

Kusen du 30 mars 2017 (Juste s'asseoir)

Ce matin, les oiseaux nous indiquent comment entrer dans le zen. Autrement dit, il n'y a pas de porte particulière. Tout est là: le corps, les sons, les odeurs, les couleurs, les sensations, la respiration, l'esprit. Quand on dit: « zazen n'est rien de spécial, rien de particulier », cela veut simplement dire que c'est simple. C'est juste s'asseoir, respirer calmement, profondément et ne s'arrêter sur aucune pensée. L'expérience de zazen est silencieuse. C'est en cela d'ailleurs qu'il est parfois difficile d'expliquer le zen, car l'expliquer serait tout simplement le réduire aux mots que l'on utiliserait pour l'expliquer. Zazen n'est véritablement qu'une expérience que chacun peut réaliser. Il suffit pour cela, de se mettre dans les bonnes conditions.

Lorsque quelqu'un vous dit qu'il « est éveillé », c'est que certainement, il ne l'est pas. Vous pouvez observer un éveillé dans sa manière de vivre, de bouger, de parler. Mais je rajoute... Si vous êtes éveillé vous même ! « Il n'y a qu'un éveillé qui peut voir un éveillé ! » L'éveil est une expérience qui ne se parle pas, mais qui se vit. Une citation dit: « celui qui parle, ne sait pas, et celui qui sait, ne parle pas ».

Maître Deshimaru disait: « si quelqu'un vous demande, à propos du zen qu'est-ce que c'est ? », il disait en réponse, « montrez-lui la posture ». Mais nous sommes dans un monde un peu compliqué, mentalement et parfois, c'est bien d'expliquer également. Toutefois la compréhension ne passera que par l'expérience. Aucune explication ne sera à la hauteur de l'expérience. Malheureusement, dans notre société souvent, quand les gens entrent dans la pratique du zen, ils sont tout de suites effrayés par la posture, le silence, la douleur et certains même par la cérémonie à la fin, même si elle est légère. Le mental est devenu trop compliqué, et faire un effort a disparu.

Il ne faut pas craindre de dire aux gens, aux débutants, que pratiquer zazen est difficile, que le corps, pour revenir à sa condition normale, peut ressentir des douleurs, mais que ce n'est que provisoire. Car la relation qui se développe vis à vis de nous même par la pratique, change complètement la relation à soi, aux autres. La relation à la vie tout simplement, change complètement. Pourquoi ? Et bien simplement parce que, au fur et à mesure de la pratique, entre les pensées, s'installe une parenthèse qui permet à l'intuition, à la sagesse d'émaner. Non pas qu'elle était absente, mais étouffé par les pensées. Il n'y a que le flot des pensées qui empêche l'apparition de notre condition normale. Pratiquer zazen, c'est redonner la possibilité au mental de laisser émerger la sagesse inconsciente que chacun d'entre nous porte en soi.

Bouddha n'est pas quelque chose à atteindre, bouddha est juste à être réalisé, car nous sommes tous la nature de Bouddha. Tout est là, il suffit de le réaliser. C'est ce que nous réalisons à chaque fois que nous nous installons en zazen le corps droit, la respiration profonde, en laissant passer les pensées.