

Désir et discipline mentale

Dojo d'Aix en Provence

Sesshin de Molans

15, 16 et 17 mars 2002

Guy Mokuho Mercier

Vendredi 15 mars
Zazen 7 h 00

L'attention juste, la concentration juste et l'effort juste sont trois des huit facteurs du sentier, c'est à dire la 4^{ème} Noble Vérité, que le Bouddha enseigne pour mettre fin à la souffrance.

Tous les trois constituent ce que l'on appelle la discipline mentale dont l'objet est l'observation et la compréhension des mécanismes auxquels est soumis notre système de pensée.

Pendant zazen le corps ne bouge pas et l'on peut observer dans l'esprit les pensées qui apparaissent et disparaissent, qui capturent notre attention, nous fascinent et que nous entretenons par l'imagination ou par le rappel constant des souvenirs liés au remords, aux regrets et aux frustrations.

Dans notre esprit, les pensées, les choses peuvent s'assembler de mille façons différentes et inutiles. Le processus mental est une illusion sans fin.

Comment pratiquer zazen et faire avec nos pensées, nos désirs, nos peurs, nos croyances ?

On peut passer beaucoup de temps sur un zafu, sans rien comprendre, en continuant à rêver, à faire des projets, à créer des scénarios sans fin.

Dans le «Satipatthana sutra» le Bouddha enseigne l'attitude de l'esprit pendant zazen.

Lorsqu'il parle de la respiration, il dit :

«Ayant l'esprit attentif j'inspire. Quand j'inspire longuement, je sais que j'inspire longuement. Quand j'expire, je sais que j'expire. Longuement où lentement, je sais que j'inspire, que j'expire. Percevant entièrement et clairement la respiration, calmant l'esprit et le corps, j'inspire, j'expire».

Un corps inspire, expire.

Celui qui observe est attentif à ce qu'il perçoit ou ressent. S'il n'y a pas de jugement, bon ou mauvais ou même neutre, sur ce qui est perçu ou senti, il ne peut y avoir identification à ce qui apparaît dans l'esprit ou dans le corps.

Pendant la sesshin je citerai plusieurs fois des poèmes de Nan Shan. Personne ne sait quand vécut Nan Shan. Il a juste laissé un manuscrit et quelques poèmes.

Nan Shan commence tous ses poèmes par les mêmes mots : «Compagnons du Dharma». Il s'adresse à la Sangha de tous les pratiquants.

Nan Shan dit :

«Quelle est en vérité la Voie du Bouddha ?

La Voie du Bouddha est immédiate et sans détour.

Elle passe entre savoir et ignorance comme une lame au tranchant magique.

Connaître c'est être Un avec, pas l'espace d'un cheveu.

Attentif celui qui boit le thé, connaît le thé,

celui qui coupe les légumes connaît les légumes,

celui qui aime connaît l'amour».

Et celui qui pratique zazen connaît l'esprit.

Pas l'espace d'un cheveu.

Le zen précède toute connaissance. Assis dans le dojo, les jambes croisées, face au mur, celui qui ne s'attache à rien, celui qui réside dans l'esprit, sans demeure, alors que la nuit se dissipe et que le jour se lève, entend le chant des oiseaux, que ne connaît-il pas ?

Restez attentifs.

Zazen 11 h 00

Le Bouddha dit :

«Lorsque l'esprit est compris, toutes choses sont comprises».

Pendant zazen on observe son propre esprit. En pratiquant l'attention, on voit les pensées apparaître dans l'esprit. Et l'on peut également remarquer quand on les a suivies quand on s'y est attaché.

Dans l'esprit, la pensée s'exprime, se manifeste par et avec des mots, le langage. Soyez vigilants, dès que les mots apparaissent dans votre esprit.

Observer et comprendre ce processus d'apparition et de disparition de la pensée et des mots dans l'esprit, c'est aussi voir le mécanisme d'apparition et de disparition de toutes les choses dans l'univers, et comprendre leur impermanence fondamentale. Il en va de même de tout ce qui concerne le corps, les sensations, les perceptions, les émotions, les fabrications mentales, les contenus mentaux ainsi que la conscience qui relève de chaque expérience, ce qu'on appelle les cinq Skandhas, éléments constitutifs de la personnalité humaine..

Par cette observation et cette attention vigilante, l'enseignement de zazen est total.

