

# « *L' Etre des êtres* »

**SESSHIN DE URT**

21 AU 23 MAI 2004

**Dirigée par Guy Mokuho Mercier**

\*\*\*\*\*

## **Vendredi 21 - Zazen de 7h00 :**

Au début de la sesshin, le mental est encore agité, préoccupé par toutes nos histoires personnelles, nos souffrances, nos conditions de vie. Nous ne sommes pas tellement présent dans notre posture.

Alors aidez-vous de la respiration. Essayez d'avoir une respiration large. Sentez les poumons se dilater. Sentez le mouvement du diaphragme.

Au moyen de la respiration, prenez conscience de votre propre présence. Observez tous les détails de votre posture. Si de nouveau, les pensées vous occupent, ne cherchez ni à les fuir, ni à les entretenir. Respirez profondément, tranquillement, délicatement. Comprenez qu'à chaque fois que vous remarquez que vous n'êtes plus présent, c'est que vous l'êtes à nouveau. Devenez intime avec votre propre présence, avec le silence, quand les pensées se calment et disparaissent.

Ne dormez pas!

Dans la pratique de la méditation, telle qu'elle est enseignée dans notre école, il n'y a ni concentration sur des images ou des concepts, ni de technique pour induire un état méditatif. Seulement la posture, et l'attention portée sur le corps tout entier, dans chacun de ses aspects, chacune de ses particularités, et sur la respiration.

Le corps ne ment jamais. Il est toujours ici et maintenant. Ce n'est pas comme le mental, qui crée sans cesse de nouveaux objets de distraction, de dispersion, et qui s'attache à tout ce qui apparaît, souvenirs et projections.

Dans notre zazen, la seule chose importante est de retrouver l'Etre, tout simplement. Sans chercher à devenir quoi que ce soit. Si nous nous servons de notre volonté personnelle pour essayer de créer, de capter un état spécial de la conscience, nous encombrons l'espace du silence et de l'esprit.

*La cloche du monastère sonne....*

Entendez la cloche, les sons, juste pour ce qu'ils sont, sans faire de commentaires dans votre mental sur le déroulement du temps. Entendez les oiseaux. Prenez conscience du silence dans lequel tous ces sons apparaissent.

Zazen est l'expérience simple, directe, spontanée, de la non-dualité. "Fu ni", non-deux.

Juste s'asseoir. Ne rien chercher. Ne rien attendre.

Dans notre esprit, il y a souvent de nombreuses voix qui racontent des histoires, qui proposent et construisent des rêves imaginaires, qui nous empêchent de faire cette expérience de la non-dualité, du Un, de notre véritable nature. Si nous les suivons, si nous les nourrissons de notre énergie, nous perdons le contact avec l'Etre, avec le Un, avec la Source.

Lorsque nous suivons nos pensées, nous nous perdons nous-même.

Ici et maintenant est la Réalité, tout est contenu dans la réalité de notre posture. Il n'y en a aucune trace ailleurs.

La lumière infinie de la lune tient dans une seule goutte d'eau. La lune, et le ciel tout entier, sont à l'aise dans une seule goutte de rosée, ou dans un brin d'herbe. La réalité est totalement notre posture.

Gardez l'esprit ouvert, non occupé, silencieux. C'est la manière de faire l'expérience de la non-dualité, de revenir à notre propre nature, de revenir à la Source, sans effort, sans rien faire, en ne s'appuyant sur rien.

Respirez profondément, et soyez-en conscients.

### **Zazen de 11h:**

Revenez à votre respiration, sans forcer, laissez-la prendre plus d'ampleur, laissez-la devenir subtile. Elle est d'autant plus subtile que vous y êtes attentif. Relâchez le ventre et laissez-le recevoir cette expiration, sans d'effort inutile ou volontaires ou intéressé. Ne vous appuyez sur rien.

