

# «Dès que vous saisissez, vous êtes en train de perdre votre liberté»

## Sesshin de Urt

Dojo de Pau

30, 31 mai et 1er juin 2003

Guy Mokuho Mercier

### Vendredi 30 Mai, Zazen de 7 h 00

Au début de la sesshin, chacun de nous a encore la tête pleine de pensées rattachées à notre monde habituel, à nos préoccupations, à nos désirs et à nos souffrances.

Nos pensées se succèdent sans espace et il est parfois difficile de s'en dégager. Il y a sans cesse dans l'esprit un dialogue avec nous-même, une voix qui parle, qui réactive les souvenirs ou qui met en scène des scénarios pour l'avenir. Cette voix est parfois si présente qu'on en oublie sa posture, son corps et qu'on part dans le rêve, à l'extérieur de soi-même.

Méditer, c'est passer de l'extérieur vers l'intérieur, tourner vers soi-même ce regard profond qui découvre les choses, les observe, les accepte sans les rejeter ni les saisir. C'est trouver en soi-même la réalité de soi-même.

Le Bouddha conseillait toujours de faire ce retour à soi-même en utilisant la respiration.

Que votre respiration soit courte ou longue, paisible ou agitée, prenez-en conscience, restez avec. Sentez l'air qui passe par les narines, sentez les poumons se dilater et la cage thoracique se gonfler et lors de l'expiration sentez comme elle se vide. Accompagnez ce mouvement, prolongez-le au besoin. Jouez avec ce mouvement, soyez en conscient, sans juger, sans but, sans même analyser, juste comme ça, d'instant en instant.

Si votre posture est trop tendue, la respiration est difficile. Si vous êtes mal installé sur le zafu, la respiration est aussi perturbée, moins facile. Alors trouvez dans votre corps, par vous-même, la verticalité détendue qui vous permet de respirer facilement.

Parlant au moins qui médite, le Bouddha dit :

*«Profondément il inspire et il sait, il en est conscient : «j'inspire profondément'». Profondément il expire et il sait, il en est conscient : «j'expire». »*

Profondément ou lentement, j'expire et je le sais. Lentement j'inspire et je le sais.

Ne suivez pas les pensées, rendez-vous compte que vous vous parlez à vous-même et arrêtez, contrôlez ce dialogue intérieur. Oubliez hier, ne pensez pas à demain.

Soyez juste dans l'instant présent, intime avec vous-même.

### Zazen de 11h

Lentement j'inspire et je sais que j'inspire lentement.

Lentement j'expire et je le sais, j'en suis conscient.

Le Bouddha a dit :

*«La réalité qui s'est présentée à moi est profonde et difficile à voir et à comprendre, parce qu'elle est au delà de la sphère de la pensée ».*

Ne vous occupez pas des pensées vagabondes, elles captivent notre conscience et notre vigilance. L'activité mentale nous éloigne de notre présence. L'implication dans le processus des pensées nous rend inconscient de la réalité, car la plupart du temps elle réactive les souvenirs du passé et imagine des situations, des mises en scène où «je'', l'égo illusoire, est le personnage principal.

Soyez attentif pendant zazen.

Vous pouvez observer que chaque fois que votre conscience est capturée par des pensées ou des images ou s'implique dans le déroulement des pensées vous disparaîsez de votre propre présence, vous êtes absent, vous n'êtes plus dans votre posture, vous n'êtes même plus dans le dojo. Ce n'est pas grave en soi-même, mais l'instant présent est perdu.

*«La manière dont la conscience, l'attention, est saisie par les pensées est très subtile», dit le Bouddha.*

Lorsque vous commencez à percevoir le processus de la pensée, de l'implication dans la pensée, c'est déjà l'éveil.

La plupart des gens sont totalement identifiés à leurs pensées du début de leur existence jusqu'à la mort. Ceux qui s'en aperçoivent comprennent que l'esprit est coloré par ce processus illusoire des pensées. Ce processus fonctionne comme un mécanisme qui engendre le Samsâra.

La pratique de la méditation est essentielle pour observer le Samsâra. Dans le Samsâra les êtres sont absents d'eux-mêmes. Ce sont des égo, ignorants de leur propre nature, aveugles à la réalité, qui tournent sans fin comme des animaux en cage et qui souffrent.

Etre conscient, c'est cesser d'être totalement identifié à ce qui est transitoire, illusoire : les pensées, la forme, les sensations, les perceptions.

