

Kusen du 19 novembre 2017 - " Indéfectible vigilance "

Mettez beaucoup d'énergie dans votre posture, sans crispation.

Autrement dit ne gardez pas votre posture avec une force musculaire qui créera automatiquement plus de tensions. Mais plutôt grâce à la respiration, maintenez votre posture verticale, ce qui va la garder dynamique et pleine d'énergie. Dans le bouddhisme on parle souvent de moyens habiles, mais en fait la posture de zazen est un moyen habile. Un moyen habile qui ne fait pas appel à un objet extérieur, pour rester présent, concentré. Quoi de plus disponible que le corps pour se ré-harmoniser avec l'esprit ? Pas besoin d'objet extérieur ni de visualisation. Tout objet en relation avec nos sens nous transporte automatiquement en dehors, vers l'extérieur. Visualiser, c'est faire appel au mental, se concentrer sur un objet, contempler une flamme fait appel aux yeux; être bercé par de la musique douce, c'est faire appel aux oreilles... Ce sont souvent des techniques de contemplation mais ce qui n'a rien à voir avec zazen. Pour revenir à l'esprit originel, il faut sortir de l'esprit ordinaire, celui qui fonctionne toujours par habitudes, conditionnements ou croyances.

L'esprit ordinaire est nécessaire dans la réalité relative de notre vie, évidemment, mais il reste néanmoins inutile et souvent même il est la proie des influences extérieures, justement, des habitudes ou des conditionnements.

Les influences extérieures sont comme le vent face à la flamme d'une bougie. Celle-ci vacille toujours selon le vent.

Et nous, qu'est-ce qui nous fait vaciller? Nos émotions, la colère, les désirs, l'orgueil, la jalousie, et bien d'autres choses encore. Fondamentalement, ce sont nos croyances à cette inéluctabilité du fonctionnement selon nos émotions qui nous enchainent.

Si nous voyons clairement le fonctionnement de notre mental, nous pouvons nous libérer de nos émotions, ou plutôt des effets de nos émotions. S'entraîner à la vigilance tel que nous le faisons en pratiquant zazen, c'est trouver le réflexe juste au moment où les émotions apparaissent pour les laisser là où elles sont; comme nos pensées pendant zazen dès qu'elles apparaissent : les voir mais ne pas les entretenir, laisser tomber. Les pensées sont incontournables, elles font parti de notre réalité; mais c'est ce que nous en faisons qui nous entraîne vers les méandres de la souffrance. Bouddha nous a donné les outils. L'octuple sentier n'est pas seulement huit exhortations, il ne faut pas les lire comme on lit un livre mais totalement se les approprier, les faire siennes et les utiliser quand c'est nécessaire. Et ça commence par la compréhension juste, qui nous permet de comprendre que la pensée est à l'origine de nos paroles, de nos actes... Et si cela contrevient du juste, alors s'abstenir.

Qu'est-ce qui n'est pas juste ? C'est tout ce qui fait souffrir, les autres et soi. Tout ce qui va à l'encontre de notre nature de Bouddha. Si ce n'est pas juste, on ne fait pas. C'est d'ailleurs à son indéfectible vigilance que l'on reconnaît le vrai pratiquant. Le vrai pratiquant c'est celui qui exprime à travers sa pratique, son comportement, ses paroles, sa pensée... Bodaïshin, l'esprit d'éveil, c'est le seul moteur à la pratique. S'il n'y a pas d'esprit d'éveil,

votre pratique est insignifiante, elle n'est qu'une vulgaire gymnastique. Evidemment zazen est une voie difficile non seulement par rapport à la posture, les douleurs, mal aux genoux, mal au dos, mais également difficile par rapport au mental; transformer l'esprit. Changer ce qui en nous semble être notre réalité mais qui fondamentalement ne l'est pas. Toujours les deux aspects, relatif et fondamental; à nous par notre pratique de comprendre quand c'est relatif, quand c'est fondamental. A nous de pratiquer tout le temps, pas de temps en temps pour rester « connecté » à la vision claire. Tout le temps ne veut pas dire forcément dans le dojo, mais tout le temps dans la vie, au quotidien. Revenir au dojo pour se charger de cette force et avec cette force retourner à la vie « ordinaire ». C'est comme les deux jambes pour marcher.

Laisser libre cours à ses colères, ses désirs, toutes ces confusions mentales, c'est entretenir les obstacles, comme-ci on avait peur de les lâcher, peur de se perdre. Comme si on avait peur de marcher dans un champ plein de fleurs et continuer à évoluer dans un champ rempli de déchets. Il n'y a pas de doutes à avoir. Ne pas parsemer les détritits dans le champ de fleurs. Donc plutôt que de se laisser entrainer et piéger par nos émotions, laissons les disparaître au fur et à mesure qu'elles apparaissent, ça nécessite une vigilance permanente; pas de lâcher prise vis à vis des émotions, mais de leurs effets. Revenir sans cesse à l'attention juste, celle à laquelle on s'entraîne lorsque l'on pratique zazen, concentrés sur la posture, sur la respiration, sur le laisser passer de tout ce qui surgit; et c'est en s'exerçant inlassablement à cette pratique que nous pouvons transformer nos émotions, et certainement que nous finirons par changer notre existence et réaliser la nature de Bouddha. Alors s'il vous plait, imprégnez-vous de l'enseignement du Bouddha; devenez dans les gestes, dans les paroles et dans les pensées cette nature de Bouddha, pas juste cinq minutes après un enseignement, mais tout le temps.