

## **Kusen du 16 avril 2017 (Le monde est le reflet de nos pensées)**

Pendant zazen, tout en maintenant l'énergie de la posture, restez détendu, relâchez bien vos épaules. Détendez le bas du dos, ne créez pas de tensions pour générer la bascule du bassin. Rappelez-vous, la bascule du bassin est la conséquence de la hauteur du zafu. Si vous sentez la moindre crispation pour créer cette bascule du bassin, revoyez la hauteur de votre coussin.

Le monde, est le résultat de nos pensées. La pensée est générée par les objets relatifs à nos sens, en fonction qu'on les aime ou pas, l'un ou l'autre crée un comportement, une manière de parler, d'agir et encore de penser. Si les pensées ne sont pas justes, le monde ne peut pas être juste. Le résultat nous poursuit comme la charrue derrière le bœuf. La même chose est valable dans l'autre sens. Si nos pensées sont justes, si elles s'expriment à travers la parole juste, la parole aimante ou bienveillante, à ce moment là les mérites de ces pensées laisseront naturellement des traces bienveillantes d'amour, de compassion et nous poursuivront comme notre ombre.

La chose la plus difficile à cultiver principalement lorsqu'on est dans le monde du zen, ce n'est pas être serein uniquement lorsque les paroles sont bonnes, mais rester dans cet état avec bienveillance même si les paroles sont mauvaises. C'est dans cette capacité là qu'on peut reconnaître celui qui suit véritablement la Voie.

Maître Deshimaru disait, (d'ailleurs il l'a écrit comme une des règles du dojo) :

"Les gens qui se rencontrent, se réunissent dans un dojo, doivent s'harmoniser, se mélanger comme le lait et le miel."

Si cela s'avère difficile dans la vie ordinaire, essayons au moins de le réaliser entre-nous dans la sangha. Et pour cela, nos outils sont les enseignements par exemple l'octuple sentier.

S'il vous plait, étudiez-le et appliquez-le ! Chacun d'entre-nous.

L'octuple sentier n'est pas une théorie. C'est véritablement une aide, profonde pour réaliser l'Eveil du Bouddha.

Si cela reste uniquement imprimé sur un papier, ça ne sert pas à grand-chose. Mais si c'est véritablement appliqué à notre vie quotidienne, alors cela devient un véritable chemin d'Eveil.