Etre intégralement présent à chaque respiration, à chaque chose qui apparaît dans la conscience, à la plus banale de nos expériences. Etre présent à tout cela, c'est la porte de l'Eveil. « *Demeurez vigilant dans l'apparition et la disparition des choses* » disait le Bouddha.

Dans le "Genjo Koan" (l'actualisation du point fondamental), Maître Dogen dit : *"Dans la pratique-réalisation de la voie du Bouddha, rencontrant un dharma (un phénomène, une chose, une sensation), on le pénètre entièrement. Rencontrant la pratique, on la met en oeuvre complètement, avec tout son corps, toutes ses capacités d'attention, toute sa générosité. Il n'y a aucune frontière entre tous les phénomènes et l'Absolu, la Vérité, le Dharma"*.

Le Dharma et la pratique se co-pénètrent totalement. *"Ceux qui ne comprennent pas cela cherchent en s'éloignant des phénomènes"*, de leur propre vie, dans l'imaginaire, dans un concept de perfection. C'est pourquoi ils s'imposent des pratiques sévères, austères, ascétiques, et finissent par craindre la réalité elle-même.

Quand on rencontre la voie du Zen, on est comme un enfant qui découvre un nouveau jeu. Plus on connaît le jeu, plus on veut gagner, plus on veut gagner, plus l'ego a tendance à tricher.

Ne faites pas de votre pratique quelque chose de séparé de la racine, de la Source, du silence.

Pratiquer le Zen, c'est apprendre à jouer avec l'intégralité de nous-même, sans faire la distinction entre le pur et l'impur, la beauté et la laideur, le bien et le mal. Toutes les paires d'opposés se dissolvent dans la présence attentive à la vie.

Nous commençons à être éveillés quand nous sommes capables d'accepter la totalité de nos pensées, de nos émotions, de notre *ego*-ïsme.

Lorsque, en toutes choses, on ne voit qu'une seule et même essence, la conscience ne peut plus s'égarer. Elle a trouvé sa vraie demeure. Aucune action, aucune pensée n'est séparée de la Voie. Même si nos actions sont petites, même si nos pensées sont étroites, il s'agit toujours de la "*perle brillante*". C'est une réflexion de Maître Dogen, bien que "*la perle brillante*" soit l'expression de Gensha, qui vécut 3 ou 4 siècles auparavant. Il s'agit de la "*perle brillante*", de la lumière silencieuse, de Ku, se manifestant sous la forme d'actions petites ou de pensées étroites. Au delà de la beauté ou de la laideur des choses extérieures ou intérieures, il y a beaucoup plus, quelque chose d'indéfinissable, qu'on ne peut pas nommer, qui n'a pas de nom.

Cette essence transparaît, d'une façon ou d'une autre et nous est révélée si nous sommes totalement présents à nous même.

Cette essence indicible et la présence à nous-mêmes ne sont-elles pas une seule et même chose?

Cette essence indicible serait-elle là sans notre présence?

Pratiquez et découvrez la réponse dans le silence de votre posture.

### **Zazen de 16h00 :**

Vous pouvez comprendre que les sons, les voix dehors, ma voix dans le dojo, tout cela apparaît au sein du silence et disparaît de nouveau dans le silence. Il en va de même des pensées dans l'esprit, elles apparaissent puis disparaissent dans le silence de l'esprit. Il en va de même de tous les phénomènes, *shiki*, qui apparaissent dans *Ku*, l'essence du silence.

Dés que vous accordez votre attention à ce silence, les pensées disparaissent. Il y a conscience et présence sans la pensée. L'essence, *Ku*, imprègne chaque phénomène et transparaît dans chaque chose, dans chaque pensée. Mais vous ne pouvez en avoir conscience que si vous êtes présent à vous-mêmes, non impliqué dans le processus des pensées.

Alors, je répète cette même question :

*Serait-il possible que cette essence indicible des choses et votre propre présence soient une seule et même chose ?*

*L'essence de toutes les choses peut-elle être là sans votre présence ?*

Parfois, on se fait des idées sur zazen. On pense à la pureté et à la perfection, à un état vide de pensées et de distractions.

