

Sosan, Le patriarche lépreux

« La voie est ronde, en paix, parfaite comme le vaste monde
Sans aucune notion de manque ni de superflu.
En vérité, c'est parce que nous voulons choisir ou rejeter
Que nous ne sommes pas libres. »

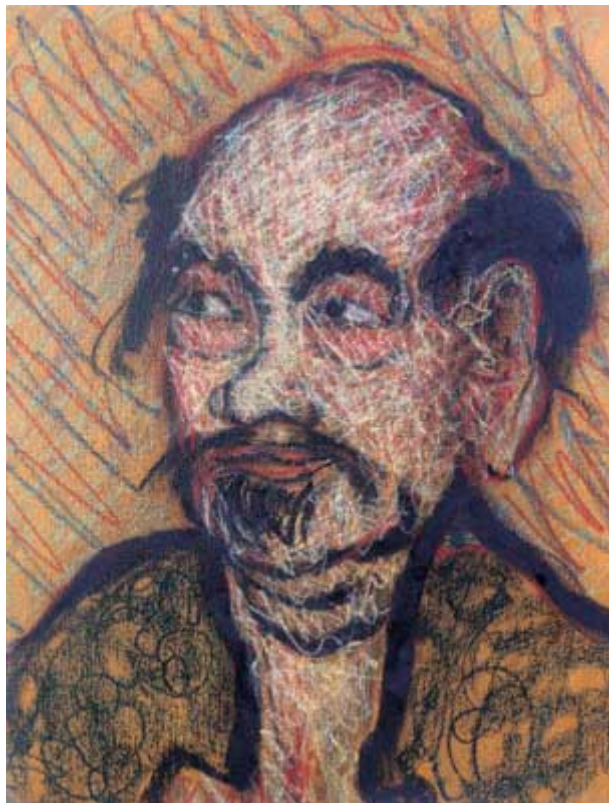
Sosan (Seng-ts'an, ?-606)

L'homme: Troisième patriarche chinois. Disciple d'Eka et maître de Doshin. Auteur du Shin jin mei (Poème de la foi en l'esprit).

Son histoire: On ne sait rien de ce qui précède sa rencontre avec Eka. Il a alors quarante ans et souffre de la lèpre. Devient disciple d'Eka, reçoit l'ordination et guérit de sa maladie. Très vite, Eka lui transmet la robe patriarcale. Se cache pendant dix ans et doit simuler la folie pour échapper aux persécutions de l'empereur contre les bouddhistes. Donne la transmission à son disciple Doshin et meurt en kinhin* (méditation debout) sous un arbre.

Son enseignement: Il n'y a pas de dualité. Ce sont nos attachements et nos discriminations qui nous font perdre l'harmonie et la clarté naturelles

Épisodes marquants: La rencontre avec Eka



D'après le site : « Deux versants », peinture de Reikai-Vendetti.

Shin Jin Mei

Samedi 4 Février 2012

"La voie est ronde, en paix, parfaite comme le vaste monde

Sans aucune notion de demeurer ou de rompre.

En vérité, parce que nous voulons choisir ou rejeter

Nous ne sommes pas libres."

A partir d'aujourd'hui, je lirai et commenterai (en m'aidant des kusens de Gérard) le Shin Jin Mei.

Lorsque nous chantons le Sutra des patriarches, nous arrivons à Kanchi Sôsan Dâiosho.

Sôsan était le 3^o patriarche chinois, disciple d'Eka, et maître de Doshin.

Historiquement, on sait fort peu de choses de lui. Il serait mort en 606. De sa vie on n'a retenu que l'histoire de sa rencontre avec Eka son maître.

Sosan était un laïc âgé d'une quarantaine d'années lorsqu'il rencontra Maître Eka. Sosan souffrait de la lèpre, on l'a surnommé « Le patriarche lépreux ».

Il demanda à Eka : « Je suis lépreux, je vous en prie, lavez moi de mes crimes ! »

« Apporte les moi que je puisse te purifier » répondit Eka.

« Je ne peux pas les saisir pour vous les apporter »

« C'est donc que je t'ai lavé de tes crimes. Tu dois avoir foi en mon enseignement »

Il est l'auteur du Poème de la foi en l'esprit : Shin Jin Mei. C'est un texte comportant 72 strophes, dont l'enseignement principal est que ce sont nos attachements et nos refus qui nous font perdre la liberté et la paix naturelles.

Quelques exemples : strophes 9 ; 35 ; 20....

Ne courez pas après les phénomènes

Ne demeurez pas dans la vacuité (9)

Si nous faisons confiance à la Nature

Nous pouvons être en harmonie avec la Voie (35)

Ne recherchez pas la vérité

Soyez seulement sans préjugés (20)

9^o strophe...

Elle décrit l'attitude juste dans le dojo. Courir après les phénomènes, les pensées, les sensations, le chien du voisin qui aboie, nous fait littéralement quitter le zafu et sortir du dojo... Nous ne sommes plus nous-mêmes, mais emportés par les phénomènes, les shiki.

Demeurer dans la vacuité, c'est éviter d'être présent à ce qui se passe, ça peut se manifester par de la somnolence, ou par un manque de vigilance, de concentration. On a déjà vu en sesshin par exemple un responsable du kyosaku oublier de se lever à la fin du zazen pour aller sonner le drum.....

Une fois de plus, l'enseignement nous parle de la Voie du Milieu, ni trop d'un côté, ni trop de l'autre, les yeux mi-clos, ni grands ouverts, ni totalement fermés.....

Samedi 25 Février 2012

Strophe 69 :

*Le un lui même est toutes choses,
Toutes choses elle-mêmes sont un.*

On pense à l'Hannya Shinkyô : shiki fu i ku, ku fu i shiki
Sous le divers et le multiple l'unité fondamentale, dont chaque objet, chaque être n'est qu'une manifestation.

P 66 du kusen de Gérard Pilet :

« Le un lui-même est toutes choses. » On pourrait dire aussi: rien n'est séparé de rien, tout existe par interdépendance, par interrelation. Fondamentalement, seul existe le grand Tout. Dôgen disait:

« Zazen influence tout le cosmos. » Ce zazen n'est pas mon zazen mais le zazen de l'univers entier.

« Toutes choses elles-mêmes sont un. » On pourrait dire aussi: rien n'existe par soi-même. Dans une petite chose, si petite semble-t-elle, existe l'univers entier: « Un grain de riz contient tout l'univers » disait Dôgen.

De même que toute attitude dans notre pratique - allumer un bâton d'encens, faire sanpai - révèle la totalité de la Voie.

Interdépendance, nous en sommes ici que par interdépendance, d'où gratitude envers l'ordre cosmique.

Absence de substance propre, et donc vide de "moi".

Dimanche 26 Février 2012

Zazen de 8h.

Strophe 37 du Shin Jin Mei:

Si nous désirons aller,

Prendre le seul et le suprême véhicule,

Nous ne devons pas haïr les six souillures.

Les 6 souillures : les bonno, les attachements, nés des cinq sens et du mental. Selon les textes il y a

- les 3 poisons : l'ignorance, l'avidité et la haine
- certaines écoles rajoutent la colère et l'orgueil
- les tibétains comptent 108 voire plusieurs milliers de facteurs perturbants...

Souvent nous pas la culpabilité, nous rejetons avec colère nos poisons, ou simplement nos faiblesses, on estime qu'en tant que pratiquant, on ne devrait pas être ceci ou cela, ou éprouver elle ou telle émotion, faiblesse, colère, souffrance.

C'est une attitude comparable à la situation d'une personne qui voudrait se mettre à marcher en ne prêtant aucune attention à une grave entorse, non seulement elle n'ira pas loin, mais elle va aggraver son cas.

C'est du dualisme. Gérard nous dit ici que :

« L'esprit dualiste investit les choses relatives à la Voie : on recherche Dieu et on hait le diable, on recherche le satori et on hait les bonno. »

Voilà bien la meilleure façon de continuer à fonctionner de manière dualiste, de se saisir d'une moitié de la réalité et de rejeter l'autre. C'est une tendance peut être plus inscrite dans notre tradition judéo-chrétienne marquée par la notion de faute, de péché.

Si nous voulons entrer dans la Voie, dans le satori, ou dans le Royaume des Cieux selon le vocabulaire qui convient le mieux à chacun, ce n'est certainement pas en nous amputant d'une moitié de notre réalité.

Par exemple, venir au dojo et rester figés sur idée d'un zazen « idéal » sans une seconde de distraction ou de somnolence, vouloir à toutes forces se saisir de tel ou tel état méditatif « obtenu » à un moment, et le reproduire, c'est faire totalement fausse route.

On ne peut avancer, on ne peut vivre, on ne peut pratiquer qu'à partir de notre être tout entier. Au contraire, même, nos illusions, nos bonnos peuvent être des atouts, des appuis sur le chemin. Ils éclairent nos zones de faiblesses, de fragilité, là où peut être la vie nous a blessé, leur compréhension fine peut à la fois nous aider à mieux nous comprendre et à mieux comprendre les autres en proie eux aussi à leurs souffrances, c'est un germe de compassion authentique. Le soir nous récitons le Shiguseiganmon

Bonno mujin seigandan

Si nombreuses que soient les illusions, je fais vœu de les dissiper toutes.

Ce n'est pas en les rejetant qu'elles se dissipent, ce n'est qu'en acceptant de les regarder, de les éclairer avec toute notre conscience. Les bonnos alors apparaissent pour ce qu'ils sont : de la fumée, et ils se dissipent naturellement, automatiquement, spontanément.

Zazen de 10h30.

Strophe 38 du Shin Jin Mei :

*Si nous ne haïssons pas les six souillures,
Nous ne pouvons pas atteindre l'état de véritable Bouddha.*

Sôsan nous inflige ici un de ces retournements dont sont familiers les maîtres zen.

*Si nous désirons aller,
Prendre le seul et le suprême véhicule,
Nous ne devons pas haïr les six souillures.
Si nous ne haïssons pas les six souillures,
Nous ne pouvons pas atteindre l'état de véritable Bouddha.*

Une fois de plus, une fois encore, attention au dualisme. Il s'agit de rester souples : ni rejeter les souillures, ni bien sur demeurer dans la complaisance et la facilité. Laisser faire l'esprit d'éveil, non dualiste, suppose simplement de lui ménager les meilleures conditions d'épanouissement possible.

Répétons nous sans cesse que venir pratiquer, c'est ranger les chaussures, entrer dans le dojo, faire gassho, et s'asseoir avec au cœur la ferme résolution de pratiquer avec toute notre énergie, toute notre force, toute notre puissance. Ce n'est pas venir se poser nonchalamment sur le zafu et attendre que ça se passe. La graine d'Éveil, *Bodaishin*, doit être entretenue, arrosée, protégée.

Si nous relisons ensemble ces deux strophes du Shin Jin Mei nous comprenons que c'est un appel pressant à la pratique régulière, assidue, et avec modestie. Pratiquer la Voie c'est donner un sens à sa vie, sens est pris ici comme direction vers laquelle faire tendre nos efforts. C'est vouloir de toutes nos forces marcher à la suite des Maîtres et des patriarches sur la Voie. C'est ainsi qu'on peut entendre cette strophe 38. Mais, pratiquer avec modestie et humilité, sans nourrir un faux ego démesuré et prétentieux de pratiquant débarrassé de toute imperfection.

*Si nous désirons aller,
Prendre le seul et le suprême véhicule,
Nous ne devons pas haïr les six souillures.
Si nous ne haïssons pas les six souillures,
Nous ne pouvons pas atteindre l'état de véritable Bouddha.*

Samedi 3 Mars 2012

Shin Jin Mei, strophes 37 et 38:

*Si nous désirons aller,
Prendre le seul et le suprême véhicule,
Nous ne devons pas haïr les six souillures.
Si nous ne haïssons pas les six souillures,
Nous ne pouvons pas atteindre l'état de véritable Bouddha.*

Ce matin, je vais lire l'un des Kusens de Gérard à propos de ces vers.

«L'état de véritable bouddha est ni saisie ni rejet, ni attraction ni répulsion. Cela s'applique à tout et est le cœur même de la Voie, comme le dit la première strophe du Shin Jin Mei :

*Pénétrer la Voie n'est pas difficile
Mais il ne faut ni saisie ni rejet.*

*Le piège, c'est de faire des exceptions : « Ah oui ! Mais pour le satori et les souillures, quand même ...» **Aucune exception.***

Ne pas rechercher le satori, ne pas haïr les six souillures, ne pas les rechercher non plus. C'est sans doute là que se situe la différence entre le saint et ce que le Bouddha et les maîtres nomment le sage. Le saint cultive la vertu et éprouve de la répulsion pour le péché. Le sage est au-delà de tous les dualismes parce qu'il pratique ni saisie ni rejet vis-à-vis de tout. C'est aussi l'attitude du bodhisattva qui renonce au nirvana aussi longtemps que des êtres sont dans les illusions du samsara. Le bodhisattva ne fuit pas le samsara et ne s'attache pas au nirvana.

