

Dimanche 25 Octobre 2009

Zazen de 8h

Ce matin, je vais lire quelques extraits du premier sermon que fit le Bouddha. à Bénarès, vers 530 av J.C. Ce sūtra est connu sous le nom de « Dhamma Cakkappavattana Sutta », ou sūtra de mise en mouvement de la roue de la Loi. Les commentaires seront en partie inspirés de ceux de Gérard Pilet.

Après son éveil, le Bouddha après bien des hésitations, décida d'enseigner ce qu'il avait découvert. Il se rendit alors à Sarnath, à côté de Bénarès, et y retrouva cinq de ses anciens compagnons. Il leur donna alors son premier enseignement.

« Premier Discours du Bouddha

Ainsi ai-je entendu.

Le Bienheureux se trouvant au Parc des Gazelles à Isipatana près de Bénarès, s'adressa ainsi aux cinq bhikkhus (moines) :

Il est deux extrêmes, ô bhikkhus, qui doivent être évités par un moine. Quels sont-ils ? S'attacher aux plaisirs des sens, ce qui est bas, vulgaire, terrestre, ignoble et engendre de mauvaises conséquences, et s'adonner aux mortifications, ce qui est pénible, ignoble et engendre de mauvaises conséquences.

Évitant ces deux extrêmes, ô bhikkhus, le Tathâgata a découvert le Chemin du Milieu qui donne la vision, la connaissance, qui conduit à la paix, à la sagesse, à l'éveil et au Nibbâna.

Et quel est, ô bhikkhus, ce Chemin du Milieu que le Tathâgata a découvert et qui donne la vision, la connaissance et conduit à la paix, à la sagesse, à l'éveil et au Nibbâna ? C'est le Noble Sentier Octuple, à savoir : la vue juste, la pensée juste, la parole juste, l'action juste, le moyen d'existence juste, l'effort juste, l'attention juste, la concentration juste.

Ceci, ô bhikkhus, est le Chemin du Milieu que le Tathâgata a découvert, qui donne la vision, la connaissance, qui conduit à la paix, à la sagesse, à l'éveil et au Nibbâna. »

Éviter les deux extrêmes, celui de l'attachement, de l'enfermement dans la prison des plaisirs sensuels, des plaisirs mondains. Il est aisé de voir par nous mêmes autour de nous quelles souffrances crée l'avidité pour les plaisirs matériels.

Éviter l'autre extrême, celui des mortifications, des ascèses morbides. La pratique de la Voie, n'est pas du masochisme.

Dans notre école, nous mettons un accent tout particulier sur la pratique de zazen, sans omettre pour autant la vie quotidienne.

En assise, en zazen, nous pratiquons cette voie du milieu, très concrètement, avec le corps et avec l'esprit.

Avec le corps: nous ne sommes ni avachis sur le zafu, ni raides et crispés tous muscles contractés.

On ne force pas l'expiration, ni l'inspiration, mais on laisse s'établir une respiration ample et souple.

Assis en lotus ou en tailleur, nous ne luttons pas contre la douleur aux genoux, mais si elle se manifeste, nous changeons de position lorsque cela devient trop difficile à gérer.

Avec l'esprit, lorsque la concentration s'est établie, nous laissons se mettre en place cet *hishiryô* dont nous parlent actuellement les autres kusens. *Hishiryô*, c'est à dire la conscience vaste, qui accueille tout sans discrimination, sans saisie, ni rejet. Ni adhérer, ni rejeter.

La vie quotidienne nous offre beaucoup d'opportunités de pratiquer la Voie du milieu: vie familiale, affective, vie professionnelle, vie associative, politique.... A chacun d'expérimenter, c'est aussi le chemin.....

Une parabole du Bouddha résume bien ce premier enseignement:

« Si l'arc n'est pas assez tendu, la flèche ne part pas bien. Si l'arc est trop tendu, la flèche ne part pas bien non plus »

Expérimentons la profonde vérité de cet enseignement dans notre zazen de ce matin.....

Zazen de 10h30

Le sermon du Bouddha continue avec ce qui est connu sous le nom de «*Les quatre nobles vérités*»

Voici, ô bhikkhus, la Noble Vérité sur dukkha. La naissance est dukkha, la vieillesse est dukkha, la maladie est dukkha, la mort est dukkha, être uni à ce que l'on n'aime pas est dukkha, être séparé de ce que l'on aime est dukkha, ne pas avoir ce que l'on désire est dukkha, en résumé, les cinq agrégats d'attachement sont dukkha.

Voici, ô bhikkhus, la Noble Vérité sur la cause de dukkha.

C'est cette « soif » (désir, tanha) qui produit la re-existence et le re-devenir, qui est liée à une avidité passionnée et qui trouve une nouvelle jouissance tantôt ici, tantôt là, c'est-à-dire la soif des plaisirs des sens, la soif de l'existence et du devenir, et la soif de la non-existence (auto-annihilation).

Voici, ô bhikkhus, la Noble Vérité sur la cessation de dukkha.

C'est la cessation complète de cette « soif », la délaisser, y renoncer, s'en libérer, s'en détacher.

Voici, ô bhikkhus, la Noble Vérité sur le Sentier qui conduit à la cessation de dukkha.

C'est le Noble Sentier Octuple, à savoir : la vue juste, la pensée juste, la parole juste, l'action juste, le moyen d'existence juste, l'effort juste, l'attention juste, la concentration juste.