Lorsque nous sommes dans l'ignorance, identifiés au mental, il n'y a aucun silence dans l'esprit.

*«Réveillez vous et réjouissez vous dans l'attention, dit le Bouddha. Comprenez l'authentique sagesse, regard fin et vigilance constante, qui vous mèneront à bâtir une île que nulle inondation ne balayera. L'homme attentif considère la vigilance comme son plus grand trésor. Méditez, et dans votre sagesse, réalisez le Nirvana, le plus haut bonheur.»*

Le Nirvana est la cessation du Samsâra, de l'errance perpétuelle, du vagabondage mental, de l'incompréhension, de la frustration et de la souffrance.

Le Nirvana n'est rien d'autre qu'être totalement présent dans sa propre existence et s'éveiller à l'illusion du Samsâra.

Totalement présent, veut dire que passé et futur sont oubliés.

Etre présent, c'est être au-delà du temps et de la pensée.

## Zazen de 20 h 30

Doshin, disciple de Sosan qui a écrit le Shin Jin Meï, enseignant ses disciples la méditation leur disait :

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

Par «être pur», comprenez un Bouddha, un être sans égo, sans passé, sans futur, sans histoire personnelle, sans importance. Comprenez aussi que cet être pur n'est pas saisissable avec les mots. Les mots sont incapables de comprendre la Source originelle.

Cet être pur, n'apparaît que dans l'instant présent, c'est là sa demeure.

## Samedi 31 Mai, Zazen de 7 h 00

*«Je vais vous enseigner, dit le Bouddha. Ce qu'on veut dire par connaître le meilleur moyen de vivre indépendant et libre des conditions ».*

C'est à dire, libre du Samsâra. Se libérer de l'enchaînement des causes et conditions qui créent notre souffrance.

**«Ne courez pas après le passé, ne vous perdez pas dans l'avenir, car le passé n'existe pas et l'avenir n'est pas encore là. »**

Cela paraît évident et pourtant ce n'est pas si facile à pratiquer.

Dès la première pensée au réveil, on est déjà ailleurs, on se projette un peu plus tard. On fait des plans, on prend le café ensemble et on papote. On ne s'arrête jamais de parler dans notre propre tête et de parler aux autres.

Certains ont compris que par zazen on sort du passé et on cesse de se projeter dans l'avenir. On se concentre sur ici et maintenant. On ne saisit rien, ni les bruits, ni les pensées, ni les sensations.

Ici et maintenant, seulement zazen.

Observez votre respiration. Sentez l'air passer par les narines. Détendez les épaules. Détendez le visage. Inspirez, expirez et soyez conscient de cette respiration. Ne jugez pas.

Sentez l'énergie dans le corps, dans la posture.

Tout le corps respire.

Entendez le chant des oiseaux, le pas des gens qui passent. Sans juger, sans saisir. Ne laissez pas votre conscience se focaliser sur une chose en particulier. Acceptez tout.

Sentez votre présence d'instant en instant.

*«Vivez dans le présent, dit le Bouddha, mais ne refermez pas la main sur lui. C'est ainsi que vous pourrez vivre en paix d'un endroit à l'autre. Celui qui sait vivre attentif nuit et jour connaît le meilleur moyen de vivre libre et indépendant. »*

## Zazen de 11 h 00

Le Bouddha dit :

*«Quand vous prenez les choses, c'est à cause d'une soif, d'un désir d'appropriation, d'une saisie. Vous devez perdre cela et le perdre complètement, qu'importe ce que vous saisissez. Dès que vous saisissez, vous êtes en train de perdre votre liberté ».*

Comprenez cela et ne saisissez rien. Comprenez comment se fait la saisie dans votre esprit, comment le mental réactive le passé, les peurs, les schémas, les habitudes et projette des situations fictives, des scénarios impossibles. Observez le contenu de vos pensées.

Le mental est l'expression, l'outil de notre égo. L'égo veut saisir sans cesse et encore : la reconnaissance, le pouvoir, l'argent, l'éveil, la paix, l'amour...

La liberté n'existe pas dans le temps, c'est-à-dire pas demain en fonction d'hier.

La liberté existe seulement dans l'instant présent, dans votre adhésion totale à l'instant.

La clé de la liberté est dans votre présence.

Ne saisissez rien avec les mots, les concepts, les histoires personnelles.

Revenez à votre posture, soyez conscients de vos difficultés, de la respiration, de la somnolence, de l'agitation, mais ne jugez pas, n'analysez pas.

