

# « *Regardez en vous-même* »

## SESSHIN de LAMURE sur AZERGUES

**Godo : Guy Mokuho Mercier**

**12, 13 et 14 novembre 2004**

\*\*\*\*\*

### **Premier jour, zazen de 7h00 :**

Au début de zazen, se détendre est une des premiers points sur lequel porter votre attention. Concentration ne signifie pas tension, mais centrer l'attention sur la posture, sur le corps et ainsi pénétrer profondément à l'intérieur de soi-même. Sentir toute la posture, point par point et dans son ensemble, là où c'est difficile, là où c'est parfois douloureux, tendu.

Observez comment se fait votre respiration. Est-elle superficielle, est-elle profonde ? Parvenez-vous à garder la conscience centrée sur votre respiration ? Ou bien êtes-vous encore rapidement perturbé par vos affaires personnelles, vos soucis professionnels, financiers, amoureux, familiaux et toutes sortes de pensées qui apparaissent dans le champ de votre conscience ?

Revenez à votre posture chaque fois que vous constatez que vous vous étiez absenté dans des pensées, dans des images, dans des rêves, dans des projets, dans des schémas compliqués, imaginaires. Sentez toute votre posture, tout votre corps. Sentez la vie qui l'imprègne totalement, subtilement. Sentez respirer les muscles, les organes, les cellules. Rentrez profondément dans la sensation d'être... d'être vivant.

Ensuite, continuant à observer le corps, les sensations, les perceptions, vous pouvez abandonner même les images du corps physique. Ce qui reste alors est seulement une sensation de présence, de conscience silencieuse, qui remplit tout, contient tout...

Le seul effort que vous devriez faire pendant zazen concerne la qualité de votre attention. Si vous restez dans le silence vous réalisez que la distinction entre l'intérieur et l'extérieur disparaît. Les bruits du dehors, les pensées du dedans se manifestent dans le même esprit. Si vous demeurez dans cette sensation d'être, simplement en maintenant l'observation attentive, sans rien saisir, ni les bruits ni les pensées, sans rien rejeter non plus, la paix s'installe, naturellement. C'est le moment où la conscience actualise sa propre source, se révèle à elle-même.

Sentez en vous-même, au plus profond l'immobilité silencieuse. Chaque fois que les pensées s'espacent ou disparaissent vous revenez naturellement à cette nature immobile qui n'est pas le corps mais qui lui donne existence.

Cette sensation de paix réside sans cesse en arrière-plan de tout ce que nous faisons, disons, vivons. Elle ne nous quitte jamais quelque soit ce qui se produit dans le monde extérieur, mais la plupart du temps nous n'en avons aucune conscience.

Pendant zazen cette sensation de paix, de calme s'actualise d'elle-même. Et nous pouvons en prendre conscience, la "voir" naturellement. Mais voyez aussi que dès que le mental s'active de nouveau, dès que les pensées se suivent, s'enchaînent, cette sensation de présence, de paix s'estompe et disparaît. Nous sommes alors absents à nous-même.

Pratiquer pendant une sesshin c'est se rendre disponible à cette sensation de paix, de tranquillité, l'accueillir et la rendre familière, la reconnaître et lui permettre de se prolonger dans tout ce que nous faisons, le samu, manger, se promener, parler, se laver etc...

Plus nous devenons conscients de cette sensation d'être, de la vie en nous, et plus nous sommes tranquilles en toute circonstance. Bouddha prend la place du "moi" illusoire simplement par le fait d'être attentif à ce qui se passe en nous.

## Zazen de 11h

*« Moine, dit le Bouddha, nous vivons cette vie d'engagement pour voir les choses et les comprendre ».*

Moine ou nonne, Bodhisattva ou simple pratiquant, débutant.

Voir et comprendre.

Pratiquer la voie du Bouddha signifie s'engager sur un chemin de connaissance et de sagesse. Y a-t-il une autre possibilité dans ce monde d'illusions et d'apparences ?

Au début, nous pratiquons cette voie sans trop savoir pourquoi et à la fin sans plus savoir du tout pourquoi. Simplement parce que nous sommes vivants.

Pendant zazen, quand vous êtes perdu dans vos rêves ou dans les pensées du mental, d'une part vous n'êtes plus là, vous êtes absent de votre propre présence, et d'autre part du flux constant de ces pensées, de l'activité du mental surgit et se développe l'insatisfaction, la souffrance. C'est l'enseignement immédiat de la posture, de zazen.

Voir les choses et les comprendre met fin à cette souffrance et à notre ignorance.