Première vérité: La vie est «souffrance». Le mot sanscrit qu'on traduit d'ordinaire par souffrance est *dukkha*. En fait, cette traduction est approximative. *Dukkha*, c'est la souffrance mais aussi l'insatisfaction, l'incomplétude. Et pour Bouddha, tout cela est lié profondément à l'impermanence et au caractère illusoire du Moi qui n'est en fait qu'un composé d'agrégats. L'impermanence et le caractère illusoire du Moi sont liés au fait que tout est *ku*, sans substance. *Dukkha*, c'est tout cela à la fois. Ainsi un sentiment heureux n'est pas permanent. Un changement intervient tôt ou tard. Quand il survient, il y a souffrance, *dukkha*. De même, la vieillesse, la maladie, la mort, ne pas obtenir ce qu'on souhaite, être séparé de personnes aimées, etc. Tout cela engendre *dukkha*, souffrance, insatisfaction. Pour Bouddha, les Quatre Nobles Vérités sont liées. Aussi, si on ressent profondément que la vie est souffrance, vient alors le désir de pratiquer la Voie (Quatrième Noble Vérité). C'est ce qu'on appelle dans le Zen *mujo*; *bodaishin*. Si on ressent profondément *mujo*, l'impermanence, *bodaishin* se manifeste, l'esprit d'éveil. La vie des grands maîtres de la transmission en témoigne.

Ainsi Bouddha quitta son palais pour rechercher la Voie après avoir rencontré un malade, un vieillard et un cadavre. Dogen prit la décision de devenir moine en regardant la fumée de l'encens s'élever lors de l'inhumation de sa mère. Maître Deshimaru, alors qu'il se trouvait pendant la guerre sur un bateau chargé de dynamite et entouré de bateaux ennemis, s'installa sur le pont à pratiquer zazen. Vous-même, si vous êtes venu pratiquer zazen dans ce dojo, c'est que vous avez ressenti dans votre vie une insatisfaction, une incomplétude, une souffrance. Plus on approfondit zazen, plus on approfondit la Voie, plus on ressent avec acuité le caractère insatisfaisant de la vie ordinaire.

Dukkha c'est aussi l'incomplétude, le sentiment profond qu'il manque quelque chose à notre vie lorsque nous la limitons à la satisfaction de nos besoins, matériels et même affectifs. Il manque un sens, c'est à dire à la fois une signification et une direction à prendre. C'est à partir de cette recherche de direction, d'orientation que naît *bodaishin*, c'est à dire le désir de pratiquer une Voie. Lorsque nous avons trouvé un chemin qui nous correspond et que nous pouvons pratiquer (et dans notre cas, c'est la Voie du zen) c'est le chemin lui-même qui sert de guide. Alors, nous pouvons véritablement expérimenter dans le dojo que la pratique est en elle-même dépassement de *dukkha*, résolution des énigmes de la souffrance, de l'impermanence et de la recherche de sens. Et nous pouvons également expérimenter en dehors du dojo que c'est le zazen qui sert de gouvernail à nos vies.

Dimanche 29 Novembre 2009

Zazen de 8h

La dernière fois, nous avons commencé la lecture du sermon de Bénarès, premier sermon du Bouddha avec la première noble vérité: la vie est dukkha *insatisfaction, incomplétude*.

Ce matin nous continuons avec la deuxième noble vérité:

Voici, ô bhikkhus, la Noble Vérité sur la cause de dukkha.

C'est cette « soif » (désir, tanha) qui produit la re-existence et le re-devenir, qui est liée à une avidité passionnée et qui trouve une nouvelle jouissance tantôt ici, tantôt là, c'est-à-dire la soif des plaisirs des sens, la soif de l'existence et du devenir, et la soif de la non-existence (auto-annihilation).

Le désir est cause de la souffrance....

Le désir est une bonne chose, il est normal. Le désir est l'énergie fondamentale de la Vie, la pulsion de vie. Il est celui qui nous pousse en avant, nous met en mouvement. Un être qui ne ressent pas de désir est gravement malade, on peut penser par exemple à des formes dépressives graves.

Mais, ce qui cause la souffrance c'est l'attachement à nos désirs. Le chemin proposé par le Bouddha est celui de se libérer de nos désirs, autrement dit de cesser d'en être esclaves, en aucun cas de «tuer» le désir en nous.

Ainsi tout le monde éprouve certains désirs: faim, soif, désir sexuel, être à l'abri du besoin, jouir d'une bonne santé, être reconnu au sein de la société, de son groupe, être aimé, atteindre un certain épanouissement personnel..... Ce sont là des besoins et des désirs normaux et sans problèmes.

Mais, si on s'attache à ces désirs, au point d'en devenir dépendant, alors nous créons nous mêmes les conditions de nos souffrances, ou du moins de leur aggravation.

Par exemple le désir de jouir d'une bonne santé peut se transformer en peur phobique des maladies, il s'agit là de la crainte de perdre: *être séparé de ce que l'on aime* nous dit le Bouddha. Et si la santé se dégrade, et que l'on rentre dans des ruminations, des récriminations sans fin, on ne peut qu'aggraver sa maladie et repousser les perspectives de guérison. Tous les praticiens hospitaliers ont observé ce fait.