Laissez les pensées être telles qu'elles sont, ne les nourrissez pas de votre énergie. Comprenez leur caractère éphémère, futile, et restez présent dans le corps, d'instant en instant. Non-deux.

Notre vraie nature se révèle dans le silence de notre propre présence, quand le mental est destitué de la position qu'il occupe dans l'esprit. Souvent, il occupe tout l'espace, il nous parle, nous incite à adopter des jugements, se construit à partir de préjugés, critique...

Le mental, l'égo, le penseur, la voix en nous-même cherche sans cesse à saisir. C'est sa nature. Si nous le suivons, nous perdons notre liberté, nous tombons dans les pièges de Mara, dans l'errance perpétuelle.

Maître Deshimaru dit que *«pour que réapparaisse cet esprit insaisissable, il faut que la prison des mots, concepts et jugements disparaisse. »*

Le Bouddha nous dit que l'éveil, c'est rester conscients de ce qui apparaît et disparaît dans l'esprit pendant zazen et à chaque instant, d'observer sans juger, sans même analyser, simplement voir avec l'œil du Bouddha.

Lorsque le mental, le penseur est observé, nous commençons à nous en dissocier et c'est ainsi que nous pouvons comprendre le caractère fantomatique, irréel de ce penseur.

Quand l'observation devient plus profonde, la chose observée disparaît, l'observateur disparaît et il n'y a plus que la paix, totale présence.

Maître Deshimaru dit : *«Pendant zazen, l'esprit paisible qui s'établit ne peut être observé. Il est, tout simplement. Dès que l'on s'avise de vouloir le saisir avec des mots, un fossé incommensurable sépare cette intention de l'esprit qui fût, et qui, par le simple fait de vouloir le saisir, a disparu. L'instant d'un éclair, cet esprit s'est replié sur lui-même, enfermé dans l'espace délimité par le mental égoïste et intéressé. »*

Si vous cessez de vous identifier, ne serait-ce qu'un instant, au penseur, à ce mental discriminant, à cet égo illusoire, cette prise de conscience devient irréversible. Cela conduit à la compréhension de la Réalité, de l'existence, du karma personnel.

Au delà du penseur, il y a un espace illimité. On l'appelle «Ku» dans le Zen, existence sans substance, conscience éternelle, universelle, Dieu, source originelle au sein de laquelle apparaissent tous les êtres manifestés.

Le Bouddha dit :

*«La réalité qui s'est présentée à moi est profonde et difficile à voir et à comprendre. Elle est au-delà de la sphère de la pensée, elle est sublime, inégalée, subtile, infiniment subtile».*

Et tellement proche.

*«Elle peut être trouvée par ceux qui s'y consacrent, mais la plupart des gens ne souhaitent pas la voir et préfèrent rester attachés à ce à quoi ils s'identifient : le corps, les pensées, les plaisirs, les mille reflets du monde. Puisque la plupart des êtres s'attachent tellement aux choses matérielles, ils ont beaucoup de mal à saisir comment les choses naissent de causes et de conditions.»*

Les douze causes et conditions interdépendantes (in-nen) de la chaîne de la coproduction conditionnée, le Samsâra..  
*«Il est difficile pour la plupart des gens de voir ce que signifie le fait que tout est interdépendant de tout le reste et n'existe pas en soi en permanence.»*

Le passé n'est plus là, le futur n'est pas encore et pourtant nous nous attachons à ces deux aspects ; c'est ainsi que nous nous divisons et que notre souffrance est engendrée. L'instant présent est insaisissable et pourtant il est le seul accès à notre nature véritable.

L'être humain s'est construit un «moi», un égo qui vit dans un passé mort ou dans un futur hypothétique, qui souffre, ne comprend rien, a oublié son origine.

Un disciple demande à Bouddha :

*«Il m'est impossible de traverser tout seul, sans aide, ce grand océan des désirs, le Samsâra».*

*«Deux choses peuvent vous y aider, répond le Bouddha. La première est la perception que la vacuité existe».*

C'est le Ku de l'Hannya Shingyo, conscience non consciente d'elle-même, dans laquelle apparaissent tous les phénomènes shiki.

