

# «En ce moment, que manque-t-il ?»

## Dojo zen de Zurich

Journée de zazen

6 avril 2003

Guy Mokuho Mercier

### Zazen: 8 h 00

Ne faites pas de bruit avec la respiration, s'il vous plaît. Ne dérangez pas le silence. Écoutez vous vous-même. Écoutez le silence.

*«Quand vous inspirez, dit le Bouddha, ressentez l'inspiration. Quand vous expirez, soyez pleinement conscient que vous expirez. Si vous entretenez et approfondissez cette pratique, elle portera de grands fruits. Si vous prenez conscience de votre respiration, quoi que vous fassiez, où que vous soyez, vous trouverez tranquillité, calme et concentration».*

### Kinhin

Pendant zazen comme pendant kinhin, approfondissez la connaissance que vous avez de votre respiration. C'est un moyen excellent de ne pas s'absenter dans les pensées parasites ou le rêve, le meilleur moyen pour rester présent dans votre corps.

Quand vous expirez, que se passe-t-il dans votre cage thoracique et dans votre ventre ?

Quand vous inspirez, sentez l'air passer dans les narines. Sentez la cage thoracique se gonfler.

C'est au moment de l'inspiration que l'on fait le pas en avant. Le corps devient plus léger. Détendez les épaules, détendez le dos, détendez le visage. Laissez la jambe arrière pendre. Portez le poids du corps sur le pied avant. Et tout au long de l'expiration, pressez le sol avec la racine du gros orteil. Ressentez bien le poids du corps sur la plante du pied avant.

Restant ainsi présent dans votre posture, vous mettez fin à tous vos problèmes.

Ici et maintenant il n'y a pas de problèmes, il n'y a pas de souffrance, il y a seulement Bouddha.

### Zazen

Restez présent dans votre posture. Maintenez votre attention sur la respiration. Observez vos pensées sans les suivre.

Comprenez que les pensées qui apparaissent et disparaissent dans l'esprit concernent presque toujours des situations passées ou des projets futurs. Le mental est très actif et il cherche toujours à fuir le moment présent, en réactivant les souvenirs du passé ou en imaginant des scénarios futurs. Mais ici et maintenant il n'y a pas de nécessité de penser au passé ou au futur. Soyez totalement dans zazen. Esprit et corps «Un».

Soyez présent en tant qu'observateur de votre mental, de vos pensées, de vos sensations, de vos émotions, de vos peurs. Ne jugez pas, ne rejetez pas, ne saisissez pas. Si vous restez dans la position d'observateur, vous n'êtes pas

pris dans les pièges du mental.

Observez et remarquez la répétitivité avec laquelle votre attention se fixe sur le passé ou sur le futur. Lorsque l'attention s'attache aux pensées du passé ou du futur, vous disparaissiez de votre posture. Disparaître de sa posture, c'est s'absenter. C'est le chemin de la mort.

*«Rester attentif, dit le Bouddha, c'est le chemin de la vraie vie. Les attentifs ne meurent pas».*

Pas la peine de penser au passé et au futur pendant zazen, à ce que vous avez fait hier, à ce que vous ferez ce soir ou demain.

Le Bouddha dit :

*«Si vous voulez connaître le passé, savoir ce qui vous a causé, ce qui vous a créé, regardez votre situation présente, car voici l'effet du passé. Si vous voulez connaître votre avenir, regardez votre situation présente, car voilà les causes du futur ».*

Comprenez que la vie n'existe qu'ici et maintenant. Tout le reste est illusion. Lentement, j'expire et quand j'expire, je suis conscient que j'expire. Lentement, j'inspire et quand j'inspire lentement, je suis conscient que j'inspire lentement - ou rapidement, ou difficilement, ou presque pas du tout. Mais j'en suis conscient, c'est tout. Pas de jugement, pas de désir, pas de saisie ou de rejet. Seulement inspiration, expiration. Seulement ici et maintenant. C'est simple. Pas besoin d'être intelligent, pas besoin d'avoir le satori, seulement être attentif.

### Zazen 11 h 00

#### Kinhin

Observez comment les mêmes pensées reviennent souvent dans l'esprit et comment vous les nourrissez avec votre énergie. Comment le mental essaie de les rendre réelles. Alors, utilisez la respiration, utilisez la pression de la racine du gros orteil sur le sol, utilisez toute votre posture pour rester présent, présent et conscient de ce que vous faites.