Si ce que vous voyez est un mirage, une illusion, vous pouvez vous en détacher facilement, oublier.

Voir les choses c'est voir à partir de notre vraie nature que tous les phénomènes sont vides. On dit dans le bouddhisme qu'ils n'ont pas d'existence réelle, qu'ils sont sans substance. Les choses apparaissent ou disparaissent dans l'esprit, les bruits au dehors, les pensées ou les images dans la tête.

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

Si nous comprenons profondément le caractère impermanent de toutes ces choses, y compris nous-mêmes, nous pouvons abandonner les attachements, les dépendances et ce qu'on appelle l'ego, le petit "moi" conditionné, et mettre fin à notre souffrance.

C'est ici et maintenant que l'on peut comprendre et voir les choses sans lunettes colorées, directement dans notre propre esprit. C'est ici et maintenant qu'on peut être présent, qu'on est vivant.

Maître Hakuin Egaku dit : *« Un moment d'absence, un homme mort ».*

Soyez présent, soyez attentif, soyez pleinement zazen. Oubliez ce qui va et vient, oubliez le passé, les souvenirs, les frustrations, les émotions, cessez de vous projeter dans l'avenir. Occupez totalement l'instant présent, savourez-le tel qu'il est.

Le Bouddha dit : « *Triomphez de vos incertitudes et ne restez pas sur vos douleurs. Si vous vous délectez d'exister vous deviendrez un guide pour ceux qui ont besoin de vous, et pour beaucoup d'êtres une révélation de la voie* ».

Révéler la voie aux êtres c'est leur montrer et leur expliquer tous les aspects de votre posture. Pour cela devenez intime avec vous-mêmes.

## Zazen de 16h30

« *Moines, dit le Bouddha, nous vivons cette vie d'engagement pour voir les choses et les comprendre* ».

Les choses sont les phénomènes y compris nous-mêmes, et aussi l'interrelation entre les choses, et la loi de causalité qui signifie qu'aucune de ces choses n'existe par elle-même.

Dans l'ignorance de notre nature originelle, sans s'engager dans la voie du Bouddha, il n'y a que souffrance, frustration, incompréhension.

En réfléchissant au kusen que je pouvais aborder pendant cette sesshin, ce qui s'est présenté à moi, sans que je le cherche vraiment, concerne **la relation avec les autres, avec l'autre**, le compagnon ou la compagne de vie. C'est un sujet qui intéresse chacun de nous.

.....  
Les relations que les êtres humains ont entre eux sont des relations d'ego à ego. Elles ne sont pas fondées sur la connaissance de qui nous sommes vraiment. Elles sont par conséquent, dépourvues de la compassion qui naît de la compréhension et de la réalisation que tous les êtres sont issus de la même Source.

Les humains sont identifiés à leur mental, à leur ego, conditionnés par l'éducation, la culture, le milieu, le pays, les concepts et les opinions .... Et c'est en prenant pour réelle cette image qu'ils ont d'eux-mêmes, des autres et de la vie qu'ils règlent la relation qu'ils ont avec les autres.

Les relations humaines sont fondées sur les désirs, les appétits (la soif, dit le Bouddha), les habitudes, les peurs et la volonté de rejeter sur les autres la responsabilité de notre frustration, de nos manques et de la souffrance qui en résulte. On passe rapidement de l'amour, l'amitié, la cordialité à l'indifférence, à l'agressivité ou à la colère.

La Voie du Bouddha est la voie de la compassion et de l'acceptation, de l'abandon de nos opinions limitées et de nos jugements fallacieux. Dans cette voie d'engagement **la relation aux autres est une vraie pratique spirituelle**.

Voir les choses et les comprendre !

La chose à comprendre, c'est que cet ego, ce que nous croyons être, cette identité entretenue par le mental et qui a pris le contrôle de notre vie sans même que nous en ayons conscience, qui gère nos relations avec les autres, n'est rien d'autre qu'une illusion.

Cet ego, cette illusion construite sur les conditionnements, les dépendances, les besoins multiples et inutiles, les peurs, ne peut survivre qu'en nous maintenant dans un

statut de victime, créant et entretenant notre souffrance, fabriquant d'autres illusions, créant des karmas lourds et compliqués.

Le Bouddha dit : *« Vous devriez cesser de vous entortiller dans votre petit moi et vivre naturellement selon les besoins de votre corps. L'attachement à vos appétits peut conduire à l'esclavage mais il n'y a pas de mal à satisfaire les besoins de la vie quotidienne. Gardez votre corps en bonne santé, c'est un devoir, car autrement l'esprit ne peut pas rester fort et clair ».*

Sommes-nous capables de suivre ce conseil du Bouddha ?