Aussi le Bouddha dit :

«Le disciple observe et reconnaît comment s'élève les pensées avides, les pensées de colère, les pensées d'ignorance ou qui sont libres de ces trois poisons. Il reconnaît les pensées réfléchies ou éparpillées, les pensées basses ou élevées, vulgaires ou nobles et il sait : « En moi s'élève cette pensée qui se développe et qui disparaît. Cette claire conscience est établie en lui à cause de son attention. Cela lui permet d'être détaché des choses et des affaires mondaines».

Immobile, j'observe dans le silence le jeu de la pensée. Et par cette observation je comprends le fonctionnement de la pensée.

Selon un autre enseignement du Bouddha :

«La pensée est, comme la salive ou la transpiration, comme une sécrétion. Elle apparaît puis s'évapore sans trace, sans origine et elle ne va nulle part».

De la position où l'on observe pendant zazen, lorsque l'on demeure attentif et sans parti pris, on ne peut plus s'identifier à la pensée. La pensée se déroule comme un film sur l'écran de la conscience, mais juste observant, on demeure en dehors du film. On regarde, immobile, à sa place.

Par l'attention et la présence à votre posture, naturellement et inconsciemment (c'est à dire sans volonté consciente ou sans le désir de l'ego, du moi illusoire), et automatiquement (c'est à dire sans avoir besoin d'attendre quoi que ce soit), cesse l'identification et l'attachement à la pensée illusoire. Cela se fait tout seul.

Par l'attention maintenue, l'empreinte de plus en plus profonde de zazen se crée en soi-même.

Et par cette observation attentive, cette empreinte de zazen, on reconnaît en soi-même et chez les autres, la nature authentique et illusoire de chaque chose, chaque phénomène, chaque circonstance.

Cette empreinte de zazen, gardez-la présente dans votre esprit dans toutes les activités de votre journée.

Zazen de 16 h 30

Ce matin j'ai cité le Bouddha parlant de l'attention. Voici une autres de ses paroles concernant l'esprit pendant zazen :

«Lorsqu'une pensée avide ou libre d'avidité apparaît, le pratiquant sait : il voit qu'elle est avide ou libre d'avidité».

Si c'est une pensée bienveillante, il la voit. C'est tout. Il n'y a pas de jugement à propos de ces pensées, quelles qu'elles soient.

Pendant zazen l'observateur se tient immobile. Il voit la pensée apparaître et disparaître. Tout jugement apparaissant dans l'esprit n'est rien d'autre qu'une nouvelle pensée jugeant la pensée précédente. Le jugement fondé sur la dualité du bien ou du mal est ainsi vu et il peut alors être abandonné.

Zazen est au-delà de toute pensée, tout en les contenant toutes.

Le quatrième Patriarche Doshin s'adressant aux débutants enseigne :

«Dans l'intervalle où votre esprit venant de quitter une pensée n'est pas encore fixé sur une autre, vous êtes un être pur».

Pur entre deux pensées. Comprenez ce que cela veut dire. Entre deux pensées, l'attachement cesse.

L'être pur demeure.

Même si une nouvelle pensée apparaît, cet esprit ne disparaît pas. Il est comme le soleil qui demeure quelle que soit la couche de nuages.

Chacun peut pratiquer l'enseignement de Doshin en observant son propre esprit, à l'instant même.

Pendant zazen, sitôt qu'une pensée est quittée, elle est oubliée. Après zazen, on ne se souvient plus des pensées que l'on a eu pendant zazen. Il n'y a pas d'attachement.

Et Doshin, parlant de l'origine des pensées, continue :

«Au moment où vous vous rendez compte que votre esprit s'est distrait, regardez le lieu d'origine de cette distraction. Vous constaterez qu'elle n'a finalement pas d'origine. L'état mental de cette distraction naissante ne vient de nulle part dans les dix directions et ne va nulle part ailleurs».

Au moment où vous vous apercevez que vous êtes distrait par une pensée, vous pouvez constater qu'elle n'a pas d'origine. Elle ne vient de nulle part et ne va nulle part ailleurs. Alors vous revenez à votre posture, à votre respiration, sans vous fixer sur une autre.

Pouvez-vous dire : «Cette pensée est à moi, elle m'appartient ?»

Elle naît de conditions, de causes dont le nombre est incalculable. Vouloir en comprendre intellectuellement le processus, c'est comme vouloir *«compter les grains de sable du Gange»* (référence au Shodoka de Maître Wanshi).

C'est ainsi que notre attachement aux scénarios de toutes sortes, aux pensées passagères, aux désirs, crée la confusion dans notre esprit et finalement engendre notre souffrance. Nous prenons pour réel ce qui est illusoire et transitoire par nature. C'est parce que dans notre ignorance nous prenons la corde pour un serpent que nous avons peur et que nous commettons des actes contraires à l'esprit.