On peut naturellement faire les mêmes observations pour toutes les formes de désir. On sait par exemple à quelles perversions et très grandes souffrances conduit l'attachement compulsif au désir sexuel et à sa satisfaction sans tenir aucun compte du respect de soi-même et de l'autre.

Le Bouddha nous encourage donc à devenir maîtres de nos désirs et non pas l'inverse !

D'ailleurs des témoignages nombreux prouvent que les personnes qui ont le mieux résisté à des conditions extrêmes telles que les camps de concentration ou les goulags sont des individus qui certes n'étaient pas dénués de désir, ni de joie de vivre; des gens qui bien sur souffraient, mais qui ne rajoutaient pas à la douleur de leur emprisonnement des récriminations sans fin et la rumination de la perte.

Pendant zazen, assis, bien tranquillement, attentif à la posture, on voit passer dans notre monde intérieur toutes sortes d'images, de pensées, de fantasmes, de désirs. Mais, « *l'esprit bien arrimé à l'arbre de la posture* » on ne leur laisse pas de prise pour s'accrocher et devenir maîtres de nos pensées ou de nos actions. L'esprit ne s'attache pas à eux, ne les rumine pas, et glisse doucement, dans la fluidité à autre chose.

C'est ce qui se désigne dans le zen par « *inconsciemment, automatiquement, naturellement, laisser passer les désirs* »

L'esprit devient libre, la souffrance, du moins celle que nous créons par nous mêmes disparaît.

C'est la troisième noble vérité: il existe un chemin pour nous libérer de la souffrance.

Voici, ô bhikkhus, la Noble Vérité sur la cessation de dukkha.

C'est la cessation complète de cette « soif », la délaisser, y renoncer, s'en libérer, s'en détacher.

Zazen de 10h30

Quatrième vérité: *do* la Voie, le chemin, la pratique. Nous sommes ce matin au *dojo* = lieu de la pratique.

Voici, ô bhikkhus, la Noble Vérité sur le Sentier qui conduit à la cessation de dukkha.

C'est le Noble Sentier Octuple, à savoir : la vue juste, la pensée juste, la parole juste, l'action juste, le moyen d'existence juste, l'effort juste, l'attention juste, la concentration juste.

Écoutons Gérard Pilet:

«Si on s'attache à ses désirs l'on souffre et plus on s'attache et plus on souffre. L'on souffre si on ne peut pas les réaliser. Et si on les réalise, ces désirs créent de nouveaux désirs. Si on est attaché à nos désirs, c'est difficile de vivre ici et maintenant. On est soit dans le futur, dans le moment où se réaliseront les désirs, soit dans le passé, dans le moment où nous avons réalisé nos désirs les plus chers. Si il n'y a pas d'attachement, naturellement on se concentre sur le moment présent. L'esprit devient frais pour accueillir les différents événements. Mais ne pas s'attacher au désir, c'est difficile. Si c'est un acte de volonté, ce n'est pas le véritable non-attachement, cela crée seulement la frustration, qui est une autre souffrance. C'est pourquoi *Do*, la Voie, est nécessaire pour réaliser le non-attachement des désirs.

Do, c'est zazen. Pendant zazen, on peut réaliser inconsciemment la plus haute dimension de notre esprit. L'esprit qui ne s'attache pas, celui qui laisse passer les pensées, les désirs, les émotions comme les nuages dans le ciel. Inconsciemment, naturellement, on réalise pendant zazen le courant profond. Si on réalise le courant profond, cesser de s'attacher aux bulles n'est pas très difficile. Les bulles retournent à *Ku*. Aussi inconsciemment, se réalise le non-attachement et inconsciemment la souffrance diminue. La sérénité peut apparaître. On peut passer sa vie avec l'esprit du promeneur, l'esprit léger, sans attachement. C'est comme ce poème du *Shin Jin Mei*:

Dans le Dharma pas de différenciations, mais l'homme fou s'attache lui-même.

Cesser de s'attacher soi-même et d'en souffrir, c'est zazen.»

Cela nécessite une très grande vigilance pour ne pas développer même dans la pratique de la Voie un attachement, par exemple à des formes, à des rituels, à des traditions. Ne faisons pas d'une Voie de libération un subtil instrument de dépendance. Certaines difficultés en zazen proviennent d'un désir de trop «bien faire», de la volonté de «faire un bon zazen»...

Ne cherchons pas à tout prix à conformer notre zazen à un quelconque modèle, il n'y a rien à atteindre, à obtenir, à réaliser, il y a juste à pratiquer, tranquillement, paisiblement.

Je vous propose un poème de Antonio Machado, poète espagnol du début du XX^e siècle.

Marcheur, ce sont tes traces
ce chemin, et rien de plus ;
Marcheur, il n'y a pas de chemin,
Le chemin se construit en marchant.
En marchant se construit le chemin,
Et en regardant en arrière
On voit la sente que jamais
On ne foulera à nouveau.
Marcheur, il n'y a pas de chemin,
Seulement des sillages sur la mer.

Dimanche 31 Janvier 2010

Zazen de 8h

Ce matin, nous allons continuer d'explorer le sermon de Bénarès et plus particulièrement la quatrième noble vérité, le sentier qui conduit à la cessation de la souffrance.

Voici, ô bhikkhus, la Noble Vérité sur le Sentier qui conduit à la cessation de dukkha.