Ce suprême véhicule dont parle cette strophe est le Mahayana, le Grand Véhicule au cœur duquel se trouve justement l'idéal du bodhisattva : pas de rejet du samsara, pas d'attachement au nirvana. C'est aussi le cœur de zazen : ne pas s'attacher aux « bonnes pensées », ne pas fuir les « mauvaises », ne pas les refuser, accueillir tout sur un espace de neutralité. »

Samedi 24 Mars 2012

Au cours d'un zazen vient un moment d'enseignement : le dirigeant prononce un *kusen*. Ce sont des paroles, elles sont émises par une bouche humaine et entendues par des oreilles humaines...

Ce matin je vais commencer par lire un poème de Zhuangzi (Tchouang Tseu) maître taoïste du IV^e siècle avant J.C.

*« La méthode de la purification de l'esprit consiste en ceci :
d'abord se concentrer,
ne pas écouter par l'oreille, mais par l'esprit,
ne pas écouter par l'esprit, mais par le souffle. »*

Et 1000 ans plus tard environ, Maître Sôsan écrit dans le *Shin Jin Mei* :

*Même si nos paroles sont justes,
même si nos pensées sont exactes,
cela n'est pas conforme à la vérité. (strophe 15)*

Dans son commentaire Gérard Pilet indique que concernant la vérité de la Voie, aucune parole n'est juste, aucune pensée n'est exacte, car cette vérité se situe toujours au delà du langage et de la pensée dont le langage est l'expression. La vérité ultime, personne ne peut la penser ni l'exprimer, ni la peindre, ni la chanter. On ne peut que la suggérer de différentes façons. Et il cite un court poème de Maître Keizan à propos de cette strophe du *Shin Jin Mei* :

Sans pensée, la musique du vent, dans les pins, joue sa très belle mélodie »

Pour nous pratiquants du zazen, la vérité peut, parfois, se pressentir, ou se ressentir. Zhuangzi nous indique la méthode, le mode d'emploi :

- *d'abord se concentrer...* posture, respiration, silence intérieur, ni saisie, ni rejet des phénomènes.
- puis écouter, pas par l'oreille, par l'esprit, par l'intérieur, on indique dans le zen *tournez votre regard vers l'intérieur*, on pourrait dire *écoutez à l'intérieur*.
- et ensuite, abandonner toute intention, laisser faire, laisser être ce qui est, dans le zen on dit le *Tathâthâ* ce qui est tel que c'est...

Samedi 7 Avril 2012

Shin Jin Mei strophe 11 :

*Si nous arrêtons tout mouvement, notre esprit deviendra tranquille,
Et cette tranquillité, par la suite, provoquera encore le mouvement.*

Il n'y a pas opposition entre mouvement et immobilité, il n'y a pas valorisation de l'immobilité et mépris du mouvement. Le *Shin Jin Mei* est un enseignement sur la non-dualité. Sôsan nous indique la voie du mouvement juste.

Pourquoi faudrait-il arrêter tout mouvement ? Dans notre vie quotidienne nous bougeons beaucoup, surtout dans notre monde « moderne », il n'est que de prendre le métro pour se rendre compte à quel point mouvement peut rimer avec agitation et dispersion, comme une déperdition d'énergie. On peut se demander d'ailleurs si c'est l'agitation du corps qui provoque la dispersion de l'esprit ou au contraire l'agitation du mental qui met en mouvement le corps de façon peu contrôlée.

Qu'est ce que ça veut dire exactement « arrêter tout mouvement » ? Est ce possible ?

Bien sur, dans une première approche nous pensons que nous sommes immobiles pendant zazen, mais ce n'est pas vrai, le cœur bat, les muscles sont toniques et les organes de la digestion font leur travail. Et si nous sommes vigilants nous ne cessons d'effectuer de micro ajustements de la posture. Ce que nous signifie la phrase de Sôsan c'est la nécessité d'arrêter d'effectuer des tas de gestes sans conscience, machinalement. Pendant zazen si nous devons bouger, décroiser les jambes par exemple, nous saluons, nous changeons lentement de position et avec une grande concentration, nous resaluons. Alors, progressivement l'esprit en effet s'apaise, ou plutôt son énergie se canalise. C'est un peu comme un cours d'eau, si on laisse l'eau déborder et se disperser partout, l'énergie est diluée, si on canalise et que l'on oriente dans une seule direction, le cours d'eau devient très puissant.

Dans une sesshin, ou même dans la quotidien d'un dojo, il y a des tâches à exécuter, qui demandent du mouvement : tout à l'heure nous organisons une initiation au kyosaku, lors d'une journée, il y a la gen maï, le service à table, le samu....

Ces gestes, ces mouvements surgissent de la tranquillité, et y retournent, ils sont « purs » accomplis sans ruminant mentale, ni avant, ni après.

C'est une fois de plus quelque chose à expérimenter beaucoup plus qu'à analyser intellectuellement. Je vous propose de faire cette expérience ce matin. Nous allons rester encore quelques minutes immobiles, puis nous pratiquerons le *kin hin*. Essayez de vous lever, de ranger vos zafus, de marcher, puis de retourner à vos places et de vous rasseoir à partir de la tranquillité, en gardant l'esprit concentré, canalisé dans une seule direction.

Samedi 5 Mai 2012

Shin Jin Mei strophe 16 :

« *L'abandon du langage et de la pensée*

Nous mènera au-delà de tout lieu.

Si l'on ne peut abandonner le langage et la pensée,

Comment résoudre la Voie ?

La traduction précédente est de Maître Deshimaru. Gérard en propose une autre :

Plus nous discourons, plus nous cogitons,

Plus nous nous éloignons de la Voie.

Si nous abandonnons toute parole, toute pensée,

Il n'est de lieu où nous ne puissions aller.

Nous avons acquis depuis l'enfance, surtout dans notre tradition occidentale et cartésienne, la conviction que la seule forme d'activité mentale était fondée sur le langage verbal, sur les mécanismes que la psychologie moderne nomme la cognition.

La proposition d'abandonner le langage et la pensée nous laisse souvent perplexes et démunis.

Comment abandonner la pensée alors qu'elle ne nous quitte pratiquement jamais ? Même dans le sommeil, il y a souvent cette forme particulière de pensée qu'on appelle le rêve.

En fait, notre cerveau fonctionne toute notre vie durant et il s'y produit des ondes électriques en permanence. Souvent lorsqu'on commence à pratiquer on se désole car on n'arrive pas à ne plus penser. C'est une grave erreur que de croire que méditer c'est stopper toute pensée. De toutes façons, on ne peut pas stopper l'activité de notre cerveau.

Dôgen nous propose *hishiryô* : penser du tréfonds de la non-pensée. C'est à dire penser sans penseur. Ce n'est pas le « *Je pense, donc je suis* » de Descartes, mais plutôt : « *Ça pense.* » Une pensée sans penseur pour dire « **Je** », « **Ma pensée** » etc....

Quant à l'abandon des discours, c'est cesser de courir après cette illusion de connaissance que nous donne l'attachement aux mots, au discours aux concepts etc.

Très concrètement comment procéder ?

Tout d'abord il est essentiel de renoncer à toute idée préconçue sur ce que méditer doit être ou ne pas être. Notre zazen de ce matin est celui qu'il est, tel qu'il est. Inutile de courir après un modèle idéalisé de zazen idéal qui n'existe que dans notre imagination. Inutile, pire encore, de tenter de reproduire telle ou telle expérience déjà vécue en méditation.

Notre « travail » doit être tout d'abord de maintenir ou ramener sans cesse notre présence sur la posture, sur le corps, sur la respiration. Ça peut passer par une « focalisation » très précise de l'attention par exemple sur la zone du hara, ou sur le contact des deux pouces, ou par une attention portée à l'ensemble du corps perçu dans sa globalité. On peut aussi alterner entre ces différentes perceptions. **C'est ce que l'on nomme la concentration.**

Puis, lorsque le calme mental s'est progressivement établi, observer plus largement ce qui se produit à l'intérieur, dans le mental, comme ce qui est perçu au travers des organes des sens, yeux, oreilles, et plus largement toute la perception. On peut alors voir passer les pensées sans s'y identifier, tout comme on entend passer les voitures dans la rue, sans pour autant monter dedans, ni se poser de questions sur leur marque, leur puissance, leur couleur. **C'est ce que l'on nomme l'observation.**

Il y a alors bien pensée c'est à dire que le cerveau fonctionne, nous ne sommes pas morts, mais sans penseur, sans moi qui dise « Je ». Lorsque l'agitation mentale commence à se rétablir, retourner à la concentration, etc.

Ce n'est que lorsque nous vivons concrètement cette expérience que la strophe du *Shin Jin Mei* s'éclaire, *relire la traduction de Gérard Pilet*

Samedi 19 Mai 2012

Shin Jin Mei strophe 16 :

« L'abandon du langage et de la pensée

Nous mènera au-delà de tout lieu.

Si l'on ne peut abandonner le langage et la pensée,

Comment résoudre la Voie ?

Le mental et la pensée sont par ailleurs fort utiles pour organiser notre vie, par exemple Dimanche dernier pour l'organisation de la journée, il a bien fallu anticiper, préparer le réfectoire, le dojo, répartir les responsabilités et les travaux, etc. De même, nous sommes nombreux à venir au dojo en voiture ou en bus, et ces commodités n'existeraient pas sans facultés mentales pour penser la physique des moteurs par exemple. Au travail dans un autre ordre d'idées, il faut organiser prévoir, planifier, etc.

On doit se garder de nourrir un mépris exagérément simpliste vis à vis des facultés mentales. Mais les problèmes commencent lorsque nos facultés de langage et de pensée langagière, discursive sortent des domaines dans lesquels elles sont utiles. Lorsque on les utilise tout le temps. Le langage et la pensée nous servent le plus souvent à découper le réel en catégories, et à le juger en termes de « bien » ou de « mal ».

Toute notre vie est condamnée à la souffrance ou à l'insatisfaction chroniques aussi longtemps que nous découpons le réel à partir de nos saisies et de nos refus. Dôgen le dit à sa manière dans un court poème :

« Les fleurs fanent même si on les aime, et la mauvaise herbe pousse même si on ne l'aime pas ! »

Pour prolonger l'exemple de Dôgen, il est bon que le jardinier sache grâce à ses connaissances qu'il n'est pas bon d'exposer ses jeunes pousses au gel, et qu'il connaisse le rythme d'arrosage qui convient à chacune, mais si le jardinier fait une affaire personnelle d'une invasion de pucerons et s'en afflige comme si les pucerons étaient une agression personnelle dirigée contre lui, il se fabrique de grandes insatisfactions. L'exemple peut prêter à sourire, mais combien de fois, chacun dans sa vie ne fait-il pas une affaire personnelle, une agression dirigée contre lui des simples aléas du quotidien ? Ou des aléas plus graves d'ailleurs....

Par ailleurs, si le jardinier se glorifie comme d'un succès personnel dû à ses seuls, ses seuls grands mérites d'une belle récolte, d'une part, il oublie qu'il n'y est pour pas grand chose et que le Soleil, la pluie, la terre, l'eau, bref l'univers tout entier sont présents dans sa récolte, et d'autre part il se prépare une belle déprime le jour où sa récolte sera médiocre.

Pour prendre exemple sur le zazen, on peut éprouver une douleur aux genoux et s'adapter avec fluidité en changeant de position, ou on peut au contraire se fabriquer un zazen infernal en nourrissant les pensées bien connues : « Encore ! Ras-le-bol ! etc. »

Comment alors lâcher prise avec le langage et la pensée lorsque ces facultés sont inappropriées ?

En zazen nous nous entraînons par *hishiryô*, ni saisie, ni rejet. Ni saisie ni refus des pensées, ni saisie, ni refus de la fatigue, de la douleur, etc.

Dans la vie quotidienne, c'est l'observation qui peut nous aider à voir le moment où nos préférences et nos rejets se mettent en place, et laisser passer pour faire place à l'acceptation pure et simple.