*«Et l'autre chose qui peut vous aider est la conscience claire, qu'en réalité, toutes les choses (shiki) sont vides et merveilleuses.*

*Quand vous devenez libre de la soif des plaisirs, conscient de cette vacuité, vous êtes suprêmement libre, libre de saisie, de souffrance et cela ne changera pas.*

*Il n'y a plus rien à redire quand toutes les manières de créer un «moi», un égo, ont été abandonnées et toutes les manières de décrire cet état de liberté ont aussi disparues.»*

Comprenez que cet égo qui transmigre dans le Samsâra vit de la notion du temps, du passé et du futur.

L'égo disparaît dans l'instant présent mais il fait, bien sûr, tout ce qu'il faut pour vous éloigner de cette prise de conscience et de cet accès à la liberté.

Maître Dogen dit :

*«Lorsqu'il est débarrassé du «moi'' et du «mien'', le corps, ce sac de peau, a le pouvoir d'actualiser la vérité à chaque instant ».*

**Question : «Ma question a trait à la souffrance, à la douleur et à l'attachement à cette souffrance. En quoi est-elle utile ? »**

Réponse : La douleur ou la souffrance ?

**«La douleur.»**

Réponse : Deux choses différentes. La douleur concerne le corps, alors que la souffrance concerne le mental. La douleur n'est pas nécessaire, mais elle n'est pas inutile non plus.

Pendant zazen, chacun est libre d'arrêter de croiser les jambes si ça fait mal. Pourquoi ne veut-on pas déranger les autres, alors qu'on a mal aux genoux, et parfois cela va assez loin ? Avec le temps la perception de la douleur change et on est content de rester sans bouger. Observer cette douleur vous en dissocie.

Voici l'enseignement profond de Gensha. Lorsqu'il était dans le temple de son maître Seppo, il voulait s'en aller chercher un autre maître. En quittant le temple, il heurte du pied un caillou pointu et se fait très mal au pied. Il se dit : *«D'où vient cette douleur ? Qui perçoit cette douleur ?'»*

Et se produit alors dans l'esprit de Gensha, (c'est mon interprétation de ce koan) cette pensée : *«Il n'y a pas d'égo, de «moi», de mien à qui appartienne cette douleur. Ce n'est que l'égo (le mental) qui s'approprie cette douleur. Elle ne m'appartient pas.»*

La douleur est réelle dans le corps, mais l'appropriation vient du mental. A partir du moment où le mental s'accroche à la douleur, il s'en saisit pour en faire quelque chose pour justifier sa propre existence. Soit il refuse, il a mal, il se plaint, n'est pas content, n'en veut plus mais s'impose l'immobilité sous prétexte de... Soit il en jouit et se valorise par la résistance à cette douleur.

Ce qu'il faut voir dans l'expérience de la douleur, c'est le jeu de l'égo, du mental. *«Qu'est-ce que je fais avec cette douleur ?'»*

Si vous ne voulez rien en faire, libre à vous de lâcher la jambe, de décroiser. On recommande de ne pas bouger, ne pas déranger les autres, mais aucun enseignant du zen n'oblige à souffrir.

Recherchez profondément qui s'interroge à propos de cette douleur. C'est essentiel d'observer et de comprendre. Quand on focalise l'attention sur la douleur, il n'y a plus que la douleur, quand on focalise l'attention sur le corps tout entier, le corps devient douleur ou la douleur devient corps et quand on focalise l'attention sur autre chose, par exemple et en priorité sur la respiration, la douleur disparaît. L'esprit (et c'est vrai aussi pour le mental) ne peut être à deux endroits différents, il n'est pas deux. il n'est pas dans la douleur et dans la respiration en même temps. Le fait de se concentrer sur la respiration, permet, non pas d'atténuer la douleur mais de l'oublier, de s'en détacher.

*« C'est difficile ».*

C'est difficile. La voie du milieu, l'esprit du Bouddha, c'est ne pas rechercher, ne pas fuir. C'est le koan personnel de chacun. Dans le dojo et dans la posture. Fondamentalement, chacun est libre. Sachez où est le juste milieu. Ne vous déboitez pas la jambe ou le genou.

Pratiquer en force, avec l'énergie du combat, cela a des conséquences et crée un karma. Il faut que ça lâche quelque part. L'auto-contrainte engendre la frustration, la vio-

lence et la colère.

Pour toute situation, y compris la douleur, il y a trois possibilités : soit refuser et faire ce qu'il faut pour assumer ce refus, soit transformer la situation, soit l'accepter totalement sans regret. Chacun a le choix.

