

## Kusen du 26 novembre 2017 - " Ce sont nos pensées qui font le monde "

Pendant zazen, poussez contre la gravité. La nuque dans le prolongement de la colonne vertébrale, le sommet de la tête et la partie supérieure du crâne poussent le ciel, ce qui naturellement fait rentrer le menton. Il suffit alors de relâcher les épaules tout en gardant l'étirement. Concentrez-vous alors sur cet étirement, tout en gardant la posture souple en y intégrant la respiration, incorporez-la; c'est à dire que la respiration ne soit pas que ventilatoire, pulmonaire, mais qu'elle emplisse le corps tout entier; à ce moment là le flot de nos pensées diminue car on ne leur laisse plus la possibilité de s'échapper vers le monde de l'illusion.

Le monde est le résultat de nos pensées. Ce sont nos pensées qui font le monde. Les pensées génèrent des idées, les idées des actes et des paroles et le résultat est le monde tel qu'il est. On l'aime où on ne l'aime pas. Ceci fondamentalement importe peu. Si nos pensées sont mauvaises, les effets de ces pensées nous suivront comme les roues suivent les bœufs. Au contraire, si nos pensées sont bonnes, justes, avec tout ce que cela sous-entend, c'est à dire l'enseignement du Bouddha et des patriarches, à ce moment là, un monde de bien nous accompagne comme notre ombre. Il est très important de comprendre cela, "*comprendre*" veut dire "*devenir UN*" avec les enseignements, que ceux-ci soient totalement incorporés. Nous jouons tous en partie le jeu de notre karma. Pratiquer zazen, c'est observer cela et à ce moment là, choisir: ou nous le jouons ou pas. Ne pas faire n'est pas l'action juste. Le zen ce n'est pas la non-action, mais l'action juste, telle qu'on nous y invite dans l'octuple sentier, ainsi que la parole juste, la pensée juste. Fushirio, la non-pensée, n'est pas la pensée juste. C'est juste une stagnation du corps et de l'esprit. Il en va de même avec le non-agir, la non-pensée est stagnation de l'esprit, non-agir est stagnation du corps. Que devient une eau qui stagne ? Autrement dit, par l'enseignement, nous sommes invités à pratiquer celui-ci dans toutes les directions; fondamentalement, au niveau de la pensée, au niveau de la parole, au niveau des actes; être en permanence vigilant à ces trois aspects de notre vie qui sont la base, la racine de notre vie. Si ceux-ci sont malveillants, ou alors bienveillants, ils changeront toute la face du monde. Et cela n'est pas une croyance; ce sont des faits, et nous pouvons expérimenter cela, chacun individuellement dans un premier temps, en relation avec notre famille dans une autre temps, puis avec les amis, puis avec la maison, le quartier, la ville, la région, le pays, le monde. Si nous ne le faisons pas, alors qui le fera ? Tout commence par soi-même. Ne négligeons pas notre implication face à la réalité du monde. Comme le colibri par sa « maigre » participation à éteindre le feu de la forêt. Croire que nous ne sommes pas impliqué dans la réalité de ce monde, c'est vivre dans l'ignorance qui nous entraîne bien souvent dans la non-action. « A quoi bon, je n'y changerai rien !!! »

Un bon terrain de pratique, pourrait être le dojo, on y trouve l'individu, le groupe, le lieu. Comme dans un dojo, où chacun d'entre nous a son importance, il en va de même dans le monde.