La pensée est vide et n'a pas d'origine et la corde n'a jamais été un serpent.

Pensée, non-pensée, ne vous attachez pas. Constatez le caractère illusoire de ces pensées, des sensations qu'elles font naître dans le corps, des perceptions, et comprenez que cela ne vient de nulle part et ne va nulle part ailleurs. Seulement ici et maintenant «Cela» est.

Zazen 20 h 30

Certains pendant zazen pensent, pensent, pensent, et pensent encore. D'autres ne pensent plus du tout.

Qu'est ce que la pensée juste?

Le Bouddha répond :

«La pensée juste est libre de convoitise et d'avidité».

Elle ne cherche pas à attraper, elle est libre de mauvais vouloir.

Quand on cherche à s'approprier, on est sujet à la cruauté, à la malveillance, à la colère et à la jalousie.

Pour le Bouddha, quelle que soit la façon de raisonner, d'argumenter sur l'individu ou ses origines, les pensées justes sont celles qui l'unissent à la Voie et au Dharma.

Ne prenez pas parti pour ou contre. Ne vous absentez pas de zazen en vous laissant absorbé, fasciné par le jeu des pensées. Les pensées vous éloignent de votre propre présence.

L'effort juste consiste à ne pas s'attacher aux illusions.

L'effort juste est la discipline mentale.

Doshin dit :

«Ayez constamment le regard attentif sur votre attachement à certaines situations, sur vos connaissances fallacieuses, sur vos cogitations et vos idées éparses. Quand il ne s'impose plus le moindre désordre en votre esprit, vous avez calmé vos pensées grossières. Si l'esprit est calme, les pensées ne trouveront plus à quoi s'attacher et selon votre karma, vous apaiserez toutes vos passions.»

Samedi 16 mars

Zazen de 7 h 30

Hier, j'ai parlé des pensées pendant zazen.

Que faire avec les pensées ? Elles sont sans cesse présentes.

Elles apparaissent dans l'esprit. L'esprit s'y attache et s'y identifie, et le moment présent est perdu. On n'est plus ici et maintenant. On part dans le rêve, les fabrications mentales.

Le Bouddha dit :

«Dans toutes les directions, au-dessus, au-dessous, tout autour et en vous, vous voyez des choses que vous connaissez et reconnaissez. Déposez-les. Ne laissez pas la conscience s'attarder sur les mises en scène de l'existence et les choses qui vont et qui viennent, car il n'y a là ni repos ni soulagement.

Comprenez qu'en accordant aux objets du monde la qualité de réalité totale vous vous liez au monde. Cette compréhension vous déchargera de votre dépendance des objets et mettra fin à votre soif et à votre désir d'un devenir constant. Alors, vous pourrez lâcher prise et, à la place, vous occuper des choses telles qu'elles sont».

Constatez d'abord que vous ne pouvez pas contrôler la pensée, son apparition autant que sa disparition, en utilisant la pensée ou la volonté personnelle. Il est donc inutile de se donner à soi-même des règles et des objectifs comme par exemple rechercher le silence ou stopper le flux des pensées.

Zazen, c'est étudier, observer le mécanisme des pensées, constater leur caractère illusoire, impermanent, les observer sans pendre parti.

Lorsque la pensée est simplement observée, il n'y a plus d'identification.

Si vous pénétrez plus profondément dans zazen, l'observation et la chose observée disparaissent. Il n'y a plus que zazen. «Shikantaza».

Nan Shan écrit :

*«Comme chèvres folles sur les coteaux rocheux,
les pensées cabriolent,
capricieuses, s'agglutinant en chimères,
se dispersant sous l'effet d'une crainte imaginaire,
s'élançant vers une nouvelle pâture, un bouquet de
feuilles,
une écorce tendre.*

*Les pensées vont et viennent,
les pensées naissent et disparaissent.
Quelqu'un semble observer la pensée qui se déroule d'elle-même,
Une conscience, un pur témoin. L'ego est transparent
mais sa racine est encore vivante.*

*Voici le souffle qui va,
Voilà le souffle qui vient
Ne pratiquez pas zazen avec un but.
L'intention érige un ego et obstrue.
Energie et persévérance doivent être maintenues,
comme suspendues au sein du vide.*

*Zazen après zazen,
renoncez à chercher,
à entendre le bruit du bruit, le silence du silence.
Cessez d'ériger un observateur et une chose observée.
Lorsqu'en présence et recueillement
l'illusion d'un connu et d'un connaisseur se dissipe,
au sein du vide, subtilement, se manifeste Maka Hannya.
Zazen et Maka Hannya sont inséparables,
inaccessibles à la pensée, accessibles à la Voie.
Ceux qui, exposant leur vues erronées,
professent de ne point s'asseoir,
ne les écoutez pas».*

«Simplement observées, les pensées, les fabrications mentales, les constructions maladroites d'elles-mêmes s'inactivent, s'évanouissent».