Les pensées, les distractions pendant zazen ne sont pas opposées à la concentration profonde. Il est dans la nature des pensées d'apparaître et de disparaître. C'est une forme d'énergie qui se manifeste, se développe et disparaît dans l'esprit, dans votre présence. Ce ne sont pas des obstacles : les pensées, les distractions, permettent d'appréhender le silence, l'essence dans laquelle elles se manifestent. Cela paraît compliqué mais c'est très simple.

Tout effort que l'on peut faire pour éloigner les turbulences les renforce.

Les nuages font partie de la beauté du ciel.

Les pensées, les illusions sont le terrain du satori.

Les étoiles filantes font partie intégrante de la nuit.  
Le ciel ne se dit pas qu'un nuage le dérange.  
La nuit ne se dit pas que l'étoile filante vient interrompre sa paix.  
Il n'y a pas d'antagonisme dans la non-dualité.

Si vous comprenez cela, vous réalisez que vous manifestez l'éveil par votre présence attentive, consciente. Si nous méditons, c'est pour percevoir par nous-même que tout est déjà en nous, qu'il n'y a finalement rien à chercher, et pas non plus de chercheur. Tout est Un.

S'il n'y avait que les bruits comme unique réalité, dans quoi le son des cloches, le pépiement des oiseaux, ma voix dans le dojo, pourraient-ils apparaître et disparaître ?

Le silence et notre nature de Bouddha ne sont pas séparés. Pratiquer zazen, c'est redevenir intime avec ce silence, le Dharma incommensurable.

Méditer dans le dojo ou dans la solitude ou marcher dans une ville polluée, fondamentalement, c'est la même chose. Si nous comprenons cela, notre méditation peut vraiment commencer. En méditant nous ne courons après rien, nous ne cherchons pas l'extase, ni aucun état spécial de la conscience. Nous pénétrons simplement la Réalité silencieuse avec notre corps et notre esprit.

Ceux qui prétendent par la méditation s'élever à des états supérieurs de conscience ne font que s'illusionner encore et encore. Tout ce qui est lié à la volonté personnelle, à l'ego, à la possession, est une expérience qui éloigne de la Voie.

Bien souvent nous sommes prêts à tout donner pour ne pas nous donner nous-mêmes. Bien sûr, il ne s'agit pas de donner beaucoup, un peu ou quelque chose de spécial.

C'est soi-même qu'il faut donner à la Voie, au Dharma, à la Vérité, s'abandonner totalement. Corps et esprit : "*Shin jin datsu raku*". Et c'est à ce don que l'ego se refuse avec tant d'obstination. L'ego n'aime pas le silence. Sachez ne pas le suivre et même le déranger et revenez à Ce qui est au-delà des mots et des pensées.

### **Samedi 22, Zazen de 6h30:**

Revenez sans cesse à votre posture, à votre respiration. Sentez le mouvement du diaphragme. Sentez toute votre colonne vertébrale. Ne créez pas de tension dans le dos. Détendez vos épaules, votre visage, votre nuque.

Chaque fois que la conscience s'implique dans des objets extérieurs comme des objets visuels, des sons, des odeurs ou dans les pensées du passé, des rêves, nous devenons absents de notre présence. Comme morts.

La posture nous aide à sortir des rêves et du brouillard mental. Elle est éveil.

La clé de notre liberté, de notre bonheur réside dans notre présence à chaque instant. Soyez vigilants. La pratique de la concentration nous rend naturellement, automatiquement, inconsciemment plus présents à nous-mêmes et à notre vie. Par l'attention, nous observons notre corps, nos sensations, nos émotions et dans cette observation même, nous cessons d'être pris dans les pièges du mental.

Le monde est composé d'objets qui mystifient, qui trompent l'homme, car il prend pour vrai, toutes ces choses, alors que fondamentalement elles sont transitoires, éphémères, vides.

