

Kusen du 20 mars 2014

Demain pour la journée zazen, je parlerai des paramitas (vertues à réaliser).

Nous avons déjà vu, les 4 nobles vérités, l'octuple sentier, les 12 innens, les 4 piliers, les préceptes. L'un dans l'autre tous ces enseignements s'interpénètrent. On retrouvera dans chacun de ces enseignements la même base. Ces différents enseignements ont été mis en place par le Bouddha pour permettre à chacun de comprendre le Dharma. Il était important pour le Bouddha de toucher l'esprit de chacun, du pauvre en esprit jusqu'au plus riche en esprit si on peut dire.

Pour ce qui me concerne, j'ai mis très longtemps à m'intéresser à tout ce qui est enseignement traditionnel, cela ne m'intéressait pas beaucoup. Je n'avais aucune intention de devenir « bouddhologue ». Mais est venu le moment dans ma pratique où je me suis rendu compte que je faisais parti d'une quantité de pratiquants du zen qui ne connaissait pas les bases de l'enseignement que le Bouddha nous a transmis.

Alors pourquoi pratiquer zazen si nous restons accrochés à notre petit égo. À tel point que parfois même nous essayons (peut être sans nous en rendre compte) d'imposer l'esprit ordinaire de la société notre égo au sein dojo. Ceci peut paraître tout à fait logique dès lors que l'on vient pratiquer au dojo avec l'esprit ordinaire. Zazen ne suffit pas si on ne comprend pas ou si on ne met pas en pratique les enseignements. Certains de nos comportements ou paroles interpèlent les nons pratiquants car ils pensent à raison ou à tort que quand on pratique le zen cela fait de nous des personnes différentes, en l'occurrence plus « sage ». Il est vrai que d'un certain point de vu ils n'ont pas tort (mais ils n'ont pas vraiment raison non plus...)

Alors pour mettre en pratique le Dharma il faut le connaître. Pas connaître en ayant lu ou entendu les enseignements d'une manière « scolaire », mais en les ayant étudié et en les pratiquants dans la vie quotidienne.

C'est comme forger et affuter des outils pour créer un moyen de travailler et se libérer du pouvoir du petit égo qui dit, fait et pense. Par exemple, lorsque je fais quelque chose, dis quelque chose ou pense quelque chose, il serait important de toujours garder à l'esprit le « pourquoi » ou le « c'est quoi » qui se présente là, ici, maintenant? Qu'est-ce qui justifie ou génère telle action, telle parole ou telle pensée ?

Qu'est-ce que je cherche derrière ça ?

C'est la quatrième noble vérité, l'octuple sentier. Est-ce que ce que je pense est juste, ce que je dis est juste ce que je fais est juste. Pas bien ou mal, mais seulement est ce que c'est juste. Est-ce que j'ai besoin de le faire, de le dire ? Et si je le fais, pourquoi je le fais ? C'est à cet endroit-là qu'il faut être claire entre ce qui appartient à réalité relative ou ce qui est de l'ordre du fondamental. Dans le relatif, les codes sociaux sont importants parce que c'est comme ça que la société fonctionne. La société a besoin de tel ou tel fonctionnement. Dans la réalité fondamental l'égo n'intervient plus si ce n'est qu'au travers de la sagesse et la compassion, nos actes paroles ou pensées émerge de notre éveil. Être clair dans ce qui est dit, fait ou pensé, est-ce que ça colle avec mon chemin ou est-ce que dans ma quête je choisis malgré le Dharma de suivre mon petit égo ordinaire?

D'après les scientifiques, plus de 70 000 pensées sont exprimées par jour ou plutôt se manifestent dans le cerveau. 80 % de ces plus de 70 000 pensées sont tous les jours les mêmes. (On peut se demander pourquoi on est fatigué tous les jours, à ressasser

toujours les mêmes choses.) Le pire c'est pas qu'on les ressasse, mais ce qu'on ne s'en rend pas compte. Un peu comme une personne qui radote, qui dit toujours la même chose sans se rendre compte qu'il pourrait fatiguer ceux qui l'écoutes. Elle ne se rend pas compte qu'elle dit toujours la même chose, comme un disque rayé. On ne s'en rend pas compte qu'on pense toujours la même chose puisque la pensée c'est nous (je pense donc je suis) ! Alors ce qui pourrait être intéressant serait de savoir ; c'est quoi ces vingt pour cent qui restent. Imaginons que ces vingt pour cent seraient notre capacité à nous transformer et qu'ils nous permettent de revenir à notre condition normale !...

Intéressant pour ceux qui se demande ça sert à quoi de pratiquer zazen et suivre le Dharma?