C'est le Noble Sentier Octuple, à savoir : la vue juste, la pensée juste, la parole juste, l'action juste, le moyen d'existence juste, l'effort juste, l'attention juste, la concentration juste.

On divise généralement ce sentier en trois grandes parties.

Première partie «prajñā»: la grande sagesse parfaite:

1 la vision juste ou compréhension juste (de la réalité, des quatre nobles vérités);

2 pensée juste ou discernement juste (dénué de haine, d'avidité et d'ignorance);

Deuxième partie: «śīla»: la moralité, la discipline, l'éthique:

3 la parole juste (ne pas mentir, ne pas semer la discorde par ses paroles, ne pas parler abusivement, ne pas bavarder oisivement);

4 l' action juste (respectant les préceptes);

5 les moyens d'existence justes ou profession juste;

Troisième partie: «samādhi», la discipline mentale, la concentration ou la méditation;

6 effort juste (de surmonter ce qui est défavorable et d'entreprendre ce qui est favorable);

7 attention juste, pleine conscience ou prise de conscience juste (des choses, de soi - de son corps, de ses émotions, de ses pensées, des autres, de la réalité);

8 la concentration, établissement de l'être dans l'éveil (vipassana).

Le terme «juste» est la traduction du terme «sammā» qualifiant chaque étape du chemin;

Il ne s'agit pas d'un chemin où il faudrait parcourir successivement et méthodiquement chaque branche, tout d'abord, la vision juste, ensuite le discernement juste, puis encore la parole juste, etc., ce ne sont pas les chapitres d'une sorte d'initiation progressive, mais plutôt d'une façon globale de pratiquer la Voie dans tous les aspects de notre vie. On parle de «branches» de l'octuple sentier, un peu comme les branches d'un arbre, elles existent toutes en même temps.

Le Bouddha et ses disciples ont détaillé de la sorte le chemin dans un but pédagogique et compassionnel, pour aider les débutants que nous sommes tous à avancer.

Pour nous, dans notre école, ces enseignements doivent être entendus et compris à partir de notre pratique de l'assise, de zazen....

Branche par branche....

1° branche: La vision juste, ou compréhension juste du Dharma, c'est-à-dire de la réalité vue à partir d'une pratique éveillée.

Comprendre directement le Dharma, la Loi à partir de zazen, c'est voir directement se dérouler en soi les processus dont parle le Bouddha. Pendant zazen, lorsqu'on est bien concentré et bien attentif, et que l'on observe les phénomènes tels qu'ils se déroulent à l'intérieur et à l'extérieur de nous, sans projections mentales *a priori*, on peut accéder à une vision directe de la réalité, et en particulier des trois caractéristiques de l'existence:

- l'impermanence, tout est constamment changeant, on ne peut rien trouver de stable ni de permanent dans les phénomènes.
- l'insatisfaction ou souffrance: aucun phénomène ne peut nous satisfaire de manière ultime et définitive.
- l'impersonnalité: il n'y a rien qui ait une existence indépendante et réelle en soi.

Zazen de 10h30

2° branche: la pensée juste ou discernement juste (dénué de haine, d'avidité et d'ignorance);

Le bouddhisme considère qu'il existe Trois Poisons pour l'esprit:

- Avidité
- Haine
- Ignorance (de notre nature de Bouddha)

Dans les représentations iconographiques traditionnelles, l'avidité, le désir, est représenté par un coq, un serpent représente la colère, la haine, et le porc l'ignorance ou l'illusion. Ils forment un cercle, chacun mordant la queue de celui qui le précède, signifiant ainsi qu'ils s'entretiennent et se renforcent l'un l'autre.

Lorsque notre esprit est bien posé dans la posture, au dojo, nous pouvons parfois voir ces poisons fonctionner et s'agiter dans leur bocal. Qui n' a jamais pendant zazen entretenu dans son esprit telle ou telle colère, tel ou tel ressentiment ? Ne s'est pas désespéré de jamais atteindre à un grand Eveil, de devenir un être éclairé ? A moins qu'au contraire, on ne se soit persuadé d'avoir vécu l'Illumination ? Ou qui ne s'est pas complu dans des rêveries plus ou moins sensuelles, à moins que tout simplement on n'ait fantasmé sur l'apéro ou le repas qui suit?

Les trois poisons, même si pendant zazen, nous les voyons de temps en temps apparaître, sont au dojo, en quelque sorte désarmés par la pratique elle-même. Nous sommes immobiles, en silence, et il est impossible d'agir une pulsion, une colère, un désir. Ils perdent en somme leur énergie et leur capacité à nous nuire. Ils peuvent dès lors cesser de nous faire peur et nous pouvons les examiner en toute sécurité, en toute sérénité, ce ne sont eux mêmes que des illusions, des fantasmagories nées de notre imaginaire.

Mais la Voie ne s'arrête pas lorsque nous franchissons les portes du dojo. Dans la vie quotidienne, dans le social, la pratique peut devenir difficile. Lorsque nous rencontrons des conflits, des difficultés, des souffrances, nous retombons bien facilement dans l'illusion, ou dans la colère. Le désir peut nous mener par le bout du nez, prendre les commandes, agir à notre place, et nous pousser à des excès divers, l'imagination humaine devenant alors sans limites...