Le Bouddha dit: "*Vide, calme et dépourvue de soi est la nature de toutes choses*".

Il n'y a ni commencement, ni fin et tout est illusion comme dans un rêve. L'Être, tous les êtres sont en réalité au-delà du domaine des mots, des noms. La nature ultime, pure et vraie est Une, infinie comme l'espace.

Le vide dans le Zen s'appelle *Ku*. Il constitue la base permanente dans laquelle les choses apparaissent, se développent, meurent et disparaissent. Ces choses sont comme une pensée dans l'esprit, sans consistance, vide et vite oubliée. Si nous ne sommes pas captés par ces objets illusoire, nous devenons, pendant zazen, directement, cette essence Une et vide. Cela ne peut survenir que dans l'instant présent. Elle ne peut pas être expérimentée en dehors de lui.

Cette essence, ce vide, certains l'appellent autrement, chacun peut faire comme il veut : Vérité, Dieu, Conscience Absolue, Source originelle, Nature de Bouddha. La seule vraie raison de notre existence est d'actualiser cette Vérité Une. La Conscience absolue voit à travers nos yeux, entend à travers nos oreilles, perçoit à travers notre corps tout entier. *Ku* et *shiki* sont identiques. La réponse du Zen est qu'il n'est pas nécessaire de chercher la Vérité, car tout ce que notre regard peut voir est nature de Bouddha, chaque être, chaque chose, animé ou inanimé est Vérité fondamentale, Conscience Absolue. La Vérité est immanente à toute chose.

Dans le Bendowa, Maître Dogen écrit : *"A partir du moment, où résolument, vous scellez du sceau du Bouddha les trois actions de la parole, de l'esprit et du corps, simplement en vous asseyant dans la posture juste, le Dharma des phénomènes devient lui même le sceau du Bouddha. Le monde du Bouddha et le ciel tout entier est Eveil"*.

#### **Zazen de 11h00 :**

Le sujet du kusen est le Dharma, la vérité, l'essence unique qui est la Source de notre présence en ce monde. Même si vous ne comprenez pas bien, ayez confiance dans le Dharma, prenez refuge dans le Dharma.

C'est le sens de l'ordination.

La question qui se pose alors est celle-ci :  
Où se trouve le Dharma? Où se trouve la vérité, la conscience absolue? Que je puisse l'apercevoir, l'atteindre.

Dans le Lankavatara Sutra, le Bouddha dit :

*"Ceux qui débattent, discutent de la vérité sans vraiment comprendre sont perdus au milieu de toutes les formes de la connaissance relative, courant partout, de-ci, de là en essayant de justifier leur vie et la substance de leur ego. Si vous réalisez ce qu'est le Soi dans votre conscience la plus intime, il apparaîtra dans sa pureté. Voici la matrice du miracle, qui n'est pas du domaine de ceux qui ne vivent que par la raison. Pur dans sa propre nature et libre des catégories de fini et d'infini, l'esprit universel est le miracle immaculé, qui est appréhendé faussement par beaucoup"*.

On peut être tenté de penser : "Le Dharma est en moi, la vérité est en moi".

Mais cette réponse est impropre, car le corps est destructible, impermanent, éphémère. Si je tiens une fleur dans la main, je peux dire : "La fleur est dans ma main", ce qui implique bien sûr qu'elle est plus petite que moi. Si je dis que la vérité du Dharma est en moi, cela suppose aussi que je suis plus grand que le Dharma. En réalité, c'est moi qui suis dans le Dharma, et c'est le monde tout entier qui se manifeste au sein de la vérité du Dharma.

L'univers tout entier est la manifestation de cette réalité, ce que le Bouddha traduisait par : *"Le monde est dans l'esprit"*.

Le silence dans lequel se manifestent les sons, les bruits à l'extérieur de nous, le silence dans lequel se manifestent nos perceptions, nos sensations, ne sont pas deux. Au coeur de notre pratique, nous actualisons cette vérité, ce Dharma unique.