Zazen n'est pas une pratique aliénante qui abîme le corps, rend malade ou fanatique. Si vous le devenez, c'est que cette potentialité existe dans votre mental. Votre égo s'empare de la pratique, de la douleur pour en faire quelque chose, dans un but intéressé. La pratique de zazen est pure en elle-même et chacun devient pur pendant zazen. Mais souvent l'égo vient s'approprier ce qui ne lui appartient pas : «*Moi, je suis moine, j'ai deux ou trois Kesa, vingt cinq ans d'ancienneté, je suis fort, on doit me respecter, je peux tenir une sesshin en lotus... etc.*». Toujours l'égo cherche à saisir les choses. Voyez-le, comprenez-le, oubliez-le.

**Question : « Je suis très proche de la nature. Quand j'observe les animaux, je me demande ce que nous avons vraiment de plus ? »**

Réponse : Pas grand chose.

L'homme est conscience dans un corps, mais par un curieux mystère s'est développée en lui une «hypertrophie» du mental qui fait qu'il a perdu le contact avec son monde intérieur et qu'il cherche partout le bonheur à l'extérieur de lui-même. Il s'identifie à un égo, chose que les animaux ne font pas. Pour moi, c'est la différence fondamentale avec les animaux.

C'est l'histoire du Samsâra, création d'un égo, d'une entité qui se croit unique et qui, par cette fausse croyance, crée et subit la souffrance.

L'égo est aussi un produit de la conscience universelle qui a créé cette illusion en elle-même (Ku et shiki). L'égo est un voleur : il imagine mille scénarios pour masquer la Réalité et nous empêcher de la voir. L'homme identifié à cet égo se débat et se bat dans les bonnos, les illusions en les prenant pour réelles.

Il faut simplement voir cela. Une fois que l'égo est vu comme irréel, la conscience de ce qui est Réel se fait naturellement, inconsciemment, automatiquement. On retrouve alors la simplicité, la paix qui est notre vraie nature et que tous les animaux suivent inconsciemment.

En fait, je ne sais pas si les animaux, les vaches, les baleines ...ont conscience de leur satori perpétuel. Ils ne parlent pas.

Nous parlons mais nous sommes ignorant de notre nature.

Ce que nous savons si nous sommes intéressés par la recherche de la vérité, c'est que certains êtres, dans l'histoire de l'humanité ont vu leur «vrai visage». Ils disent tous la même chose : «*Lachez l'égo, ne le laissez pas vous dominer. Arrêtez de vouloir saisir les choses, changez votre point de vue sur le monde, regardez à l'intérieur et de l'intérieur.*». Ce sont les enseignements du Bouddha, il y a 2 500 ans.

Le propos du Bouddha n'est pas de vous apporter l'éveil quand vous souffrez, mais de vous montrer ce qu'est la souffrance et le chemin qui mène à sa cessation.

Comment y mettre fin, c'est en voyant ce que vous n'êtes pas. Lorsque l'égo disparaît, la Réalité est là, visible, partout. Elle n'est que momentanément voilée par le mental. Voyez au-delà des mots et des concepts.

Nous ne sommes pas différent des animaux. Ils sont même mieux que nous !

**Question : « Pourquoi cette posture de Zazen, et pas une autre, moins douloureuse ? »**

Réponse : Cette posture est plus difficile pour nous que pour les orientaux, mais elle est extraordinaire : elle est retour à l'équilibre, à l'essence. Tout y est juste ! Elle est l'enseignement total. Equilibre, impermanence. Ni à droite, ni à gauche, ni en avant, ni en arrière. La douleur physique n'en est qu'un aspect mineur. Ne recherchez pas la douleur, ne la fuyez pas. C'est un koan très profond qui vous amène à votre propre liberté.

Mais le zen, ce n'est pas seulement la posture. Chaque action a son importance. La journée a vingt quatre heures, zazen dure une heure ; cinq ou six pendant une sesshin. L'esprit de zazen, entretenez-le pendant tout le reste de la journée.

Comment marcher, comment aller au réfectoire, comment manger ? A quoi pense-t-on quand on mange ? Tout est pratique de la Voie. Question d'observation, d'attention. L'égo est toujours actif pour vous éloigner de votre paix intérieure. Vous êtes en train de manger des lentilles et il juge : «Je n'aime pas ça, c'est pas bon, le tenzo est mauvais, il aurait pu mettre des épices, et servir avec autre chose...». L'égo a toujours quelque chose à dire. Apprenez à ne pas l'écouter ou à ne pas donner priorité à ce qu'il dit. Comme pendant zazen. Zazen accepte toutes les pensées mais ne les retient pas. Vous souvenez-vous après zazen de vos pensées de zazen ? Quelque fois !

