

Kusen du 21 mars 2014 (2)

Restez vigilants à votre posture et également à votre respiration. Il est important de respirer par le nez car c'est uniquement la respiration par le nez et jusque dans la profondeur de l'abdomen qui aura un impact sur notre énergie, sinon la respiration ne sera qu'une simple ventilation.

Accompagnez calmement l'expire le plus profondément possible sous le diaphragme dans le bas-ventre et va nourrir l'océan d'Énergie. En même temps le gaz carbonique sort des poumons.

Pratiquer zazen comporte une multitude d'aspects qui ne sont pas forcément expliqués, mais qui néanmoins font parties de la pratique.

Dans le chapitre du Shobogenzo de Maître Dogen il y a un chapitre qui s'appelle Bodaisatta shishôbo, « les 4 pratiques du Bodhisattva. »

Mais quand on entend le contenu qui s'exprime derrière chacune de ces pratiques, on comprend bien que ce n'est pas uniquement les bodhisattva qui sont concernés, mais l'être humain dans sa globalité.

La première de ces pratiques c'est le FUSE, le don. Maître Dogen disait : seulement par la vertu du don qu'il appelait « Fu Tong c.à.d. le don sans convoitise, sans calcul. » Donc seulement par cette pratique, cette action, nous pouvons construire un monde paisible. Fondamentalement, rien ne nous appartient en propre, donc on peut donner. Pour nous pratiquants, une des formes de fuse qui est importante, c'est le don de soi pour la pratique, pour la voie. Mais avec les autres, donner son temps, son énergie, faire exister ce zazen et ainsi permettre aux autres de pratiquer ensemble. C'est de cette manière-là que nous nous donnons à la voie. Notre vie devient alors complète. Le don fait partie des Paramitas que nous verrons tout à l'heure lors de l'atelier.

La deuxième pratique du bodhisattva sont les paroles d'amour, AIGO, ai = amour et go = paroles. Bien sûr ce ne sont pas des paroles d'Amour pour séduire mais principalement être attentif à la personne à laquelle on parle. Ne pas utiliser de paroles diplomatiques mais exprimer véritablement son esprit. A ce moment-là ces paroles ont le pouvoir de changer complètement l'état d'esprit de l'autre jusqu'à réconcilier les ennemis. Elles apaisent la crainte. Elles peuvent donner le sentiment de sécurité. Les paroles douces et calmes ont le pouvoir de changer l'état d'esprit des personnes qui les reçoivent.

La troisième pratique c'est RIGIO : prendre soin de chaque personne. Maître Dogen disait : "Les gens stupides croient que si le bien-être des autres passe en premier, le notre va diminuer." Mais en réalité il n'y a pas d'opposition, de séparation entre l'autre et soi-même et les autres. Il s'agit de prendre soin de chaque personne quelque soit sa position. Mais les actions bénéfiques RIGIO ne se pratiquent pas seulement avec les êtres humains mais avec tous les êtres sensibles, animaux, plantes... Il ne s'agit pas de faire ça volontairement mais laisser son esprit de compassion se manifester, ne pas le retenir, ne pas le réprimer comme si on avait

peur de s'endommager soi-même ou de perdre quelque chose, en quelque sorte, ça rejoint le don.

La quatrième pratique c'est DOJI, ne pas se différencier des autres c'est à dire ne pas se séparer des autres mais au contraire pratiquer complètement avec les autres en ne devenant pas quelqu'un de spécial. Parfois certains deviennent moines ou nonnes et par là développent une sorte d'orgueil ou d'Ego spirituel. Ils pensent qu'ils sont devenus des gens spéciaux au-dessus des autres. Quand on demande l'ordination il faut bien comprendre que se comporter comme ça c'est pas juste et si on se comporte de cette manière, c'est qu'on a créé une autre illusion. Ce qui crée la différence entre les êtres c'est le karma, les actions de notre égo qui se poursuivent.

Abandonner l'esprit de séparation, l'esprit qui compare qui dissémine, qui choisit je veux, je ne veux pas; j'aime, j'aime pas. L'esprit de zazen c'est l'esprit qui ne crée ni choix, ni rejet. L'esprit vaste comme le ciel qui inclut tout : le don, les paroles d'amour, les actions bénéfiques, ne pas se différencier.

On comprend bien qu'il ne s'agit pas de devenir Bodhisattva pour réaliser cela mais simplement un être humain conscient de l'interdépendance, conscient de la non séparation; un être empathique qui comprend la souffrance des autres en ayant compris la sienne.

Lorsque l'on comprend fondamentalement ce qui nous fait souffrir, on ne peut pas commettre des actes qui font souffrir les autres ou alors le karma est vraiment très fort. Il est même tellement fort qu'on ne s'en rend même pas compte, on est complètement absorbé dans le karma. Souvent on dit "oui mais bon je suis comme ça", tant pis pour les autres. Ils n'ont qu'à m'accepter comme je suis. C'est une vision très limitée de soi-même. Cela nécessite un grand lâcher prise pour abandonner ce que je suis, donc je reste comme je suis.

Lorsqu'on entend dans les enseignements « accepter l'autre tel qu'il est ». Mais accepter l'autre tel qu'il est ne veut pas dire laisser tout faire. Dans l'enseignement du zen, c'est pas pareil que dans le Taôisme, il n'y a pas la « non action » mais il y a « l'action juste », de l'octuple sentier qui nous entraîne à ne pas être passif ou laxiste mais au contraire, dans l'action correcte; l'action qui exprime la compassion, la sagesse, la bienveillance.

Trois aspects fondamentaux sont à l'origine du karma : les actions du corps, les paroles et les pensées. Pratiquer zazen c'est pratiquer l'immobilité : il n'y a plus d'actions du corps, il n'y a plus la paroles, et laisser passer les pensées autrement dit, pratiquer zazen c'est couper le karma, trancher à la source tous ce qui crée du karma. Les mérites du zazen sont incommensurables, pas besoin de les chercher.