Comme l'écrit Gérard Pilet : *« Dans le cas contraire, on continue de se battre avec les phénomènes jusqu'au cercueil, ne trouvant jamais le lieu au delà de tout lieu ».*

La clé qui ouvre ce lieu au delà de tout lieu, c'est l'acceptation totale et sans réserve de ce qui est tel que c'est, c'est un simple mot : *« oui ».*

Samedi 2 Juin 2012

Shin Jin Mei strophe 35

Si nous faisons confiance à la nature

Nous pouvons être en harmonie avec la Voie.

Cet enseignement du Shin Jin Mei est très simple au premier abord. La strophe 34 dit de son côté :

Si nous l'exprimons librement, nous sommes naturels.

Dans notre corps, il n'y a aucun lieu où aller et demeurer.

Pratiquer zazen et kin-hin est une parfaite expérimentation de ces 2 strophes : en kin-hin par exemple, à l'inspir on est léger, décontracté, et le corps comme l'esprit s'ouvrent sur le moment de l'inspir. Dès lors **l'insouciance** (qui n'est pas du laisser-aller) peut s'installer.

On peut expérimenter aisément que faire confiance à la nature, par exemple en pratiquant chez soi fenêtre ouverte ou en marchant en forêt est un moyen très simple d'être en harmonie avec la Voie.

Cet enseignement est pourtant beaucoup plus vaste. La nature ce n'est pas qu'un bel environnement extérieur à nous, que nous goûtons et apprécions lorsque notre corps est en bonne santé, comme une cerise sur le gâteau.

Tout à l'heure, nous dédicacerons la cérémonie à un ancien pratiquant, cette personne a pratiqué longtemps et a connu maître Deshimaru. Elle termine ses jours en étant accompagnée en soins palliatifs. Notre corps, mortel, qui connaît la souffrance, fait aussi partie de la nature.

Comment faire confiance à la nature, lorsque nos proches, ceux que nous aimons, sont atteints, souffrent et disparaissent ? Comment faire confiance à la nature lorsque l'on est soi-même au cœur de la maladie ? Lorsque l'impermanence cesse d'être un concept philosophique assez simple pour devenir une réalité dans notre chair, qui nous dit sans ménagement : « *Tu vas y passer mon gars ! (ou ma fille !). Tôt ou tard, j'aurai ta peau !* ».

Faire vraiment, réellement, confiance c'est accepter jusque dans notre chair, le fait que la nature, notre nature, celle des autres, ce n'est que de l'impermanence, c'est sans cesse un mouvement, un flux et un reflux. C'est accepter d'ouvrir et de lâcher prise.

Et la nature à laquelle il s'agit de faire confiance alors, c'est beaucoup plus fondamentalement la nature de l'esprit de Bouddha, l'esprit du non né, non advenu et donc du non mort. Cet esprit qui est notre seule et véritable réalité, qui nous pouvons expérimenter lorsque nous pratiquons hishiryo.

L'enseignement que nous donne l'impermanence est indissociable de la foi en l'esprit. C'est d'ailleurs le titre du *Shin Jin Mei : Poème sur la foi en l'esprit.*

En reprenant la strophe du Shin Jin Mei, nous pouvons commencer à entendre :

Si nous faisons confiance à la nature (de l'esprit)

Nous pouvons être en harmonie avec la Voie.

C'est pour cela qu'il est important et urgent de pratiquer maintenant, parce que c'est tout de même bien plus facile de s'entraîner et de s'exercer lorsque l'on est à peu près en bonne santé que lorsque le temps des épreuves est venu. Pratiquer et nous connecter régulièrement à cette nature de l'esprit de Bouddha, nous permet aussi de pouvoir être un solide point d'appui pour nos proches et de pouvoir réellement leur venir en aide. C'est le sens des quatre vœux du boddhisatva que nous chantons lors de la cérémonie.

Samedi 9 Juin 2012

Shin Jin Mei strophe 44

*Comme un rêve, un fantôme, une fleur de vacuité, ainsi est notre vie.
Pourquoi devrions nous souffrir pour saisir cette illusion ?*

La vie, n'est que immersion dans le courant, fluidité. Les hindous emploient l'image de la danse de Shiva. Le courant s'écoule en totale liberté et ne présente aucun point fixe.

L'être humain est doté de capacités mentales exceptionnelles et fort utiles. Nous ne serions pas là par exemple si nos ancêtres chasseurs n'avaient mis leurs capacités mentales à l'épreuve pour déterminer et prévoir le comportement du gibier. Notre mental est donc indispensable. Mais ce bel instrument fonctionne par catégories, par paires d'opposés, et a besoin de points de repères fixes. Il en résulte trop souvent la tentation de vouloir tout maîtriser, tout contrôler. Et lorsque nous essayons de l'appliquer à contrôler et maîtriser la vie qui est par nature insaisissable, nous ne pouvons qu'échouer. C'est alors que surgit la souffrance de cet échec, de cette frustration. Nous réagissons en gros comme un enfant de 3 ans : « Comment ? Ça ne fait pas ce que je veux ! ».

Je cite Gérard :

« Notre vie est insaisissable. Elle a commencé, elle finira quoi qu'on fasse, qu'on le veuille ou non. Personne n'est le maître de sa vie : elle vient et part quand elle veut. L'homme s'efforce de la contrôler, de la maîtriser mais en vain. Et à trop vouloir la contrôler, il s'empêche de vivre. La vraie vie lui échappe. La maladie, la vieillesse ou les accidents surviennent quels que soient les systèmes de défense qu'on puisse mettre en place. Dans cette tentative vaine de contrôle de notre vie, nous récoltons beaucoup de frustrations, de déceptions. »

Le SJM nous propose de laisser être, de laisser le courant s'écouler en lui opposant le moins d'obstacles, de résistances possible. Laisser la vie être et se manifester. C'est alors que pourront éclore les fleurs de vacuité. Laisser la vie être n'a rien à voir avec du laisser-aller, une sorte « d'à-quoi-bonisme ». Pour continuer à filer la métaphore des fleurs, le fait que la fleur fleurisse ou se flétrisse ne dépend pas de nous. Il est en revanche de notre responsabilité de l'arroser, de la protéger du gel, et d'enlever les herbes qui risquent de l'étouffer. C'est tout le sens de la pratique régulière de zazen : créer les conditions favorables pour que les fleurs s'épanouissent et pour le reste, faire confiance. Le jardinier travaille parfois dur, tout en ayant complètement confiance dans les capacités de la nature à produire de beaux fruits. Notre pratique doit à la fois être assidue, attentive, concentrée, et en même temps complètement détendue en ayant une foi totale, une confiance totale dans la voie, ou dans la vie, c'est la même chose. La semaine dernière, nous avons employé le mot « insouciance », pratiquons de notre mieux, sans nous faire du souci inutile.

Gérard à nouveau :

« Abandonnez la volonté de contrôle. Laissez la vie être. « Notre vie est comme une bulle », disait Maître Deshimaru ; quoiqu'on fasse pour s'en saisir, elle éclate. Et vouloir s'en saisir nous maintient au niveau de la bulle. Si on laisse la vie être, on voit la bulle à partir du courant dont elle est une expression. Ça change tout ! »

Samedi 16 Juin 2012

Au cours d'un zazen, vient plus ou moins inévitablement un moment de difficulté. L'aide des autres serait précieuse pour nous aider à nous reconcentrer. Cette aide est parfois donnée comme lors du passage du kyosaku, ou au moment du kusen, mais la plupart du temps, nous pouvons nous imaginer être seuls, et notre mental peut se mettre alors à flotter à la dérive. Nous aurions besoin de soutien.

Ce soutien est en réalité toujours présent. C'est pour cela qu'il est important de pratiquer en groupe : chacun par son énergie influence tout le groupe. On se rend bien compte que dès que quelqu'un bouge c'est tout le dojo qui bouge, et réciproquement si la concentration d'une personne s'approfondit, par un effet de contagion, c'est profitable à tout le monde.

Chacun reçoit des autres l'énergie et l'aide dont il a besoin, et bien sur, chacun donne son énergie au groupe.

Ne soyons pas économes de notre zazen et de notre concentration, c'est une aide précieuse pour tout le monde. Il est donc très important d'être généreux !

Strophe 47 du Shin Jin Mei :

« Si l'esprit n'est pas soumis aux différenciations,

Toutes les existences du cosmos deviennent une unité »

Gérard Pilet :

Dans le Lankavatara-Sutra sur lequel Bodhidharma appuyait son enseignement et que ses disciples ont continué à répandre, on trouve une phrase presque semblable à cette strophe du Shin Jin Mei : « Lorsque l'esprit opère une différenciation, il y a multiplicité. Mais quand il élimine toute différenciation, il perçoit l'unique et véritable esprit des choses. »

Cet esprit soumis aux différenciations, c'est le mental. Il fait des catégories, pose des étiquettes sur les choses, les compare entre elles, examine leurs différences. Lorsqu'on regarde le monde à partir du mental, on y perçoit la multiplicité et seulement la multiplicité. Lorsqu'on abandonne le mental et ses catégories (comme en zazen) on ne juge rien, on n'analyse rien. Se manifeste alors ce qu'on peut appeler l'esprit de bouddha à partir duquel on voit l'unité derrière la multiplicité, par lequel on s'aperçoit que rien n'est séparé de rien.

Le dojo est un laboratoire d'expérimentation. On peut, et c'est assez fréquent, vivre la séance comme un moment plus ou moins facile, seul, sans contact avec les autres, face au mur. On peut aussi vivre la séance comme étant séparée du reste : dans la matinée, une sorte de parenthèse reposante pour l'esprit, à l'issue de laquelle le cours habituel des choses reprendra.

Lorsque notre attention se pose longuement sur le souffle et s'installe dans la sensation de la posture, on peut percevoir intuitivement un tout autre mode d'existence. Il n'y a pas disparition de la conscience, ce n'est pas le néant. Mais la sensation de séparation, la coupure moi/les autres, moi/le monde s'estompe. On perçoit que notre groupe ne forme en réalité qu'un. Que le zz de chacun influence celui des autres, comme nous je le disais tout à l'heure. Et au delà que notre zz est influencé par l'environnement proche et influence celui-ci en retour, et de proche en proche c'est bel est bien tout l'univers qui influence et est influencé par zazen.

Le sutra nous parle de l'unique et véritable esprit des phénomènes. Soyons tout à fait modestes : faisons d'abord tout simplement l'expérience de l'unique et véritable esprit de cet instant précis, de cette seconde précise de notre zazen (personnes, objets, environnement, sons, odeurs, etc.), et renouvelons l'expérience d'expir en expir. Alors, spontanément, automatiquement, naturellement, cette expérience s'élargira à tout le cosmos.

Samedi 8 Septembre 2012

Shin Jin Mei strophe 50

*« Si nous examinons cela,
Rien ne peut être comparé. »*

« Cela » ? Cela c'est ce qui est tel que c'est, le réel tel qu'il est. Sans le filtre de nos jugements de valeur, de nos préférences et de nos rejets. Si on reste sur les catégories nées du mental on se saisit d'une part de la réalité et on en rejette une autre. Par exemple les bonnes et les mauvaises herbes du point de vue du jardinier.

Gérard à ce sujet :

Si on s'attache aux catégories nées du mental, on ne peut pas embrasser le réel dans toute sa diversité parce que le mental trouve des contradictions partout et est toujours prêt à se saisir d'une part du réel et à en rejeter une autre. Pour embrasser le réel dans sa totalité, il faut cesser de comparer les choses entre elles, cesser de prononcer à leur égard des jugements de valeur qui perpétuent le fonctionnement de la saisie et du rejet.

Dans l'univers, règne la loi de la différence. Chaque existence est différente mais l'ego veut toujours ramener les autres à soi-même et établir des jugements de valeur. Aussi, l'esprit devient étroit. Voir ce qui est tel que c'est suppose d'abandonner les jugements de valeur et les comparaisons induits par ces jugements. Alors, seulement, on peut tout embrasser, « embrasser les contradictions », comme disait Maître Deshimaru.

Dans In-mo Maître Dôgen écrit à propos de Cela :

Le grand maître Kokaku dit à l'assemblée des moines : « Si vous voulez atteindre la chose même, vous devez être l'homme même. Or vous êtes déjà l'homme même. Alors, pourquoi vous soucier de la chose même ? » En d'autres termes, si voulez parvenir à Cela, vous devez être Cela ; étant déjà Cela, pourquoi s'inquiéter de Cela ? Cette parole fondatrice désigne la voie directe à l'éveil sans au-delà et lui donne provisoirement le nom d'In-mo. L'éveil étant sans au-delà, le vaste monde dans ses dix orientes n'en est qu'une partie infime ; car l'éveil enveloppe l'univers entier.