Ayez confiance dans le Dharma du Bouddha. Prenez refuge en lui.

*“La confiance, dit le Bouddha, c’est ce que les humains peuvent posséder de meilleur. La vérité est la douceur des douceurs et la pratique de la vision claire est la vie la plus agréable à vivre”.*

### **Zazen de 16h30:**

Dans le Lankavatara Sutra, le Bouddha dit: *“Le Nirvana, qui est la cessation de la souffrance, et le monde ordinaire de la souffrance, le Samsâra, ne sont pas deux choses, mais ils sont en relation réciproque”.*

Il n’y a pas de Nirvana sinon là où est le monde de la souffrance, et il n’y a pas de monde de la souffrance en dehors du Nirvana. Le Nirvana consiste à s’éveiller de l’illusion du Samsâra.

L’existence n’exclut pas une chose par son contraire. Le Nirvana et le Samsâra sont simplement deux aspects de l’unicité fondamentale. Pour que nous puissions comprendre le Un, apparaît la dualité. Et c’est dans notre posture, dans notre zazen, que nous actualisons cette vérité Une.

Si notre pratique ne nous mène pas à réaliser cela, à le comprendre, c’est que nous sommes encore attachés à la croyance d’être un “moi” autonome qui décide de son existence et qui prend le droit de s’approprier les choses et de les faire siennes. Rien ne nous appartient. Le véritable abandon, le véritable don à tous les êtres s’actualise quand nous réalisons l’unité, entre nous-même et tout ce que nous percevons, voyons, entendons, faisons, sentons.

Reconnaître cette unité dans la multiplicité des formes de l’univers incroyable et miraculeux dans lequel nous sommes apparus, c’est cela accéder à sa propre nature, se retrouver dans sa propre maison, revenir à la source.

*“Vide ton bateau, chercheur, dit le Bouddha, la traversée sera plus rapide. Allège ta cargaison des opinions et d’un moi et tu atteindras plus vite la délivrance”.*

### **Mondo:**

**Q :** *Je voudrais que tu m’aides à voir la différence entre l’état de conscience en Zazen et cet état fugace entre le sommeil et la veille. Je n’arrive pas à voir à quel moment je perds la conscience de la pratique.*

**R :** Moi non plus. Cela se fait à un moment. Le temps qu’on passe à dormir n’est pas consacré à la vie, mais le corps en a besoin. C’est toujours une question d’attention, de vigilance. Il faut faire attention aussi à la manière dont on nourrit le corps, dont on fait les choses au quotidien, de façon à bien se relier à l’énergie cosmique, plutôt que de consommer sans arrêt l’énergie du corps. Par exemple, plus on pense, plus on est fatigué. Plus l’ego s’active et plus on est fatigué. Moins l’ego est présent, plus l’énergie est grande. Plus l’énergie est grande, plus on est conscient longtemps, et même dans le sommeil.

Comment gérer cette énergie, c’est un koan pour chacun d’entre nous. Chacun est confronté à son conditionnement, ses habitudes, ses désirs sensuels. Il y a des moyens très rapides de consommer beaucoup d’énergie. Il y en a d’autres qui en apportent. Méditez

beaucoup et tu auras beaucoup d'énergie. Si tu gaspilles, il en restera peu. Ce sont deux extrêmes. La gestion de sa propre énergie fait partie de la pratique de la Voie. Par exemple, marcher est une bonne chose, Georges médite en marchant, il médite beaucoup !

L'ego est le grand consommateur. Chaque pensée de l'ego, chaque pensée générée dans un but égoïste est une énergie dépensée. La pensée est matière, elle consomme de l'énergie.

Les gens qui pensent beaucoup à leurs propres intérêts, qui cherchent sans cesse à satisfaire des désirs ou qui vivent dans la peur sont toujours fatigués.