Voir les choses et les comprendre, s'étudier soi-même, demeurer vigilant à propos de nos pensées, de nos paroles et de nos actions. Observer nos attachements, nos peurs, nos dépendances, nos appétits insatiables. Les abandonner !

Revenez à votre posture, à votre respiration, à vos poutres.

Détendez les épaules, gardez la tête droite.

Sentez la vie dans ce corps, dans les membres, le ventre, le dos. Sentez-la qui anime votre respiration.

Sentez votre présence. C'est dans cette sensation de présence que vous pouvez comprendre le non-attachement, oublier le "moi", abandonner ce qui n'est pas vous-même.

Non-attachement, lâcher-prise ou abandon.

Maître Yakuyo dit à ses disciples : *« Si vous désirez comprendre réellement le non-attachement tandis que vous êtes assis en méditation, vous ne devez vous permettre aucun jugement, c'est à dire éviter toute évaluation en terme de bien ou de mal. Quelque soit la chose qui se présente à vous ou les pensées qui apparaissent, demeurez seulement conscient de votre non-attachement. Ne laissez pénétrer dans votre esprit ni haine, ni aversion pour quoi que ce soit ».*

Comprenez avec tout votre corps. Dans la présence consciente de votre posture.

### **Zazen de 20H30 :**

Après le dîner j'ai bavardé avec quelques personnes. Nous avons parlé de non-attachement.

Peut-on savoir ce qu'est le non-attachement lorsqu'on est encore attaché, et même, que l'on aime être attaché ? C'est comme un prisonnier dans sa cellule qui rêve de liberté devant l'image d'un paysage. C'est comme un rêve. Le non-attachement est l'expérience de l'Être, réalisée, actualisée dans notre propre posture.

Comment trouver cette chose qui est nous-même, à laquelle rien n'a jamais manqué, qui n'a jamais été attachée, que l'œil ne peut voir, que l'oreille ne peut entendre, que le nez ne peut sentir, que la main ne peut toucher, que la langue ne peut goûter mais qui est présente dans chacune de ces perceptions ?

Un maître ancien a dit : *« Dire que cela est une chose c'est comme manquer la cible ».*

Maître Rinzaï ajoute : *« Regardez pratiquants, regardez en vous-même. Qu'y a-t-il d'autre ? »*

Nous vivons cette voie d'engagement pour voir les choses et les comprendre. Telles qu'elles sont.

Lorsque nous souffrons de ce que nous vivons ou de nos relations avec les autres cela signifie non-acceptation, résistance inconsciente à ce qui est, à ce qui est nous, à ce

qu'est l'autre, incapacité à vivre le moment présent tel qu'il est. L'intensité de notre souffrance est fonction du degré de résistance au moment présent, elle est fonction du degré d'identification au mental, aux pensées, à l'illusion de l'ego. « *Plus on est égoïste, plus on souffre* » disait Maître Deshimaru.

Le mental, principal instrument de l'ego, cherche toujours à nier, à refuser le moment présent et à fuir dans le rêve, dans les scénarios compliqués, en se référant au passé. Plus on devient capable de respecter, d'accepter le moment présent, tel qu'il est, plus on se libère des attachements du mental et de l'ego. Cela ne passe pas par la volonté personnelle mais par l'abandon inconditionnel au moment présent. C'est se reconnaître dans la vraie nature insaisissable de l'instant présent.

## 13 novembre

### Deuxième jour, zazen de 7h00 :

Pendant zazen observez comment fonctionne votre mental. Il est dans la nature des pensées d'apparaître et ce n'est donc pas nécessaire de se battre pour essayer de faire le vide. Mais quand vous le pouvez, observez le contenu de vos pensées.

Lorsque nous commençons à voir et à comprendre ce qu'est l'activité du mental et comment nous nous retrouvons impliqués dans des scénarios compliqués, douloureux, quand nous parvenons à le diriger vers le corps, la posture toute entière, cela nous conduit au non-attachement. Le mental est un outil très puissant qui peut nous réduire à l'esclavage, mais qui peut aussi nous conduire à la paix intérieure. D'où l'importance de pratiquer l'observation en toute circonstance.

