

Kusen du 02 avril 2017 (Sagesse réalisée)

Si vous ne faites pas tout ce qu'il faut, à chaque moment, cela va générer du regret, sauf si on est totalement inconscient. Regretter fait partie de *dukkha*, de la souffrance. Tout ce qui est fait, dit, et même pensé, ne doit pas être sujet à regrets. C'est pourquoi il est important de développer son attention, sa concentration, de s'observer, par rapport et vis-à-vis de soi, mais aussi par rapport et vis-à-vis des autres, mais aussi de la nature, de toutes les existences qui sont autour de nous. Lorsqu'il y a action ou parole, toujours le faire avec bienveillance, avec compassion. Dans le christianisme on parle de faire les choses « avec amour ».

Si nos actes, paroles et pensées sont exprimés avec bienveillance et compassion, avec sagesse, alors automatiquement et naturellement les mérites seront bénéfiques. Pas besoin de chercher les mérites, soyez simplement juste dans ce qui est fait, dit et pensé. Juste dans le sens: qui ne crée ni souffrance pour vous-même, ni souffrance pour les autres. Un proverbe arabe dit: « si vous faites du bien à une pierre, elle vous le rendra ». Si vous plantez un arbre, que vous l'arrosez régulièrement, que vous lui apportez toute votre attention, un jour cet arbre vous donnera de l'ombre et vous protégera du soleil. Si c'est un arbre fruitier, il vous nourrira.

Pratiquer *zazen*, c'est apprendre à développer notre conscience du juste, car tout le monde sait quand quelque chose n'est pas juste, même intuitivement. Et si nous commettons des erreurs, celles-ci aident à ne plus en commettre. Les erreurs deviennent à ce moment-là des enseignements qui nous apprennent, ce faisant, à ne plus les commettre, du moins plus les mêmes. Il y en aura assez d'autres, mais plus les mêmes! Et si on commet les mêmes erreurs, alors il est important de se poser la question: « pourquoi ? » Mais se poser la question ne suffit pas. Il faut véritablement œuvrer à comprendre, développer la connaissance, parce que la conscience s'est posée sur quelque chose. Et ce quelque chose, on le mesure grâce à la grille des préceptes, de l'Octuple sentier. Si cela n'y correspond pas, on laisse tomber, on cesse, on ne fait plus, on ne dit plus, même, on ne pense plus.

C'est le chemin de la sagesse réalisée. A chaque fois, à chaque prise de conscience, à chaque connaissance, la sagesse naît. C'est-à-dire, l'éveil se réalise. La réalisation, en définitive, n'est rien d'autre que l'application de l'éveil. On comprendra bien à ce moment-là que ce n'est rien d'extraordinaire. L'esprit ordinaire voit en l'éveillé quelque chose d'extraordinaire, et souvent il est déçu de ne voir qu'un simple être humain. Pas de miracle, pas de magie, la simple expression de la nature de bouddha, juste ici et maintenant, totalement harmonisé avec le monde qui l'entoure. Si l'on cherche autre chose que cela pendant *zazen*, ou dans le zen en général, on risque d'être fortement déçu.

Pratiquer *zazen*, c'est juste et simplement revenir à la condition normale de la nature humaine: éveillé, bienveillant.