Quand on se réveille, on s'ouvre à l'énergie cosmique. C'est un cadeau qu'on se fait à soi-même et aussi aux autres. Moins d'égoïsme, plus d'amour.

Jouer avec tout ça, apprendre et expérimenter avec son corps. Se défaire de ses attachements. Chacun doit trouver son chemin.

**Q :** *Quand on pratique, si le mental s'échappe, on ramène....? Comment regarder ses pensées sans se laisser emporter ?*

**R :** C'est une question d'habitude. C'est quand on quitte ses pensées qu'on réalise qu'on pensait. Le quatrième patriarche Doshin a dit : *"Entre deux intervalles de pensées, on est un être pur"*. Dès que l'on remarque que l'on était dans le processus de la pensée, cela signifie qu'on en est déjà sorti. Comprenez cela. C'est une affaire de pratique.

**Q :** *Est-ce que c'est important d'aller voir ses pensées qui passent ?*

**R :** La plupart des pensées, pendant zazen, concernent des histoires du passé ou des projections dans le futur. Elles sont donc illusoire, irréelles. Comprenez que ce qui est irréel fait aussi partie du jeu. Car c'est en prenant conscience de ce qui est irréel que l'on a accès au réel. Le mental a toutes les habiletés pour nous éloigner de la réalité du présent. Plus l'espace entre les pensées est important, plus l'état de paix et de silence s'installe.

Si on ne pratique pas, on est toujours dans le mouvement de la pensée et donc absent, mort. Pendant zazen, par l'observation attentive on redevient vivant. Puis, l'observateur disparaît aussi et nous restons là, sans objet, et puis ..., plouf, une autre pensée surgit...

Il est essentiel, capital, de voir et venir intime avec cet espace derrière ou au-delà de la pensée. Hishiryo. C'est la Voie du Bouddha, le Zen de Dogen, la pratique-réalisation.

**Q :** *Il y a le premier zazen où on est plus concentré. Et puis il y a l'intelligence du corps...*

**R :** C'est pour cela qu'il faut pratiquer avec les autres. On fait moins d'effort.

**Q :** *C'est bien de pratiquer seul...*

**R :** Pourquoi? Parce que tu fais ce que tu veux? Fais comme tu veux.

**Q :** *C'est bien avec les autres pour ne pas être égoïste.*

**R :** Tu as toi-même les réponses à tes questions...

**Q :** *Quand Deshimaru dit: « Mettez zazen au centre de votre vie », qu'est ce que cela veut dire ?*

**R :** Si les phénomènes sont le centre de ta vie, tu erres indéfiniment dans le Samsâra, le monde de l'ego et de la souffrance.

Mettre zazen au centre de son existence signifie suivre la vérité, le Dharma, être concerné par le sens de notre existence qui est de la vivre consciemment et en trouver l'essence. Au coeur de zazen il y a l'Eveil.

"Le Dharma prend soin de ceux qui le protègent". Si tu protèges le Dharma, si tu abandonne corps et esprit dans ta pratique, le Dharma prendra soin de toi.

Quand on se contente de peu, on n'a pas besoin de tous les phénomènes ni de satisfaire tous les désirs pour être heureux.

Tu connais l'histoire : "Trop bébé, trop jeune, trop excité, trop amoureux, trop papa, trop occupé, trop fatigué, trop vieux.... trop mort... Et le désir de pratiquer est toujours remis à plus tard.

Zazen au centre veut dire, tôt ou tard, l'ego se fond dans le Dharma. Alors, le Dharma prend soin de l'ego.

**Q** : *On va au dojo autant qu'on peut, mais pas tous les jours. Quel rythme de zazen serait le meilleur ?*

**R** : Fais comme tu peux, le meilleur pour toi. Je ne peux pas décider pour toi. Choisis ton rythme et respecte-le. De préférence à la même heure, au même endroit.

Fais du mieux que tu peux, pas plus, pas moins.