Dès que vous regardez, observez le contenu de vos pensées. C'est en devenant attentif à ce qui se passe en vous-même que l'identification de la conscience avec le mental cesse. C'est très important que vous compreniez cela si vous voulez que votre méditation porte des fruits. Bien sûr on attend rien de spécial. "*Mushotoku*". Chaque fois que vous vous distandez du mental vous pouvez trouver un espace de tranquillité silencieuse, de présence à vous-même. L'ego, construit par le mental, craint la lumière de notre présence attentive.

Apprenez grâce à la respiration, grâce au corps, à rester présent.

Approfondissez cette sensation de présence, d'Être, dans l'instant. Vous pouvez sentir alors la grande quantité d'énergie que le mental mobilise. Se corriger soi-même, apprendre à ne pas suivre les pensées du mental, les constructions bizarres, les rêves, c'est parfois difficile, douloureux, désagréable. Mais si vous accentuez votre présence consciente en tout lieu, à chaque fois que vous y pensez, cela ne dure pas.

Revenez sans cesse à votre posture même si c'est difficile. Revenez à votre corps tout entier, il manifeste la vie. Le corps ne ment jamais, il est toujours dans l'instant.

« *Cet amas de chair rouge, dit maître Dôgen, a le pouvoir d'actualiser la vérité* ».

« *Dans cette agglomération de chair rouge, dit Maître Rinzai, il y a un homme vrai, sans situation, sans passé, sans avenir, libre* ».

### Zazen de 16h30 (J2)

Hier j'ai dit que la relation avec les autres est une pratique spirituelle.

De la même manière que l'on réagit à la vision des objets du monde et de tout ce qui est perçu par les sens, on réagit à la vision des autres, à leurs paroles, à leurs manières en fonction de ce programme, de ce conditionnement dont nous avons nous-même été l'objet depuis notre apparition dans le monde visible.

Lorsqu'il y a contact entre l'autre et nous-même, il y a apparition d'une sensation, d'une émotion. Si nous ne sommes pas conscients de ce qui apparaît en nous, dans nos pensées, dans notre corps, nous sommes pris émotionnellement dans l'action réactive qui va découler du contact, c'est à dire le désir d'appropriation, de possession ou le rejet de l'autre.

On peut comme cela remarquer les signes d'irritation ou d'impatience. On peut voir apparaître le désir de blesser ou d'agresser l'autre. On peut se mettre en colère rapidement. Tout cela est engendré par les trois poisons de l'avidité, la malveillance et l'ignorance.

Il est donc capital, vital de rester très vigilant, très attentif à nos réactions et d'apprendre à s'en distancer pour ne pas créer le karma qui se perpétue et engendre la souffrance.

Quelle est la pratique enseignée par le Bouddha ?

Observer toutes ces réactions émotionnelles et corporelles au moment où elles apparaissent.

En demeurant conscients, présent à nous-mêmes, les scénarios issus de nos sentiments égoïstes disparaissent d'eux-mêmes, car il est compris que cela conduit à la souffrance et qu'il est fou de vouloir souffrir davantage. Autrement dit, on ne peut pas être fou et conscient en même temps.

Pendant zazen, dans chaque activité de la journée ou quand nous sommes en relation avec les autres, apprenons à porter l'attention sur le sentiment qui nous habite quel qu'il soit, à l'accepter tel qu'il est.

Ne pas laisser ce sentiment, cette perception se transformer en réactivité, en délire mental, ne pas s'identifier à lui, ne pas juger. Simplement rester présent, sans affaires, sans situation, totalement présent, conscient de ce qui se passe, comme un observateur silencieux.

Revenir à ce processus d'observation, de distanciation, de non-implication dans les scénarios du mental est une chose simple et très puissante. Si nous comprenons ce principe fondamental de la présence en tant qu'observateur silencieux de ce qui se passe en nous et autour de nous, nous mettons à notre disposition le seul et le plus puissant outil de transformation, d'éveil. Il n'y a rien d'autre à faire que d'être conscient, d'être présent au milieu des phénomènes, des perceptions, des émotions, de la souffrance. Le petit ego malheureux, ignorant, envahi par l'illusion ne résiste pas à notre présence silencieuse qui ne juge pas, ne saisit pas et ne rejette pas.

C'est le secret de zazen "*partout devant nos yeux*".

## **Troisième jour, dimanche 14 Novembre**

### **Zazen de 6h30 (J3)**

La plupart des êtres humains, nous-mêmes bien sûr, nous nous créons une identité à partir de nos souffrances, de nos frustrations, de nos désirs. Nous entretenons cette identité

fondée sur des peurs, des manques. Nous sommes devenus les objets d'un processus inconscient, d'un conditionnement qui entretient la souffrance, la nôtre et celle des autres.