Pourquoi Dôgen dans ce passage écrit-il « Cela » avec une majuscule ? On peut lire ce texte autrement et lire « Nature de Bouddha », au lieu de « Cela ». C'est ce que l'on expérimente dans le zazen lorsqu'on est très présent à la posture, au souffle, lorsque le flux des pensées se calme un peu, lorsque le mécanisme de saisie / rejet se relâche quelque peu, lorsque notre « moi » (avec une minuscule) se retire à marée basse, nous ne disparaissions pas pour autant. Le moi s'est (un peu!!!) retiré et quelque chose est tout de même très présent. Ce quelque chose, c'est notre vraie nature, c'est ce que Dôgen nomme l'homme même ou Cela. L'esprit ayant abandonné tout jugement de valeur bien / mal, désir / rejet, etc. nous pouvons non pas comprendre intellectuellement la phrase de Sôsan, mais la vivre dans notre corps-esprit unifié :

*« Si nous examinons cela,
Rien ne peut être comparé. »*

Samedi 22 Septembre 2012

Shin Jin Mei, strophe 15.

*Même si nos paroles sont justes, même si nos pensées sont exactes,
Cela n'est pas conforme à la vérité.*

Dans le bouddhisme, on distingue souvent vérité relative et vérité absolue.

La vérité relative est celle qui se vérifie dans le quotidien, celle dont nous avons tous l'habitude.

La phrase par exemple « Socrate est un homme », ou « A l'automne, les pommes tombent », s'inscrivent dans le cadre de la vérité relative.

Et puis, il y a ce que l'on nomme vérité absolue, la vérité de la Voie, ou celle de la nature de Bouddha. Cette vérité est au-delà (ou en deçà) du langage et de la pensée, au delà du mental. On ne peut que la percevoir, intuitivement.

La linguistique moderne par exemple a montré combien et comment notre pensée est conditionnée par notre culture, par notre langage et par la grammaire de celui-ci. Or, la vérité absolue, celle de l'Esprit n'est pas réductible par le langage, n'est pas en termes propres « pensable ». Les mots, le langage ne sont que les outils, les panneaux indicateurs qui montrent la direction. C'est selon l'expression bien connue « *Le doigt qui montre la Lune* ». C'est pourquoi les Maîtres de la transmission ont souvent eu recours à la poésie ou aux koans, aux paradoxes pour suggérer cette vérité ultime.

« Le vent pur, personne ne peut le peindre » ou encore « Quel était votre visage avant la naissance de vos parents ? »

Et cependant, il est nécessaire de désigner correctement la Lune, de ne pas se tromper de chemin, c'est pourquoi dans le dojo nous sommes économes de paroles, ce qui nous permet de les peser avec soin, plus que dans n'importe quel bavardage mondain. Il est important que nos paroles vis à vis de la Voie soient le plus justes possible.

Dans un dojo, nous sommes extrêmement attentifs aussi à l'exactitude des gestes : rentrer dans le dojo, saluer, etc. Comment faire un paï ?

On pourrait prolonger Sôsan en écrivant : « *Même si nos gestes sont exacts, ceci n'est pas conforme à la vérité* ». Mais les gestes, même justes (vérité relative) expriment cette vérité absolue, la désignent. Le soin mis à accomplir les gestes, les rituels, à saluer etc. sont des outils pour ressentir profondément dans le corps cette vérité ultime. Et finalement, lorsqu'il y a accord profond entre l'attitude, la gestuelle, la posture, etc. en somme accord entre le doigt et la Lune, toute dualité s'estompe et le geste lui-même devient vérité ultime. La cible, l'arc, la flèche, et l'archer ne font plus qu'un.

Sôsan nous dit un peu plus loin (strophe 69) :

Le un lui même est toutes choses

Toutes choses elle-mêmes sont un.

Samedi 27 Octobre 2012

Strophe 45 du *Shin Jin Mei*

*Le gain, la perte, le juste et le faux,
S'il vous plaît abandonnez-les.*

Sosan nous parle des paires d'opposés, inconciliables en apparence ou du point de vue de la logique formelle : gain / perte, juste / faux et, beaucoup plus dangereux, les clivages, coupures, conflits... tout ce substrat intellectuel et social, ou politique sur lequel repose habituellement notre société. Cette société très clivée avec des opinions tranchées, du pour, du contre, des anathèmes et des rejets.... générant tant de conflits, de haines et de violences. Et bruyante dans la presse, ou sourde au cœur de tant de personnes, on trouve l'inquiétude sociale, économique, familiale..... Nous en subissons tous plus ou moins les effets.

Mais, ici dans le dojo ? Pendant la pratique de zazen, *quid* du gain ou de la perte, du juste ou du faux ?

On peut méditer pour calmer l'esprit, apaiser la souffrance, ou soulager des douleurs (hôpital), oui, c'est vrai, la méditation comporte de nombreux bénéfices. Cela a été étudié et démontré scientifiquement par ex. sur certaines pathologies cardio-vasculaires.

Mais si on s'accroche à la volonté de pratiquer pour quelque chose, en se fixant un but, nous créons de nombreuses tensions et le lâcher-prise devient impossible. C'est la même chose si on s'accroche à un état transitoire de paix ou de sérénité, de calme intérieur, et que l'on tente de s'y cramponner de toutes nos forces... au lieu de goûter sa saveur dans ce qu'elle a d'éphémère !

Que serait la perte de son côté ? Par exemple, on pourrait se sentir à l'inverse « mauvais pratiquant », ou avoir cru obtenir un état et s'apercevoir qu'on n'y est plus.....

Juste et faux : prenons garde à ne pas développer des certitudes sur ce qu'est ou ce que n'est pas la Voie. Un pratiquant me disait un jour avec conviction: « assis sur un petit banc, oui, mais ce n'est pas zazen ! » ah bon ? Et que sait-il de ce qui se passe dans l'esprit du pratiquant assis sur son banc ? Et ce Mr qui affirme ça avec force, que fera-t-il le jour où il aura une lésion sérieuse au genou ? Ou tel autre qui expliquait gravement et sans rire « **il faut** dormir couché sur le côté droit comme le Bouddha en parinirvana ! »

Donc il faudrait abandonner toute idée sur ce que la pratique doit être ou pas ?

Alors, c'est le laisser aller total : entrer dans le dojo n'importe comment, s'asseoir le dos voûté et se laisser aller à dormir ou à rêvasser ? Pas sur que ce soit la Voie.....

Comment réaliser une attitude juste, tout en *abandonnant gain et perte, juste et faux* ?

La réponse tient en un mot : **vigilance**, intention juste, posture juste et tournure d'esprit juste. Tournons notre corps et notre esprit dans la bonne direction, et ensuite abandonnons tout volontarisme personnel, toute intentionnalité et toute idée préconçue sur ce que la pratique doit ou ne doit pas être, apporter, etc.... Ça ne nous appartient plus, mais faisons confiance à l'ordre cosmique.

Lorsque cette habitude s'inscrit vraiment dans la chair et dans l'esprit, suite à la fréquentation du zazen, il peut arriver que l'on ait la grande surprise de constater que dans la société, nous sommes de moins en moins concernés par les catégories de gain / perte, juste / faux

Samedi 3 Novembre 2012

Strophe 42 du *Shin Jin Mei*

Dans le doute, les consciences de sanran et de kontin s'élèvent

Dans la conscience du satori, saisie et rejet sont inexistantes.

Quelques explications :

zazen c'est comme cheminer sur un fil, on peut toujours si l'on n'est pas vigilant tomber d'un côté ou de l'autre.

- sanran désigne l'état d'agitation mentale, les pensées qui se succèdent en tourbillonnant, de *san* : dispersion, nombreux, plusieurs et *ran* : confusion
- kontin au contraire un état de torpeur d'abrutissement, de *kon* : obscurité, et *tin* : sombrer. L'état de kontin peut être très pénible, parfois on a l'impression qu'on va tomber.

Demander le kyosaku dans les deux cas est vivement recommandé.

Mais que se passe-t-il vraiment ?

Dans sanran, on s'empare des pensées et on se met à les suivre, ou plutôt les pensées s'emparent de nous et nous triment. C'est une forme de saisie. C'est très souvent la difficulté des pratiquants débutants. C'est fréquemment aussi le cas pour nous tous, dans notre monde stressé et survolté. Nous sommes trop nerveux et nous pensons trop. C'est notre mode habituel de défense. Défense contre quoi ?

Comment y remédier ? Par la concentration dans le bas-ventre, sur le souffle et particulièrement sur l'expir, garder la vigilance sur le contact délicat des pouces.

« *Dans le ventre, ça ne pense pas !* »

Dans kontin, il y a décrochage, le tourbillon des pensées est certes calmé, mais du coup comme on n'a pas l'habitude, on s'échappe. C'est une forme subtile de refus, de rejet, de fuite. Cela peut être normal lorsqu'on est vraiment très fatigué, mais la plupart du temps c'est un mécanisme de défense. Le mental prend peur tout à coup de ne plus avoir rien à faire et se réfugie dans le néant, il s'échappe en quelque sorte, c'est un refus de se confronter à la pratique authentique. Souvent après un peu d'ancienneté dans le zazen, on s'installe dans ce refuge confortable..

Comment y remédier : remonter la concentration dans le plexus solaire, rester vigilant sur l'inspir, et rester présent au point entre les deux sourcils.

Souvent on navigue pendant un zazen entre ces deux états. Forme de saisie et forme de rejet.

Le véritable zazen, la vraie pratique consiste à rester en équilibre sur le fil du funambule à partir de la conscience témoin. Voir les pensées sans les laisser s'emparer de nous, et pour cela expirer, voir le mental prendre peur et refuser de lâcher-prise en s'assoupissant, et ouvrir l'espace, peut être en inspirant, parfois en expirant.

Il y a là (au moins au début) une forme de contrôle, une sorte de vigilance active, progressivement, au fur et à mesure que la pratique s'approfondit, le mécanisme devient automatique et on peut laisser s'installer ce que Sôsan nomme « conscience du satori », ce que la tradition zen appelle pour sa part *hishiryo*.

Lorsque ces 2 formes de défense de l'ego s'affaiblissent, la conscience s'ouvre à un espace beaucoup plus vaste. Dans cet espace, bien que le « moi-je » se soit tu, il n'y pas pour autant plus rien. Il y a une autre forme de conscience que la conscience personnelle. On peut alors contempler sans chercher à le résoudre trop vite le koan (énigme) « qui suis-je », ou mieux « Qu'est-ce que c'est ? »

Dimanche dernier, Angelus Silesius nous le disait à sa façon :

**Je ne sais pas ce que je suis, je ne suis pas ce que je sais :
Une chose, et pourtant aucune chose, un petit point et un cercle.**

Samedi 10 Novembre 2012

Strophe 55 du *Shin Jin Mei*

Le doute du renard n'existant pas,

Les passions disparaissent complètement,

Et soudainement apparaît la foi juste.

Dans son commentaire Gérard écrit *bonnos* (illusions) au lieu de passions.

Le renard pour les orientaux représente le symbole du doute, il regarde à droite, à gauche, reste toujours prudent, voire méfiant.

On peut observer différentes formes du doute, on peut raccrocher certains de ces doutes à la célèbre question : « *Le bouddhisme (ou le zen) est-il une philosophie ou une religion ?* » le mental s'empare de la question et divague à n'en plus finir. On peut même arriver à se disputer sur ce genre de (faux) problèmes !

Par exemple le doute grossier: le doute des pratiquants, au début on a des hésitations, on peut se sentir troublé, parfois on s'adonne à une forme de tourisme spirituel. Je prends zazen, mais pas la cérémonie, la cérémonie, mais pas la gen-maï. Est-ce que tel godo est mieux, plus cool que tel autre ? Etc. On éprouve une sensation de manque, une sensation d'incomplétude dans notre vie, mais on hésite à s'engager à fond dans un chemin spirituel. On réduit alors la pratique à n'être qu'une pratique religieuse, et comme on refuse la religion....

Le doute subtil : le doute mental, disséquer les enseignements, analyser d'un point de vue philosophique, chercher à voir si et comment les enseignements de Gérard rejoignent ceux du Bouddha, ou de Spinoza par exemple, à moins qu'ils ne se contredisent ?. Aborder le chemin par l'angle intellectuel, en faire une philosophie. On réduit alors les enseignements à n'être qu'une doctrine philosophique parmi d'autres, et comme les doctrines sont nombreuses et souvent contradictoires....

