

Dimanche 5 Juillet 2009

Zazen de 8h30

Parmi les huit branches de l'octuple sentier, proposé par le Bouddha, il y a *la pensée juste, ou émotion juste (dénuée de haine, d'avidité et d'ignorance)*.

Il y a de multiples manières de se nourrir au plan de la pensée en pratiquant la Voie. Pour notre école, vous le savez, c'est l'assise en silence, le zazen qui est le principal moteur. Mais l'étude des textes a aussi toute sa place.

Actuellement, je lis les commentaires proposés par Gérard Pilet au sujet du *Vimalakīrtinirdeśasūtra* ou « Sūtra de l'enseignement de Vimalakīrti ».

Mais, on peut aussi, naturellement se nourrir d'autres textes, même s'ils n'ont pas été écrits par des pratiquants.

Ce matin, je vais vous proposer deux extraits d'un grand poète du début du XX^e siècle: Rainer Maria Rilke.

L'écoute en zazen est un peu particulière: ne vous mettez pas à penser au sujet de ces quelques mots. Ne cherchez pas s'ils sont justes ou faux, si vous êtes d'accord ou pas d'accord. Laissez les simplement résonner en vous, laissez les descendre au plus profond de vous mêmes.

« ... essayer d'aimer les questions elles mêmes comme des chambres verrouillées, comme des livres écrits dans une langue étrangère. Ne partez pas maintenant à la recherche de réponses qui ne peuvent pas vous être données parce que vous ne pourriez pas les vivre. Et ce dont il s'agit c'est de tout vivre. Vivez maintenant les questions. Peut être, alors, cette vie, peu à peu, un jour lointain, sans que vous le remarquiez, vous fera-t-elle entrer dans la réponse. Peut être portez vous effectivement en vous même cette capacité à donner forme, à modeler, comme une façon de vivre particulièrement bienheureuse et pure; éduquez vous à cela, mais prenez ce qui vient avec une grande confiance, et pourvu que cela vienne de votre volonté, du quelque nécessité profonde en vous, assumez le et ne haïssez rien »

essayer d'aimer les questions....

En zazen, (mais aussi dans notre quotidien)surtout lorsqu'on débute, mais parfois aussi pendant de longues années, de multiples questions surgissent:

- pourquoi la cérémonie, pourquoi les saluts fréquents, pourquoi le sutra du repas que nous chanterons tout à l'heure ?
- et aussi plus fondamentalement, pourquoi je suis là, pourquoi je pratique ?
- est ce que quelqu'un m'aime ? est ce que j'aime quelqu'un ?
- pourquoi dois-je souffrir ? mourir ?
- etc., des milliers de questions nous assaillent

la recherche de réponses peut, parfois absorber tant d'énergie que nous en oublions tout simplement de vivre, et que parfois, certains se lancent dans une recherche compulsive, presque addictive, par exemple de partenaires sexuels, ou bien les questions être tellement angoissantes, que l'on s'empresse de les oublier en s'étourdissant d'agitation, de bruit, de consommation, de substances....

vivez maintenant les questions...

et si nous laissons tomber la quête de réponses, en faisant simplement confiance à la vie telle qu'elle va ?

Taisen Deshimaru disait: durant la méditation, le grand ego (celui qui recherche la paix, la lucidité, la sagesse...) regarde le petit ego (futile, agité, mesquin, préoccupé, obsédé...)

Zazen nous propose de simplement faire confiance au grand ego *cette nécessité profonde et impérieuse* en nous, et en l'énergie d'éveil de ce grand ego. *Peut être, alors, cette vie, peu à peu, un jour lointain, sans que nous le remarquions, nous fera-t-elle entrer dans la réponse.*

Zazen de 11h

Nous connaissons tous cette parabole zen: *si on sort un poisson rouge de son bocal pour le mettre dans l'Océan, le poisson, habitué à sa prison, paralysé par la peur, persistera à tourner en rond !* Écoutons cette même parabole sous la plume de Rilke.

«Car si nous nous représentons cette existence de l'individu comme un espace plus ou moins grand, il apparaît que la plupart ne connaissent qu'un petit coin de leur espace, une place près de la fenêtre, une étroite bande de sol où ils font les cent pas. Cela leur donne une certaine sécurité. Et pourtant combien plus humaine est la périlleuse insécurité qui, dans les histoires de Poë, pousse les prisonniers à reconnaître à tâtons les formes de leurs effroyables cachots, à ne pas rester étrangers aux terreurs indicibles de l'endroit où ils séjournent. Nous, nous ne sommes pas des prisonniers. On n'a placé autour de nous ni trappes, ni nœuds coulants, et il n'y a rien qui doive nous faire peur ni nous tourmenter.... Nous n'avons aucune raison d'avoir de la méfiance envers le monde qui est le nôtre, car il n'est pas contre nous. S'il contient des terreurs, ces terreurs sont les nôtres, des abîmes, ces abîmes nous appartiennent, s'il présente des dangers, nous devons essayer de les aimer.... »

Nous mettons finalement beaucoup d'acharnement à nouer nous mêmes les liens qui nous attachent, et nous font souffrir, et par ailleurs ne cessons de nous plaindre de notre peu de liberté, tout en cherchant la cause ailleurs qu'en nous mêmes ! Ce serait risible si ce n'était si tragique !

Comment alors dénouer ces liens ? Ces nœuds ont une propriété particulière: bien souvent les observer clairement, contribue très puissamment à les dénouer.

En pratiquant ce que le Bouddha nomme *la vision juste*

Vision de quoi au fait ? Simplement claire vision de nos processus mentaux, voir, sans juger, fonctionner en nous les mécanismes de l'avidité, de la haine, de l'ignorance. Voir clairement comment nous créons nous mêmes ces *terreurs qui sont les nôtres, ces abîmes qui nous appartiennent*.

Pour pratiquer la vision juste, naturellement zazen est un entraînement idéal. Chacun peut voir en soi se dérouler ses scénarios habituels, toujours les mêmes, guère plus de quatre ou cinq. On peut voir se lever les pensées, les sensations, les émotions, puis faire leur tour et disparaître. La condition est cependant de ne rien rejeter de nos propres projections mentales, de ne pas nous autocensurer par peur des convenances. Il s'agit d'observer, nos émotions, non pas de les agir et de passer à l'acte !

Alors seulement nous pourrons commencer à dissoudre les parois de notre petit bocal, et apprendre à nager dans le grand océan. Lorsque nous aurons vraiment, non pas compris, mais **vu** que *ces terreurs sont les nôtres, ces abîmes nous appartiennent* la peur nous quittera.

Maître Deshimaru avait nommé La Gendronnière *Le temple de la non peur*. Tout est dit en quelques mots.