Dans la voie du Bouddha, la seule façon de dépasser ce conditionnement du Samsâra est de le rendre conscient, de voir ce qu'il est, et de comprendre que l'identité que nous avons construite autour de ce conditionnement est une illusion.

Il est dit dans un sutra : *"Quand la souffrance survient il ne faut pas s'en inquiéter. Pourquoi ? Parce que si on la voit à partir d'un état de conscience supérieur on peut en pénétrer complètement la cause"*.

Pendant zazen, pendant la journée, dans nos relations avec les autres il est essentiel de rester vigilant, d'examiner nos résistances, de regarder de près nos attachements, nos schémas de souffrance, et comment nous réagissons dans nos relations avec les autres. Nous pouvons observer aussi comment nous entretenons le plaisir curieux de parler de nos misères, de ne jamais cesser d'y penser, de désirer sans cesse les mêmes choses.

Quelle est la cause de cette souffrance ?

L'illusion d'un "moi" est l'illusion qui dirige notre vie. Ce "moi" s'exprime au moyen du mental dans lequel sont stockés les souvenirs de nos souffrances passées, anciennes, qui ont fait de nous des victimes conscientes ou inconscientes. Dans cette situation, le passé est souvent plus important que le présent ce qui est contraire à la vie même. L'identité de victime se fonde aussi sur la croyance que ce sont les autres et ce qu'ils ont fait, ce qu'ils nous font, qui sont responsables de ce que nous sommes, et qui nous empêchent d'être nous-mêmes. Nous situons la cause de notre souffrance à l'extérieur de nous, chez les autres ou dans les situations extérieures. C'est une pirouette habile du mental pour se débarrasser du problème.

Si nous pratiquons cette voie du Bouddha c'est pour *"voir les choses et les comprendre"*, les voir à partir des yeux de notre profonde sagesse.

Le Bouddha dit à son disciple Subhuti : *"Tous les chercheurs de vérité devraient donner naissance à une intention pure et claire. Quand ils donnent naissance à une intention ils devraient le faire dans cet esprit, sans compter sur des formes ou des sons ou des odeurs ou des objets tangibles, ni sur les objets de l'esprit."*

*Ils devraient donner naissance à cette intention avec leur esprit appuyé sur nulle part.*

L'esprit appuyé sur nulle part, c'est celui de l'homme vrai, sans situation, sans passé, sans futur".

Sommes-nous assez conscients et déterminés dans la Voie du Bouddha pour faire abstraction de nos conditionnements passés, de nos peurs, pour accueillir le présent tel qu'il est ?

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

Quelqu'un m'a dit que le kusen ressemblait à un catéchisme. Une autre personne m'a dit : « C'est un peu "boddhisattva mode d'emploi" ». J'accepte, je signe et je continue.

La relation aux autres est une vraie pratique spirituelle. Entendez-vous ?

Ne vous laissez pas contrôler par le penseur en vous-même. Ce penseur est associé à l'ego et à votre statut de victime.

Notre pratique c'est de nous connaître comme étant au-delà du penseur, de la pensée ; de nous connaître comme étant le silence, la paix derrière le parasitage de "radio

mental", de nous connaître comme étant l'amour et la joie derrière la souffrance. Toujours nous connaître d'en haut si l'on peut dire, et pas d'en bas du point de vue de l'ego.

En cessant de donner de l'importance à nos constructions mentales, elles finissent par se dissiper, s'évanouir. On perd l'habitude de se sentir obligé de juger. L'obligation de toujours juger signifie refuser "ce qui est" et cesser de faire référence à notre conditionnement illusoire.

Cesser de nous juger nous-mêmes, cesser de juger les autres cela nous mène tout droit à ce qui est, nous laisse libre. Le plus grand changement que l'on peut faire dans nos relations avec les autres c'est de les accepter tels qu'ils sont, sans aucun besoin de les juger ou de les changer d'une façon quelconque. C'est cela la pratique sans ego. C'est une vraie pratique spirituelle.

La vérité n'est pas à l'extérieur de nous mais au plus profond de nous. Elle existe et se manifeste dans l'instant présent, dans le pouvoir de votre présence à ce qui est.

*"On peut résumer la pratique en un seul mot, dit Maître Hyakujo, "**Je suis**".  
Quand on en a bien compris le sens, on oublie le mot et plus une parole ne s'avère utile".*

\*\*\*\*\*