervention de notre volonté. Restez toujours en contact avec la posture, avec la position du corps en zazen.

Cette neutralité vis-à-vis des pensées ouvre à la conscience un nouvel espace, un espace infini, que les maîtres zen appellent l'esprit vaste ou l'esprit de bouddha.

Lundi 26 septembre

Lorsqu'on regarde un film, on ne voit pas l'écran. On n'en a pas conscience parce que nos yeux s'attachent aux formes projetées sur l'écran. Quand le film s'arrête les images cessent et l'écran blanc se manifeste. De la même façon, pendant zazen, nous cessons de nous attacher aux formes que sont nos pensées et se manifeste alors la conscience de l'écran blanc, c'est-à-dire de l'esprit vaste.

Dans la vie quotidienne, nous sommes souvent trop pris par le film de nos pensées pour avoir conscience de l'esprit vaste. Zazen est ce moment privilégié où nous pouvons revenir à la conscience de l'écran blanc.

Mardi 27 septembre

On approfondit la Voie en cultivant le non-attachement. C'est ce que nous pratiquons durant l'assise, zazen. Non-attachement vis-à-vis des pensées, des émotions, des sensations qui peuvent apparaître. Ce non-attachement consiste à ne pas entretenir les pensées qui surgissent, ne pas s'en saisir, ne pas non plus les refuser, regretter qu'elles soient là. Cette neutralité, ni saisie ni rejet, c'est le non-attachement. Refuser les pensées, regretter qu'elles soient là, ce serait encore s'y attacher. Ce serait la forme négative de l'attachement. Plus on pratique ce non-attachement plus on s'ouvre à l'esprit vaste, à ce qu'on appelle dans le zen l'esprit de bouddha.

Mercredi 28 septembre

Cette pratique du non-attachement vis-à-vis des pensées, dont je parlais hier, nous ouvre à la réalisation de notre véritable nature qui est beaucoup plus vaste que ce dont on avait conscience jusque-là. Mais elle augmente aussi notre liberté intérieure, nous devenons de moins en moins dépendants de nos humeurs, de nos états d'âme, des rêves bons ou mauvais de la nuit passée ou bien encore des réactions provoquées en nous par les autres ou par les circonstances. Ce rapport entre le non-attachement vis-à-vis des pensées et la liberté intérieure nous est signifié par le premier mot de l'*Hannya Shingyo* que nous chantons après le zazen : *kanjizai*. *Jizai*, c'est la liberté ; *kan*, c'est voir sans être attaché.

Jeudi 29 septembre