La colère peut éclater et nous emporter, nous mener à prononcer des paroles blessantes, sans compassion, ou même parfois nous entraîner plus loin encore....

L'ignorance de notre nature fondamentale peut se manifester, et nous plonger dans le désespoir ou la culpabilité, par exemple, ou dans leur exact revers, l'arrogance, la toute puissance....

Que faire alors ? C'est au fond très simple: faire confiance à la Voie, à l'énergie de zazen, pratiquer un peu tous les jours si l'on peut. Ne pas avoir peur lorsque les vents des trois poisons se soulèvent, revenir à soi même, à sa respiration, à la conscience du corps. Et finalement cultiver la gratitude: ultimement tous ces phénomènes sont une bonne occasion de pratiquer, de nous rendre compte de leur vacuité, et de cultiver le discernement juste.

Il faut faire gasshō devant sa propre colère, sa propre avidité, sa propre ignorance. Ce ne sont pas des obstacles, mais des appuis sur la route.

Je citerai quelques lignes de Rainer Maria Rilke pour terminer:

Aussi, ... ne devez-vous pas vous effrayer...si une inquiète agitation, comme la lumière et l'ombre des nuages, parcourt vos mains et tout ce que vous faites. Il vous faut penser alors que quelque chose se passe en vous, que la vie ne vous a pas oublié, qu'elle vous tient dans sa main ; elle ne vous laissera pas tomber. Pourquoi voudriez-vous exclure de votre vie quelque anxiété, quelque douleur, quelque mélancolie que ce soit, puisque vous ignorez quel est le travail que ces états accomplissent en vous ? Puisque vous savez bien que vous êtes au milieu de transitions, et que vous ne souhaitez rien tant que de

vous transformer ? S'il y a quelque chose de maladif dans les processus qui agissent en vous, songez que la maladie est le moyen par lequel l'organisme se libère de ce qui lui est étranger ; il faut au contraire l'aider à être malade, à couvrir jusqu'au bout sa maladie, jusqu'à ce qu'elle éclate, car c'est un progrès pour lui.

Dimanche 21 Mars 2010

Zazen de 8h

La dernière fois, nous avons commencé à explorer les différentes branches de l'octuple sentier. J'en rappelle brièvement les 8 branches:

1 la vision juste ou compréhension juste (de la réalité, des quatre nobles vérités);

2 pensée juste ou discernement juste (dénué de haine, d'avidité et d'ignorance);

3 la parole juste (ne pas mentir, ne pas semer la discorde par ses paroles, ne pas parler abusivement, ne pas bavarder oisivement);

4 l' action juste (respectant les préceptes);

5 les moyens d'existence justes ou profession juste;

6 effort juste (de surmonter ce qui est défavorable et d'entreprendre ce qui est favorable);

7 attention juste, pleine conscience ou prise de conscience juste (des choses, de soi, de son corps, de ses émotions, de ses pensées, des autres, de la réalité);

8 la concentration, établissement de l'être dans l'éveil (vipassana).

3° branche la parole juste... l'énoncé en est presque évident... Nous le savons tous, la parole est l'une des principales sources des conflits, des discordes, des haines, voire des guerres !

La parole ou plutôt le bavardage abusif est l'un des principaux facteurs de dispersion de l'esprit, c'est facile à expérimenter.

Presque évident.... Sommes nous certains que dans notre quotidien, dans le travail, dans les relations sociales, notre parole est toujours mesurée, modérée, juste ? Combien de fois nous surprenons nous nous mêmes à parler à tort et à travers, ou à propager la discorde ? C'est jour d'élections aujourd'hui. Comment avoir une expression citoyenne et des opinions solides.... sans pour autant être dans une posture de guerre civile ?

Cette branche de l'octuple sentier, « *la parole juste* » peut aussi nous renvoyer à zazen, nous pouvons aussi dire que le silence juste fait partie du chemin.

Laisser le bavardage mental intérieur s'apaiser, s'atténuer de lui même....

Concentrer notre énergie sur la perception du corps, du souffle, de la posture, des sensations, émotions, et des pensées.

Observer et savourer chaque instant de silence mental, le goûter avec gratitude comme un don de l'ordre cosmique.

Non pas simplement se taire, mais garder et protéger le silence, comme un joyau précieux. Car c'est du véritable silence que peut jaillir une parole puissante, juste et porteuse de compassion et d'aide pour les autres.

Je citerai pour finir quelques mots de Khalil Gibran, poète chrétien libanais du XX siècle.

Vous parlez quand vous cessez d'être en paix avec vos pensées. Et lorsque vous ne pouvez plus demeurer dans la solitude de votre cœur, vous vivez sur vos lèvres, et le son qui en sort est divertissement et passe-temps.

Zazen de 10h30

4° branche: l'action juste

Dans le bouddhisme, l'action juste est celle qui respecte les préceptes, ce que l'on nomme les *Kaï* dans le zen. Les préceptes sont au nombre de dix:

Ne pas tuer, ne pas voler, ne pas avoir de sexualité cause de souffrance, ne pas mentir, ne pas donner ni consommer d'intoxicants, ne pas parler des fautes d'autrui, ne pas se vanter ni rabaisser autrui, ne pas se montrer avare des biens du Dharma, ne pas se mettre en colère, ne pas dénigrer les trois joyaux (Bouddha, le Dharma, la Sangha)

On peut remarquer au passage que 4 préceptes sur dix font références à une parole peu juste.....

