

«Les quatre domaines de l'attention»

Dojo San Sui

Clarens,

5 et 6 mai 2001

Journée de zazen à Vevey
avec Guy Mokuho Mercier

Samedi 5 mai, 17 h :

Pendant zazen, apprenez à ne pas suivre vos pensées. Quand vous quittez les pensées, vous revenez à la maison, à l'intérieur. Ne jugez pas de votre absence, ne jugez pas le contenu de vos pensées. "Elles n'ont pas d'origine" dit Doshin et si vous ne vous en occupez pas, elles retournent d'où elles viennent.

Même si le corps ne bouge pas pendant zazen, il y a beaucoup de choses qui bougent en nous. Vous les observez : il y a des petits mouvements pour ajuster sa posture, ou pour éviter la douleur, la difficulté, ou pour se corriger tout simplement, pour redresser la tête, rentrer le menton, relâcher les épaules, remettre les pouces l'un en face de l'autre...

Il y a le mouvement respiratoire, inspirer - expirer.

Puis il y a aussi les pensées qui apparaissent et disparaissent à la surface de notre esprit.

Ça bouge.

Tout ce qui bouge est extérieur à notre vraie nature. Concentrez-vous sur ce qui ne bouge pas, ce qui observe le mouvement, ce qui voit apparaître et disparaître les pensées.

Si l'on ne bouge pas, on revient au silence, à l'intérieur. C'est ce que Maître Deshimaru appelait la condition normale, c'est-à-dire l'abandon à l'attachement des choses extérieures. Et si nous sommes ici ensemble, c'est pour pratiquer cet abandon, ce détachement. Quand on revient à l'intérieur de soi, on comprend ce qu'est l'illusion «Maya». Ma: n'est pas, et ya: qui. «Ce qui n'est pas».

Pendant zazen, revenez sans cesse à votre posture, à ce qui surgit, apparaît et disparaît, s'évanouit. Non pas que votre corps soit si important ou vos pensées ou les images ou les théories qu'on échafaude sur le zen, sur l'illusion, sur la spiritualité.

Ce qui est important, c'est ce Bouddha qui réside dans ce corps transitoire. La nature de Bouddha.

Exercez votre attention à ne pas perdre l'instant présent. Gardez l'attention sur la posture. L'attention c'est sati, en sanskrit : attention, prise de conscience ; l'attention qui est juste, droite, qui va au coeur des choses. C'est de cette attention que je parlerai demain. C'est l'un des facteurs du sentier octuple qu'a enseigné le Bouddha pour mettre fin à la souffrance. Anapanasati. Sati: l'attention portée à l'inspiration et à l'expiration.

Ne stagnez pas. Ne vous attachez pas à vos propres pensées, laissez-les passer. Pendant zazen vous pouvez comprendre le caractère transitoire, éphémère de ces pensées, du mental, du corps et vous établir dans ce qui est ne bouge pas.

Qu'est-ce qui est permanent ? C'est pour le trouver, le voir

que vous êtes ici.

Ce qui est permanent n'est pas affecté par l'apparition ou la disparition des pensées. Ce qui est permanent est toujours là, et nous n'en avons jamais été séparé. Et pour chacun d'entre nous, il s'agit de la même chose, la même réalité, la même essence. Ne la cherchez pas dans les théories, les concepts ou les croyances. Ce qui en nous est permanent réside dans l'instant présent.

Dimanche 6 mai 8 h

La connaissance de soi, c'est voir son propre esprit. Cela n'est possible que si l'on abandonne ses propres croyances, ses propres théories. Alors pendant zazen, même si des pensées apparaissent, même si parfois vous avez plutôt envie d'aller ailleurs, ne créez pas de jugement, ne vous attachez pas à ce qui bouge, apparaît et disparaît.

Doshin, le quatrième Patriarche nous dit : «Si vous cherchez l'origine de la distraction naissante, vous ne la trouverez pas.» Alors, laissez passer, c'est ça, ne pas juger. Rester en état d'observation : observer ce qui se passe dans le corps et ce qui apparaît dans l'esprit et revenir tout le temps à l'instant présent, à la posture. Suivre tranquillement la respiration, détendre la colonne vertébrale, garder le dos droit, les épaules détendues, les pouces horizontaux, les yeux mi-clos. Simplement cela : observer et ramener l'esprit dans la posture.

L'enseignement du Bouddha offre une grande variété de méthodes, conseils, suggestions qui s'adaptent à chaque caractère, à chaque individualité, mais toutes ces méthodes convergent vers ce qu'on a appelé l'établissement de l'attention, que le Bouddha lui-même, dans ses enseignements, a appelé le seul sentier : l'attention - sati.

