

## **Kusen du 09 juillet 2017 – (L'effort de se dépasser pour être dans le juste)**

Dans un des enseignements du Bouddha est relaté « l'esprit lumineux ».

Il dit : "l'esprit qui brille d'une lumière éclatante n'est jamais absent; il est simplement coloré par les pensées et les émotions que l'on pose sur lui. Si vous vouliez voir la liberté lumineuse de cet esprit, vous prendriez soin de lui en préférence à toute autre, le gardant libre de tout attachement".

Que se passe-t-il pendant zazen au-delà de notre égo ?

C'est, petit à petit, expire après expire, que doucement nous déchirons ce voile opaque qui nous empêche de laisser briller cet esprit lumineux.

Quel est ce voile opaque ?

Bouddha dit dans le sutra : nos pensées et nos émotions. Nous sommes tellement emprisonnés dans nos illusions, dans nos catégories, que nous laissons bien souvent et surtout trop souvent libre court à cet égo dévastateur. Ego qui est toujours à l'origine de tous les conflits. Nos comportements et constructions mentales prennent toujours racine dans nos désirs, notre avidité, notre jalousie, et ceci tôt ou tard entraîne inéluctablement des conflits, rejetant toujours la faute sur l'autre, comme des enfants, c'est pas moi monsieur, c'est lui. Oui mais c'est lui qui a commencé, souvent on s'appuie sur la bêtise de l'autre pour justifier les siennes, mais le résultat c'est que ça ne reste que de la bêtise de l'un ou de l'autre, des uns ou des autres.

Ce que nous oublions dans ce genre de comportement, c'est la quatrième des nobles vérités :

L'octuple sentier qui nous permet de nous libérer de tout ce qui est la souffrance, relatif à la souffrance. Cette quatrième vérité, l'octuple sentier, si nous nous l'appliquons, nous aide à nous libérer de tout ce qui embrouille cet esprit lumineux. Alors comme on peut le dire en occident, tourner sept fois sa langue dans sa bouche avant de parler, peut-être devrions-nous réciter dans notre for intérieur ces huit aspects qui nous sortent de notre ignorance et de nos comportements stupides.

Alors bien sûr, nous sommes tous enclins à tomber dans les pièges. Mais cela nous empêche-t-il véritablement de faire l'effort ?

L'effort dans la pensée juste, dans la parole juste, le comportement juste...

Rajoutons-y la bienveillance, la compassion, le don. En commençant par le don de soi.

Le don de soi, ce n'est pas du sacrifice, c'est juste partager.