C'est le vrai «laisser passer». C'est revenir à la posture, à la respiration, à la détente de la colonne vertébrale, des épaules, du visage, car pendant zazen, il n'y a que zazen.

Et si, de nouveau, les pensées apparaissent, ne prenez pas parti. Simplement observez.

Observez l'apparition des pensées.

Lorsque que le corps est observé, il y a généralement création d'une pensée. Par exemple : «Ma colonne vertébrale est droite» ou «Je suis fatigué» ou «Je respire bien».

Quand une sensation est ressentie, il y a création d'une pensée. «J'ai mal» ou «J'ai chaud».

Quand il y a la perception d'objets extérieurs, une pensée aussitôt apparaît : «J'entends les oiseaux» ou «Un rayon de soleil passe par la fenêtre et éclaire ma main gauche».

Enchaînées les unes aux autres, les pensées forment des scénarios, des concepts, des schémas de fonctionnement et construisent les intentions, conscientes ou inconscientes, de nos paroles, de nos réactions et de nos futures actions. S'éveiller, c'est comprendre que la pensée est sans cesse présente et comment elle nous implique dans un conditionnement, dans le dualisme, l'attachement et finalement la souffrance.

C'est pourquoi observer le mécanisme de notre mental est vraiment important. Pour se dégager de la pensée, il faut en comprendre le caractère illusoire, transitoire et fantomatique. C'est cela étudier le zen : «*Connais-toi toi-même*».

Ecoutez le vieux Nan Shan :

«Tournée vers l'intérieur l'attention vigilante observe la pensée.

Les fabrications mentales, simplement observées, progressivement s'inactivent, s'évanouissent.

A la pensée, secrètement issue du désir, se substitue bientôt la pensée non-pensée dans la conscience du miroir.

Zazen et éveil sont identiques. Pourquoi ?

Zazen est abandon de la pensée.

Abandon de la pensée est abandon de l'ego.

Abandon de l'ego est ouverture au non-soi.

Non-soi est vide, Ku, esprit, Bouddha, toutes choses.

Lorsque vous réalisez cela, la pensée elle-même est sainte et le désir sans obstructions.

Les vagues vont et viennent sous la lune».

Soyez vigilants sur votre posture, votre respiration.

Certains ont des zafus bien trop plats et sont obligés de faire des efforts musculaires constants pour redresser la colonne vertébrale, ou redresser la tête. Ce sont des efforts inutiles qui entretiennent la frustration et finiront par créer des douleurs au niveau des vertèbres et des disques intervertébraux.

Observez si, dans votre posture, il y a des tensions. Essayez de comprendre d'où elles viennent et comment vous les entretenez. Essayez de les faire disparaître en vous corrigeant vous-mêmes et en utilisant des moyens habiles : un zafu plus haut, quelque chose pour poser les mains à hauteur du bas-ventre, un repère pour poser les yeux. Certains ont les yeux trop bas. Cela aussi est un effort inutile. La meilleure correction est celle que l'on trouve par soi-même. Soyez vigilants. N'ayez pas peur de changer la position mais gardez le dos droit et détendu.

Zazen de 11 heures

Qu'est qui dérange Zazen ?

Comment aller au delà des difficultés ?

Comment comprendre comment on quitte zazen pendant zazen ?

Comment revenir à la posture, à la maison ?

Ecoutez le vieux le vieux Nan Shan :

«Compagnon du Dharma !

*Assis dans la posture des Bouddhas,
celui qui, affranchi de toute agitation mentale
inspire l'air et l'énergie du cosmos,
il conduit paisiblement ce souffle deux doigts sous le nom-
bril,*

*puis vivifié et nourri dans son corps et son esprit,
voici qu'il expire et fait retour au centre originel du sans-
forme.*

*Il reconnaît ainsi joyeusement sa propre nature non-née,
sans conditions, pure immuable, vivante».*

Revenez sans cesse à votre présence consciente dans la posture et dans votre respiration.

