

## Kusen du 30 juillet 2018 – C.É Mon " Zazen, un outil dans la quête du juste"

Lorsque les gens parlent de ce qu'ils croient connaître du zen, le premier mot qui leur arrive c'est sérénité, tranquillité, être zen, bien... Mais vous êtes-vous déjà posé la question sur ce qu'est la sérénité, ce qu'est être "serein" ? on sait ce qu'est "ne pas être serein", être en permanence en train de courir à droite à gauche, en train de réfléchir à une multitude de choses souvent sans intérêt ou uniquement satisfaire ses désirs, mais fondamentalement c'est quoi l'origine de tout ça ? Les pensées ! Le fait même de penser à être serein est un non sens. Alors quand on dit ça, les gens disent: "c'est pas facile de ne pas penser". Savoir expliquer zazen devient alors important, déjà en commençant par montrer la posture. Ainsi répondait Maître Deshimaru à la question qu'est-ce que le zen ? Montrez la posture. Car fondamentalement il ne s'agit pas de ne pas penser. Pratiquer zazen n'est pas "fushiryo" la non-pensée; mais ce n'est pas non plus "shiryo", c'est-à-dire "la pensée". Mais comment expliquer "hishiryo": l'au-delà de la pensée ?

Une personne non-habituée à l'enseignement du zen a beaucoup de difficultés à comprendre hishiryo car pour elle, il faut penser pour comprendre; elle se réfère à son fonctionnement habituel pour comprendre. Quoi qu'il en soit, quelles que soient les explications données pour comprendre l'état d'esprit pendant zazen sera une erreur. D'ailleurs comme le dit un enseignement dans le zen : « quoiqu'on puisse dire, même si c'est juste, c'est loin de la réalité. » Alors expliquer que ce n'est pas la pensée qu'il faut dompter ou apprivoiser, mais simplement lâcher-prise de l'objet de la pensée. C'est à dire ne pas saisir ce qui génère de la pensée, mais ne pas non plus le rejeter. Les deux sont des pièges, saisir et rejeter. Faire l'expérience de zazen c'est constater la chance d'utiliser cet « outil », c'est à dire « s'entraîner » en ne bougeant pas, même pas un orteil. Approfondir cette vigilance, en accompagnant cette posture immobile avec la respiration, la respiration ne laisse pas la place à la pensée. Observez bien pendant zazen, par exemple quand vous vous grattez c'est souvent par reflexe. C'est ce qui différencie l'action de la réaction. La réaction est quelque chose qui bien souvent impulse un reflexe; ça démange, on se gratte. Par zazen on apprend à mettre une distance entre l'envie, le désir, la pulsion et l'action. Faire cette expérience pendant zazen et l'appliquer dans sa vie quotidienne. Moults choses nous font réagir et parfois à juste titre, mais comment ne pas y réagir ?

Ne pas réagir ne nous empêche pas d'agir, mais avec une distance de manière à décider avec sagesse de l'action ou parole juste à mettre en place. Laissez venir l'action de son centre; non pas de l'esprit dualiste.

Alors pratiquez zazen encore, et encore et encore, de manière à ce que cette action juste puisse naturellement émaner de notre centre. Exprimer le contenu de l'octuple sentier par tous ces moyens, compréhension juste, pensée juste, parole juste, action juste, comportement juste, moyen d'existence juste, attention, méditation juste.