Le doute naît ici de ce que l'on cherche à se saisir d'une vérité extérieure à laquelle adhérer. Au fond c'est notre paresse qui recherche le moindre effort ! Pratiquer c'est pratiquer l'ascèse c'est à dire un exercice régulier. Avant de prendre un sens religieux, le grec *askêsis* « exercice » s'appliquait à de nombreux arts et métiers, et en particulier l'athlétisme. Il s'agit donc de s'entraîner, de trouver en soi les ressources. Comment passer au delà du doute ? L'abandonner ?

Un jour que le Bouddha était dans un village, les habitants des alentours vinrent le voir et lui dirent : « Seigneur, de temps en temps, différents maîtres viennent dans notre village et nous donnent divers enseignements. Un jour l'un d'eux nous enseigne quelque chose ; le lendemain un autre nous enseigne une autre chose, totalement différente voire même contraire. Ces différents maîtres viennent jour après jour dans notre village, nous enseignent des choses diverses qui sèment en nous doute et confusion. Nous ne pouvons avec tout cela séparer le vrai du faux. Nous sommes ainsi perplexes et nous vous demandons de nous guider vers le droit chemin et de nous écarter du pervers. » Bouddha répondit : « Il est tout naturel que vous ayez des doutes puisque vous avez entendu des enseignements contradictoires ; de telles situations provoquent certes la confusion. Cependant, je vous dis ceci : « Ne croyez pas quelque chose parce qu'elle vous a été simplement transmise par une tradition. Ne croyez pas quelque chose simplement parce que vous pouvez la trouver dans des écrits. » Quelques fois, dans des livres il peut y avoir des choses correctes ou fausses, comment le savoir ? Ne croyez pas aveuglément ce qu'un maître spirituel, votre guru, vous enseigne, parce que lui aussi peut faire des erreurs de temps en temps. Ne croyez pas non plus parce que vous entendez ici ou là par la rumeur. Et, même ce que j'enseigne, ne le croyez pas. Quoique vous entendiez, testez-le, essayez de l'expérimenter. Lorsque vous le testez, que vous l'expérimentez et que vous vous apercevez que cela est bénéfique, alors vous comprenez que cela est bon pour vous. »

Lorsque la pratique est totale, sincère, concentrée, que les barrières de l'ego s'abaissent, c'est la lumière même de zazen qui vient nous éclairer et nous transporter au-delà de tous les doutes dans la vérité de l'expérience.

Samedi 17 Novembre 2012

Shin Jin Mei strophe 32

*Les personnes ayant l'esprit étroit
tomberont dans le doute.*

Faut-il vraiment commenter ?

Le doute, les doutes, par exemple sous une forme subtile : dévaloriser, invalider sa propre expérience en zazen.

En zazen l'esprit du moi, l'identification aux formes du corps et aux formes de la pensée se décolle, et il y a ouverture à une conscience vaste. Et puis on retourne à la vie quotidienne et retournent également nos habitudes de discuter de tout, de discriminer. L'ego fait un retour avec force, et reprend le contrôle qu'il avait lâché quelques instants.

On en vient également parfois à nier l'expérience vécue sur le zafu. «*J'ai vécu un mauvais zazen. Je ne suis pas arrivé à me calmer. Machin, lui, il a l'air d'y arriver* », etc. Comme si il fallait arriver quelque part... Ou comme si on savait quelque chose du vécu de Machin ! On invalide son propre vécu !

On peut s'amuser à lire la phrase de Sôsan à l'envers :

*Les personnes ayant l'esprit vaste
connaîtront la foi.*

Et d'ailleurs, réciproquement ! L'expérience de l'esprit vaste, nourrit le désir de pratiquer et la pratique elle-même. Et la pratique permet de goûter à la saveur de l'esprit vaste.

Shin Jin Mei strophe 33

Si nous adhérons à l'esprit mesquin,

nous perdons toute mesure et basculons dans la voie de l'erreur.

En lisant la phrase à l'envers :

*Si nous expérimentons l'esprit vaste,
Nous pratiquons la voie du milieu.*

Voie du milieu, ni saisie, ni rejet des pensées, émotions, sensations.

Voie du milieu, ni laxisme avec soi-même, complaisance, ni excès de dureté dans l'ascèse (exercice!)

L'esprit mesquin dont parle Sôsan c'est celui qui cherche à choisir, à discriminer. L'esprit mesquin peut naître d'un mouvement égoïste, mais il peut aussi naître d'une sorte de conformisme avec ce que l'on croit être des règles fixes et intangibles. Je veux bien faire zazen, mais le samu, ça me gonfle ! Je veux bien éprouver de la compassion, mais le SDF là, il pue trop !

Il ne s'agit pas de culpabiliser, de rejeter cet esprit mesquin, mais de le voir à l'œuvre, d'en rire comme d'un mouvement de l'ego, et ensuite de voir lucidement quelle est l'action juste : ce peut être de faire samu de tout son cœur, ou ce peut être d'aller faire la sieste parce que l'on est réellement épuisé, ce peut être de donner une pièce au SDF, ou bien de lui dire avec le sourire *Bonjour Monsieur, je suis désolé, mais je n'ai rien pour vous*. Il n'y a jamais de modèle de l'action juste, mais un mouvement qui surgit naturellement lorsque nous sommes en vrai contact avec l'esprit vaste. C'est de la fréquentation assidue de l'esprit vaste que peut naître la vraie liberté et le vrai mouvement juste.

Samedi 24 Novembre 2012

Sans doute la phrase la plus connue du *Shin Jin Mei*, la 1^o strophe:

Pénétrer la Voie n'est pas difficile,

Mais il ne faut ni saisie, ni rejet.

Saisir, rejeter, nous connaissons tous. Se saisir, s'emparer des bons moments, de ce qui nous fait plaisir, et rejeter, fuir ce qui nous cause du déplaisir. Tout le bouddhisme, tous les maîtres, toutes les traditions enseignent que c'est le chemin le plus court vers la souffrance.

Maître Dôgen disait : «*Même si nous aimons les fleurs, elles se fanent et tombent. Même si nous n'aimons pas les mauvaises herbes, elles poussent.* » Une autre traduction dit : «*Les fleurs se fanent dans notre amour ou avec notre amour, les mauvaises herbes poussent avec nos regrets de les voir pousser.*»

Comment comprendre réellement un tel enseignement ? Pour filer la métaphore de Dôgen, faut-il sous couleur de non-saisie, non rejet s'abstenir d'entretenir son jardin et le laisser envahir par les orties ?

L'attitude juste nous l'apprenons pendant la pratique de zazen : ni laisser les pensées, sensations, émotions s'emparer de nous et nous entraîner en dehors du dojo, ni se durcir et se fermer dans une pratique crispée qui rejette, on pourrait dire refoule tout ce qui vient déranger notre si précieux confort, ni non plus avoir recours aux subtiles stratégies d'évitement que sont l'engourdissement (kontin) ou d'agitation mentale (sanran).

Lorsque nous laissons la conscience témoin s'établir, l'outil pour pénétrer la Voie est présent.

Un piège subtil peut insidieusement se mettre en place alors : nous expérimentons (ne serait-ce que quelques instants) une conscience non-duelle, non-dualiste, ou plutôt, car il n'y a en réalité personne pour faire l'expérience, cette conscience se manifeste... et puis nous retournons à notre conscience dualiste habituelle, faite de saisie-rejet (et là, le possessif « ma conscience ordinaire » s'impose!).

Nous sommes alors tentés de « forcer » l'expérience à se reproduire à nouveau, et tentés de dévaloriser ce que nous vivons. En somme il y a rejet de l'instant-présent et saisie (illusoire) d'un moment passé. Que faire alors ? Rien, laisser passer, revenir à la conscience de la respiration, du corps. Nul ne peut forcer la conscience-témoin à apparaître... cela se manifeste lorsque nous cessons de lui courir après. C'est la parabole du chat : Bouddha est comme un chat, si tu lui cours après, il s'enfuit, si tu t'assois bien tranquille, il vient s'installer sur tes genoux.

Ne tirons pas sur la fleur pour la faire pousser donc.

Mais il est bon que les orties soient les orties, à leur place, et que les fleurs soient les fleurs, à leur place. Les mauvaises herbes n'existent d'ailleurs pas, tout jardinier sait bien l'utilité des orties pour protéger de certaines maladies.

Qu'est-ce alors que désherber notre jardin ? Tout d'abord, ne pas haïr les « mauvaises herbes » ne pas refuser avec colère notre colère, ne pas repousser avec tristesse notre tristesse, être angoissé à la vue de notre angoisse, mais les accueillir, pleinement pour ce qu'elles sont : des émotions, transitoires, éphémères et sans substance propre. Ce ne sont d'ailleurs pas « ma » colère, « ma » tristesse, « mon » angoisse, mais la colère, la tristesse, l'angoisse, etc.

Dès lors, automatiquement, les phénomènes prennent leur juste place, et rien de plus, rien de moins non plus.

Et Sôsan continue :

Quand il n'y a plus ni saisie, ni rejet,

Elle (la Voie) se révèle dans toute sa clarté. (strophe 2)

Si vous désirez qu'elle se manifeste,

Ne soyez ni pour, ni contre. (strophe 4)

Samedi 1 Décembre 2012

Un poème de Zhuangzi (Tchouang Tseu) maître du Tao du IV^o siècle avt .J.C.

*Ne pas écouter par l'oreille,
mais par l'esprit,
ne pas écouter par l'esprit,
mais par le souffle.*

Quelques strophes du *Shin Jin Mei*

Les commenter longuement serait abîmer !

Laisser simplement longuement vibrer, résonner ces phrases en nous.

*La Voie est ronde, en paix, parfaite comme le vaste monde
Sans aucune notion de demeurer ou de rompre.*

*La substance de la grande Voie est généreuse
Elle n'est ni difficile ni facile.*

*Si nous l'exprimons librement, nous sommes naturels.
Dans notre corps, il n'y a aucun lieu où aller et demeurer.*

*Si nous faisons confiance à la nature
Nous pouvons être en harmonie avec la Voie.*

*Si nous examinons cela,
Rien ne peut être comparé.*

*Ni existence, ni non existence,
Partout devant nos yeux.*

Samedi 15 Décembre 2012

Shin Jin Mei, strophes 65 et 66

Le minimum est identique au maximum,

Nous devons effacer les frontières des différents lieux.

L'infiniment grand grand est égal à l'infiniment petit,

Nous ne pouvons voir les limites des lieux.

Sur le chemin, dans la pratique, rien n'est insignifiant, rien n'a aucune importance. Chaque geste contient en lui même la totalité : entrer dans le dojo du pied gauche, non pas machinalement, mais en toute conscience, présenter l'encens, chanter à l'unisson avec les autres, chacun de ces gestes, accompli non pas machinalement, mais de façon consciente et concentrée n'est que l'expression de la totalité de la voie et de la totalité de l'Univers.

Une phrase zen célèbre de Dôgen dit : « Un grain de riz contient tout l'Univers ».

Le grain de riz est impossible sans la totalité de l'univers, on sait par l'astronomie contemporaine que chacun des atomes présents sur Terre, chacun des atomes de notre corps, du grain de riz, a été forgé dans des étoiles mortes il y a de cela des milliards d'années, et on sait que le riz ne peut pousser qu'avec de l'eau, du soleil, et de la sueur humaine. Chaque grain de riz nous relie à tout le cosmos. C'est pourquoi l'éducation zen insiste tant sur la nécessité de faire le plus à fond possible, le plus correctement possible chaque geste.

Frapper le bois, c'est toute la Voie, allumer et offrir l'encens c'est tout l'Univers. Demander et recevoir le kyosaku, etc....

Mais aussi, dans notre pratique du zazen, aucun instant de conscience, vécu en conscience n'est supérieur ou inférieur à aucun autre.

Un instant de très grande concentration exprime tout l'Univers et n'est en rien inférieur à un instant de dispersion sous réserve que la conscience-témoin soit présente et observe l'instant de dispersion, ou celui de concentration.

L'intuition d'un au-delà du temps et de l'espace exprime toute l'essence de zazen de la même manière qu'un état de fatigue-somnolence, encore une fois clairement perçu comme tel.

Ce n'est certes pas un encouragement à être agités ou endormis, mais en premier lieu à ne pas juger, classer, hiérarchiser nos différents instants de zazen, à ne jamais poser un jugement sur ce qui doit ou devrait être. En revanche toute notre pratique consiste à demeurer dans la vigilance : observer ce qui est, tel que c'est.

Mettre toute notre énergie à corriger, affiner sans cesse, améliorer la présence, la concentration, la justesse de la posture, du souffle, des gestes, du Gasshō, revenir sans cesse à cette Présence, c'est :

effacer les frontières des différents lieux.

