

Kusen du 24 septembre 2017 – (Les quatre sceaux du dharma)

Ne laissez pas votre corps s'avachir. Engagez bien le bassin dans la bascule, en plantant les genoux dans le sol, et de cette bascule, étirez bien votre colonne en poussant le ciel avec le sommet de la tête. Relâchez les épaules, laissez la gravité s'installer dans la posture, cet effort est naturel chez l'être humain. Se tenir debout est un effort inconscient mais néanmoins nécessaire pour tenir debout. L'énergie qu'on utilise pour être debout, en zazen on l'utilise dans l'assise. On relâche l'abdomen, on inspire et expire avec le ventre. On accompagne l'expire le plus profondément possible sans effort et on laisse l'inspire venir naturellement quand c'est le moment. En se concentrant sur ces deux aspects de la pratique de zazen, c'est à dire la posture et la respiration, naturellement le troisième aspect se réalise, c'est-à-dire l'état d'esprit, les pensées diminuent, elles deviennent plus claires, et quand elles surgissent, observez-les un bref instant et très vite revenez à la posture et à la respiration. Autrement dit, ne vous attardez pas au sujet des pensées.

Nous avons par notre constitution des organes de sens, les yeux, les oreilles, le nez, la bouche, le toucher et ceci sont, naturellement, à l'origine de toutes les pensées qui se manifestent, les pensées sont incontournables mais néanmoins, on ne s'y attache pas. On entend mais on n'écoute pas, on voit mais on ne regarde pas; etc. ce qui veut dire que tout ce qui surgit au niveau de notre conscience, on le laisse passer. La posture et la respiration deviennent à ce moment là témoins de notre vigilance. Lorsqu'on est pris dans une pensée, naturellement le corps quitte la posture, la respiration change, raccourcit ou selon, elle peut s'accélérer. C'est pour cela que zazen est : *concentration, observation*. Le mot *méditation* n'est absolument pas approprié.

Pour pratiquer zazen, on n'est pas obligé de devenir bouddhiste, pas besoin de changer de religion, car zazen en définitive - le zen en général - est au-delà des religions. Mais pour en comprendre l'enseignement, il faut juste essayer d'être en accord avec quatre points que l'on appelle les quatre sceaux du dharma.

Le premier d'entre eux est que « *tous les phénomènes sont impermanents.* » Toute chose composée est impermanente. Tous les phénomènes existants sont composés, et de fait, se décomposent. Nous vivons l'impermanence à chaque instant de notre vie. Pendant zazen on peut très bien l'expérimenter, parfois la posture est dynamique, d'un instant à l'autre elle change, pareil pour l'attention, la respiration, tout change tout le temps. Certains aspects de l'impermanence sont facilement acceptables, par exemple la météo, passer de la pluie au beau temps, mais certains autres le sont beaucoup moins, qu'on a beaucoup plus de difficultés à accepter, par exemple avec notre corps qui vieillit de jour en jour; souvent on a des difficultés à l'accepter, mais le corps est composé, donc se décompose.

Si l'on accepte que tous les phénomènes soient impermanents, à ce moment là on peut sortir de cette douleur voire souffrance occasionnée par le fait de l'impermanence. Cette

réalité d'impermanence est d'autant plus renforcée que nous composons notre vie avec le passé, le présent, le futur. C'est le « mouvement » du temps, il y avait "un avant", il y a un "maintenant" et il y aura (peut être) "un après". C'est le courant de la vie. Mais pendant zazen, on se concentre sur le présent, maintenant. L'avant et l'après n'ont aucune importance; à ce moment là le « mouvement du temps » disparaît, ce qui nous donne l'occasion de nous concentrer complètement, être à chaque instant totalement présent à chaque action, à chaque parole. Ce qui est fait, dit, mais aussi ce que l'on pense. Ce sont d'ailleurs les trois points fondamentaux de l'origine du karma. Le corps, la parole et la pensée. Pratiquer zazen, c'est couper le karma, trancher ici et maintenant. Dans l'immobilité de la posture, dans le silence de zazen, et dans le laisser passer des pensées. Accepter l'impermanence, c'est quitter le monde de la souffrance.

