

Kusen du 15 janvier 2017 (Impermanence)

La respiration est calme et profonde, ce qui veut dire qu'on ne force pas l'expire, simplement on la laisse descendre naturellement en l'accompagnant de notre présence jusqu'au plus bas de l'abdomen, sans forcer, sans contraction. Pendant ce cheminement vers le bas, les points de tension apparaissent à la conscience, à ce moment-là, dès qu'on en a conscience, on peut avoir une action dessus: principalement les relâcher. Ce qui entraîne naturellement un approfondissement de la conscience qui va encore laisser apparaître d'autres tensions qu'on pourra aussi lâcher etc. C'est un chemin en profondeur vers nous-même, c'est le chemin vers notre univers intérieur, vers la conscience universelle: plus on entre en profondeur en soi, plus on entre en conscience avec l'ordre cosmique.

Ces deux points apparemment opposés ne le sont absolument pas: l'un entraîne naturellement l'autre, C'est pour cela qu'il est important de ne pas s'occuper d'autre chose que de sa pratique ici et maintenant, c'est-à-dire ne laissez pas vos pensées prendre le pas et vous détourner de ce chemin. Surtout ne rien chercher à obtenir, car dès que vous aurez l'impression d'avoir saisi quelque chose, cette saisie fait cesser, avorter le processus. Mettre des mots, même si ces mots sont silencieux et dits à l'intérieur de vous-même, il y a séparation, ça veut dire que le mental a pris le dessus.

La pratique ou l'enseignement du Dharma est totalement imperméable à quelqu'un qui reste encore accroché à ceci ou à cela, ce n'est juste pas possible. Trop de questions, trop d'oppositions, parfois même trop de philosophie. Ce qui est appelé *shin jin datsu raku* dans l'enseignement du zen « rejeter corps et esprit. » Tant qu'il y a un ceci, un cela, autrement dit un « moi », un « je », c'est à dire une identification, une présence mentale à une existence, donc un « je suis », il y a séparation. Évidemment « je suis » existe également, il n'est absolument pas nié dans le Dharma, mais simplement son existence n'a de réalité que dans un monde relatif, un monde matériel composé de corps, de paroles, composé de mental et donc automatiquement composé d'attachement. C'est *shiki* (les phénomènes) dans le Hannya shingyo, est inséparable de *ku*. *Shiki* et *ku* sont deux réalités opposées, mais indissociables, donc on ne peut jamais être aussi formel en disant « il n'y a pas de corps, il n'y a pas d'esprit », mais en même temps, il n'y a pas de corps et il n'y a pas d'esprit, c'est-à-dire rien de substantiel, rien à quoi s'attacher, donc rien que l'on puisse perdre.

C'est juste une éternelle transformation, ce qui est appelé impermanence. C'est impermanent parce que cela se transforme, l'instant d'avant n'est pas l'instant de maintenant. Je suis la même personne que celle qui est née, mais, en même temps, je n'ai plus rien à voir avec l'instant de ma naissance. C'est toujours le piège de l'illusion d'une vie linéaire. La vie est une succession de points avec un espace zéro entre chaque point.

Pratiquer zazen, c'est se concentrer sur chaque point, un peu comme dans la couture: chaque point est la vie toute entière, chaque respiration est la vie tout entière. Une ligne de couture par exemple sur un *kesa*, démontre bien que chaque point est différent: ils se

ressemblent, mais sont différents et chacun est empreint d'un esprit différent, même si le *rakusu* ou le *kesa* est un seul esprit. Également, chaque respiration est différente et on ne peut **jamais** en reprendre une: une fois faite, une fois expirée, c'est fini.

Parfois, dans la vie ordinaire, on parle de « rattraper le temps perdu ». Le temps perdu, c'est-à-dire vécu hors conscience, hors présence, est perdu, on ne rattrape rien du tout. Ce qui nous invite naturellement à toujours faire ce qu'il faut faire au moment où il faut le faire. On devient complètement responsable de son existence. A ce moment-là, il n'y a rien à regretter. Les regrets, ce sont les lamentations de l'ego. Ce qui est fait est fait, on peut s'en excuser, on peut demander pardon, mais c'est fait. Là également, chaque erreur doit nous inviter à ne pas la refaire.

Lorsque l'on vit sa vie en fonction des préceptes, c'est-à-dire des invitations au comportement juste, il n'y a rien à regretter et on peut vivre totalement libre, libre du poids du mensonge, libre du poids de la tromperie, libre de tout ce qui va à l'opposé des préceptes, c'est-à-dire de la vie juste. Et à chaque fois, dans notre vie quotidienne, lorsque que quelque chose se présente qui irait à l'opposé de ce juste, être bien conscient à ce moment-là: ou je fais, ou je ne fais pas. Car tout ce qui entraîne un résultat karmique, ce sont nos actions, nos paroles et nos pensées. Pratiquer zazen c'est la pratique qui coupe, qui tranche le *karma*. Mais c'est dommage de ne le faire que pendant zazen et de retour à la vie ordinaire, recommencer avec nos travers. Continuer avec l'esprit de la pratique dans la vie quotidienne est appelé le *gyoji*: l'esprit de la pratique dans la vie quotidienne, pas seulement au dojo, mais partout.