Alors, peut être pourrons nous ressentir que ultimement les frontières des différents lieux s'effacent, et que seul existe vraiment le Grand Tout, sans limites.

Samedi 22 Décembre 2012

Shin Jin mei strophe 64

Ni existence, ni non existence,

Partout devant nos yeux

strophe 67

L'existence elle-même est non existence,

La non existence elle même est existence.

L'enseignement zen est coutumier de ces dialogues entre opposés apparents. Ce ne sont pas de simples jeux de mots ou de futiles jeux de l'esprit. Le but est de nous amener à rompre avec le pensée dualiste qui ne peut considérer à la fois qu'un seul terme : c'est vie ou mort, vrai ou faux, ouvert ou fermé. Pour le zen, c'est vie et mort, ni vie ni mort, ni non-vie, ni non mort...

L'existence : chacun de nous existe, c'est un fait, il y a bien quelqu'un sur le zafu. D'ailleurs celui-ci s'enfoncé.

La non existence : aucun de nous n'existe en dehors de l'interdépendance et en dehors de l'impermanence, il n'y a sur la zafu rien de stable, de fixe, il n'y a rien qui « existe » par soi même.

il ne reste plus qu'un zafu sous le ciel vide, le poids d'une flamme.»

Extrait du Komyozo zan mai de Maître Ejo (1198-1280)

A chaque instant, des milliers de nos cellules meurent, se renouvellent, c'est la non-existence, mais l'existence que nous manifestons, ce n'est pas non plus le néant absolu. La vacuité n'est pas le vide.

Il y a toujours les deux aspects sans que l'un l'emporte sur l'autre : vérité relative, j'existe, il n'y a pas rien ; et vérité absolue tout est fluide, impermanent, interdépendant je n'existe pas par moi même, il n'y a pas de « je ».

C'est de la théorie, du catéchisme zen, ou peut-on le voir ?

Comment fonctionne notre pensée en zazen ?

Une pensée surgit, on la voit, souvent on la suit, elle peut aller jusqu'à nous envahir, prendre toute la place, ou une sensation, ou une douleur... Existence des pensées...

Et presque immédiatement, parfois simultanément, on « voit » vraiment la pensée se dissoudre tel un nuage de buée dans un matin froid, cette pensée n'existait donc pas vraiment.

Dans son poème, Sôsan nous invite à considérer simultanément les deux aspects, à ne pas « scotcher » sur un seul aspect : s'attacher à l'existence est une illusion, cette illusion crée de la souffrance, s'attacher à la non existence : se cramponner à la vacuité, la solidifier, en faire un objet, c'est une autre sorte d'illusion. Les phénomènes nous feront alors souffrir.

Nous réciterons tout à l'heure l'Hannya Shingyo : *Shiki fu i ku. Ku fu i shiki*

Les phénomènes (shiki) sont vide (ku), le vide est source des phénomènes.

Observons dans notre corps, dans notre esprit, le va et vient sans cesse, le jeu cosmique (au sens de jouer) entre existence et non-existence, entre shiki et ku.

expir shiki, tamps de suspension à la fin de l'expir: ku

inspir: shiki, temps de suspension poumons plein: ku....

Dimanche 23 Décembre 2012

Zazen de 8h.

Shin Jin Mei strophe 68

Si cela n'est pas ainsi,

Vous ne devez pas seulement le protéger.

Si le phénomène tel qu'il apparaît, n'est pas que le phénomène, nous ne devons pas le considérer seul, isolé.

Considérer le phénomène "cela" uniquement selon son apparence, c'est le saisir, tenter de s'y accrocher, de le solidifier. C'est ce que Sôsan appelle "le protéger". Par exemple on vit un événement, on lui colle l'étiquette "agréable" (ou "désagréable", c'est le même processus), et on s'en tient à cette étiquette.

Mais, et si l'apparence était trompeuse ? Si cela n'était pas tel que nous le croyons pas ainsi ?

Voici une histoire classique du zen, racontée par Maître Deshimaru...

Un pauvre chinois suscitait la jalousie des plus riches du pays parce qu'il possédait un cheval blanc extraordinaire. Chaque fois qu'on lui proposait une fortune pour l'animal, le vieillard répondait :

- « Ce cheval est beaucoup plus qu'un animal pour moi, c'est un ami, je ne peux pas le vendre. »

Un jour, le cheval disparut. Les voisins rassemblés devant l'étable vide donnèrent leur opinion :

- « Pauvre idiot, il était prévisible qu'on te volerait cette bête. Pourquoi ne l'as-tu pas vendue ? Quel Malheur ! »

Le paysan se montra plus circonspect :

- « N'exagérons rien dit-il. Disons que le cheval ne se trouve plus dans l'étable. C'est un fait. Tout le reste n'est qu'une appréciation de votre part. Comment savoir si c'est un bonheur ou un malheur ? Nous ne connaissons qu'un fragment de l'histoire. Qui sait ce qu'il adviendra ? »

Les gens se moquèrent du vieil homme. Ils le considéraient depuis longtemps comme un simple d'esprit. Quinze jours plus tard, le cheval blanc revint. Il n'avait pas été volé, il s'était tout simplement mis au vert et ramenait une douzaine de chevaux sauvages de son escapade. Les villageois s'attroupèrent de nouveau :

- « Tu avais raison, ce n'était pas un malheur mais une bénédiction. »

- « Je n'irais pas jusque là, fit le paysan. Contentons-nous de dire que le cheval blanc est revenu. Comment savoir si c'est une chance ou une malchance ? Ce n'est qu'un épisode. Peut-on connaître le contenu d'un livre en ne lisant qu'une phrase ? »

Les villageois se dispersèrent, convaincus que le vieil homme déraisonnait. Recevoir douze beaux chevaux était indubitablement un cadeau du ciel, qui pouvait le nier ?

Le fils du paysan entreprit le dressage des chevaux sauvages. L'un d'eux le jeta à terre et le piétina. Les villageois vinrent une fois de plus donner leur avis :

- « Pauvre ami ! Tu avais raison, ces chevaux sauvages ne t'ont pas porté chance. Voici que ton fils unique est estropié. Qui donc t'aidera dans tes vieux jours ? Tu es vraiment à plaindre. »

- « Voyons, rétorqua le paysan, n'allez pas si vite. Mon fils a perdu l'usage de ses jambes, c'est tout. Qui dira ce que cela nous aura apporté ? La vie se présente par petits bouts, nul ne peut prédire l'avenir. »

Quelque temps plus tard, la guerre éclata et tous les jeunes gens du village furent enrôlés dans

l'armée, sauf l'invalidé.

- « Vieil homme, se lamentèrent les villageois, tu avais raison, ton fils ne peut plus marcher, mais il reste auprès de toi tandis que nos fils vont se faire tuer. »

« Je vous en prie, » répondit le paysan, « ne jugez pas hâtivement. Vos jeunes sont enrôlés dans l'armée, le mien reste à la maison, c'est tout ce que nous puissions dire. Dieu seul sait si c'est un bien ou un mal. »

A la façon lapidaire de Sôsan : si cela n'est pas tel qu'il semble être, vous ne devez seulement considérer qu'un côté.

Zazen de 10h30

Strophe 69 :

Le un lui-même est toutes choses,

Toutes choses elles-mêmes sont un.

On arrive vers la fin du Shin Jin Mei, Sôsan condense de plus en plus son message. Gérard commente longuement cette strophe, nous aurons l'occasion d'y revenir dans les prochaines semaines.

Ce matin, je cite simplement les premières phrases de ses kusens à ce sujet :

« Ne vous laissez pas abuser par l'illusion du moi. Voyez les gens que vous rencontrez comme des manifestations de l'un. Cessez de les voir comme les autres. Il n'y a pas de moi, il n'y a pas d'autre. »

Un autre conte zen:

Un jeune moine zen vient d'entrer au monastère.

Il est guidé vers la pièce où se trouve le Roshî (maître zen) qui l'attend calme et posé, assis sur son « trône ».

Le jeune moine se prosterne en signe de respect et, de manière inattendue, le Roshî se lève et invite le jeune moine à s'asseoir à sa place.

Très gêné, le novice ne sait quoi dire et balbutie :

« Mais comment puis-je me mettre à votre place, je ne la mérite pas encore ? »

D'un simple regard, le maître lui fait comprendre de s'asseoir, puis, sans mot dire, se retire dans l'arrière-salle.

Quelques secondes après il revient avec une bassine remplie d'eau tiède et une éponge et s'agenouille au pied du disciple pour lui laver les pieds. Le malaise du jeune est à son comble et il s'exclame : « Pardonnez-moi, mais je ne peux accepter pareille situation, c'est gênant ... »

À peine a-t-il terminé sa phrase que le Roshî lève les yeux et lui dit : « **Ce qui est en haut est comme ce qui est en bas** », dit le zen.

Samedi 29 Décembre 2012

Shin Jin Mei strophes 68 et 70

Si cela n'est pas ainsi,

Vous ne devez pas seulement le protéger.

Si cela est ainsi,

Pourquoi est-il nécessaire de considérer au sujet du non-fini ?

Nous retrouvons le goût du paradoxe et de la contradiction apparentes, destiné à mettre notre esprit (trop) rationnel et logique en échec, ce qui nous ouvre à un autre rapport au réel.

Si cela n'est pas ainsi, c'est à dire si le phénomène n'est pas seulement réduit à ses apparences, nous ne devons pas considérer que le seul côté des apparences. Nous devons envisager que le phénomène n'est en rien séparé du reste, que seule la totalité existe réellement.

Nous devons aller au-delà, ne pas seulement prendre en compte (protéger dirait Sôsan) ce qui est immédiatement vu.

Si cela est ainsi: si tout est unifié, si chaque parcelle du monde contient la totalité, si “un grain de riz contient tout l'univers” (Dôgen), alors il est évidemment inutile de poser artificiellement des limites, des existences séparées et indépendantes.

Gérard: *Rien n'existe en tant que cercle fermé, tout est grand ouvert, tout est en relation à tout.*

Maître Deshimaru disait: *soyez égoïstes jusqu'au bout, étendez votre ego à tout le cosmos.*

Le plus souvent notre ego est le petit ego limité habituel et ordinaire, celui qui nous sépare et nous isole des autres, et cette vision créera de la souffrance, car nous sommes dans la division, et très vite le rejet, la saisie, le conflit.

Pour nous en libérer, il n'y a que deux solutions: restreindre notre ego jusqu'à ce qu'il soit le plus petit possible, ou au contraire l'étendre jusqu'à ce qu'il englobe l'univers entier.

Nous devenons alors ce que nous n'avons en réalité jamais cessé d'être: tout.

Le Bouddha se désignait lui-même comme le Tathâgata: “Celui qui est venu ainsi”, plus brièvement celui-qui-est-ainsi.

Notre compréhension, peu à peu, par la pratique régulière de zazen s'affine et devient expérience directe, expérience vivante. On sort de l'illusion du fini pour rentrer dans la réalité du non-fini, du non-deux.

Non deux avec la respiration, le souffle. Non deux avec le dojo, avec les autres, non deux avec le vent ou la pluie. Non deux avec l'espace, mais aussi ni passé, ni avenir, tout est là au présent.

Sôsan continue :

Le un lui-même est toutes choses,

Toutes choses elles-mêmes sont un.

Samedi 5 Janvier 2013

Shin Jin Mei, strophe 71:

*L'esprit de foi est non deux,
non deux est l'esprit de foi.*

Il existe différentes traductions du titre: Shin Jin Mei se traduit par *poème sur la foi en l'esprit* dans celle de Maître Deshimaru, on trouve aussi "*Inscrit sur l'esprit en la confiance sereine*"

La foi, c'est simplement la confiance, faire confiance à la pratique, à l'expérience vécue sur le zafu. il ne s'agit pas de croire à un dogme, mais d'expérimenter et de voir. Le Bouddha lui-même insistait bcp: "*Ne me croyez pas sur parole, faites l'expérience vous-mêmes.*" Dans notre école, on devient ce que l'on pratique: par exemple, si l'on fait vraiment, totalement gassho, les mains bien jointes, en s'inclinant sur un expir profond, et qu'en même temps notre esprit est totalement présent au geste, on devient le geste même de gassho. Il n'y a même plus moi-faisant-gassho, mais il y a juste gassho.

Il en est de même pour tous les gestes accomplis dans le dojo, faits de façon détendue, souple, avec confiance, ils amènent un accroissement de la confiance. La foi nourrit la pratique et la pratique nourrit la foi.

