

Kusen du 7 mai 2017 (... être sans amour et sans haine !)

Comme tout dans ce monde, le zazen également est impermanent. Tantôt, celui-ci est facile, tantôt il est difficile. Tantôt il y a de la douleur, tantôt moins. Parfois on a plus de facilité à se concentrer, et parfois il est difficile de le faire.

Mais l'impermanence est acceptable dès lors que l'on ne s'attache pas à ce que l'on voudrait permanent. Si l'on veut être délivré complètement de dukkha, de la souffrance, de la douleur, des frustrations, vexations, de la jalousie, la colère, la haine, il faut vraiment se consacrer à se délivrer de l'attachement. Pour se délivrer de l'attachement, il faut comprendre l'impermanence. Tout ce qui est, est inévitablement soumis à disparaître. Tout n'est qu'une question de temps.

Si l'on observe profondément que ce qui nous fait souffrir, c'est de perdre quelqu'un ou quelque chose à quoi on s'était attaché.

L'attachement est conditionné à la projection du futur, car la vision que nous avons de la vie est linéaire et ne tient pas compte du fait qu'elle peut s'arrêter à chaque instant autrement dit qu'elle a une fin. Alors à quoi bon s'attacher ?

Pourquoi créer une souffrance basée sur les projections d'un avenir incertain et ne pas profiter totalement de l'instant présent, avec les personnes qu'on aime, avec les choses qu'on aime faire, avec notre quotidien quel qu'il soit ?

Etre libre de toute spéculation quelle qu'elle soit. Cette expérience ne peut se réaliser que si on arrive à être totalement ici et maintenant dans le présent car c'est uniquement maintenant qu'existe la réalité.

Notre égo nous fourvoie dans une illusion de permanence, se faisant il est l'instigateur de notre souffrance. Il faut véritablement comprendre cela, comprendre cela c'est sortir de l'ignorance, c'est de l'ignorance que naît l'illusion.

Dans l'enseignement, des mots peuvent être compris d'une manière erronée. Notre communication passe par la parole et les mots bien souvent sont insuffisants ou trop faibles pour permettre de comprendre l'essentiel.

Par exemple dans le Shin Jin Mei, Maître Sosan dans le « traité de l'esprit non dual » :

"Pénétrer la voie n'est pas difficile, mais il faut être sans amour et sans haine" !

L'esprit ordinaire ne peut pas comprendre ce genre de citation, être sans haine paraît évident. Mais être sans amour, c'est incompréhensible, voire inacceptable.

Pourquoi être sans amour ???

Ce que Maître Sosan voulait exprimer, c'est ne pas s'attacher ni à l'un ni à l'autre.

Ne pas s'attacher à la haine autrement dit à tout ce qui peut en créer, passions, colères, jalousie, etc. Car tout cela ne fait que nuire à soi-même, tout simplement parce que ces états ne sont que les états de notre égo.

Ne pas s'attacher à l'amour, ne veut pas dire qu'il ne faille pas aimer. Mais pas d'amour possessif, passionnel, ne pas aimer égoïstement, juste pour assouvir un besoin personnel. Mais aimer ici et maintenant avec respect et bienveillance. Car comme tout dans cette vie, cet amour aussi, dès demain, peut disparaître.

Dans la souffrance (dukkha) il est toujours question d'attachement, de saisie.

Lorsqu'on aime avec un esprit (désintéressé,) alors cet amour est complètement pur et si l'on développe la relation à l'autre avec ce même état d'esprit alors où la haine pourrait-elle prendre racine ?

Débarrassez-vous de l'avidité de l'égo. Observez : d'où vient-il ?

Tout le monde aspire au bonheur, mais personne ne veut abandonner son égo.

Utilisez l'égo là où il est nécessaire et laissez le tomber là où il ne l'est pas.

Pratiquer zazen, c'est laisser le corps tranquille, l'esprit concentré, présent à la respiration, car c'est la seule manière de véritablement voir clairement son égo.

Tant qu'il y a mouvement, parole et pensée il y a de l'égo.