

## **Kusen du 26 mars 2017 (Conscience et connaissance)**

Pratiquer *zazen* est un moment privilégié pour approfondir notre conscience, dans un premier temps par rapport à la posture, en parallèle avec la respiration, et enfin avec notre état d'esprit. Lorsque les pensées surgissent, on les voit apparaître, et le retour à l'attention sur la posture et la respiration nous permet très rapidement de les laisser passer. Car fondamentalement, les pensées, comme le reste également, n'ont pas de réalité propre. Elles émanent de je ne sais où, mais bien souvent, d'une référence sensorielle, un objet, un son, une odeur un souvenir... Il suffit alors de se saisir de cet objet ou de ce souvenir pour développer ou créer une histoire. En fait, c'est juste une histoire, conditionnée par une multitude de choses émanant de notre éducation, de nos croyances, notre manière d'être, en d'autres termes: de notre égo. Et comme on ne nous a jamais appris à penser différemment, on pense que c'est la seule réalité, parce qu'elle est commune avec la réalité de la majorité du monde.

Il est important d'observer, de prendre conscience lorsqu'une pensée nous envahit, se demander, d'où provient elle, qu'est-ce qui l'a générée ? Comprendre son origine, qu'elle est sa réalité et puis, laisser tomber.

Un jour on questionne Bouddha au sujet de la conscience:

« Est-ce qu'il y a plusieurs sommets dans la conscience ou y en a t-il un seul ? »

Bouddha répond: « il y en a plusieurs et un seul ! »

Plusieurs en fait, c'est qu'à chaque fois que l'on prend conscience de quelque chose, cela nous amène ailleurs, à une autre conscience, et encore et encore, c'est-à-dire qu'on approfondit de plus en plus la compréhension que nous avons de tous les phénomènes, et en même temps, tout cela, c'est une seule conscience, simplement, elle s'approfondit, elle devient plus vaste, plus "englobante" . Et en même, la conscience est accompagnée de la connaissance, car dès lors que la conscience est réalisée, la connaissance est là, c'est-à-dire qu'on connaît le fruit de notre conscience. C'est ce qui est appelé l'expérience. L'expérience et la conscience sont infinies, il n'y a pas d'aboutissement, si ce n'est la réalisation de notre nature de Bouddha. Mais attention là aussi, quand on pense l'avoir obtenue, il faut néanmoins continuer à pratiquer, car celui qui pense l'avoir obtenue est encore prisonnier de cette pensée.

Réaliser sa nature de Bouddha, c'est un abandon permanent de tout attachement, sans négligence, mais sans attachement. Les choses naissent, vivent et s'éteignent. Lorsqu'on ne prend pas connaissance ou conscience de cette réalité-là, on stagne dans la souffrance. Et lorsqu'on n'a pas conscience ni connaissance de ce fonctionnement, on crée de la souffrance. Pratiquer *zazen*, c'est revenir à l'origine du qualificatif qu'on a donné au Bouddha, à savoir « le grand médecin », car avoir la compréhension, la vision, la pensée juste, soigne la souffrance. D'une certaine façon, on peut dire que s'asseoir en *zazen*, c'est se soigner, mais sans l'attendre, *mushotoku*.