Finalement l'esprit, la pratique, et la confiance (la foi) c'est une seule et même chose. Il existe dans le zen un *koan* célèbre: *Si tu rencontres le Bouddha, tue le !* Parole de Maître Lin Tsi fondateur de l'école Rinzaï au IX^e siècle. Cela signifie simplement qu'il ne faut pas chercher ailleurs que dans la pratique, il n'y a rien à attendre d'un dogme, d'une système de croyances. Pratique et esprit de foi sont une seule et même chose. La suite du kusen de Lin Tsi est claire: *Que cherchez-vous donc auprès d'autrui ? Aveugles, qu'est-ce qui vous manque donc ? C'est vous-mêmes qui ne différez en rien du Bouddha et des patriarches ! Mais vous n'avez pas confiance, et vous allez chercher au-dehors.* En quelque sorte, lâchons la non-confiance et immédiatement l'esprit de Bouddha, notre nature fondamentale apparaît.

strophe 72:

*Finalement, les techniques de notre langage seront totalement brisées,
Et passé, présent et futur ne seront pas limités.*

Ce sont les tous derniers mots du Shin Jin Mei. Sôsan nous rappelle que le langage et la pensée ne peuvent rendre compte que de manière très partielle et déformée de l'expérience. Les mots, les kusens, les textes, et même le Shin Jin Mei ne sont que les doigts qui montrent la lune, ils ne sont pas la lune. Lin Tsi, pour revenir à lui, affirmait d'ailleurs: "*Je n'ai rien à transmettre !*" C'est bien ce que nous pouvons vérifier lors de zazen: dès que nous commençons à cogiter sur ce que nous sommes en train de vivre, nous nous écartons irrémédiablement de l'expérience. Le Shin Jin Mei le dit d'ailleurs un peu plus haut: "*S'il se crée dans l'esprit une singularité aussi infime qu'une particule,*

Aussitôt une distance illimitée sépare le ciel et la terre"

Mais cela aussi est un enseignement: comment nous fabriquons nous-mêmes assidûment la dualité.

Pour les quelques minutes qui suivent, nous pouvons simplement expérimenter par nous mêmes la foi en la pratique, voir lorsque nous sommes uns avec le présent, le passé et le futur, et observer de façon absolument neutre et sans jugement aucun lorsque nous sommes à une distance illimitée.

Maintenant, chut ! Laissons le silence de zazen nous enseigner, Il en sait plus que nous.

Samedi 5 Septembre 2015

Shin Jin Mei, strophes 57 et 58:

57 Illuminer sa propre intériorité par la lumière du vide ne nécessite pas l'usage de la puissance de l'esprit.

58 En ce qui concerne hishiryō, considérer est très difficile.

La puissance de l'esprit... En Occident, nous avons développé la puissance de l'esprit à un point impressionnant. Certains courants philosophiques se proposent d'atteindre à la libération des passions et de la souffrance, en utilisant seulement la pleine puissance de notre Raison. C'est un peu ce qui s'est développé à partir du siècle des Lumières au XVIII^e.

Maître Sōsan nous indique on ne peut plus clairement que ce n'est pas le chemin approprié.

Attention, il ne s'agit pas de mépriser l'usage que l'on peut et doit faire de ses capacités à penser, réfléchir, discriminer. L'étude des textes, la réflexion, voire la philosophie font bien partie de la Voie, mais ce n'est pas l'objet de la pratique de zazen. Dans un dojo on ne vient pas se réunir autour d'une table pour lire et commenter des enseignements.

Il s'agit d'expérimenter *hishiryō*. C'est très difficile à expliquer avec les mots qui forcément enferment nécessairement la réalité.

Tout d'abord il ne s'agit pas "d'obtenir" un état sans pensée, sans activité mentale. Nous sommes en vie, le cerveau fonctionne et des pensées surgissent. L'idée de vouloir ne pas avoir de pensées... est en soi-même une pensée, arbitraire de surcroît.

Dans un texte de Dōgen on peut lire ceci:

"Lorsque survient une pensée, soyez en conscient. Lorsque vous en êtes conscient, elle disparaîtra. Mettez constamment de côté tout ce qui est extérieur et ne faites qu'un."

Hishiryō ne signifie pas entrer dans un état sans pensée et sans image. Il s'agit juste en premier lieu de suspendre tout jugement, toute intention *a priori* en particulier tout jugement sur ce que zazen doit être ou pas. Mettre de côté ce qui est extérieur, c'est cette suspension. Il y a bien un mouvement délibéré, volontaire, de ne pas se laisser aller à nos habitudes usuelles, celles dont parle Sōsan au paragraphe 1 du *Shin Jin Mei*: *il ne faut ni amour, ni haine, ni choix, ni rejet....* Refaire à chaque instant le choix de la Voie, en mettant ce qui nous encombre de côté.

Alors sans saisie ni rejet se met en place cet état de *hishiryō*. Et Sōsan nous dit que c'est "*illumination de notre propre intériorité par la lumière du vide*". C'est encore plus difficile à exprimer. Simplement considérons l'expérience: lorsque nous sommes préoccupés, soucieux, ou simplement lorsque nous pensons avec intensité à quelque chose (même lorsque nos pensées prennent le zen comme objet), et lorsque à l'inverse nous laissons tomber tout "accrochage" mental, que se passe-t-il dans notre esprit ? Serré, fermé comme un poing serré, ou large, ouvert, disponible ? L'énergie circule ou reste stagnante ?

Il y a une analogie très profonde avec ce qui se passe dans le corps. Comment est la clarté du mental lorsque je fronce les sourcils et pense avec intensité et perplexité à un sujet difficile, ou lorsque je détends les sourcils, la mâchoire, les lèvres et que je laisse passer la respiration librement ?

Simplement observons la qualité de notre lumière intérieure. C'est elle qui est notre meilleur guide.

Samedi 12 Septembre 2015

Shin Jin Mei, strophe 63:

Un moment de conscience devient dix-mille années.

Intuition très profonde qui ne peut se percevoir que dans et à partir de la contemplation la plus ouverte.

Gérard Pilet de son côté indiquait en kusen:

La bonne nouvelle, c'est que nous sommes éternels.

Et Angélu Silésius, que j'ai cité ici de nombreuses fois:

Tu dis: quitte le temps et rejoins l'éternité; mais y a-t-il une différence entre temps et éternité ?

Le temps, celui dans lequel nous vivons, celui dans lequel il y a un avant et un après. Ce temps dont nous sommes la plupart du temps justement prisonniers. Nous nous sentons coincés par le rythme de travail, les saisons qui se succèdent à un rythme effréné, le vieillissement de nos organes. Et au bout de ce long tunnel du temps, toujours présente en sourdine dans un coin de notre mental la perspective, ressentie avec plus ou moins d'angoisse selon les jours, de l'arrêt définitif du temps pour nous, la mort.

Ce déroulement implacable du temps, scandé par *la pendule d'argent*
Qui ronronne au salon, qui dit oui qui dit non et puis qui nous attend.

Dans ce temps là, **je** suis né, **je** mourrai, et **j'**ai peur....

Que peuvent bien vouloir dire Silésius, Gérard ou Sôsan ?

Assis, le plus immobiles possibles, observons notre corps. Vertical, avec telle ou telle difficulté, telle ou telle douleur. Observons notre souffle : inspir, le diaphragme s'abaisse et le corps, le cœur aussi s'ouvrent et accueillent ; expir, le diaphragme remonte, tout se détend, se relâche. Mental, une pensée s'élève, se déploie, puis diminue, fait moins de bruit et disparaît, suit un moment de silence, et une autre pensée passe.

Toutes ces choses sont des objets dans la conscience. Elles ne sont pas la conscience elle-même.

Elles se déploient devant la conscience témoin, comme un film sur l'écran au cinéma, mais elles ne sont pas la conscience témoin. Cet espace témoin, ce n'est pas le moi, c'est la conscience pure, celle qu'évoque Sôsan. Cette conscience n'est pas une chose, pas un objet, elle ne se déploie ni dans le temps, ni dans l'espace. Elle **est**, point.

La pratique de zazen, c'est s'asseoir, **se** faire le plus immobile, discret et silencieux possible, et laisser la porte ouverte. D'abord le calme se fait, puis on commence à voir les processus se dérouler devant la conscience-témoin, puis, parfois, il n'y a que la conscience pure. Cette conscience pure est indépendante du temps et de l'espace elle est pure éternité.... ici et maintenant !

Et, on peut sans doute constater que lorsque se déploie cette conscience, il n'y a plus aucune peur.

« Il y a un Non Né, non causé, non créé, non formé. S'il n'y avait pas ce Non Né, non causé, non créé, non formé, il n'y aurait aucune libération du né, du causé, du créé. » disait le Bouddha.

Samedi 19 Septembre 2015

Le *Shin Jin Mei* est d'une richesse sans fin. Il est la transcription par Sôsan de la nature profonde de l'esprit, telle qu'on peut la vivre en zazen. Les instructions qu'il propose sont certes valables dans la vie quotidienne, mais elles sont aussi et surtout de précieuses balises pour ne pas se perdre pendant la pratique.

Shin Jin Mei, strophe 20 :

*Ne pas chercher la vérité,
Seulement ne pas avoir de préjugés.*

Ne pas chercher la vérité, et pourtant on s'assoit "dans le but" d'éclairer ses illusions, de dissiper ses erreurs. Qu'est ce que ça veut dire ?

C'est martelé par Sôsan et par tous les maîtres: "*L'idée de vrai ou de faux ne doit plus pénétrer dans votre esprit*" dit-il un peu plus haut.

Si nous venons au dojo et nous asseyons avec un but, un objectif, immanquablement nous créons une tension, nous entretenons une crispation, et nous passons à côté de la vraie pratique. Un Maître de tir à l'arc indique: "*Les empêchements sont les préoccupations du Moi. C'est l'ego qui empêche que Cela tire*".

Ne pas rechercher la vérité, c'est, pour nous, ce matin, nous abstenir de projeter une image sur notre assise, notre état de corps ou d'esprit. Non pas imaginer le zazen tel qu'il devrait être, mais observer le zazen tel qu'il est en réalité. Et pourtant, c'est aussi rester vigilant à corriger la direction lorsqu'on s'en écarte, par exemple redresser la tête si elle tombe, ouvrir les yeux si on s'endort, et revenir dans le dojo si nous en sommes sortis par la pensée.... C'est un équilibre délicat, vivons le sans tension, sans culpabilité, vivons le comme un jeu, un authentique jeu cosmique. On peut vivre la pratique tout en s'amusant !

Dôgen le rappelait fréquemment: "*Les hommes ordinaires s'illusionnent sur l'Éveil, les hommes éveillés éclairent leurs illusions.*"

Petite histoire zen, mondo entre le Maître et le disciple:

- "*Maître, faites vous quelque effort pour vous discipliner dans la vérité ?*
- Oui, j'en fais.
- *Lequel et comment ?*
- Quand j'ai faim, je mange.
- *C'est ce que chacun fait. Tous les humains s'exercent donc comme vous ?*
- Non.
- *Pourquoi ?*
- Parce que lorsqu'ils mangent, ils ne mangent pas. Ils pensent à mille choses et par cela se laissent troubler. Voilà pourquoi ils ne font pas comme moi.

Autrement dit, quels efforts faut-il faire pour faire zazen ?

Quand je suis assis, je suis assis..... En Japonais, ça se dit "*Shikantaza*".

Samedi 3 Octobre 2015

Shinjinmei, strophe 21.

*Ne demeurez pas dans les préjugés,
Ne recherchez pas le dualisme.*

Les préjugés, c'est ce qui est présent dans notre esprit avant même tout contact avec l'objet et qui va nous faire colorer ce contact selon nos ces préjugés. Dans une autre traduction, on trouve la précision: désir / peur. L'esprit humain fonctionne ainsi, il est inutile de chercher à le nier.

Il est aisé de déceler ce fonctionnement dans notre vie quotidienne. Par exemple, nous rencontrons quelqu'un: immédiatement, en toile de fond se profilent des jugements: sympathique / antipathique.

Nous sommes attirés par les personnes qui pensent comme nous et craignons ou rejettons celles qui pensent et disent le contraire, etc., etc.

Notre pratique elle-même est colorée par le couple attraction-rejet. Le zazen de ce matin était agréable, serein, j'en sors détendu et heureux, super, ça mérite un "like". Celui de la dernière fois était **par contre** pénible, fatigant, j'en suis sorti agacé et tendu., je vais mettre un "unlike"!!

Nous sommes construits ainsi. Ce qui nous a été très utile pour l'évolution, pour grandir. Si l'espèce humaine n'avait pas par exemple déployé de l'attraction pour certains aliments et du rejet pour les champignons vénéneux, nous ne serions pas là ce matin. Il est très utile de savoir choisir, et de savoir discriminer lorsque cela est nécessaire.