Ce qui est important c'est ici et maintenant, avec ou sans douleur.

**Question : « Tu as parlé des mots qui figeaient le présent ? Tu peux développer un peu ? »**

Réponse : L'état d'être existe seulement dans le présent. Il ne peut être ni saisi ni compris par le mental. Dès que les mots apparaissent, vous pouvez voir qu'une action est engagée par le mental et qu'elle fait référence au passé ou se projette dans un futur hypothétique. Lorsque vous vivez une expérience, elle appartient déjà au passé. Le penseur perd la conscience de l'instant présent. C'est dans ce sens que les mots figent le présent.

Bien que les mots surgissent dans le présent et soient donc utiles pour l'organisation de la vie quotidienne et relationnelle, ils expriment et mettent en place les concepts auxquels nous nous attachons. Les concepts n'ont rien à voir avec l'éveil. Ils «figent» la vie.

**Question : « Qu'est-ce que le non-deux ? »**

Réponse : Le non-deux est l'instant présent, l'éveil. C'est votre esprit sans division. Le mental divise en vous identifiant au temps, ou plutôt au passé et au futur. Non-deux veut dire pas de division entre moi et l'instant présent, pas de différence entre toi et moi, entre toi et l'autre.

Vous en avez conscience dans l'espace entre deux pensées, pendant zazen. Remarquez comme les espaces de silence sont hors du temps, et surtout ne cherchez pas à les saisir. Ils sont là simplement et ils nous contiennent totalement. C'est comme devant un paysage splendide, il n'y a rien à dire. Tout est là.

**« S'attacher... ? »**

Réponse : On s'attache à des concepts et à des mots et on rate la «Chose».

L'égo ne peut vivre qu'en s'appuyant sur l'expérience du passé pour se projeter dans l'avenir. Il se sert des mots

pour se définir et se donner une existence. Dans l'instant présent et dans le silence de votre posture, l'égo n'est plus là. Si les mots apparaissent, cela veut dire intention et fabrication mentale et égo. Considérez l'égo pour ce qu'il est, une illusion qui apparaît et disparaît et ne vous identifiez pas à lui. Pas même la peine de le combattre. Acceptez simplement. Le non-deux est au delà des mots.

Lisez le «Shin jin mei'' pour approfondir cette question.

« J'ai lu le Zen et le tir à l'arc. »

Oui, à la fin, l'archer, la flèche et la cible ne font plus qu'un. Non-deux.

**Question : « Homme de l'être ou homme de lettre ? »**

Réponse : Chacun est l'Être lui-même.

Dans le monde matériel, restons à la dimension du monde matériel. On fait ce qu'on a à faire avec ses propres capacités et son conditionnement.

Cela peut être d'écrire et d'être habile, comme toi, à manipuler le verbe ce qui peut aussi être un piège terrible.

Certains formulent le zen superbement dans des livres mais, l'ont-ils réalisé ?

En lisant certains auteurs, on a le sentiment qu'ils ont vraiment compris les choses et qu'ils nous disent comment ils y sont arrivés ? Mais c'est à nous de marcher.

«L'être» n'est pas le mécanisme de l'écriture ou de la peinture. «L'être» contient et sous-tend toutes les choses. La véritable écriture jaillit de «l'être». Le reste est bavardage.

**Question : « C'est toujours au sujet des mots, certains mots me dérangent beaucoup en zazen ».**

Réponse : Oui. Il faut apprendre à distinguer ce qui est vrai et ce qui ne l'est pas. Il y a des mots qui te touchent parce qu'ils résonnent dans ton être. Ils ne laissent pas de trace. Et puis il y a les mots que tu n'aimes pas parce qu'ils n'ont rien à voir avec toi. Ceux-la sont les mots de l'égo, la voix de Mara.

C'est intime, mais chacun, en étudiant, en restant attentif peut faire la différence.

Il y a des mots qui dérangent et qui doivent déranger parce qu'il est normal que l'égo soit dérangé. C'est la remise en question de l'illusoire auquel nous sommes attachés. Et il y a aussi des mots qui dérangent parce qu'ils ne sont pas justes.

Les mots justes ne viennent pas de la conscience personnelle. Ils viennent de l'être et résonnent au plus profond de chacun d'entre nous.