Chacun peut comprendre que si l'attention est absente, si l'on ne cesse de rêver, aucune action, aucune pratique ne peut apporter de solution, de soulagement à notre souffrance.

Le Bouddha dit : «*Il n'y a qu'une seule voie, ô moines, pour la purification des êtres, pour la victoire sur le chagrin et les lamentations, pour la destruction de la douleur, pour atteindre le sentier juste, pour atteindre le Nirvana, à savoir les quatre domaines de l'attention.*»

Cet enseignement du Bouddha s'appellera le Sati-patthana.

Sati : l'attention droite, juste habile, et patthana : placer près de l'esprit, ce qui veut dire aussi garder présent. Devenir conscient de, s'établir dans, donc s'établir dans l'attention, dans la vigilance.

Le Bouddha précise tout au long de ses enseignements que l'attention doit être fixée sur quatre domaines principaux :

- le corps,
- les sensations,
- l'état de l'esprit, l'esprit. Parfois on dit aussi : la conscience,
- et les fabrications mentales, les formations mentales, les contenus mentaux.

Porter l'attention sur le corps, les sensations, les états d'esprit, les formations mentales.

Le Bouddha parle de ce qu'il a lui-même expérimenté pendant sa méditation, sous l'arbre de la Bodhi avant son éveil, avant que la compréhension ultime ne se fasse dans son esprit. C'est la raison pour laquelle cet enseignement du Satipatthana jouit en Orient d'une popularité beaucoup plus importante que le sutra sur les «Quatre nobles vérités». Le Bouddha explique comment méditer, comment considérer le corps, les pensées, les sensations, les émotions, les contenus mentaux, ce qu'on appelle les skandhas, c'est à dire les constituants de la personnalité.

Lorsque l'attention est portée sur ces quatre domaines, on peut comprendre et réaliser leur vacuité, Ku. Ils sont soumis à la loi de l'impermanence. Ils sont en perpétuel changement, et dans ce sens, on peut comprendre qu'ils n'ont pas d'existence réelle. Lorsque ce qui est illusoire est reconnu comme tel, la compréhension se fait, et ce qui en nous est permanent, éternel, ce qui est notre vraie nature s'illumine de lui-même. Il s'agit simplement de distinguer entre le transitoire et le permanent par la pratique de l'attention constante.

Si nous nous attachons à nos propres pensées, nous partons à l'extérieur de nous-mêmes, car l'objet de nos pensées est toujours extérieur, là-bas et plus tard (ou hier). L'attention se disperse, disparaît. Il faut revenir à la maison, à l'intérieur.

Maître Doshin dit : *«Dans l'espace de temps où, venant de quitter une pensée, votre esprit n'est pas encore fixé sur une autre, vous êtes un être pur.»*

Quand vous vous rendez compte que vous avez été emporté par les pensées et que vous revenez à la maison, à l'intérieur de votre esprit, il n'est pas nécessaire de juger cette absence, ni le contenu des pensées. Les pensées n'ont pas d'origine et elles retournent d'où elles viennent. Cette absence de jugement et de culpabilité par rapport à soi-même signifie l'abandon de sa propre importance. Cela ne peut se faire sans la présence de l'attention.

Observez ce qui en vous demeure inchangé quelles que soient les pensées, non-affecté par les allées et venues, ce qui ne bouge pas, qui est tout le temps là, ce qui est présent.

Dimanche, 11h

Parfois, il ne faut pas grand chose pour que la posture devienne plus confortable, par exemple rehausser son zafu ou tendre un peu moins la colonne vertébrale au niveau des lombaires. C'est vrai pour les débutants et c'est vrai aussi pour les anciens. Vous ne devez pas hésiter à tester un zafu différent. Ne vous installez pas dans la posture. Expérimentez, étudiez, observez.

Pratiquer zazen n'implique pas de souffrir bêtement. Il faut comprendre son corps et ses propres difficultés, les résoudre et aller au-delà. L'effort est important.

«Voici, ô moines, dit le Bouddha, un moine.

Il demeure énergique, compréhensif, attentif, ayant rejeté les désirs et les soucis mondains - c'est-à-dire les désirs qui concernent le monde.

Il considère le corps, les sensations, les perceptions, les émotions.

Il considère l'esprit, les états d'esprit, les humeurs.

Et il considère les formations mentales, les contenus mentaux, les rêves, les théories, les projections, les attachements.»

Dans la suite du Sutra, le Bouddha évoque l'attitude que doit avoir ce moine qui médite par rapport au corps, par rapport aux sensations, à l'esprit et au mental. Dans le corps, il parle de la respiration, des attitudes du corps et du comportement. Il évoque le corps lui-même, organique, viscéral, et dans un dernier chapitre intitulé «Les neuf contemplations du cimetière» il énumère assez crûment tous les états successifs du corps se décomposant, réduit finalement à l'état d'ossements, et enfin de poussière.