Le Bouddha dit:

**«L'éveil, c'est demeurer dans la compréhension de l'apparition et de la disparition des choses».**

Cela n'est possible que si vous demeurez présent dans votre observation, dans votre concentration.

#### Zazen

Maître Rinzai avait l'habitude de lever le doigt et de demander à ses disciples: *«En ce moment, que manque-t-il ?»*

C'est une question puissante, à laquelle on ne peut pas ré-

pondre par l'intellect. Mais cette question ramène profondément notre esprit dans l'instant présent. *«En ce moment, que manque-t-il ?»*

Lorsque nous sommes totalement présent dans notre posture, le passé et le futur n'existent plus. Tout est la Voie. Il ne manque rien. La notion du temps disparaît et le mental devient silencieux. Lorsque le temps est absent, tous nos problèmes et toutes nos souffrances disparaissent. C'est la Voie du Bouddha à chaque instant. C'est la vie éternelle. Si nous ne pouvons pas mettre fin à notre souffrance ici et maintenant, à la souffrance humaine, alors quand ?

Zazen, c'est ne pas juger, ne pas analyser ce qui est observé. Regarder les pensées sans les saisir, sentir les émotions, les sensations, sans les entretenir. Surveiller les réactions. Ne rien considérer comme nous appartenant. Même l'instant présent ne nous appartient pas.

Expirez lentement, et soyez conscient de cette expiration. Pour bien respirer, il faut que le corps soit détendu, droit et détendu. Observez si vous créez des tensions dans le corps par la volonté de saisir quelque chose. Les tensions se créent dans le corps lorsque il y a un but, ou le désir de saisir, d'attraper quelque chose.

Pendant zazen, quand nous nous impliquons dans le processus des pensées, quand nous nous identifions aux pensées du mental, nous essayons de faire vivre le passé, nous essayons de prévoir le futur et nous tombons dans l'irréel, l'illusion. Mais l'illusion devient satori, car c'est à partir de cette illusion que naît la nécessité de revenir dans notre propre présence, à la source de notre être.

Nous voulons tous changer notre vie. Le véritable changement dépend de notre capacité à être présent dans cette vie, à oublier le passé, à abandonner les attachements, à créer le présent à partir d'une conscience fraîche et attentive. Notre vie dépend de la qualité de notre présence ici et maintenant. Ce n'est pas la peine de chercher très loin ou d'attendre plus tard.

*«En ce moment, que manque-t-il ?»*

## **Zazen 17 h 00**

*«Avancer, dit Maître Sekito, ce n'est pas une affaire de loin ou de près. Toutes les choses ont leur utilité. Je vous en prie, ne perdez pas l'instant présent.»*

Perdre l'instant présent. Là se situe la cause de la souffrance. C'est rester attaché à l'illusion que je suis le corps et le mental et cela signifie «être absent de sa propre présence», avoir oublié sa nature de Bouddha.

Notre liberté n'existe pas dans le passé, ni dans le futur.

La clef de notre liberté est dans notre propre présence. Notre vie n'existe que dans l'instant présent.

En toutes circonstances, soyez là où vous êtes. Regardez autour de vous, simplement, sans juger. Observez les formes, la lumière, les couleurs, sans analyser. Soyez conscient de la présence silencieuse des objets. Écoutez les bruits sans les juger, sans les saisir. Observez le rythme de votre respiration. Sentez l'air qui rentre, qui sort. Sentez l'énergie qui circule dans le corps.

Plonger totalement dans le présent est la meilleure manière de sortir de l'irréel, de l'illusion.

Pénétrer dans le réel, c'est voir son vrai visage, ici et maintenant dans sa propre présence consciente.

Ici et maintenant dans votre conscience présente.

Le Bouddha dit :

*«Je vais vous expliquer ce qu'on veut dire par «connaître le meilleur moyen de vivre libre.»*

*Ne courez pas après le passé, ne vous perdez pas dans l'avenir. Le passé n'existe plus et l'avenir n'est pas encore là. Celui qui cherche la vérité vit libre et paisible, car il regarde profondément les choses, juste telles qu'elles sont.*

*A cet instant même, ici et maintenant, soyez attentif, car demain c'est déjà trop tarder.*

*Et la mort peut vous prendre par surprise. Qui peut dire le contraire ?»*

*«Celui qui sait vivre attentif, nuit et jour, est celui qui connaît le meilleur moyen d'être libre.»*

*«En ce moment, que manque-t-il ?»*