Il y a des mots qui prennent et d'autres qui ne prennent pas : « Même si vous aimez les fleurs elles fanent, même si vous n'aimez pas les mauvaises herbes elles poussent ». Faites confiance à vous-même, à votre pouvoir de discrimination, de clarté. Eduquez-le par l'attention vigilante.

**Question : « Les citations sont elles parfois utilisées par l'égo pendant les kusen ? »**

Réponse : Oui, cela peut arriver. Cela dépend de l'éveil de l'enseignant.

Il ne faudrait parler que de ce dont on est sûr et vivre réellement ce qu'on dit. Quelque chose qui n'est pas intégré au plus profond devrait mûrir avant d'être formulé. Les citations des maîtres doivent être utilisées dans leur signification profonde, totale et ne pas être un arrangement verbal pour faire bien.

A début de ma pratique je ne comprenais pas vraiment les kusen de Maître Deshimaru. Les disciples disaient «c'est

super». Sensei demandait de temps en temps : «*Vous avez compris mon kusen ?*» Les disciples répondaient : «*Yes, yes, Sensei*». «*Qu'est-ce que vous avez compris ?*». Réponses évanescentes : «*Euh...yes, yes*». Personne n'était dupe. Pendant zazen, le kusen est entendu au niveau de l'être. Il fait le tri naturellement. On entend sans volonté consciente. Et à certains moments, une phrase, une citation peut éveiller complètement. Tilt. Gassho !

Il faut aller au delà des mots et percevoir la vérité derrière les mots ou la vérité qui les sous-tend.

**Question : «J'entends de la musique en zazen, c'est une illusion ?»**

Réponse : Tout depuis ta naissance s'est passé dans le présent.

La musique que tu entends dans ta tête pendant zazen est dans le présent, mais c'est une illusion, elle n'existe pas, elle n'est pas réelle. Personne d'autre ne l'entend. Elle surgit dans l'instant présent. L'illusion surgit dans l'instant présent. L'égo existe aussi dans l'instant présent mais se développe et se projette dans le futur à partir des souvenirs et des expériences du passé. Il n'y a que l'instant présent.

La seule chose importante, c'est l'instant présent. Le zazen de tout à l'heure est irréel maintenant et celui de ce soir est irréel maintenant.

Toute notre vie se passe dans l'instant présent. Mais l'égo refuse de l'accepter. On est toujours en train de chercher ailleurs, d'écouter de la musique ou autre chose. Ecoute seulement l'instant présent. Observe le silence dans lequel apparaît la musique. Oublie la musique elle-même.

**Dimanche 1 Juin, zazen de 6 h 30**

La pratique de Bouddha est vivante dans notre posture. C'est ainsi que son karma, son existence sont actualisés ici et maintenant et aident toute l'humanité. Votre pratique n'est pas séparée de ce monde et elle y apporte paix et tranquillité. Il est important de contrôler le mental qui cherche à nous attraper dans les illusions scintillantes et les rêves.

C'est seulement en étant vigilant dans votre posture que vous pouvez comprendre comment Mara fonctionne dans l'esprit et que vous pouvez distinguer ce qui est réel et ce qui ne l'est pas.

Revenez à votre posture, à votre respiration. Sentez le diaphragme se contracter lors de votre expiration. Videz vos poumons. Détendez le dos et la colonne vertébrale vers le haut. Détendez les épaules, les bras.

Gardez les pouces bien horizontaux, ne les laissez pas tomber. Observez la position de votre tête, rectifiez-la au besoin par rapport à la verticale, en équilibrant votre regard.

Entendez les sons, les oiseaux, sans vous y attacher. Seulement entendre sans saisir, sans juger.

C'est parce que nous sommes égarés par les agissements du mental, de Mara, que nous cherchons la vérité en dehors de nous. Trouver cette unité entre nous-même et l'univers, c'est notre pratique, c'est zazen.

Il n'y a que Bouddha, l'esprit, une seule réalité. C'est notre véritable identité. Et au sein de cet esprit, l'univers se manifeste.

«*Le monde, l'univers est dans notre esprit*», dit le Bouddha.

Nos peurs viennent du fait que nous voulons toujours être ailleurs plutôt qu'ici, ou plus tard alors que l'on est maintenant. Lorsque ces peurs sont vues, éclairées pendant la méditation, elles cessent d'avoir un aspect réel. La pratique authentique est d'être totalement là où nous sommes. Si certaines situations nous paraissent intolérables, nous avons le choix entre nous en retirer, les transformer ou les accepter totalement.

