

## Kusen du 2 janvier 2014

La semaine dernière, je vous ai donné un enseignement du Bouddha où il dit :  
"Je vais vous enseigner le tout."

Bien évidemment, les avides d'extraordinaires s'attendent à quelque chose de particulier, mais en fait pour Bouddha le « tout » c'est les yeux avec les objets visuels, le nez avec les odeurs, les oreilles avec le son, la langue avec les goûts, la peau avec les sensations et le mental avec les pensées.

Il raconte qu'on peut croire qu'il y a un autre tout mais on ne pourra jamais le montrer car rien d'autre n'existe que ces aspects qui composent l'être humain.

Dans un autre enseignement, Bouddha nous dit : « maintenant que j'ai fait l'expérience et que je l'ai réalisée, je peux vous parler concrètement. Il y a le corps, les perceptions, les sensations, la conscience et les objets mentaux. Mais en premier il y a le corps ». Rien ne peut être réalisé s'il n'y a pas le corps. Rien n'existe s'il n'y a pas le corps, le corps avec ses organes de sens et ses objets. Le corps avec ses perceptions, sensations, conscience, fabrication mentale. On ne peut pas dissocier l'éveil du corps, ce n'est juste pas possible.

Un éveil de l'esprit n'est qu'une perception si celle-ci n'est pas réalisée par le corps. C'est comme un oasis dans le désert. On perçoit quelque chose qui ressemble à des palmiers, à de l'eau, et lorsqu'on est ignorant, on y croit. Mais plus on avance vers cette illusion, plus elle s'éloigne. Confirmer la perception avec le corps, c'est se mettre à genoux et boire l'eau de cette oasis. Là c'est réaliser avec le corps. Soyons vigilants à ne pas être dupés par nos illusions.

Notre mental nous berce dans les illusions et tôt ou tard le corps fera l'expérience de cette illusion.

Il en va de même avec tous les autres sens. Ne pas croire mais expérimenter, l'expérience passe inévitablement par le corps, toujours par le corps, que par le corps.

Lorsqu'on a réalisé cela, on peut abandonner corps et esprit shin jin datsu raku. C'est comme entrer dans un dojo, et ne voir que les zafu vides. C'est la réponse qu'a donnée Bodhidharma à l'empereur lorsque celui-ci lui demande: "qui est en face de moi ?" Et Bodhidharma répond : "Je ne sais pas !" (Pas d'égo) !

Bouddha résume les 12 innen, les douze causes et conditions du samsara en disant « si ceci est, cela est. Lorsque cela est, ceci est ». Et c'est la fin de l'exhortation que l'on récite à la fin du zazen le soir. « Le temps passe vite. Ne soyons pas négligents... »

Autrement dit, ne perdez pas votre temps, ne laissez pas passer une semaine sans pratiquer car lorsque l'on comprend l'enseignement du Bouddha, il n'y a rien de plus important que pratiquer.