

Kusen du 27août 2017 – (C'est ainsi)

Pendant zazen, laissez vos pensées rangées dans la commode de l'esprit ordinaire.

Pour qu'il y ait des pensées, il doit y avoir des objets. Et la pratique de zazen est une pratique sans objet. C'est par cela que zazen n'est pas une pratique de méditation ordinaire. Le corps, la respiration n'étant fondamentalement pas des objets. Ce sont des conditions nécessaires à être un être humain. Ce sont également les conditions nécessaires pour réaliser la nature de bouddha.

Observez bien le processus qui se met en place quand les pensées surviennent. Il y a toujours un objet au départ : un son, une odeur, une forme, une couleur, un goût, une sensation. Evidemment, ce sont des phénomènes tout aussi naturels que notre existence et en tant que telles elles ne sont pas dérangeantes. Ce qui nous dérange, c'est justement les pensées qu'elles génèrent et avec lesquelles on peut-être en accord ou en désaccord. C'est la dualité. J'aime, je veux, ou je n'aime pas, je ne veux pas.

Pratiquer zazen, c'est apprendre à observer ces phénomènes et à s'en libérer. Juste les voir et les laisser passer. Croire que le zen est une pratique de béatitude, de non pensée ou plus encore de faire le vide est une erreur. Le zen n'est pas une contemplation, en définitive le zen n'a rien d'un état particulier.

Souvent les gens parlent de faire le vide; ne les laissez pas dans cette illusion.

Le vide est souvent confondu ou assimilé à rien. Le mot vacuité qu'on utilise moins dans le langage ordinaire est pourtant plus juste. La vacuité c'est que rien n'a de substance propre ou de réalité individuelle; autrement dit chaque chose dépend d'une multitude d'autres choses, donc sans existence propre. Ce n'est donc pas le vide, mais l'interdépendance : chaque chose existe par rapport à une autre. Si j'existe, c'est parce-que vous existez. Par exemple si un tissu existe, c'est parce qu'il y a des fils. Ces fils donnent une trame constituée de fils horizontaux et verticaux, cet assemblage donne un tissu. Au premier regard nous ne voyons que le vêtement, mais pas son origine bien sûr, encore moins le végétal à l'origine du fil, et ce qui a donné le fil avant... Il en va de même avec tout ce qui nous entoure. Seulement, les choses sont parfois visibles, et d'autres fois non, tout dépend de la manière de regarder ou de voir.

Dieu existe-t-il ou pas ? Question à laquelle Bouddha n'a pas répondu. Non pas qu'il ne savait par y répondre, mais fondamentalement pour lui, elle n'est pas importante. Ce qui est important, c'est de réaliser la nature de bouddha, s'éveiller. Eclairer tout ce qui est dans l'ombre de notre esprit, qui mène à la souffrance, et s'en libérer.

Alors la question pourrait être ; est ce que ce qui est dans l'ombre de mon esprit et que je ne vois pas, fait parti de ce qu'on dit « vide » ?

On voit bien là que c'est une question de vision ou de compréhension juste !

Par exemple, si je m'accroche à un objet, cet objet peut devenir un objet de souffrance tout simplement parce que je ne veux pas le perdre. Mais à l'opposé si je le rejette et qu'il persiste à rester à mon contact, il devient encore une fois un objet de souffrance. Il en va de même avec les émotions, les sensations, les perceptions.

Maître Sôsan dit dans le « Shin jin Meï » : "être sans amour et sans haine".

Sans haine évidemment tout le monde est d'accord; mais le sans amour génère un gros point d'interrogation. Mais fondamentalement l'un comme l'autre sont source de souffrance dès lors où l'on s'y attache. Là encore ce n'est pas « l'objet » mais ce que nous en faisons. Nous sommes nous mêmes créateurs de nos souffrances. Évidemment, il y a des attachements difficiles voire impossible à éviter. Par exemple être attaché(e) à ses enfants, aux membres de sa famille, aux êtres aimés...

Mais là également nous pouvons par expérience comprendre que s'attacher aux êtres chers, naturellement crée de la souffrance. Donc cette souffrance, cette douleur fait totalement partie de notre vie : c'est ainsi. « Immo », « l'ainsité.»

C'est l'histoire d'un gourou indien qui vers la fin de sa vie était très malade. Un de ses disciples lui demande ;

Maître, souffrez-vous ?

Le Maître lui répond ;

Il y a de la souffrance !

Immo, il y a de la souffrance mais je ne m'y identifie pas... C'est ainsi !

Là encore, zazen peut nous aider. Comprendre l'impermanence et par là le non attachement c'est accepter la souffrance. Autrement dit accepter l'inacceptable.

Le Christ a accepté LA souffrance jusqu'à sa crucifixion !

L'inacceptable est une condition générée par l'égo...

« Aussi belle soit la rose, elle fane. Aussi laide soit la mauvaise herbe, elle pousse. »

Immo... C'est ainsi.