Et chaque fois, le Bouddha répète son enseignement, pour qu'il rentre bien dans la tête, les oreilles et l'esprit de ses disciples.

Je vous lirai juste le passage concernant la respiration.

«Voici, ô moines, un moine étant allé dans la forêt, ou au pied d'un arbre, ou dans une maison isolée.

Il s'assied, jambes croisées, dos droit, l'attention fixée en lui-même. Attentivement, il inspire, attentivement, il expire.

Inspirant lentement il sait : lentement j'inspire.

Expirant lentement, il sait : lentement j'expire.

Inspirant rapidement il sait : rapidement j'inspire

Expirant rapidement, il sait : rapidement j'expire.

Ressentant tout le corps : j'inspire, j'expire

Calmant l'activité du corps : j'inspire, j'expire.

Ainsi s'entraîne-t-il.

Ainsi il demeure, pratiquant la contemplation du corps sur le corps, intérieurement et extérieurement. Il demeure, considérant l'apparition des choses dans le corps et leur disparition. Il constate : voilà le corps, voilà la respiration.

La conscience qu'il y a un corps est établie en lui au degré nécessaire pour la connaissance et l'attention. Et indépendant, il demeure, ne s'attachant à rien dans ce monde.»

Un point important de l'enseignement du Bouddha s'exprime dans ce paragraphe. Comment pratiquer pendant la méditation, pendant zazen.

Comprenez ce «il sait». Le moine, «inspirant lentement, «il sait». Il sait quoi ? Il sait simplement qu'il inspire lentement. Ça veut dire : il est conscient, conscient qu'il inspire. L'attention est là, présente. «Il sait» veut dire «être présent». Il est conscient d'être conscient. Il se situe à la source même de sa présence.

Et il demeure, considérant le corps intérieurement et extérieurement.

C'est fondamental : cela signifie qu'il ne s'identifie pas à ce corps transitoire. Il le regarde de loin car ce n'est pas lui. Il observe le spectacle : apparition - disparition, douleur dans la jambe, engourdissement du pied, respiration difficile, respiration courte, respiration tranquille. Cela, c'est le corps, mais je ne suis pas le corps.

«Et la conscience qu'il y a un corps est établie en lui au degré nécessaire pour la connaissance.»

Quand ce moine observe le corps, la respiration ou les sensations ou les pensées ou les humeurs, il ne s'y attache pas. Il demeure, observant, considérant, sans s'impliquer. S'il y

a implication, il observe l'implication, dans les processus mentaux par exemple. Il demeure libre.

Si vous comprenez ces petits points, zazen devient un véritable jeu cosmique, un véritable spectacle, un enseignement permanent. Chaque instant est total, et vous demeurez, ne vous attachant à rien dans ce monde. Libre.

Dimanche, 15 h

La meilleure aide que chacun peut apporter aux autres, c'est de voir son vrai visage, sa vraie nature de Bouddha. Se reconnaître soi-même, oublier sa personnalité illusoire et éphémère. Cesser de voir les choses et les êtres à partir de l'égo.

On utilise parfois l'expression «mourir à soi-même». Tous les Bouddhas et Patriarches ont fait l'expérience de cette mort alors qu'ils étaient encore en vie. Abandonner totalement le connu pour plonger dans l'inconnu, Ku. C'est le cœur de zazen. C'est aussi le sous-titre du Satipatthana sutra : «Le cœur de la méditation bouddhique».

La pensée non-pensée.

Au-delà du temps et de l'espace

Au-delà de ce qui est transitoire, de ce qui apparaît, disparaît.

Tout cela réside dans l'instant présent. L'instant présent est en-dehors du temps, au-delà. C'est le même instant présent pour tous. Celui dans lequel tout existe, tout ce qui est.

Alors, «*Restez vigilants*», c'est le conseil que donnent tous les Maîtres et les Patriarches : «*Soyez attentifs*». Doshin - le quatrième Patriarche - dit : «*L'esprit recueilli, attentif, est le lieu de l'éveil*». Vous pouvez le comprendre facilement pendant zazen.

Dans un Sutra, il est écrit:

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

C'est par l'esprit que nous sommes conscients du monde intérieur, extérieur, que nous observons notre propre corps, notre propre mental, notre propre souffrance. La connaissance de cet esprit, c'est la connaissance de soi.

Lorsque nous comprenons qui nous sommes, la discrimination entre ce qui est transitoire et ce qui est permanent se fait d'elle-même. Toutes choses sont comprises.

Le renoncement à ce qui est transitoire et l'acceptation de ce qui est permanent, éternel, se fait ensuite naturellement, inconsciemment, automatiquement.

