

Kusen du 14 mai 2017 (Tous les êtres sont la nature de Bouddha)

Pendant zazen ne vous crispez pas dans la posture. Celle-ci est dynamique, bien étirée, mais surtout pas crispée. Même si l'on paraît immobile comme une montagne, le corps est sans cesse en « micro » mouvement, si ce n'est que déjà, par la respiration elle-même, la posture semble immobile mais néanmoins elle « ondule » au rythme de la respiration.

Dans un sutra il est dit que lorsque Shakyamuni s'est éveillé il a dit :

"C'est merveilleux; tous les êtres sont la nature de Bouddha".

Shakyamuni, Siddhartha, est considéré comme **LE** Bouddha. Cette reconnaissance ne vient que du fait qu'il a été le premier éveillé car il y en a eu d'autres avant lui, mais il a été le premier qui ait enseigné un chemin, une voie, une pratique. Au moment où il s'est éveillé, en voyant la nature de Bouddha en chacun, il en a déduit que chaque être humain peut réaliser cette expérience ; et il a enseigné la manière d'y parvenir. Il a enseigné les choses qu'il a expérimentées lui-même et ne s'est consacré qu'à enseigner le chemin juste. Celui du milieu.

Il l'a enseigné d'une multitude de manières pour que chacun puisse le recevoir; mais une seule chose était toujours au centre de son enseignement : C'est la pratique de Dhyâna, Samâdhi ou zen par la posture de zazen.

Zazen est le « terreau » dans lequel peut pousser, croître, grandir, notre nature de Bouddha. L'enseignement est un « garde-fou, garde-corps » pour éviter les pièges.

On comprend aisément que l'un ne va pas sans l'autre. On entend parfois, (surtout quand j'ai commencé dans le zen) : "zazen suffit" !! Ce n'est pas juste. L'expérience démontre que ne lire que les enseignements ne suffit pas, sauf peut être pour devenir un "bouddhologue". Il doit exister une harmonie entre la pratique et l'enseignement.

La pratique sans l'enseignement est simplement une gymnastique du corps.

L'enseignement sans pratique, simplement une gymnastique de l'esprit. Pratique et enseignement sont indissociables, comme inspirer et expirer, le cœur et le sang... Pour que la vie puisse être, le cœur doit toujours rester vide, de manière à ce que le sang puisse y passer. Si le sang ne passe plus, le cœur s'arrête. Si le sang y stagne, le cœur s'arrête. Rien ne doit stagner, de manière à ce que l'enseignement puisse de façon fluide s'exprimer, circuler et s'enraciner par la pratique car c'est ainsi qu'il peut survivre au temps. Le zen, c'est maintenant. C'est uniquement dans le présent, "ici et maintenant" que la nature de bouddha s'exprime.

(En japonais, cœur et esprit sont écrits de la même manière : *shin*, comme *Sesshin*, qui veut dire, toucher l'esprit, toucher la réalité.)

Pendant zazen, ne laisser aucune pensée prendre la moindre place dans notre esprit et nous séparer de "ici et maintenant". La conscience du présent, tout ce qui est hors de notre conscience du présent n'existe pas. La seule chose qui existe véritablement et uniquement c'est la conscience de maintenant.

Avant est passé, après n'existe pas. Tout prend sa véritable dimension. Soit, les autres, la nature, on peut à ce moment voir véritablement la nature réelle et impermanente de chaque

chose et réaliser l'inutilité de s'attacher à quoi que ce soit. On est complètement libéré. Pas libre, mais libéré.

Pourquoi pas libre ?

Parce qu'on peut être en prison et être libéré, et être totalement enfermé sans être en prison.

C'est ce que le Bouddha a vu en chaque être lors de son éveil. Ils sont la nature de Bouddha, mais l'ignorent.