Il y a cinq empêchements à la médiation.

Le premier est le désir généré par les sens.

Il apparaît dans notre esprit sous la forme d'une pensée, d'une image, à partir de la perception d'un objet et des souvenirs de nos expériences passées, agréables, désagréables ou neutres.

Si vous reconnaissez ce désir fait de pensées et de mots comme n'ayant pas d'existence réelle, vous pouvez l'abandonner aussitôt.

Vouloir renoncer au désir est un processus interminable. Quand le désir apparaît dans l'esprit, le mieux est de le laisser passer sans lui donner notre énergie. Ne pas s'en occuper et accorder toute l'attention à rester présent dans la respiration et l'observation sans jugement. C'est cela la discipline mentale.

Le Bouddha dit :

«Lorsque le désir sensuel, c'est-à-dire liés aux sens, s'élève en lui, le disciple sait : "Le désir est en moi».

C'est tout.

Si le désir est reconnu, il n'est plus nécessaire de se reconnaître en lui ou de le prendre pour sien en lui cherchant à tout prix une satisfaction.

Nan Shan dit :

«Pour chaque homme, tout commence avec le désir.

Le désir d'existence, le désir d'être au monde,

le désir de connaître le plaisir, le bonheur.

*C'est ainsi que se crée le Samsâra, le monde des transmi-
grations dans lequel tous les êtres souffrent.*

L'univers de la souffrance naît à partir du désir.

C'est la vie».

Pendant zazen, en observant dans l'esprit l'apparition et la disparition du désir de bonheur et de plaisir, ou son refus, il devient possible de l'abandonner et de quitter ainsi le monde de la souffrance.

Il est dans la nature du désir d'activer le mental en vue de la satisfaction. Le mental s'applique ensuite à mettre en œuvre les moyens de la satisfaction. L'action (le karma)

apparaît et active indéfiniment la roue de la vie, le conditionnement qui mène à la souffrance.

Même un petit désir peut créer une longue chaîne d'actes et de souffrances. Une petite allumette peut allumer un grand feu.

Dans un sutra, il est écrit : *«Ces désirs après lesquels tous les hommes soupirent conduisent à la souffrance. S'ils sont satisfaits, la contrariété survient. Et s'ils ne le sont pas, il y a tourment. Dans les deux cas, aucun bonheur.*

Quel puissant moyen as-tu pour te libérer de tes désirs ? Quand tu as profondément ressenti le bonheur qui vient de la pratique juste de zazen, alors tu n'es plus trompé par ces notions décevantes».

Observer dans votre esprit, dans vos pensées comment apparaissent vos désirs. Comment vous leur donnez de la force en focalisant votre attention sur eux.

Observez comment ils disparaissent quand vous ne leur prêtez plus attention et énergie.

Zazen 20h30

Chacun de nous est pur par nature, et c'est parce que nous laissons le mental s'agiter dans tous les sens et se fixer sur le premier reflet qui brille que nous perdons le bien-être. Bien-être, c'est «être bien», c'est Etre, tout simplement.

Le vrai bonheur est spontané et sans effort. Un godo que vous connaissez bien a conclu sa sesshin, en janvier, à la Gendronnière, en disant :

«Soyez heureux, le bonheur est votre véritable nature».

C'est vrai, vous ne pouvez pas en douter, vous ne pouvez pas penser que la souffrance est votre vraie nature, vous le savez bien, mais il faut que les attachements, les conditionnements, les conceptions erronées se dissipent.

Seulement ici et maintenant, soyez conscients de cet être pur.

Ne sortez pas de «l'ici et maintenant». Regardez les choses, les pensées, les événements apparaître, couler, sans y prendre part, sans vous impliquer.

Soyez attentif, l'attention et la vigilance sont les qualités de notre vraie nature «Sattva», comme dans le terme «bodhisattva», éveillé à sa nature.

Soyez attentif pour créer votre vie, pour découvrir la source de toute chose. Mettez-y tout votre cœur.

Dimanche 17 mars

Zazen 7 h 00

Le premier des cinq empêchements à la pratique de la méditation est le désir sensuel. Il est créé par les sens dans le corps et il s'exprime par des constructions et des fabrications mentales dans l'esprit.

Ensuite, zazen est dérangé par les manifestations de la colère, de la malveillance, de la jalousie. Ce sont aussi des fabrications mentales.

Kontin est le troisième empêchement ; c'est la somnolence, l'absence de toute pensée, la torpeur dont il est très difficile de s'extraire puisque justement on dort. Il est alors nécessaire de faire confiance au kyosaku.

