

## **Kusen du 04 juin 2017 (Méditer, zazen ?...)**

Dans votre posture, veillez à bien sortir la tête d'entre les épaules en poussant le ciel avec la tête. Ceci redresse naturellement la colonne vertébrale et permet de relâcher le bas-ventre pour recevoir l'expiration profonde.

Comme je le répète souvent, zazen n'est pas la « méditation » telle qu'on l'entend de nos jours. Expliquer la pratique de zazen est un peu difficile, d'ailleurs aucun mot ne peut véritablement exprimer ce qu'est le zen, mais concernant zazen c'est plutôt:

- *concentration*,

- *observation*.

Se concentrer sur la posture et la respiration et observer ce qui se passe dans le mental. Juste observer. Ne cherchez pas à qualifier, ne créez pas de dualité avec ce qui apparaît du genre: c'est bien / c'est pas bien, c'est beau / c'est pas beau, je veux / je veux pas... Laissez tomber ! Juste observer.

Par exemple lorsque des émotions apparaissent, observez ce qui se greffe dessus.

La même observation peut se faire avec les sons à l'extérieur ou à l'intérieur du dojo, les odeurs, l'ombre qui danse avec la lumière de l'extérieur, tout ce qui fait se mouvoir le mental. Quelles que soient les productions mentales, laissez tomber.

Si vous vous identifiez à ce qui se passe dans le mental, vous lui donnez de l'énergie.

A l'opposé, si vous ne restez qu'observateur de ce mental, vous lui enlevez l'énergie.

Autrement dit, ne pas lui donner l'énergie pour entretenir les pensées est la meilleure des solutions et pour cela, revenir automatiquement à la posture et à la respiration.

Détourner cette énergie consacrée au mental et la ramener dans le kikaï. Comme si vous enleviez l'oxygène à une flamme pour qu'elle ne puisse plus brûler. La flamme ne peut brûler que parce qu'elle a de l'oxygène, le mental n'entretient ses pensées que parce que vous vous y arrêtez, que vous lui donnez de l'énergie, ainsi vous créez des pensées, des histoires. Ne jugez pas et n'analysez pas ce que vous observez, observez simplement et laissez passer. N'en faites pas quelque chose.

Si vous n'en faites rien, un véritable calme profond apparaît; et emplissez ce calme totalement par votre énergie de pratique. Mais attention, N'utilisez pas ce calme en l'entretenant avec les pensées: " ça y est, je suis calme, je vais donner de l'énergie...", car cela encore, c'est du mental.

C'est juste la présence, cette infinie présence, non teintée de volonté, de rejet ou de saisie; juste le présent "ici et maintenant" dans un corps-esprit en train d'inspirer quand il inspire et dans un corps-esprit en train d'expirer lorsqu'il expire.

Et ce sont les mérites de cette pratique non attachée qui s'expriment et qui s'exprimeront certainement dans notre vie quotidienne car dans la vie quotidienne également, on peut expérimenter la même chose lorsque dans certaines situations se déclenchent des réactions fortement chargées émotionnellement, l'égo se sent menacé. Un mélange d'émotions du passé refait surface et si c'est le cas, comme pendant zazen revenir à sa présence "ici et maintenant" et laisser tomber tout ce qui apparaît. Si vous ne le faites pas, cette situation

émotionnelle prend totalement possession de vous et en quelque sorte, vous perdez la conscience du présent.

Vous devenez cette émotion et vous êtes en quelque sorte, manipulé par elle sans vous en rendre compte. C'est le scénario habituel du mental, de l'égo, du "moi - je ".

On peut dire que pratiquer zazen régulièrement, si possible tous les jours permet de « s'entraîner » à ce que dans la vie quotidienne on ne soit pas emporté par nos illusions, nos émotions, nos poisons.

On comprend bien alors que le mot "méditer" n'a pas le sens qu'on lui prête.

Et on comprend également que ce que zazen nous « donne » est une nourriture de vie et qu'il ne peut pas être juste quelque chose qui nous apporte un mieux être, mais une pratique importante dans notre vie, pour notre vie spirituelle. Avec zazen la réalité relative et fondamentale s'harmonisent complètement.

Mettre zazen au centre de notre vie c'est faire confiance à cette pratique, et faire tourner la vie autour, c'est la chose la plus importante lorsque l'on demande l'ordination de moine ou de moniale,

Ainsi tout ce qui est notre vie devient zen.