

Kusen du 2 juillet 2017 (Connais toi toi-même...)

Basculez bien votre bassin vers l'avant, de manière à pouvoir bien enraciner les genoux dans le sol, en vous appuyant sur les genoux, redressez la colonne et poussez le ciel avec le sommet de la tête, on relâche les épaules, on détend le visage. S'asseoir de cette façon permet à l'abdomen d'être complètement détendu, au bassin d'être complètement ouvert pour accueillir la respiration, plus particulièrement l'expire; en accompagnant l'expire profondément dans le bas-ventre, on permet aux organes de « respirer », sans tension. Ceci libère la colonne vertébrale et permet une meilleure stimulation, une meilleure irrigation du cerveau. Dès que les pensées apparaissent, on les observe, on constate leur présence et on les laisse passer.

Ces trois points qui sont compris dans la pratique de zazen permettent un retour à la condition normale. La dynamique du corps remet les fonctions énergétiques en équilibre; la respiration stimule ces fonctions énergétiques et la concentration sur ces deux points nous amène au troisième qui est de lâcher le mental; laisser tomber tout ce qui est de l'ordre des pensées.

On constate bien que zazen, fondamentalement n'a rien à voir avec ce qu'on peut appeler la méditation telle qu'elle est présentée aujourd'hui. On ne médite sur rien. On ne fait que se concentrer et observer. Zazen c'est justement éviter de méditer sur ce qui apparaît dans le mental, éviter d'en faire un sujet de méditation. Dès qu'une pensée apparaît, on revient à la respiration et à la posture. Ne pas créer d'objet extérieur à la pratique.

Les objets sont là pour nous permettre de rester en relation avec le monde extérieur, c'est à dire les sons, les odeurs, les couleurs... Mais ne deviennent pas des objets de méditation : on laisse tomber tout ce qui est de l'ordre du mental, car le mental utilise les objets pour fabriquer des histoires, des scénarios, scénarios auxquels on s'identifie, c'est ce qui est appelé l'égo. Je joue tel ou tel scénario à tel ou tel moment, en fonction de mes besoins, intérêts, désirs, ou simplement de ma volonté.

Même si tout cela est nécessaire dans la vie quotidienne par rapport au monde qui nous entoure et dans nos relations sociales, mais ce n'est pas nécessaire, fondamental à la réalité de mon existence. C'est la différence entre la réalité relative « sociale » et la réalité fondamentale « existentielle ».

En revanche ce qui est important à comprendre, c'est qu'est-ce qui nous motive à pratiquer ? Quelle est notre motivation ?

Aujourd'hui, méditer est devenu quelque chose de populaire, il faut méditer, retrouver le calme, la tranquillité, la sérénité. Ce qui au demeurant est très bien, à conseiller vivement bien sûr. Mais derrière cela, qu'est-ce qu'il y a ? Pratiquer la méditation dans un but particulier, au service de quelque chose ? C'est à dire utiliser la méditation pour la mettre au service de l'égo pour obtenir quelque chose : je veux ceci pour cela, je veux être comme ceci, comme cela... (Ceci dit, au départ, nous avons tous cette tendance.) Nous avons peut être tous ces désirs ?

Mais avec la pratique régulière et un enseignement correct, on mesure la dimension plus vaste de la pratique de zazen, on peut complètement laisser tomber ces « désirs »,

comprenant ainsi que ceux-ci ne sont que la volonté de notre égo, et que derrière cela il y a quelque chose de plus vaste, qui dépasse toute les idées qu'on peut avoir de la pratique, car on touche là quelque chose que le mental, que l'égo, ne sait pas « raisonner. » C'est à cet endroit que la pratique du zen peut se dire religieuse, pas religieux tel qu'on entend le mot dans notre utilisation ordinaire. Il n'y a pas d'appartenance à une confession ou groupe dogmatique ou non, mais religieux dans le sens où on revient complètement, on se relie entièrement à sa véritable nature.

Se relier à sa véritable nature, c'est comprendre directement que nous ne sommes pas séparés de ce qui nous entoure, que nous sommes en définitive en empathie avec tout ce qui nous entoure, dès lors que notre égo ne nous en sépare pas. C'est partant de cette empathie que peut naître la compassion ou l'amour comme on aime à le dire dans le christianisme.

Souvent, on dit que dans le zen ou dans le bouddhisme on ne parle pas d'amour; c'est possible, parce que là également le sens que l'on donne au mot trompe l'esprit de l'être humain ; qu'est-ce que c'est que « l'amour », qu'est-ce que c'est qu'aimer ? Souvent on s'aime soi-même à travers ce que l'on appelle "aimer l'autre". Peut être est ce grâce à l'autre que je peux m'aimer !!?

Ne pas se laisser tromper par notre égo, nos illusions. Pour ne pas être trompé(e), il faut apprendre se connaître soi-même, c'est vieux, très vieux, Socrate, même avant...

Mais comment se connaître soi-même ?

Se connaître soi-même sans une pratique, n'est pas possible, ça ne restera encore qu'une vision de l'égo, c'est comme vouloir toucher le bout de son index avec le même index, ou comme vouloir aller au nord en partant au sud.

Apprendre à se connaître soi-même, c'est déjà commencer par mettre au calme le corps, mettre au calme l'esprit, en zazen, on ne fait rien d'autre que cela.

Pour que l'esprit puisse être au calme, le corps doit-être immobile car chaque geste, même se gratter le bout du nez, fait bouger le mental. La respiration doit devenir calme et profonde, pour calmer l'énergie qui se trouve dans la tête dans le cerveau siège du mental. Se connaître soi-même c'est ne plus se définir à travers la pensée ordinaire, c'est en quelque sorte « revenir à l'esprit du corps. »