

## Kusen du 06 avril 2017 (Zen et méditation)

Comme je le répète souvent, pratiquer *zazen*, ce n'est pas, comme ce qu'on entend ordinairement, de la méditation. Il y a plusieurs aspects dans la pratique de *zazen*, dont deux sont très importants, c'est concentration et observation. Etre concentré veut dire ne pas se laisser disperser par nos pensées, ne pas nous laisser être dispersés par les objets qui sont en résonance avec nos organes des sens. Si l'on n'est pas concentré, alors n'importe quel bruit, son, odeur, objet visuel, sensation ou saveur, nous séparent de cette concentration. Car automatiquement le mental va nous embarquer dans une histoire fabriquée par notre imaginaire. Les objets deviennent des sujets de fabrication mentale et lorsqu'on se laisse embarquer dans ces fabrications on perd la concentration. Cette perte de concentration, grâce à la posture et à la respiration, on peut très vite s'en rendre compte: la posture sort de sa forme, d'une manière ou d'une autre, plus tendue, plus assez tendue, et la respiration aura plutôt tendance à se raccourcir, à devenir superficielle.

Alors la concentration bien évidemment, fait appel également au deuxième point qu'est l'observation. Comment les choses, comment les phénomènes, comment *shiki* apparaît ? Ce qui nous amène au développement de la conscience. La conscience devient plus claire, plus précise, dès lors que l'esprit n'est plus bousculé par le flot continu de nos pensées. La pensée fait partie de l'ordre du normal: les êtres humains fonctionnent, nous fonctionnons au travers de nos pensées, par nos pensées. Fondamentalement, ce n'est pas la pensée qui est un problème, mais « l'incessance » des pensées: il n'y a plus de moment, plus d'instant, il n'y a plus d'espace entre les pensées. C'est le chaos dans le cerveau.

Pratiquer *zazen*, c'est créer par soi-même la possibilité de mettre de l'espace entre les pensées, non pas en les rejetant mais juste, laisser de l'espace s'installer. C'est pour cela qu'il est important de laisser tomber tout ce qui se manifeste, tout ce qui est *shiki*, tous les phénomènes générés par les objets et leurs saisie par nos organes des sens.

Lorsque la conscience se développe, de cette conscience naît la connaissance. A ce moment-là, on connaît par l'expérience, non pas par une croyance ou autre conditionnement, mais seulement par notre propre expérience. Cette connaissance qui s'exprime, dans cet espace qu'il y a entre les pensées, c'est une connaissance non conditionnée par la pensée on pourrait l'appeler l'intuition ou la « supra conscience » comme l'appelait Shri Aurobindo. Et grâce à cette conscience claire, on peut dire « je connais. »

On comprend bien que le mot *méditation* dans son utilisation d'aujourd'hui n'est absolument pas le mot qui correspond à la pratique de *zazen*. (La méditation est une pratique intéressante, un peu comme un « marchepied » vers une dimension plus vaste. Mais il est important de ne pas s'arrêter juste cette méditation. La méditation, telle qu'elle est présentée aujourd'hui, ira plutôt dans le sens de servir l'ego.) (1)

Aujourd'hui, plusieurs études démontrent que l'esprit de la pratique telle que le zen, que *zazen*, allait bien au-delà.

Au-delà de quoi? Au-delà du simple fait de ne satisfaire que les désirs. Même si le désir pur de se réaliser est vaste, cela reste un désir et comme tel, à laisser tomber également tout comme ce qui est de l'ordre de la dualité.

« Si le démon vient, frappe-le, si bouddha vient, frappe-le ! ». Autrement dit, ne pas s'attacher à l'idée de bouddha, tout comme à celle du démon. C'est pour cela qu'il est important que, quoi qu'il se manifeste ou quoi qu'il se présente à notre esprit pendant *zazen*, laissez tomber.

Dans le *Shin Jin Mei* de Maître Sôsan, une multitude d'enseignements sont basés sur cela: par exemple être sans amour sans haine, sans rejet sans saisi etc. sans tout ce qui manifeste la dualité, tout ce qui de près ou de loin est en relation avec l'attachement et le rejet, entre le bien et le mal.

Maître Sôsan dit aussi : « dans notre conscience, la lutte entre le juste et le faux débouche sur la maladie de l'esprit ».

*(1) Notes ajoutées à la relecture avec des raccourcis : (La méditation au service de l'ego.)*

*Dans les années trente, c'est la relaxation qui était au sommet comme par exemple le « training autogène » du Docteur Schulz. Par la suite dans les années soixante la « sophrologie » créée par Caycedo. Aujourd'hui c'est le « mindfulness » que l'on appelle « pleine conscience » développé par Kabat-Zinn qui a le vent en poupe.*

*Ces pratiques aident évidemment les personnes en souffrance et c'est très bien. Mais elles restent bien loin de ce que peut apporter la pratique du zen, du Bouddhisme en général. )*

*N.B. Rappelons que l'origine de la pleine conscience en France vient du Vénérable Tich Nhat Hanh. Réfugier politique en France depuis 1972. Il dirige une branche du bouddhisme zen vietnamien appelé « pleine conscience. »*