

## Kusen du 18 juin 2017 (Pacifier l'esprit)

Pendant zazen, ne laissez pas vos pensées ordinaires prendre la place de votre attention, vigilance et concentration. Observez bien votre corps, en l'occurrence votre posture, votre respiration pour bien vous rendre compte si vous suivez vos pensées ordinaires. La posture de zazen est un véritable outil pour observer l'état d'esprit.

Dans le Zen Soto, la posture la respiration et l'état d'esprit sont la chose la plus importante. C'est une manière de voir, d'observer quelque chose qui n'est pas lisible.

L'esprit, on ne peut pas le voir mais il se manifeste à chaque instant de notre vie au travers de nos comportements, nos paroles et nos pensées.

Un grand monde faisait cas d'une question posée par un disciple :

"Maître, pacifiez mon esprit".

Le Maître répond :

" Montre-moi ton esprit"

Le disciple dit :

" Je n'arrive pas à le saisir"

"Alors il est pacifié"

Comprenez par là que notre esprit est insaisissable. Pendant zazen on peut observer ce qui surgit, mais ! D'où cela vient-il ? Qu'est-ce que c'est ?

Ou même d'aller un peu plus loin:

Qu'est-ce qui va surgir ? Qu'est-ce qui va apparaître ?

C'est insaisissable !

Laissez apparaître ce qui apparaît. Ne cherchez pas à le saisir, mais au contraire, laissez le passer. Observez bien que dès que c'est saisi, ça devient du mental et ça impacte notre corps et notre respiration. Cette expérience, on peut également la faire dans la vie quotidienne. Zazen est un moment idéal pour le pratiquer mais dans la vie quotidienne également, cela peut devenir un « moyen habile ».

Par exemple lorsqu'une chose se produit dans votre vie, voir clairement, qu'est ce que c'est, quelle en est la cause ? Si on comprend que tout ce qui naît meurt, tout ce qui a un début a une fin, tout ce qui apparaît disparaît, tout ce qui a un commencement a une fin. L'émotion qui naît du constat également aura une fin, il suffit de laisser tomber. La joie, la tristesse, la colère, la peine, dès que le mental arrête de s'en saisir, cela cesse. Ceci n'insinue pas qu'il faille rejeter la tristesse, la colère, la joie, la peine, mais simplement ne pas s'en saisir, le retenir, l'entretenir.

La pacification de l'esprit que le disciple a demandé ne peut se réaliser que par soi-même, et pratiquer zazen nous apprend à le réaliser, il n'y a que chacun par sa propre pratique qui peut résoudre la question.

C'est ce qui est appelé *clarifier* son esprit, sortir du brouillard, de l'ignorance, de l'attachement, autrement dit, s'éveiller.