Les kaï sont formulés comme des interdits, à la manière des dix commandements de la Bible.

S'agit-il pour autant de lois divines gravées dans la pierre des tables de la loi qui nous promettent mille châtiments si nous les enfreignons.... ce que nous faisons au demeurant chaque jour ?

Plus subtilement que signifient exactement les règles de comportement dans un dojo par exemple ?

Entrer du pied gauche, passer à gauche de l'autel en entrant, ne pas couper la ligne entre l'autel et le zafu du Maître, ne pas se déplacer bras ballants, etc. ?

La voie du zen est-elle une voie jalonnée d'interdits, de fautes, et donc de péché, d'angoisses et de culpabilité, comme peut l'être la voie catholique lorsqu'elle est mal enseignée et mal comprise ?

Je citerai ici une indication de Philippe Coupey, un soir de sesshin:

« Vous pouvez sortir par la droite de l'autel, sans saluer, c'est pas un péché ! »

Nos traditions culturelles judéo-chrétiennes conditionnent nos manières de voir et de sentir les préceptes.

Il s'agit en réalité bien plus d'appuis précieux, d'aides sur la Voie que de commandements.

Si nous prenons les préceptes comme autant de panneaux indicateurs, nous pouvons alors les utiliser pour vérifier si nous avançons dans la bonne direction ou pas. Et progressivement ces préceptes s'intègrent et les respecter devient automatique.

Par exemple le 4° précepte, ne pas mentir peut devenir une façon d'être lorsque nous avons expérimenté que le mensonge nous plonge nous mêmes le menteur, et la personne à qui l'on ment dans la difficulté et la souffrance.... mais pour le comprendre il faut accepter sans complexe, ni culpabilité d'avoir beaucoup menti ! Une fois de plus, nous constatons que sur le chemin les erreurs ne sont pas des obstacles, des fautes, mais des enseignements précieux.

Je ne suis pas en train de vous encourager à tuer quelqu'un pour vérifier la validité du premier précepte ! Mais avoir expérimenté l'envie de meurtre peut être un enseignement de grande valeur...

De Khalil Gibran toujours:

« Lorsque votre esprit erre sur le vent, vous vous retrouvez seuls, sans gardien, causant du tort à autrui et donc à vous même ».

Dimanche 25 Avril 2010

Zazen de 8h Je rappelle les 8 branches de l'octuple sentier
deux branches concernent la sagesse:

1 la vision juste ou compréhension juste (de la réalité, des quatre nobles vérités);

2 La pensée juste ou discernement juste (dénué de haine, d'avidité et d'ignorance);

trois traitent de la moralité:

3 la parole juste (ne pas mentir, ne pas semer la discorde par ses paroles, ne pas parler abusivement, ne pas bavarder oisivement);

4 l' action juste (respectant les préceptes);

5 les moyens d'existence justes ou profession juste;

et trois de la discipline mentale:

6 effort juste (de surmonter ce qui est défavorable et d'entreprendre ce qui est favorable);

7 attention juste, pleine conscience ou prise de conscience juste (des choses, de soi, de son corps, de ses émotions, de ses pensées, des autres, de la réalité);

8 la concentration, établissement de l'être dans l'éveil (vipassana).

5° branche: Les moyens d'existence justes, bien sur là encore il y va de la simple évidence.

Comment prétendre actualiser la Voie si l'on exerce une activité qui cause du tort, aux autres, aux êtres sensibles, ou à l'environnement ? Mais au delà de l'évidence n'y a-t-il pas autre chose à examiner ? Notre activité professionnelle pour ceux qui en ont une (et c'est de la chance dans notre société) peut elle simplement se contenter de ne pas nuire ? Faut-il se contenter d'aller travailler pour gagner de l'argent ?

Comment faire de son travail une activité de don, de service, ce que dans le zen on nomme un fuse ? Et ce tout en respectant les contraintes de notre emploi, la diversité des collègues et des autres personnes avec qui on est en contact ? Comment essayer de garder le contact avec le silence intérieur dans l'agitation du monde professionnel ? Et quant à l'argent gagné, est-il simplement un outil commode au service d'autre chose de notre famille par exemple ou devient-il un but en soi ? Certaines personnes, et les journaux en sont remplis, font de la soif du gain une tyrannie inépuisable et destructrice.

Le zen ne sépare pas le quotidien et le dojo. Chaque événement est une bonne occasion de pratiquer, de s'exercer et d'observer comment dans ces circonstances, nous actualisons (...ou peut être pas ?) la Voie.

Nous avons beaucoup de chance en tant que pratiquants, nous pouvons expérimenter l'activité de service, le travail dans l'intérêt de tous, ici au dojo. Ce matin, entre les deux zazens, après le thé, il y aura samu ménage. Ça ne consiste en fait pas du tout à passer l'aspirateur.... Ce sera sans doute utile d'essayer de le faire en respectant au maximum le silence.

Les moyens d'existence juste sont parfois transcrits aussi comme l'absorption juste: ce que nous ingérons. Bien sur, il est question d'hygiène alimentaire, d'éviter les toxiques. Le zen n'impose ni végétarisme, ni abstinence totale de l'alcool, mais demande une vigilance pour rester dans la voie du milieu, la juste modération.