**Q** : On rencontre zazen mais on fait d'autres rencontres, des êtres qui nous sont chers...

J'ai tendance à vouloir coller tout ça au centre de ma vie. Or ça engendre de la dualité, c'est la confusion.

**R** : Faire le sacrifice de certaines choses pour maintenir et renforcer sa pratique c'est aussi un grand "fuse". Parfois ta pratique crée la dualité, des conflits. OK. Gère ton besoin, ton énergie. Si ta pratique génère de la bienveillance autour de toi, ce sont les personnes autour de toi qui te pousseront à zazen.

\*\*\*\*\*

### **23 Mai - Zazen de 6h30:**

Si votre esprit est encore dans les rêves, ou s'il est déjà agité, demandez le kyosaku, n'ayez pas peur. Faites circuler cette énergie qui stagne ou qui n'arrive pas à se réveiller. Faites le pour vous mais aussi pour les autres, pour tout le dojo.

Qu'il y ait des vagues ou non à la surface de l'océan, il demeure le même.

Qu'il y ait ou non des pensées dans l'esprit, l'esprit lui-même n'en est pas affecté.

Ne rejetez rien, ne suivez rien, simplement observez, soyez attentifs. Ressentez l'énergie qui réside dans ce corps, qui anime la respiration, qui baigne chaque cellule.

Essence et phénomène, fondamentalement sont un. Il n'y a qu'une seule énergie. Elle est potentielle et tranquille ou elle est active. Lorsque ce qui est potentiel s'active, se manifeste, cela devient la vie, les phénomènes, nous-même et ce que nous connaissons.

Quand le jeu des vagues s'apaise, quand l'énergie des phénomènes s'épuise, quand ce corps a assumé sa tâche, tout cela retourne au non manifesté, au Un, à Ku.

Notre pratique est l'expérience directe de ce Un, de Ku, de la conscience universelle.

*"Hormis cette conscience, dit le Bouddha, aucune vérité absolue n'existe".*

Elle est nôtre, elle n'est pas cachée, elle se manifeste à tout instant. Elle est présente dans le moindre brin d'herbe, dans le moindre grain de sable, la plus petite de nos respirations. Il n'y a que cette conscience jouant au travers des milliards de formes d'existence et se révélant ainsi à elle-même. Notre pratique elle-même est l'actualisation de cette conscience absolue.

*"Tout ceci, dit Maître Dogen dans le Bendowa, n'est pas consciemment perçu, car cet esprit de zazen, ce Samadhi, ne saurait être ni pensé, ni formulé. Il est réalisation immédiate et directe. Dans la tranquillité de ce samadhi, de notre concentration, de notre zazen, pensée et objet fusionnent dans la réalisation, dépassent l'éveil lui-même.*

*Immergé dans ce Samadhi inaltérable qui se suffit à lui-même, sans prolonger la moindre particule, vous prolongez la prédication des bouddhas, profonde et incomparable et leur méditation profonde et subtile".*

Quelles que soient nos conditions de vie, la vie elle-même est Une. Cette vie est totalement présente en nous-même et nous pouvons l'apercevoir à travers notre pratique, à travers l'attention portée à chaque instant dans notre propre présence.

Telle l'araignée qui fabrique son fil à partir de son propre corps, joue ensuite avec, en tisse sa toile, pour enfin la réabsorber en elle, la vérité, le Un, immuable, sans forme, sans attributs, connaissance absolue, tire l'univers entier de lui-même, s'en amuse pour un temps et pour finir le re-dissout en lui-même.

Ce n'est pas nous qui cherchons la vérité, l'éveil, c'est la vérité elle-même qui désire se voir à travers nous. Ignorance ou connaissance, lumière ou obscurité, ce n'est que lorsque ces deux états interdépendants sont transcendés que survient la libération et que le chercheur de vérité et ce qu'il cherche, disparaissent.

*"Ce qui reste, dit le Bouddha, est simplement l'Être des êtres".*

Le véritable éveil, aucun d'entre nous n'en est éloigné. Le véritable silence au-delà des mots, des pensées, qui s'actualise de lui-même dans nos postures, chacun le connaît. Hishiryo, pensée sans pensée.

