

Kusen du 27 mars 2014

Pendant zazen, on est assis dans la même posture que le Bouddha Sâkyamuni, pratique la même vigilance, la même attention, la même concentration qui consiste à voir la réalité telle qu'elle est. Le regard posé pendant zazen est simplement tourné vers l'intérieur. En faisant cela on peut exactement voir la même réalité que Bouddha, réaliser que tous les phénomènes qui surgissent sont justes impermanents. Une pensée commence et avant que celle-ci puisse prendre fin que déjà une autre surgit. Nos différents états de conscience : parfois on est plus pressent à la posture, parfois moins; parfois on a mal, parfois pas; parfois on est triste, parfois heureux, joyeux; parfois on est accablé lorsque les pensées du monde ordinaire surgissent dans notre esprit. Mais quelque soit ce qui traverse notre esprit, ça reste impermanent. Cela nous permet de poser la question : " Si tout cela est impermanent, notre vie l'est-elle aussi ?" La réponse est facile à comprendre... On vieillit, on est malade et on meurt. Pas besoin d'être accablé pour cela puisque c'est la réalité. Ce qui génère l'accablement, la tristesse, la douleur, la souffrance dans tous ses aspects, c'est l'attachement que l'on met sur les choses, qui sont par nature des choses impermanentes. Par exemple, hier encore, on était en pleine santé, aujourd'hui on est malade. Ce matin, tout allait bien, et maintenant tout va mal. Ou bien sûr le contraire aussi : ce matin tout allait mal, et maintenant tout va bien. Hier, on était malade, aujourd'hui on ne l'est plus. Et cela va ainsi avec tout chose. Hier on avait de l'argent, aujourd'hui on en a plus etc. Tous les phénomènes sont impermanents. Pendant zazen, en pratiquant l'attention, la concentration, on peut expérimenter cela. On peut comprendre qu'il n'est pas nécessaire de s'attacher à quoi que ce soit. Lorsqu'on se libère de cet attachement, lorsqu'on le comprend et qu'on peut s'en libérer, alors, la vie devient plus facile. On ne stagne plus dans le pessimisme ou dans l'optimisme. On est simplement dans le réalisme. La réalité, ici et maintenant avec ce qu'elle est. Et aucun rejet ne changera cela. Dimanche par exemple, on parlait à propos de l'impermanence de la vie. Tout le monde s'accorde à fermement croire que « évidemment je ne vais pas mourir maintenant ou dans l'heure qui suit. » Je pense que les gens qui sont morts dans les attentats ont pensé la même chose. Mais pas seulement dans les attentats mais tous ces gens qui vivent avec l'illusion d'une vie apparemment linéaire et qui ne voient pas que cette ligne, si on l'observe de près c'est juste une multitude de petits points d'existence qui se suivent. Et qu'à chaque moment ça peut s'arrêter. Bien sûr voir la vie avec ce regard réaliste là peut susciter l'accablement. C'est dommage parce que cela devrait plutôt nous inviter à être plus vivant que jamais en connaissance de cette relativité et faire ce qu'il faut faire et ne pas faire ce qu'il ne faut pas faire; dire ce qui est juste d'être dit, ne pas dire ce qui n'est pas juste. Alors la bienveillance, l'amour, la sagesse peut naître car ce qui n'est pas fait ou donné est perdu. Suivre les enseignements, les paramitas, les préceptes, l'octuple sentier, comprendre les douze innen devient alors complètement simple et prend une dimension vaste, évidente.

La réponse qu'a donnée le grand Maître Bodhidharma à l'empereur Wu lorsque celui-ci demanda ; « Quel est le point fondamental de la vérité sacrée ? » Et Bodhidharma répond ; « vaste, vide et évident, il n'y a rien de sacré. »

C'est juste la réalité. Si nous y introduisons de la discrimination, alors c'est l'égo qui commande. Ce n'est pas en se lamentant sur la société, avec ce qu'elle peut avoir d'injuste que la société changera. Mais si nous suivons l'enseignement, nous, alors c'est le début du changement de la société. Stagner dans les plaintes, les jérémiades ne changera rien.

Pratiquer zazen c'est s'exercer à la vision juste, à voir les choses telles qu'elles sont et ainsi sortir de cette ignorance qui perpétue les souffrances à travers le monde. Si nous ne le faisons pas, qui le fera ?

Il n'y a pas de mission et il n'y a pas de message à faire passer, c'est simplement un constat sur la réalité. Ça nous invite à nous occuper nous-mêmes tout de suite de ce qu'il y a à faire. Pratiquer zazen régulièrement c'est nous donner la force, c'est nous donner la vision juste, la compréhension juste, le manière d'agir juste. Juste sous-entendu en cohérence avec l'ordre des choses, le juste est ce qui ne crée de souffrances ni pour soi ni pour les autres.