Il existe bien d'autres toxiques, l'absorption juste peut concerner aussi ce qui entretient les poisons mentaux que sont la haine, l'avidité et l'ignorance. Ces toxiques sont déversés en masse quotidiennement par les médias, la publicité, etc. Flot agressif de mauvaises nouvelles, images violentes (au sens de ce qui nous viole !) vacarme musical omniprésent. Notre vigilance peut trouver là aussi un bon moyen de s'exercer.

Un moine demanda à Chao Chou: « Que signifie la venue du Bodhidharma de l'Ouest ? »

Chao Chou répondit: « Un chêne dans le jardin »

Zazen de 10h30

6° branche: effort juste (de surmonter ce qui est défavorable et d'entreprendre ce qui est favorable)

Dans le kusen de Gérard que je lisais hier, il nous incitait fortement à pratiquer chaque jour. Il nous

faut consentir à l'effort de se lever, de venir au dojo ou de s'asseoir chez soi, l'effort aussi de revenir en chaque circonstance de l'existence à la présence à soi même, et par exemple dans la vie en société ou ou travail, nous l'évoquions tout à l'heure.

Mais, là encore il nous faut apprendre à suivre la voie du (juste) milieu. Deux démons nous guettent, le démon de la nonchalance, celui qui nous dit, « *Oh, non pas aujourd'hui, je suis trop fatigué, trop occupé, demain...* » chacun connaît bien ce démon là. On commence la pratique, on vient pendant un certain temps très régulièrement au dojo, puis insensiblement l'assiduité diminue, la présence devient sporadique, l'enthousiasme diminue, et petit à petit on cesse de venir. C'est sans doute que on a demandé à zazen l'impossible, de faire un miracle et de nous guérir rapidement, comme par magie, de toutes nos souffrances. A un moment ou à un autre, nous en passons tous par là.

et le démon du volontarisme, celui qui nous crie: « *Tu, dois, il faut, c'est obligatoire...* » Celui-ci joue sur la culpabilité, le sentiment du devoir, voire de la faute si nous ne faisons pas « comme il faut »... Dans nos traditions judéo-chrétiennes il est tout aussi redoutable que le précédent. Sous son influence, notre pratique devient crispée, tendue, comme contrariée et se stérilise très vite. Alors, au bout d'un moment, dégoûtés, on abandonne brutalement.

Pratiquer l'effort sans effort, la volonté sans volonté, voilà le vrai koan du quotidien.

Quand on marche en kin hin par exemple, on ne fait que marcher et on est totalement conscient de marcher et de ce qui est autour de soi. Il n'y a plus d'intention. Il n'y a que le fait de marcher. L'intention a initié le mouvement. Mais pendant la marche il n'y a plus de marcheur. Il n'y a que la marche.... juste le verbe. Arrivera un moment ou les choses se feront d'elles même, sans effort : Sans effort pour les faire et sans effort pour ne pas les faire.

Le zen, c'est donner l'impulsion initiale, la direction, et ensuite se retirer, retirer son moi conscient et laisser faire la pratique et l'ordre cosmique. Pour prendre une métaphore nautique, on dit de quelqu'un qui pratique la Voie qu'il est rentré dans le courant, et on parle des Bouddhas comme de ceux qui ont atteint l'autre rive. Fondamentalement, ce n'est pas nous avec notre ego qui pratiquons, il ne faut pas « faire » zazen, mais laisser faire zazen. Notre travail, c'est simplement de donner le coup de pagaie juste pour lancer le bateau dans le courant, de corriger la trajectoire lorsqu'elle dévie. En dernier ressort, c'est bien le courant, l'ordre cosmique qui fait tout le travail. Mais si nous ne sommes pas très présents et très concentrés pour sans cesse corriger la direction, notre esquif chavirera certainement.

Je laisse la parole à Maître Eckhart pour conclure :

« Les gens ne devraient pas toujours tant réfléchir à ce qu'ils doivent faire, ils devraient plutôt penser à ce qu'ils doivent être. S'ils étaient seulement bons et conformes à leur nature, leurs œuvres pourraient briller d'une vive clarté. Si tu es juste, tes œuvres le sont aussi. Ne pense pas mettre ton salut sur un " agir " : c'est sur un être qu'il faut le placer. Car les œuvres ne nous sanctifient pas, mais nous devons sanctifier les œuvres Et même s'il s'agit des œuvres les plus pieuses, elles ne nous sanctifient pas le moins du monde parce que nous les accomplissons : mais dans la mesure où nous avons l'être et l'essence, nous sanctifions notre agir, que ce soit manger, dormir, veiller ou n'importe quoi d'autre. L'important n'est pas tant ce qu'on fait ni de quel genre sont les œuvres que comment est le fond des œuvres. Le fond dont dépend si l'essence de l'homme est bonne, le fond aussi d'où les œuvres de l'homme reçoivent leur valeur, est que notre cœur soit entièrement tourné vers Dieu. »

Maître Eckhart (1260 1327)

Dimanche 30 Mai 2010

Zazen de 8h

Ce matin nous finirons de jeter un coup d'œil aux différentes branches de l'octuple sentier.

7° branche: l'attention juste, la pleine conscience ou prise de conscience juste (des choses, de soi, de son corps, de ses émotions, de ses pensées, des autres, de la réalité)

Chaque objet, chaque situation, chaque être est une manifestation de l'ordre cosmique. Dans le bouddhisme le terme « dharmas » au pluriel désigne les différents phénomènes physiques ou mentaux que l'on peut expérimenter.