Cela ne peut être saisi par une compréhension intellectuelle. Cela ne se sert pas de mots pour s'expliquer et cela ne peut survenir que dans l'instant présent. Lorsque notre conscience se tourne vers l'intérieur, se fond dans le silence de notre esprit, elle actualise sa propre source et retourne à sa demeure originelle.

Ce n'est pas plus compliqué que ça.

Cela se fait tout seul.

### **Zazen de 10h30:**

Tout est conscience.

Pendant zazen, il n'est pas nécessaire de rejeter ce qui apparaît dans l'esprit. Et si quelque chose apparaît, ce n'est pas la peine de le saisir. Parfois des pensées "impures" nous dérangent. Mais rien n'est ni bon, rien n'est mauvais. Le mental lui-même est le reflet de la conscience Une.

Soyez vigilants, demeurez dans l'apparition et la disparition des choses. Ne perdez pas le contact avec le silence.

Le soleil est pure lumière, mais quand il s'associe avec la matière, apparaît l'ombre. De même, lorsque la conscience absolue s'associe avec la matière, apparaissent les tendances égotiques, égoïstes. A cause de l'identification que fait l'individu avec son corps et son mental, oubliant la Source, l'Origine, tout devient divisé, séparé, ignorance.

La voie du Zen, notre pratique, notre posture même, est l'abandon de cette idée "Je suis ce corps ou ce mental, ce sont mes pensées, cela m'appartient, je veux ceci".

L'abandon de cette idée, de cette identification avec le corps, le mental, les pensées, c'est la simple et profonde sagesse de notre pratique. C'est de nouveau permettre que coule le courant de la vie, plutôt que de lui résister sans cesse. La seule façon de sentir couler ce courant réside dans le maintien de notre attention à l'instant présent.

Lâcher prise, s'abandonner, c'est accepter sans condition, sans réserve, l'instant présent tel qu'il apparaît.

Résister, c'est refuser ce qui est. C'est engendrer la souffrance pour soi-même et pour les autres.

Ce qu'est la vérité, le Dharma, ce qu'est notre vraie nature, nous en faisons l'expérience directe pendant zazen. Cette réalité, lorsque nous sommes attentifs, nous pouvons la voir dans chaque pensée, parole, dans chacune de nos actions auxquelles elle

est associée. Sinon comment serait-il possible de penser, marcher, respirer, faire quoi que ce soit ?

Le mental crée un brouillard autour de la Conscience, si bien que l'on reste ignorant.

Dogen explique cela dans le Bendowa : *“L’esprit du Bouddha ne peut pas être atteint par le mental ou la conscience discriminante. Il n’est accessible que par la foi. Si cette foi naît dans votre esprit, alors vous pouvez pratiquer et étudier la voie”*.

Quand le mental devient calme, nous ne faisons plus qu’un avec la réalité. Silence, vérité, nature de Bouddha sont indissociables dans l’instant présent. Lorsque le mental lui-même comprend qu’il n’a aucun pouvoir, il peut alors s’abandonner avec amour et gratitude au Dharma. L’ego fusionne avec le Dharma, se fond, retourne à sa source.

Cet abandon nous conduit à aimer toutes les existences et à nous reconnaître en elles.

Le Bouddha exprime cette vérité en utilisant un mot pas très utilisé dans notre Sangha: l’Amour.

Il dit : *“Déposez toutes les barrières, les limitations, les concepts, les croyances et laissez votre esprit s’emplir d’amour. Qu’il envahisse tous les quartiers de l’univers. Le vaste univers au dessus, en dessous et tout autour est entièrement imprégné d’amour. Laissez-le être sublime et à sa mesure pour qu’il abonde partout”*.

C’est cela s’éveiller à la compréhension profonde que tout est Un.

\*\*\*\*\*