Sanran, c'est l'agitation des pensées, des souvenirs, des remords, de l'imagination qui construit les illusions et entretient les rêves.

Et enfin, il y a le doute. Sur soi-même, sur la pratique, sur ceux qui l'enseignent, sur la voie, le dharma.

Le Bouddha a expliqué tout cela. Cela peut faire l'objet d'un autre enseignement ou d'une conférence.

Quoiqu'il en soit, dans le dojo, il n'y a que des êtres purs, bien que parfois ils l'oublient ou n'y croient pas. La force du mental, des pensées, de la mémoire, l'imagination créent en nous un monde irréel dans lequel notre «Etre» est occulté.

Notre pratique consiste simplement à cesser de prendre pour réel ce qui ne l'est pas et à réaliser ce que nous sommes en essence. C'est arrêter de prendre la corde pour un serpent et d'avoir peur.

Ouvrir les yeux, être attentif, observer sans juger.

Par l'attention prendre conscience de ce qui apparaît ou disparaît dans l'esprit.

Pour constater que quelque chose apparaît ou disparaît, il faut se situer en dehors de lui. Quand vous vous situez en dehors (ou au-delà) des pensées, vous pouvez percevoir immédiatement leur caractère illusoire, vide, «Ku», et vous oubliez naturellement, inconsciemment, automatiquement l'attachement, les peurs et les souffrances qui en résultent.

Vous ne pouvez plus vous laisser abuser quand vous comprenez que la corde n'était pas un serpent et qu'en fait elle ne l'a jamais été. De même, il suffit de comprendre que les pensées sont vides, qu'elles n'ont pas d'origine et qu'elles ne mènent nulle part pour que, d'un seul coup, la compréhension du Réel apparaisse.

Quand nous sommes absorbés par les pensées et les désirs, il y a la soif et la peur du manque. Nous sommes absents de notre présence, de notre nature. Ce n'est pas «contre nature», mais pourquoi oublier sa vraie nature dans l'excès d'attachement à l'irréel et à l'éphémère ?

En se concentrant sur chaque chose, en observant chaque pensée de manière attentive, la vie finit par devenir tranquille. Chaque chose retourne à sa place.

Le Dharma du Bouddha n'est rien d'autre que la vie de tous les jours.

Zazen de 11 h 00

Qu'est-ce que le «Dharma» ?

La racine du mot «Dharma» est très lointaine. Littéralement cela signifie protéger. Dans son sens habituel, c'est la loi de l'univers, l'ordre cosmique. Ce qui secrètement ordonne toutes les choses et tous les êtres.

Dans un autre sens, c'est l'enseignement du Bouddha.

On dit que le «Dharma» possède 84 000 portes c'est à dire qu'à chaque instant, en chaque circonstance, à chaque perception, sensation, souffrance une occasion se présente d'entrer dans le Dharma de suivre la loi cosmique.

Dans le zen la véritable entrée dans le Dharma est immédiate et sans détour.

C'est l'instant présent.

Toujours disponible, la porte du «Dharma» s'ouvre à chaque fois que le souffle expire que le souffle inspire, à chaque fois que vous revenez à votre posture, à chaque fois que le regard, l'attention se tourne l'intérieur.

Observez, soyez attentifs, ne vous impliquez pas dans les scénarios bizarres et les mises en scène de votre mental. Laissez passer.

«Le Dharma, dit un proverbe chinois, sauve ceux qui le protègent».

Dans le «Mokushoka» de Maître Wanshi, on trouve cette phrase «Tout dans l'univers brille et prêche le Dharma». Les montagnes, les rivières, les forêts, les animaux tous les êtres.

Le dharma est présent à chaque instant et la cérémonie que nous allons faire en finissant cette sesshin en témoigne et en réalise l'idée secrète.

Maître Deshimaru a écrit ce poème :

«Quand le papillon arrive la fleur s'ouvre, quand la fleur s'ouvre, le papillon arrive. Je ne connais pas l'autre, l'autre ne me connaît pas, mais, sans se connaître, on s'ouvre l'un à l'autre et l'on suit l'ordre cosmique».

Nan Shan dit :

«Lorsque la conscience silencieuse, lumineuse de zazen domine,

84 000 portes s'ouvrent simultanément,

et la pensée issue du désir devient non-pensée.

Lorsque l'attention tombe, que le rêve envahit l'esprit,

84 000 portes se ferment d'un seul coup».

Soyez vigilant, ouvrez les yeux.