Ce qui nous emprisonne et nous enferme c'est d'avoir **toujours** cette attitude, de ne pas savoir en sortir. Nous sommes bloqués dans ce conditionnement mental, comme le hamster dans sa roue.

*En vérité, parce que nous voulons saisir ou rejeter,
Nous ne sommes pas libres* dit le Shin Jin Mei un peu plus haut.

La pratique de la Voie, du chemin de libération, c'est de desserrer cette emprise du couple saisie-rejet, de travailler à ôter nos lunettes colorées.

Nous commençons à nous libérer de cette emprise à la seconde même où nous voyons fonctionner ce mécanisme, comme un mécanisme précisément. "*Les éveillés sont les gens qui éclairent leurs illusions.*" nous dit Dôgen. C'est un simple mécanisme de digestion mentale, nullement le reflet du réel.

Assis sur le zafu, bien détendus et concentrés sur la posture et sur la respiration, nous voyons passer sans les retenir, les phénomènes mentaux. Nous voyons une pensée et l'attraction qu'elle a sur nous, une autre et l'aversion qui s'élève... Ne rien retenir, ne s'accrocher à rien, laisser faire, laisser être et respirer. Cesser de prendre le hamster au sérieux.

C'est:

- À la fois instantané: une image bouddhiste classique compare cette prise de conscience à comprendre que nous sommes pris sous et dans la cascade, ça peut être assez violent et douloureux au premier abord. Mais très vite, nous ressentons à quel point cette vision de notre mécanisme habituel est en soi libération: nous regardons tomber la cascade, nous ne sommes plus, ou moins emportés comme un grain de sable.
- Et progressif: au fur et à mesure que nous "vieillissons" dans la pratique, le cours d'eau s'apaise et coule de moins en moins tumultueusement. En d'autres termes, le hamster se calme.

En deux mots: regardons la cascade, du point de vue de l'Océan....

Samedi 10 Octobre 2015

Strophe 5 du Shin Jin Mei:

*“Dans notre conscience, la lutte entre le juste et le faux
Débouche sur la maladie de l’esprit.”*

Ce thème de la lutte entre le juste et le faux revient très souvent dans le Shin Jin Mei.

C'est une caricature de notre attitude habituelle. Nous passons notre temps à juger, nous-mêmes, les autres (beaucoup plus sévèrement que nous-mêmes d'ailleurs), notre pratique, les enseignements, etc. etc.

Résultat, nous piétons au lieu de marcher sur la Voie.

Maître Deshimaru raconte ce koan:

“Un jour Tozan alla dans la montagne avec un ami. Dans le courant d'une rivière, il vit de petits bouts de légumes. Il se dit qu'un homme devait vivre plus haut dans la montagne. Il la gravit, trouva un petit sentier et rencontra un homme aux longs cheveux: Onzan. Depuis combien de temps vivez-vous ici ? demanda Tozan. - J'ai oublié, répondit Onzan. Lorsque les feuilles reverdissent, le printemps vient. Lorsqu'elles jaunissent et tombent, l'hiver arrive. - Pourquoi vivez-vous dans cette montagne depuis si longtemps ? - Deux vaches boueuses se combattaient, puis elles sont entrées dans la mer, directement. Puis, aujourd'hui, plus rien du tout.”

Ne cherchons pas à “résoudre” le koan. Voyons plutôt nos vaches à nous en action, nos idées confuses, contradictoires. “J'aimerais bien aller au dojo, mais je suis fatigué.” “Le zazen c'est bien, mais est ce que la forme “japonaise” du zen est la bonne ?”, “J'apprécie l'enseignement de untel, mais pas celui de machin”, “Le kusen de ce matin est nul, mais celui de la semaine dernière était bien”.... etc....etc...

A chaque fois, il y a ce mot redoutable: “mais”.

Nos idées confuses, porteuses de contradictions, sont décidément bien boueuses. La seule vraie question: que recherchons nous vraiment ? Et pour chercher, sommes nous prêts à laisser tomber nos idées, à les laisser entrer dans la mer ? Quelle est cette mer dont on nous parle ? Est-il possible de la trouver, ce matin, ici ?

Le sens ultime de la vie c'est donc ceci: *Lorsque les feuilles jaunissent et tombent, l'hiver arrive ?*

Alors, après ce zazen il y a ura samu balayage des feuilles mortes dans l'escalier d'entrée.

Shin Jin Mei

C'est le texte le plus ancien du Ch'an, œuvre du 3e patriarche chinois Sosan, mort en 606. Dans le Shin jin mei, Sosan étudie la nature profonde de l'esprit et transmet la moelle de l'enseignement de Bodhidharma et d'Eka, l'essence du zen : ni choix, ni rejet ; pas de dualité ni de discrimination ; réaliser l'unité est la voie.

Shinjinmei - Recueil de poèmes sur la foi en l'esprit

- 1 Pénétrer la Voie n'est pas difficile
Mais il ne faut ni amour, ni haine, ni choix, ni rejet.
- 2 N'éprouvant ni amour ni haine
Perspicace, clairvoyante, pénétrante
(indiscutable)
La compréhension.
- 3 S'il se crée dans l'esprit une singularité
Aussi infime qu'une particule,
Aussitôt une distance illimitée
Sépare le ciel et la terre.
- 4 Si vous réalisez ici et maintenant le satori,
L'idée de vrai ou de faux
Ne doit plus pénétrer dans votre esprit.
- 5 Dans notre conscience, la lutte entre le juste et le faux
Débouche sur la maladie de l'esprit.
- 6 Si nous ne pouvons pénétrer à la source des choses,
Notre esprit s'épuiser, en vain.
- 7 Elle est ronde, en paix, large comme le vaste cosmos, parfaite,
Sans la moindre notion de demeurer ou de rupture.
- 8 En vérité, parce que nous voulons saisir ou rejeter,
Nous ne sommes pas libres.
- 9 Ne courez pas après les phénomènes
Et ne rester pas sur ku (la vérité).
- 10 Si votre esprit demeure tranquille (dans sa condition normale),
Il s'évanouit comme dans un rêve.
- 11 Si nous arrêtons tout mouvement,
Notre esprit deviendra tranquille.
Et cette tranquillité par la suite
Provoquera encore le mouvement
- 12 Si nous demeurons aux deux extrémités,
Comment pouvons-nous en comprendre une ?
- 13 Si on ne se concentre pas sur l'originel,
Les mérites des deux extrémités seront perdus.
- 14 Si nous acceptons seulement une existence,
Nous tombons dans cette seule existence.
Si nous suivons le ku,
Nous devenons alors contre le ku.
- 15 Même si nos paroles sont justes,
Même si nos pensées sont exactes,

Cela n'est pas conforme à la vérité.
16 L'abandon du langage et de la pensée
Nous mènera au-delà de tout lieu.
Si l'on ne peut abandonner le langage et la pensée,
Comment peut-on la résoudre ?
17 Si nous retournons à la racine originelle,
Nous touchons l'essence.
Si nous suivons l'illumination,
Nous perdons l'originalité.
18 Si nous sommes illuminés en toutes directions,
Même un instant,
Cela est supérieur au ku ordinaire.
19 Le changement du ku ordinaire (l'avant-ku)
Dépend de la naissance des illusions.
20 Ne pas chercher la vérité,
Seulement ne pas avoir de préjugés.
21 Ne demeurez pas dans les préjugés,
Ne recherchez pas le dualisme.
22 S'il nous reste un tant soit peu de notion de juste ou de faux,
Notre esprit sombre dans la confusion.
23 Le deux dépend de l'un.
Ne vous attachez pas à l'un.
24 Si un esprit ne se manifeste pas,
Les phénomènes seront sans erreur.
25 Pas d'erreur,
Pas de Dharma,
Pas de Dharma,
Pas d'esprit.
26 Le sujet s'évanouit en suivant l'objet,
L'objet sombre en suivant le sujet.
27 L'objet peut être réalisé en tant que véritable objet
Par la dépendance avec le sujet.
Le sujet peut être réalisé en tant que véritable sujet
Par la dépendance avec l'objet.
28 Si vous désirez comprendre le sujet et l'objet,
Finalement vous devez réaliser que deux sont ku.
29 Un ku identique à l'un et l'autre
Inclut tous les phénomènes.
30 Ne discriminez pas entre le subtil et le grossier,
Il n'y a aucun parti à prendre.
31 La substance de la grande Voie est généreuse,
Elle n'est ni difficile ni facile.
32 Les personnes ayant l'esprit étroit
Tomberont dans le doute.
33 Si nous adhérons à l'esprit mesquin,
Nous perdons toute mesure
Et basculons dans la voie de l'erreur.
34 Si nous l'exprimons librement, nous sommes naturels.
Dans notre corps, il n'y a aucun lieu où aller et demeurer.
35 Embrasser la nature,

Vous serez en harmonie avec la Voie.
35 Si nous faisons confiance à la nature,
Nous pouvons être en harmonie avec la Voie.
36 Ken hen s'oppose à la vérité,
Kontin s'en échappe.
37 Si nous désirons aller,
Prendre le seul et suprême véhicule,
Nous ne devons pas haïr les six souillures.
38 Si nous ne haïssons pas les six souillures,
Nos pouvons atteindre l'état de véritable bouddha.
39 L'homme sage est non actif,
L'homme stupide aime et s'entrave lui-même.
40 Dans le Dharma, pas de différenciation,
Mais l'homme fou s'attache à lui-même
41 Se servir de l'esprit avec l'esprit,
Est-ce grande confusion ou harmonie ?
42 Dans le doute,
Les consciences de sanran et de kontin s'élèvent.
Dans la conscience du satori,
L'amour et la haine sont inexistantes.
43 Au sujet des deux aspects de tous les éléments,
Nous voulons trop considérer.
44 Comme un rêve, un fantôme, une fleur de vacuité,
Ainsi est notre vie.
Pourquoi devrions-nous souffrir
Pour saisir cette illusion ?
45 Le gain, la perte, le juste, le faux,
Je vous en prie, abandonnez-les.
46 Si nos yeux ne dorment pas,
Tous nos rêves s'évanouissent.
47 Si l'esprit n'est pas soumis aux différenciations,
Toutes les existences du cosmos deviennent une unité.
48 Si notre corps réalise profondément l'unité,
Nous pouvons couper instantanément toutes les relations.
49 Si nous considérons toutes les existences avec équanimité,
Nous retournons à notre nature originelle.
50 Si nous examinons cela,
Rien ne peut être comparé.
51 Si nous arrêtons le mouvement,
Il n'y a plus de mouvement.
Si nous faisons se mouvoir l'immobilité,
Il n'y a plus d'immobilité.
52 Le deux étant impossible,
Le un l'est également.
53 Finalement, en dernier lieu,
Il n'y a ni règle ni régulation.
54 Si l'esprit coïncide avec l'esprit,
Les semences, les traces des actions s'évanouissent.
55 Le doute du renard n'existant pas,
Les passions disparaissent complètement,

Et soudainement apparaît la foi juste.
56 Tous les éléments étant impermanents,
Il n'y a aucune trace dans la mémoire.
57 Illuminer sa propre intériorité par la lumière du vide
Ne nécessite pas l'usage de la puissance de l'esprit.
58 En ce qui concerne hishiryo,
Considérer est très difficile.
59 Dans le monde cosmique de la réalité telle qu'elle est,
Il n'y a entité d'ego ni autres différences.
60 Si vous voulez réaliser le un,
Cela n'est possible que dans le non-deux.
61 Comme cela est non-deux,
Toutes choses sont identiques, semblables,
Tolérant les contradictions.
62 Les sages, l'humanité toute entière
Vont vers l'enseignement de la source originelle.
63 Un moment de conscience devient dix mille années.
64 Ni existence ni non-existence,
Partout devant nos yeux.
65 Le minimum est identique au maximum,
Nous devons effacer les frontières des différents lieux.
66 L'infiniment grand est égal à l'infiniment petit,
Nous ne pouvons voir les limites des lieux.
67 L'existence elle-même est non-existence.
La non-existence elle-même est existence.
68 Si cela n'est pas ainsi,
Vous ne devez pas seulement le protéger.
69 Le un lui-même est toutes choses,
Toutes choses elles-mêmes sont un.
70 Si cela est ainsi,
Pourquoi est-il nécessaire de considérer au sujet du non-fini ?
71 La foi en l'esprit est non-deux,
Non-deux est la foi en l'esprit.
72 Finalement la voie de notre langage sera totalement coupée,
Et le passé, le présent, le futur ne seront pas limités.