Le second sceau du dharma est que « *toute émotion est douleur.* » Il semble aisé de comprendre que lorsque l'on parle de jalousie, de colère, de haine, on puisse accepter de les reconnaître comme étant douloureux. Mais quand on parle de sentiments agréables telles que l'amour, la gentillesse... on a des difficultés à comprendre pourquoi elles seraient douloureuses. Pourquoi est-ce douloureux ? Simplement parce que eux aussi sont comme le dit le premier sceau, impermanent(e)s. Nous nous attachons aux sensations amoureuses, mais lorsque l'amour disparaît, ça devient douloureux voire une souffrance. Alors comprenez bien que la question n'est pas d'être « détaché(e) » et d'entrer dans de l'indifférence, ce qui serait un piège sur la voie, mais d'être « non attaché(e) » cela veut dire accepter que tout cela « soit » Quand on aime, on aime *maintenant*. On ne projette pas dans le futur car si on le fait, cela naturellement donnerait naissance à l'angoisse, la peur. Angoisse, peur égale souffrance. Ne pas s'illusionner sur un futur probable ou improbable. Les projections sont de l'ordre de la souffrance. Par exemple dans le désert, lorsqu'on a soif et on voit une oasis au loin, du coup on est euphorique et au fur et à mesure de s'approcher de cette oasis, elle disparaît car ce n'était qu'un mirage. On s'était complètement réjoui sur cette oasis mais en réalité ce n'était qu'une illusion. Pratiquer zazen c'est développer la conscience de la réalité telle qu'elle est maintenant.

Troisième sceau : « *tous les phénomènes sont vides* », ce qui veut dire qu'aucun phénomène n'a d'existence propre. Aucune chose n'existe par elle-même. C'est ce que l'on appelle « *l'interdépendance.* » Si une chose existe c'est qu'elle existe en même temps par ou avec autre chose. Même Bouddha. Bouddha existe en interdépendance avec la pratique de la Voie. Pas de pratique, pas d'éveil, pas de réalisation pas de Bouddha. L'interdépendance existe partout en tout lieu. Si j'existe c'est que vous existez. On ne peut pas s'isoler de cette réalité. Lorsqu'on comprend ça, tout comportement négatif disparaît. Rien n'existe tout seul. Prenons l'exemple d'un être humain en le regardant nous ne voyons que le visible. Mais fondamentalement, *Nous* sommes composés d'une multitude d'éléments, d'eau, d'os, de chair, d'organes, de viscères, de vaisseaux etc. Ne nous arrêtons pas qu'au visible. N'en déplaise aux cartésiens...

Dans le hannya shingyo que nous chantons à la fin du zazen il est dit:

"shiki soku ze ku, ku soku ze shiki". La vacuité n'est pas différente des phénomènes et les phénomènes ne sont pas différents de la vacuité. C'est l'interdépendance, l'impermanence. « Tu es né poussière et tu redeviendra poussière. »

Et enfin le quatrième sceau, c'est que « *l'éveil est au-delà de tout concept* », il n'y a rien à quoi s'attacher, un paradis, un lieu, un Dieu. L'éveil, le nirvana n'a pas été inventé, c'est juste la réalisation. La réalisation, c'est être libéré de tous les brouillards, c'est à dire quitter l'ignorance, voir clairement la réalité des choses telles qu'elles sont. C'est à dire s'éveiller à sa véritable nature. Pas cette nature créée par l'illusion d'un *moi*, qui ne serait que le simple égo, je suis ceci, cela. Mais la réalité de notre nature au-delà de cet égo. Pratiquer zazen n'est pas là pour avoir la nature de bouddha, mais être la nature de bouddha. Cette nature nous la somme, il s'agit simplement sortir du brouillard qui nous empêche de la voir clairement. Pratiquer zazen n'est rien d'autre que cela.