

Kusen du 25 août 2018 C. É Mon " La discipline du corps pour tendre vers la juste efficacité "

Pendant zazen, tout en restant dynamique dans la posture, restez détendus. Relâchez vos épaules tout en poussant le ciel avec le sommet de la tête; autrement dit, mettez de la détente dans votre colonne vertébrale; plus exactement dans les muscles de part et d'autre de la colonne vertébrale. Gardez la nuque détendue tout en maintenant le menton tiré vers l'arrière. Ce mouvement s'obtient en montant la cambrure presque entre les omoplates. Ce mouvement oblige la bascule du bassin ce qui permet la détente des muscles abdominaux pour recevoir et accueillir une expiration profonde. Partant de là, on reste attentif et vigilant à la relation qu'il y a entre la détente de l'abdomen et l'expire. L'un ne va pas sans l'autre. Se préoccuper de cette relation qu'il y a entre la posture et la respiration nous évite de nous disperser avec nos pensées. Cette observation permet au mental de ne pas s'échapper. Le maintien de cette observation fait parti de ce que l'on peut appeler la discipline. Souvent le mot discipline a une connotation de contrainte, d'obligation. Donc presque une atteinte à ma liberté. Mais l'enseignement du Bouddha est très clair dans un de ses soutras : il dit un esprit indiscipliné s'exprime par son égo et aboutit à des comportements inappropriés. Lorsqu'un esprit est indiscipliné, le corps est indiscipliné. Discipliner l'esprit par l'esprit est parfois difficile, mais la relation qu'il y a entre le corps et l'esprit nous permet d'utiliser le corps pour discipliner l'esprit. C'est simplement la pratique de zazen, par exemple; mais on retrouve cette même dépendance dans les arts martiaux : tranquilliser l'esprit par la technicité du corps. Mais pour sortir du martial, on peut également utiliser la calligraphie, la cérémonie du thé, toutes ces pratiques en fait qui ont profondément été influencées par la pratique du zen. Mais la discipline est incontournable. Raison pour laquelle le zen n'est pas très facile à pénétrer car certains entendent ce mot "discipline" avec l'égo sans en comprendre la nécessité ou l'importance tout du moins. Evidemment cette discipline - ou alors au minimum cette rigueur - est nécessaire pour que le geste juste puisse apparaître. Par exemple dans le zen on utilise les cérémonies pour exprimer le geste juste. C'est une manière d'exprimer la rigueur de notre corps, la vigilance de notre esprit. Dans un autre domaine c'est la rigueur et la discipline qui permettent à un sauveteur de sauver une autre personne sans se mettre en danger lui-même. Evidemment nous n'avons pas cette partie dangereuse dans le zen lui-même mais cela permet de comprendre la nécessité de la discipline et de la rigueur. Pratiquer zazen c'est apprendre à devenir efficace. Efficace bien sûr pas pour mettre son égo en avant mais pour être juste dans sa vie, en tous les cas y tendre du mieux possible.