Quelque soit le choix que nous faisons, nous devons le faire immédiatement et l'assumer sans peur, sans culpabilité, sans fausse honte. Accepter ce qui est, l'instant présent, c'est le «Shin jin datsu raku» de Maître Dogen : «*abandonner le corps et l'esprit* (le mental)», cesser de s'identifier à ce qui est transitoire, éphémère, illusoire, pour se concentrer sur ce qui ne bouge pas, ce qui demeure éternellement, ce dans quoi le monde apparaît et disparaît, nous-même en essence. Non-deux.

«*L'éveil, dit le Bouddha, c'est l'état où l'on demeure dans la compréhension de l'apparition et de la disparition des choses*».

C'est la connaissance lumineuse qui demeure sans observateur et sans chose observée. Au-delà des pensées, ne rejetant rien, ne saisissant rien. Sagesse absolue.

«*Hannya Haramita, dit le Bouddha, est au-delà de la pensée. Aucun de ses points de référence ne peut être pensé, mais vous pouvez les percevoir dans votre esprit. L'un de ces points de référence est la disparition dans la pure présence de la conscience de soi.* »

C'est l'éveil à la réalité. C'est la connaissance lumineuse qui connaît sans connaisseur, à chaque instant.

La pensée ordinaire ne peut se saisir, ni toucher cette réalité, ni s'en approcher de quelque manière que ce soit.

C'est au-delà de la pensée, et c'est notre vrai visage, notre vraie nature.

## Zazen de 10 h 30

Le temps passe vite, vous le savez bien.

Pour la plupart des gens, le temps c'est la vie, mais si vous avez bien compris le fonctionnement du mental, le mouvement du Samsâra, vous savez que le temps n'est qu'un concept, fondé sur la durée, entre un passé déjà mort et un futur non encore advenu.

La vie n'existe pas dans le futur, elle n'existe plus dans le passé, vous le savez.

Mais savoir cela n'est pas suffisant. Il faut devenir la vie elle-même d'instant en instant. Seulement Etre. Totalement.

Le mental a créé ce concept du temps pour mettre en place l'illusion de l'égo, mais vous savez bien que l'égo est une illusion.

Eclairer cette illusion sans la rejeter, c'est la transformer en éveil.

C'est cultiver notre propre présence ici et maintenant.

L'instant présent est le point de rencontre avec Bouddha, avec l'esprit, avec l'univers. C'est le lieu du non-deux. Plus de divisions, plus de séparations, plus d'égo.

«*Lorsqu'il est débarrassé du moi, du mien, ce corps, ce sac de peau a le pouvoir d'actualiser la vacuité*».

Hier, j'ai dit «*actualiser la Vérité*'». Mais vacuité et vérité sont deux mots qui désignent la même chose, la Réalité, les choses telles qu'elles sont.

Maître Dogen cite le Bouddha : «*Si vous voulez connaître la vérité de la nature de bouddha, vous devez voir l'instant dans son occurrence*».

Ce qui veut dire la voir dans son existence, dans son apparition-disparition insaisissable.

A ce moment-là, la nature de Bouddha est devant vous. Elle est vous. Comprenez aussi qu'elle n'a jamais cessé d'être vous.

Comprenez aussi que le désir de voir cette nature de bouddha est déjà en soi la connaissance de cette nature de bouddha.

Il n'y a pas de but, rien à atteindre plus tard, rien à remettre à demain.

Maître Dogen continue : «*Lorsqu'il pratique l'art des Bouddhas, le pratiquant fait corps avec le corps de Bouddha*».

Avec le «*Il y a*» total, avec «*ce qui est*».

«*Ce corps libre du corps, parfait comme la pleine lune*», c'est le vide éclatant de la lumière silencieuse, infinie. L'éveil se confond avec la mise en œuvre corporelle.

Comprenez que l'éveil et votre posture ne sont pas différents.

Maître Dogen cite Maître Basso : «*Si vous voulez comprendre la Voie sans plus attendre, vous devez comprendre que le corps-esprit ordinaire est la voie*».

Que veut dire corps-esprit ordinaire ?

C'est quelque chose qui ne demande aucun effort, qui n'est ni vrai, ni faux, ni hier, ni demain, qui ne se prend, ni ne se donne, qui n'a ni consistance, ni inconsistance, qui n'abrite ni les sages ni les gens du commun.

Si cette phrase de Basso vous semble être un Koan, trouvez-en la réponse dans votre présence, ici et maintenant.