

Kusen du 5 mai 2018 C. É Mon " Juste ainsi"

Maintenez bien votre vigilance en restant concentré sur la posture et la respiration. Ne vous laissez pas envahir par les pensées.

Souvent les gens qui viennent au zen en ont une idée un peu particulière.

Une idée investie de moult désirs, devenir quelqu'un de mieux par exemple, de meilleur. Mais pratiquer zazen n'a rien à voir avec apprendre à devenir quelqu'un. Zazen c'est plutôt arrêter d'être quelqu'un.

D'autres qui pratiquent depuis un certains temps disent, qu'en faisant zazen, les pensées les dérangent. Le fait est, qu'il n'y a qu'en zazen qu'on est conscient des pensées qui dérangent. Dans la vie ordinaire, on a plutôt tendance à vivre avec des pensées dérangeantes ou pas, simplement on ne les remarque pas, on ne s'en rend pas compte. Pratiquer zazen c'est s'en rendre compte. Donc elles ne sont pas dérangeantes mais révélatrices. Par exemple comme un moustique qui vous pique pendant zazen, on s'en rend compte tout de suite. Mais quand on danse avec ses pensées, on ne s'en rend même pas compte; il n'y a qu'au moment où on commence à se gratter qu'on a constaté qu'on a été piqué. Pratiquer zazen, c'est apprendre à rester vigilant. Dans la vie ordinaire, c'est le manque de vigilance qui crée les catastrophes; le manque d'attention, de concentration, d'observation. Autrement dit, le manque d'éveil. Apprendre à s'éveiller, devenir bouddha, éveillé. C'est un mot qu'on a tendance à écrire avec un "B" majuscule, mais ce n'est pas la peine : bouddha n'est rien d'autre qu'éveillé. Zazen est le bouddha que nous formons avec notre corps. Zazen veut dire : mettre en lumière ce qui échappe à la pensée. Zazen est en quelque sorte l'interrupteur dharmique qui illumine notre vie. Pratiquer zazen c'est simple; c'est juste s'asseoir. Être totalement assis corps-esprit, concentré. C'est le sens de shikantasa : simplement s'asseoir.

Lors de conférences ou d'échanges, souvent les gens me demandent : au bout de combien d'années de pratique les résultats de zazen se manifestent-ils ? (...) Je sens que vous attendez une réponse. En fait il y a deux réponses : celle qui est typiquement zen, c'est à dire aucun résultat : on n'en retire rien. C'est ce genre de réponse qui fait souvent fuir les gens vers autre chose, le mindfulness par exemple, car là-bas il y a des résultats. Qui cherche un résultat ? Alors aujourd'hui bien sûr, avec la science qui s'est penchée sur la méditation, on découvre une multitude de résultats : résultats au niveau de l'épi génétique, résultats au niveau du cerveau, de l'ADN, des cellules, des neurones. Mais ce ne sont là que des conséquences de la pratique. Mais le zazen, c'est la pratique "mushotoku" c'est à dire sans attendre de résultats. Si vous cherchez un résultat, c'est de nouveau votre égo qui recherche, et s'il ne correspond pas à son imaginaire, à son désir, la déception s'installe et on abandonne, c'est pour cela que souvent il n'y a pas beaucoup de pratiquants, car si on vient au zen avec l'esprit ordinaire, beaucoup de gens sont déçus. Alors pour les garder souvent on dit "oui, oui, il y a des résultats". Mais ce n'est pas la vérité fondamentale. Le zen n'est pas là pour optimiser l'avidité de l'esprit ordinaire. Pratiquer zazen justement,

c'est éclairer nos illusions, éclairer par exemple le fait que les choses auxquelles nous sommes attachés tôt ou tard disparaissent et que cette disparition génère de la douleur. Pratiquer zazen c'est éclairer qu'il n'y a rien à quoi s'attacher et à ce moment là, éclairer pleinement et vivre chaque chose au moment où elle se présente. Le fait qu'il n'y ait rien à quoi s'attacher est souvent traduit comme une pratique pessimiste, voire parfois même nihiliste. L'esprit ordinaire cherche l'optimisme, le bonheur à travers l'avoir, mais fondamentalement le zen n'est ni l'un ni l'autre, ni pessimiste ni optimiste, il est simplement réaliste. Et réaliste n'a rien à voir avec fataliste, c'est juste ainsi, ce qui est appelé "imo" : C'est ainsi !

Pratiquer zazen c'est vivre sa propre vie, toujours fraîche, toujours neuve, sans se laisser abuser par rien ni personne. Maître Kodo Sawaki disait : qui cherches-tu des yeux ? Ne vois-tu pas que c'est toi que tu cherches ?