

Dimanche 13 Janvier 2008

Zazen de 8h30

Lorsqu'on vient pratiquer zazen au dojo, on vient pratiquer la plus grande concentration, la plus grande attention. L'attention est en effet l'un des principaux chemins d'Eveil.

Il est dit dans le Dhammapada: « *Ceux qui sont attentifs ne meurent pas. Les inattentifs sont déjà comme morts* »

Cette pratique de l'attention remonte au Bouddha lui même, les premiers mots du sutra du Diamant commencent ainsi:

« Après avoir mangé et être revenu de sa tournée, le Seigneur déposa son bol et sa robe, se lava les pieds, et s'assit sur le siège qui avait été préparé pour lui, croisant ses jambes, tenant son corps droit, et fixant consciemment son attention devant lui. »

La pratique de la Voie est donc très simple vraiment: prendre le plus grand soin de son corps et de ses affaires, fixer son attention sur les plus petits actes de la vie courante. Il n'y a là dedans rien de bien extraordinaire. Quand le Bouddha a mangé, il dépose son bol, quand il revient de sa tournée d'aumônes, il se lave les pieds. Puis il s'assoit en zazen...

Dans notre école la pratique de zazen est minutieusement décrite, elle est en fait au coeur de tout l'enseignement. C'est cette pratique qui se transmet de maître en disciple depuis le Bouddha et tous les patriarches jusqu'à nous.

Le mieux est donc de suivre la description qu'en donne Maître Dogen (1200 1253) dans le Fukanzazengi:

« Pour zazen une pièce silencieuse convient. Mangez et buvez sobrement. Rejetez tout engagement et abandonnez toute affaire. Ne pensez pas "ceci est bien, cela est mal". Ne prenez parti ni pour ni contre. Arrêtez tous les mouvements de l'esprit conscient. Ne jugez pas des pensées et des perspectives. N'ayez aucun désir de devenir un Bouddha. Zazen n'est pas limité à la position assise ou la position allongée. (c'est moi qui souligne)

À l'endroit où vous avez l'habitude de vous asseoir, étendez une natte épaisse et placez un coussin dessus. Asseyez-vous en lotus ou bien en demi-lotus. Dans la pose du lotus, vous placez d'abord votre pied droit sur votre cuisse gauche, et votre pied gauche sur votre cuisse droite. Dans la pose du demi-lotus, vous vous contentez de placer votre pied gauche sur votre cuisse droite. Veillez à desserrer vos vêtements et votre ceinture, arrangez-les convenablement. Placez alors votre main droite sur votre jambe gauche et votre main gauche (tournée vers le haut) sur votre main droite. Les extrémités des pouces se touchent. Asseyez-vous bien droit, dans l'attitude corporelle correcte, ni penché à gauche ni penché à droite, ni en avant ni en arrière. Assurez-vous que vos oreilles sont dans le même plan que vos épaules et que votre nez se trouve sur la même ligne verticale que votre nombril. Placez la langue en avant contre le palais ; la bouche est fermée, les dents se touchent. Les yeux doivent rester toujours ouverts et vous devez respirer doucement par le nez. Quand vous avez pris la posture correcte, respirez profondément une fois, inspirez et expirez. Inclinez votre corps à droite et à gauche et immobilisez-vous dans une position assise stable.....

.....Quand vous vous relevez, remuez doucement et sans hâte, calmement et délibérément. Ne vous relevez pas subitement ou brusquement.....

..... Cela dit il importe peu qu'on soit intelligent ou non. Il n'y a pas de différence entre le sot et l'avisé. Quand on concentre son effort d'un seul esprit, cela en soi, c'est négocier la Voie. La pratique-réalisation est pure par nature. Avancer est une affaire de quotidienneté. »

Ce matin, nous pratiquons et nous expérimentons cela par nous mêmes. Observons... et restons concentrés.

Zazen de 11h

Pourquoi pratiquer zazen ? Pourquoi adopter cette posture très précise ? Se lever tôt un Dimanche, venir au dojo et s'asseoir. Parfois avoir mal au dos ou aux genoux ? Sans doute voulons nous devenir Bouddha, atteindre l'Eveil, l'illumination ? Quelque état spécial ?

Revenons à la transmission (historique ou non) entre Nangaku et Baso.

Nangaku (677-744) était disciple de Eno, et fondateur de la lignée Rinzaï. il transmet le Dharma à **Baso (Ma tsu, 709-788)**

Le jeune Ba, qui n'était pas encore Baso mais un moine fraîchement ordonné, voyageait de monastère en monastère, comme c'était alors la coutume pour les novices. Il finit par faire halte au monastère de Nangaku. Un jour celui-ci surprit son jeune disciple absorbé dans la pratique de zazen. "Que fais-tu?" lui demanda-t-il. "Je veux devenir Bouddha." Sur ce, Nangaku prit une tuile et se mit à la polir. "Que faites-vous?" lui demanda Baso. "Je polis la tuile pour en faire un miroir", répondit Nangaku.

« Comment peut-on espérer transformer une tuile en miroir ? » dit Baso.

« Comment peut on espérer devenir Bouddha en restant assis en zazen ? »

Un message jaillit avec une grande clarté de cet échange: on ne pratique pas zazen pour devenir Bouddha. Zazen n'a pas d'objet, ne sert à rien. Il se suffit à lui-même, et c'est ce qui fait toute sa valeur.

Telle était d'ailleurs l'essence de l'enseignement de Baso, qui se plaisait à dire "cet esprit même est Bouddha" et répétait sans cesse qu'il n'y a rien à chercher en dehors de l'esprit ordinaire et de la vie quotidienne. **"La Voie, c'est être naturel. Marcher naturellement, s'asseoir naturellement, dormir naturellement, vivre naturellement - telle est la Voie. Laissez à l'esprit sa liberté: ne faites intentionnellement ni le bien ni le mal. Il n'y a pas de Loi à suivre, pas d'état de Bouddha à atteindre. Gardez un esprit libre et ne vous attachez à rien: c'est cela le tao."**

Dogen écrivait d'ailleurs dans le Fukanzazengi: *Zazen n'est pas limité à la position assise ou la position allongée.*

Le Zen ne consiste pas plus à rester assis que couché. S'attacher à la posture, c'est ne pas comprendre le principe essentiel.

Venir au dojo, pratiquer zazen, rentrer dans le dojo du pied gauche, saluer, s'asseoir après avoir salué le zafu. Prendre la posture exactement, pratiquer zazen puis kinhin, chanter les sutras, puis se relever et vaquer à ses occupations ordinaires, tout cela dans le même esprit.

La sagesse la plus haute est sans but, sans conscience. On peut l'obtenir qu'inconsciemment, naturellement, automatiquement. (Maitre Deshimaru).

Ce matin, à chacun d'expérimenter, d'observer cela: la plus grande liberté au sein même de la posture la plus rigoureuse.