

## **Kusen du 12 février 2017**

Pratiquer zazen c'est redécouvrir son corps, parfois même le découvrir, je constate souvent dans mes cours, le gens ne connaissent pas leur corps. Le corps est un des outils fondamentaux de la pratique du zen. La concentration sur son corps en l'occurrence la posture nous permet d'éviter la dispersion du mental, sans objets extérieur à nous-même, pas de visualisation pas de mantra... Dans la pratique de zazen rien ne nous entraîne vers l'extérieur si toutes fois nous restons concentrés. Juste assis les jambes croisées les genoux bien enracinés dans le sol et le ciel poussé avec le sommet de la tête. Tout ce qui est autour de cet axe central est complètement détendu, les épaules les coudes les poignets les doigts, on maintient simplement les pouces horizontaux avec une légère pression entre les deux. Comme disait Kodo Sawaki simplement là, le nez au milieu, les oreilles sur les côtés. Cet aspect de la pratique nous place ici et maintenant dans l'espace dans ce lieu. Autrement dit si on est véritablement présent ici et maintenant, n'importe où devient le lieu idéal pour pratiquer.

L'autre aspect important de la pratique de zazen est la respiration. Lorsque le corps est dans la posture juste c'est-à-dire assis vertical bassin basculé vers l'avant épaules ouvertes cela va naturellement stimuler la respiration plus particulièrement l'expiration. Celle-ci grâce à la verticalité du corps peut s'approfondir, aller toucher le plus profond de notre abdomen. C'est pour ça qu'il est important d'avoir la bascule du bassin parce que le bassin permet l'ouverture, l'élargissement du bas du corps et cela invite l'expire à aller plus profondément, à aller toucher la zone sous le nombril qui est appelée « kikai tanden », l'océan d'énergie. Lorsque l'expire parcourt sa descente vers cet endroit-là, la conscience de ces endroits de notre abdomen apparaît dans la conscience et nous permet de les relâcher s'ils sont tendus. Une intimité s'installe entre la respiration et la posture. La respiration nous positionne dans le maintenant de « ici et maintenant » la respiration marque le présent, on ne respire ni avant ni après, on ne respire toujours que maintenant. Le ici et maintenant dont on parle si souvent n'a rien d'intellectuel c'est la réalité du présent ici (corps posture) et maintenant (respiration), dans ce corps respirant. Cette concentration, cette attention, amène au troisième aspect de la pratique: le mental. Celui-ci au lieu de courir de droite à gauche, reste présent à ce présent. Parfois, on a l'impression d'être présent mais en fait on est totalement ailleurs pris dans les pensées sans se rendre compte que nous ne sommes plus du tout ici, comme on dit, être dans les nuages, ou être ailleurs. Maintenir le mental au présent c'est lui redonner ces capacités profondes qui ne sont pas que la penser. C'est revenir à un esprit clair un esprit qui n'est plus sclérosé dans tous nos conditionnements, un esprit qui permet à tous nos organes des sens (sphères intérieur) à être en contact avec leurs objets (sphères extérieur) dans ce que l'œil voit, de ce que les oreilles entendent, de ce que le nez sent, de ce que la bouche goûte, de ce que les mains touchent, revenir à la dimension réelle du corps et de l'esprit. A ce moment-là même les pensées deviennent plus claires, le mental ne s'attache plus, ne fabrique plus, mais revient à sa condition normale, à la réalité de l'instant.. C'est ce qui est appelé la vision juste, « genzei », la vue, la vision à partir de notre nature de Bouddha. Être zen, comme on entend souvent, est simple, mais difficile si l'on pratique avec un esprit agité. Pratiquer zazen

c'est pacifier son esprit, pacifier cet esprit qui est complètement coagulé dans ses croyances, ses conditionnements, dans son conventionnalisme, mais cette pacification il n'y a que chacun d'entre nous individuellement qui peut le réaliser, personne ne peut le faire à votre place.

Lorsqu'un disciple vient voir son maître et lui dit "Maître pacifiez mon esprit !" Et celui-ci dit "montre-moi ton esprit" le disciple dit "je l'ai cherché mais je ne le trouve pas ?" Le Maître répond "alors il est pacifié". Autrement dit si l'on cesse de vouloir avoir un esprit particulier celui-ci est naturellement pacifié. C'est l'idée que nous avons des choses qui rend les choses compliquées. Lorsque le disciple dit par exemple "Maître pacifiez mon esprit" il se dissocie de lui-même il est en dualité avec lui-même, il y a lui et son esprit, deux choses différentes dans l'esprit du questionneur. Lorsque le maître répond "montre-moi ton esprit" le disciple se rend compte qu'il ne peut pas, qu'il est cet esprit et que l'esprit est lui. Lorsqu'on comprend ça, celui-ci est pacifié, plus d'égo. Pratiquer zazen c'est apprendre à revenir à cette unité, à la non séparation la non dualité. La respiration dans un corps immobile avec un esprit au présent, pas de différence une seule et même chose, on cesse de s'identifier aux phénomènes qui nous entourent.

Pratiquer zazen c'est apprendre à faire les choses complètement en y mettant toute son énergie, pas seulement dans un dojo mais dans la vie de tous les jours, le zen n'a de sens que s'il est vécu dans le quotidien. Dans le dojo, lorsque l'on se déplace lorsque l'on salue, lorsque l'on chante, lorsque l'on revêt le kesa, lorsque l'on fait la cérémonie, si on se concentre exactement sur chaque chose à chaque instant de la journée, manger marcher se reposer etc. à ce moment-là tout devient le zen. Ainsi l'esprit peut devenir complètement libre, paisible et souple, à partir de là notre vie peut retrouver un sens.