

Kusen du 31 mars 2014

Dans la vie ordinaire, de plus en plus de gens aspirent à être zen, comme ils disent sous-entendu cool, serein, tranquille...

Et pourtant les gens courent de plus en plus, ils courent après plein de choses qui pour eux seraient des choses nécessaires pour être zen.

Mais en fait, courant ainsi, ils vont juste à l'opposé. Ils veulent aller au nord et partent vers le sud. Pourquoi ?

C'est l'ignorance... Pourquoi l'ignorance ? Parce qu'ils courent après les illusions qu'ils ne savent pas en être. Ils ne le savent pas que les illusions sont construites par une multitude de causes et conditions.

Et pourtant il n'est pas compliqué de trouver la paix de l'esprit, il suffit pour cela de s'asseoir le dos droit et respirer calmement. Trouver la tranquillité par le corps c'est à dire cesser tout ce qui génère le mouvement, des suivre tout ce qui est généré par les objets sensoriels, ce que le Bouddha appelait les sphères extérieures. En zazen, le corps ne bouge plus ou du moins ne devrait plus bouger. Lorsque le corps est dans le non mouvement, le système nerveux se calme. L'esprit se met au repos, lorsque l'esprit et le corps sont au repos, la respiration s'approfondit. Lorsque la respiration s'approfondit, l'état de conscience s'affine. L'un dans l'autre, si l'on expérimente cela, on se rend bien compte que courir après moult objets ou désirs ne peut amener la paix de l'esprit au contraire, cela ne génère que plus le désir et nous enfonce encore plus dans le brouillard.

C'est pour cela que l'on dit du zen, de la pratique de zazen que c'est revenir à la condition normale du corps et de l'esprit. Contrairement à ce que l'on, pense la conditions normale n'est rien d'extraordinaire. Mais l'extraordinaire, c'est souvent vers cela que les gens courent. Ils cherchent une nouvelle technique, une nouvelle méthode, quelque chose qui m'apporterait cette sérénité que j'attends ou j'espère, mais si possible sans effort. La simplicité de zazen est déconcertante car il n'y a rien d'extraordinaire juste s'asseoir calmement, sans bouger, respirer calmement, profondément et laisser passer les pensées.