

## **Kusen du 11 mai 2017 (Illusion, racine de la désillusion...)**

Souvent, lorsque l'on entre dans la pratique du zen, on ne sait pas vraiment ce qui nous y pousse. Maître Dogen par exemple disait : « Ce sont les vicissitudes de la vie... » Certainement avait-il déjà une vision claire pour comprendre cela. Mais de nos jours, on cherche plus le mieux être, la détente ou des idées philosophiques, la « zen attitude », en tous les cas on veut atteindre quelque chose. Mais on est loin d'imaginer quel est le véritable sens de la pratique du bouddhisme zen.

Mais lorsque l'on s'assoit sur un zafu, commencent les premières désillusions; des difficultés qu'éprouve le corps à s'asseoir sans bouger, (même si on est assis sur une chaise), à respirer profondément avec le ventre, la difficulté de faire face au silence, de constater que le silence est troublant pour le mental surtout dans une posture immobile...

Alors il est évident que les personnes qui viennent avec des idées bien précises sont souvent confrontées aux premières désillusions.

On a tendance à préférer adhérer à des pratiques soft qui enseignent la vie du Bouddha, les paraboles, de belles histoires, des théories etc.

Il est certain, la pratique du zen est évidemment plus austère, moins colorée, moins théorique, moins théologique avec plus d'engagement du corps, car le zen, zazen est la pratique de l'expérience, la même qu'a pu pratiquer Siddhârta en devenant Bouddha.

Notre démarche provient-elle de notre nature de Bouddha ou vient-elle d'une volonté de l'égo ? On utilise alors la pratique de la méditation aux fins de satisfaire encore plus notre égo; et même parfois la pratique elle-même développe encore plus l'égo si elle n'est pas accompagnée. Par exemple le responsable de samu, qui voulait obstinément que tout le monde fasse samu. On s'accroche à une fonction dans le dojo, Shusso, Tanto, Doshi, Godo etc.

Ces fonctions qui lorsqu'on s'y attache, ne font que développer un ego spirituel:

Vous avez vu, moi, j'ai des responsabilités, moi je suis un meilleur moine que vous, un meilleur pratiquant que vous. C'est là où la compréhension de l'enseignement du Bouddha, de Maîtres et Patriarches devient primordiale. Les enseignements traditionnels comme les nobles vérités, l'octuple sentier, les préceptes, les paramitas etc. Ils expliquent bien l'essence du bouddhisme zen. Malheureusement bien souvent on ne fait que les lire ou les écouter comme des histoires, des contes.

Pourquoi vient-on dans le zen ?

Ne vous arrêtez pas à la réponse de votre mental car celle-ci n'est qu'à moitié juste voire complètement fausse. Pratiquer zazen, c'est petit à petit, se délivrer de nos attachements. Je dis petit à petit car le zen également est une voie progressive, même si l'éveil dans la pratique de zazen est immédiat. Il faut un cheminement pour se libérer des illusions fabriquées par l'égo.

Alors oui, nous sommes tous / toutes des êtres ordinaires avec nos erreurs, nos faiblesses, mais nous avons en chose en commun : la quête de se libérer, sortir de l'ignorance se libérer des illusions, des attachements.

Mais également, développer l'attention, la bienveillance, la compassion.

Ne pas laisser tout cela juste à l'ordre des mots mais de la pratique; comme le zazen par rapport au bouddhisme. Le bouddhisme, oui, l'enseignement du Bouddha, oui; mais sans zazen, c'est stérile.

Prenez une graine, quelle qu'elle soit, d'un chêne ou d'un haricot, si il n'y a pas de fertilisant, de terre dans laquelle planter cette graine, l'eau pour l'arroser et la lumière, le soleil pour la faire croître, elle restera simplement une graine, et tout son potentiel est perdu. Dans le zen, ce potentiel d'éveil est réalisé avec la pratique de zazen.

Comme le disait Roland lors du kusen, « nous n'avons pas la nature de Bouddha, nous sommes la nature de Bouddha. »

Autrement dit, il n'y a rien à acquérir, juste quelque chose à retrouver.

C'est fondamentalement la pratique du zen, de zazen.