

## **Kusen du 23 mars 2017 (Pas bouger...)**

Ne laissez pas tomber la tête en avant. Maintenez bien la nuque dans le prolongement de la colonne vertébrale. Ce qui nécessite de rejeter les épaules vers l'arrière, de monter la cambrure vers les omoplates et de pousser le ciel avec le sommet de la tête.

Lorsque l'on fait cela, on ressent une action dans le bassin. Cette sensation est souvent de l'ordre d'une tension. Lorsque l'on prend conscience de cette tension, on bascule complètement le bassin vers l'avant de manière à bien sentir le contact des genoux au sol. Lorsque le contact des genoux avec le sol est juste, cette sensation de tension dans le bassin peut également être relâchée.

C'est très subtil, mais néanmoins nécessaire pour se libérer des tensions inutiles.

A ce moment là le corps est étiré entre le sol par les genoux, l'assise, par le coussin, et le ciel par le sommet de la tête.

Il ne reste alors plus qu'à se concentrer sur une respiration calme, expire profonde, silencieuse jusqu'à ce que naturellement l'inspire revienne.

Cette vigilance à la respiration profonde, principalement l'expiration profonde va mener au relâchement des coagulations mentales.

Deux aspects importants dans la pratique de zazen, c'est de revenir à la tranquillité du corps et pour cela il faut véritablement éviter de faire tout mouvement inutile.

Dès que le corps bouge, le mental bouge. C'est une image.

Mais le moindre mouvement inutile du corps mène à un mouvement au niveau du cerveau, celui-ci va générer naturellement des pensées, même inconscientes. Ceci, très vite mène à des fabrications mentales qui, elles, s'appuient sur une multitude de reflexes dans notre base de réserve de souvenirs.

Partant de là, ce n'est plus zazen. Même si ça fait parti de la pratique... D'où l'importance de revenir à la posture et la respiration.

Si vous vous trouvez dans une situation inconfortable dans la posture, il vous est tout à fait possible de faire gassho, décroiser les jambes, de soulager la tension, par exemple en croisant l'autre jambe.

Mais si ce n'est pas le cas, ne bougez pas, ne faites pas de mouvements inutiles, de bruits avec vos vêtements ou avec vos soupirs. Faites le pour vous mais aussi pour ne pas déranger les autres.

Posez vous dans votre posture de manière à ce qu'elle n'ait plus à bouger, d'où l'importance de respecter la manière juste de se mettre dans la posture.

C'est de la mécanique; le corps bouge, action dans le cerveau, action débouche à des pensées, des pensées vont en appeler d'autres et enfin à des tensions dans le corps. Les tensions dans le corps à des douleurs et des douleurs à des mouvements et la boucle est bouclée, on passe un zazen entier à ne faire que ça.

Ne plus se laisser aller à des mouvements inutiles c'est apprendre par l'immobilité à ne plus suivre les habitudes conditionnées par notre mental, par cet égo qui a toujours besoin de manifester sa présence.

En zazen on lui « impose » l'immobilité cependant il trouve le moyen de bouger ; on lui « impose » le silence verbal mais malgré cela il continue à fabriquer des pensées. Alors l'action juste c'est de ne rien lui imposer.

Mais juste d'observer et laisser passer ce qui arrive: l'envie de bouger, l'envie de parler, de réfléchir etc.

La tranquillité du corps et de l'esprit est une condition au développement de la sagesse, la sagesse ne peut apparaître que dans un corps esprit calme, tranquille.

Souvent on dit dans la vie ordinaire, à propos d'une chose ou d'une autre : " Je ne sais pas pourquoi, mais je ne peux pas m'en empêcher."

Pourquoi ne sait-on pas pourquoi ? Parce que nous sommes bien souvent totalement ignorants de nous-mêmes. " Je ne peux pas m'en empêcher", c'est parce que c'est toujours notre égo qui dirige les choses.

Il vaut mieux être pleinement conscient et dire: " je fais les choses et je sais pourquoi" et ne pas se laisser manipuler par le mouvement du mental et s'en excuser une fois fait en disant : " je ne sais pas pourquoi mais j' peux pas m'en empêcher".

Dans la vie, il vaut mieux savoir pourquoi on fait les choses. Mais pour le savoir, il faut sortir de l'ignorance.

Bouddha n'a rien enseigné d'autre que de sortir de l'ignorance; il a utilisé différents moyens habiles pour aider tout un chacun à y parvenir. L'ignorance est toujours au début de chacun de ses enseignements.

Par exemple dans l'octuple sentier, le premier est la compréhension juste.

COMPREHENSION juste, veut dire, sortir de l'ignorance. Dans les douze innen ; pareil, la première cause des conditions d'enchaînement, c'est l'ignorance.

Le premier vœu : "Aussi nombreux que soient les Etres sensibles, je fais vœu de les aider tous à se libérer." Mais de quoi ?

De leurs attachements évidemment, car leurs attachements sont la conséquence de leur l'ignorance.

Et quelle est l'ignorance fondamentale ? Simplement, ne pas se connaître soi-même.

Pratiquer zazen, c'est apprendre à se connaître soi-même. Mais pour cela il faut un esprit tranquille dans un corps tranquille.

Avec cette présence ininterrompue, autrement dit "ici et maintenant". Ici dans le corps, la posture et maintenant dans le temps, la respiration.

Alors pendant zazen, s'il vous plait, restez présent, respirez calmement, laissez passer les pensées, ne bougez pas.