En considérant les différentes branches comme autant de pratiques, la 7° est une invitation à expérimenter la vigilance dans toutes les situations de notre vie.

Il s'agit ici de porter notre attention sur la totalité des phénomènes que nous rencontrons chaque jour, de ne pas vivre machinalement en somme. Machinalement c'est à dire comme une machine, comme une chose, comme un objet mort. Il s'agit d'être vivant, instant après instant.

Ce n'est pas chose facile, nous le répétons à chaque cérémonie:

« Homon muryo seigangaku »: Si nombreux que soient les dharmas, je fais voeu de les acquérir (au sens de respecter) tous.

Prendre conscience de chaque situation et donc respecter profondément et la situation et son objet. Respecter les choses, les objets, par exemple bien ranger ses chaussures en entrant dans le dojo, par exemple se montrer soigneux et méticuleux en cuisine. Chaque objet est le fruit d'un travail de l'investissement de quelqu'un, il contient donc du sacré à respecter.

Se respecter soi même, et son corps, nous touchons là par un autre biais aux préceptes, qui nous proposent d'éviter de nous intoxiquer corps et mental. Nous aussi nous sommes une parcelle de l'ordre cosmique, devons nous l'abimer ?

Respecter ses émotions et ses pensées, ne pas se juger soi même, ne pas se condamner et laisser vivre notre conscience telle qu'elle est sans rejet, ni saisie. Le bouddhisme a acquis la réputation d'être non violent, et ici non violence bien ordonnée commence par soi-même. Si d'ailleurs nous sommes violents vis à vis de nous mêmes, comment alors respecter autrui ?

C'est exactement l'opposé de suivre de façon rigide une morale imposée par une norme extérieure.

Respecter les autres, c'est tellement évident que l'on ne devrait pas avoir besoin d'en parler. Les respecter vraiment, profondément, intimement est une telle affaire que cela peut constituer un chemin à soi tout seul. Dans le zen, le gassho que nous nous adressons mutuellement en différentes occasions est une manifestation de ce respect mutuel, total et inconditionnel.

Prise de conscience de la réalité telle qu'elle est, sans rejet, ni s'y cramponner. Sans projeter sur cette réalité nos désirs pour vouloir à toute force que la réalité soit différente de ce qu'elle est. Gérard raconte l'anecdote de la personne qui prévoit un beau pique nique avec son compagnon ou sa compagne, et puis il pleut, la voiture est en panne... Jurer et bourrer la voiture de coups de pieds est peu aidant.

Pour citer une boutade très zen: *« Le nirvana, c'est un matin d'hiver, quand il pleut, qu'il fait nuit et froid, que vous avez oublié votre parapluie et que les bus sont en grève ! »*

Au travers de ce (vaste et fort difficile...) programme il est possible une fois de plus de comprendre pourquoi dans le zen on ne fait pas le ménage, mais on pratique samu, c'est à dire une tâche sacrée, et pourquoi de temps en temps il est indispensable de faire samu comme on fait zazen, en silence... Tout cela n'est qu'une paraphrase du Bouddha dans le Dhammapada.

« L'attention est le chemin qui conduit à l'affranchissement de la mort.

l'inattention, l'irréflexion est le chemin qui mène à la mort.

Ceux qui sont attentifs ne meurent pas.

Les inattentifs sont déjà comme morts »

Zazen de 10h30

8° branche: la concentration, l'établissement dans l'éveil.

Le Dhammapada encore:

« Les méditants assidus qui maintiennent l'attention atteignent la Libération qui est félicité absolue. »

Pour le bouddhisme en général et le zen en particulier, la méditation, que dans notre école nous pratiquons sous la forme particulière du zazen est la source ultime, celle qui vivifie et irrigue toutes les branches. Sans cela le bouddhisme ne serait qu'un arbre desséché, un recueil de textes morts, dans une langue morte de surcroît.

Je me contenterai ici de citer quelques stances du Dhammapada...

« Qu'importe la récitation répétée des écritures si le négligent ne les pratique pas ? Il est comme un bouvier comptant les vaches d'autrui. Il ne participe nullement à la quête spirituelle. »

« Quiconque ne récite qu'une fois les écritures, mais pratique avec vigilance et liberté de cœur, se défaisant de l'avidité, l'aversion et l'aveuglement, sans agripper ni l'Ici-bas, ni l'Au-delà, celui-là participe pleinement à la quête spirituelle. »

« Mieux vaut une journée où l'on voit l'impermanence qu'un siècle entier sans voir l'impermanence »

« Mieux vaut une journée où l'on voit la vérité ultime qu'un siècle entier sans voir la vérité ultime. »

« L'Illusion ne peut se frayer un chemin jusqu'aux excellents qui pratiquent la vigilance et qui sont libérés par le savoir certain.

*« Qui comprendra les vivants et trépassés ?
Qui comprendra les humains et divinités ?
Qui choisira dans la Doctrine le meilleur
Comme un expert cueille une fleur ? »*

*« L'étudiant comprendra les vivants et trépassés
Il comprendra les humains et déités.
L'étudiant choisira dans la Doctrine le meilleur
Comme un expert cueille une fleur. »*