

Kusen du 02 mars 2017 (La seule loi qui ne soit pas soumise au changement est que tout change, tout est impermanent. « Bouddha ».)

Les êtres sont à un moment donné dans leur vie en contact avec quelque chose qui apparaît être de la souffrance.

Si on ne comprend pas quels sont les rouages qui mènent à la souffrance, on répète perpétuellement les mêmes erreurs. Des erreurs qui mèneront automatiquement à une nouvelle souffrance.

L'origine de la souffrance, dans l'enseignement du Bouddha, c'est le contact. Dès lors où l'Être prend contact avec quelque chose, le processus d'attachement s'installe. Le contact nous lie avec trois points fondamentaux qui sont celui "j'aime" ce avec quoi je prends contact ou alors "je n'aime pas" ce avec quoi je prends contact ou alors "je reste neutre" d'avec ce à quoi je prends contact.

Cette prise de contact se fait par le biais de nos organes de sens. Oreilles, yeux, nez, bouche et la peau, (le touché.) Le Bouddha les appelait : (les sphères intérieures.)

Autrement dit, je prends contact avec ce que je vois, ce que j'entends, ce que je sens, que je goûte, que je touche. (Les sphères extérieures.) La combinaison de ces contacts crée le sixième qui est celui de "ce que je pense".

Par le biais du contact, ce que je pense va créer ce que j'aime, ce que je n'aime pas ou ce qui me laisse indifférent.

Et bien qu'inconscient, c'est au moment où le contact s'établit que naît ce qui peut devenir ou ce qui va devenir, la souffrance.

Le point clé qui relie le contact et la souffrance, c'est ni plus ni moins que l'attachement. Je m'attache aux contacts que j'aime; je rejette les contacts que je n'aime pas et je reste neutre avec les contacts qui me laissent indifférent.

La question est, comment ce qui au travers de mon contact qui est plutôt plaisant peut-il me mener à la souffrance ?

Comment par le contact plaisant ce qui est quelque chose d'agréable pourrait-il me faire souffrir ? Simplement par la seule et unique réalité incontournable que toute chose est **impermanente**. Le même fonctionnement se fait dans l'autre sens : avec ce que je n'aime pas, le contact avec ce que je n'aime pas. Bien sûr la souffrance est plus évidente parce que c'est spontané, "je n'aime pas, point" ! Mais malgré que je n'aime pas le contact, même si je le refuse, le fuit, il réapparaît et selon, persiste dans le temps. Donc là également, il y a souffrance.

Un Maître Zen dit : " Aussi belle puisse être la rose, elle fane" et "aussi laide puisse être la mauvaise herbe, elle pousse".

Ce phénomène d'attachement se présente à nous au quotidien avec des gens qu'on aime, auxquels on s'attache, avec des objets auxquels on s'attache, au travers des saveurs, des sons, des odeurs.

C'est le désir de vouloir garder, de saisir qui mène à l'attachement et par conséquence au désespoir lorsqu'ils disparaissent. Cet enseignement est inacceptable pour quelqu'un qui persiste à vouloir stagner dans le désir et l'attachement. Évidemment, il ne s'agit pas de devenir sec, vide, froid pour se protéger mais simplement accepter que de façon incontournable toute chose qui naît, meurt; que toute chose qui apparaît, disparaît. Même les montagnes...

Pour pouvoir vivre toutes ces choses avec un relâchement total il faut accepter qu'elles soient impermanentes. Jouir du plaisir au moment où il se présente et accepter le moment où il disparaît. C'est faire l'expérience d'être libéré. Car la véritable libération c'est être libéré de l'attachement. Pas des phénomènes, mais de leurs attachements. Cela ne peut se réaliser qu'en étant à chaque instant totalement présent à l'instant. Ne pas regretter le passé. Ne pas le ruminer. Ne pas négliger de vivre le présent avec des spéculations illusoire d'un futur inexistant.

Pratiquer zazen consiste à faire cette expérience. A chaque respiration, c'est le maintenant qui se présente. Pour se maintenir dans le présent, dans ce maintenant, cet ici, la posture est incontournable. La posture c'est ici, la respiration c'est maintenant. Se libérer des coagulations mentales. C'est à dire se libérer de cet égo qui est obsédé par le "je veux" ou "je ne veux pas".