

Propos sur le Zazen

Zazen ce n'est pas seulement s'asseoir et concentrer l'esprit. En fait, la posture de Zazen doit être concentrée, correcte. Kodo Sawaki disait toujours que la posture de Zazen c'est comme un ultime combat à mort. Bien sûr si on entre dans le Dojo en errant, le Zazen sera exactement de la même façon dont on sera rentré dans le Dojo. Nous devons entrer dans le Dojo avec la détermination d'un combat ; sinon notre Zazen perd de la force, l'esprit s'avachit, le corps s'avachit, et on attend que l'air passe. En fait, le plus difficile dans la voie, c'est de se remettre en question à chaque Zazen. A chaque Zazen, un nouveau combat. Ce n'est pas la continuité d'un autre combat, mais c'est un nouveau combat. Mais malgré que je dise ça, certains dorment. Ce n'est pas évidemment un combat avec l'égo, avec la volonté. C'est tout simplement la posture qui est elle-même concentrée, vivante, concentrée avec les muscles, les ligaments et la moelle des os. En fait, seulement avec la moelle des os. La concentration doit être absolument intérieure. Le regard doit perforer le sol jusqu'à l'infini, et avec l'oeil intérieur ou même avec le corps tout entier et l'esprit tout entier, on suit la verticale de la respiration sans décrocher. Et dans cette profondeur de concentration, dans cette grande activité, en même temps, quelque chose de subtil doit percevoir les sons extérieurs et les mouvements des pensées qui apparaissent et disparaissent. Plus l'activité du corps est forte, plus l'activité de la posture est pensante, plus nous pensons vers l'intérieur, vers le coeur des cellules, vers la lumière, vers l'activité originelle ; sinon notre Zazen ne sert à rien.

En vérité nous devrions réaliser la voie au-delà de nous même. En vérité plus les samus sont difficiles et durs, plus fort doit être le Zazen. Si vous pensez avoir travaillé durement et mériter de dormir pendant Zazen, c'est complètement injuste. En fait il ne sert à rien de travailler puisqu'au départ c'est seulement la pratique de l'éveil qui est importante. En fait c'est seulement Zazen qui est important. Si vous vous servez du Zazen pour vous reposer ce n'est pas juste. Et si en même temps vous vous économisez dans le travail pour être mieux en Zazen, c'est aussi faux. En fait notre effort doit être permanent. En vérité cet effort devrait être un effort du corps et de l'esprit, devrait être un effort de l'attention elle-même, pas de la volonté, pas de notre cerveau. En fait c'est un appel vers l'éveil, c'est cet appel qui devrait être l'effort lui-même. Si nous n'avons pas Do-Shin, l'esprit de la voie, alors à ce moment là, la voie devient difficile à pratiquer.

Comment tenir Do-Shin, l'esprit de la voie ?

Do-Shin l'esprit de la voie s'obtient par l'effort, par la suprême attention, par la suprême concentration. Alors la suprême concentration elle-même devient l'effort. C'est elle qui nous tire à continuer la concentration de plus en plus large, de plus en plus claire, de plus en plus infinie.

En fait, on dit qu'il faut des années pour obtenir l'éveil, mais en vérité une Seshin, un camp d'été suffit. Si on y met tout l'esprit, tout le corps dans la pratique, on peut s'éveiller en un seul camp d'été. On doit s'éveiller à cause des autres, on doit s'éveiller pour les autres et on doit s'éveiller à cause de la bonté de tous les êtres et de tous les Bouddhas. Nous sommes des pratiquants de la voie, mais c'est par la grâce des Bouddhas que nous sommes en vie. Nous devons notre existence, notre nourriture, nos bains, nos douches, nos Zazens, nos prières, nos souffles, nos réalisations, nos saluts, et notre repos à la bénédiction d'un Bouddha intérieur, qui ce Bouddha intérieur n'est ni intérieur ni extérieur.

Tout homme, toute femme vivant dans le monde devrait toujours se rappeler ceci : l'univers phénoménal entier (les phénomènes) est imprégné par la perle brillante du Satori. La perle brillante est le soutien du monde, et ce monde existe en elle. Quand la perle brillante se manifeste par l'extrême concentration, par l'attention juste, alors cette perle brillante entre dans l'homme sous forme de la grâce ; et celui-ci subit une métamorphose complète. Alors apparaît la vraie religion, l'esprit de vénération, d'amitié et de dévouement.

En vérité plus nous nous concentrons à l'intérieur, plus les sens s'ouvrent à l'extérieur ; plus nous concentrons l'esprit intérieur plus l'esprit intérieur arrive à percevoir, à faire briller tous les phénomènes autour : les saveurs des aliments, la douceur de l'eau, le sourire des fleurs qui éclosent, le chant des oiseaux. En fait, si la splendeur de la perle brillante n'était pas dans la beauté du monde, la beauté des chants, de la musique, des fleurs, la beauté du ciel étoilé, la beauté de la nature, pourquoi est-ce qu'elle exercerait sur nous une telle fascination ? Nous devons apprendre à regarder le monde avec subtilité. En fait nous devrions dire : nous devons regarder le monde avec le corps tout entier, avec les cellules toute entière. La voie n'a rien à voir avec la compréhension de la voie. La voie est un problème uniquement physiologique. En fait il faut que ce corps soit absolument transparent dans sa manière de ressentir le monde, de ressentir la souffrance du monde, sa beauté.

Si nous regardons bien, les différences comme inférieures et supérieures n'existent seulement qu'aux yeux des hommes. En réalité, chaque région sur la terre est un lieu saint. Il n'y a pas un lieu sur la terre qui soit plus saint qu'un autre. Si l'un est plus saint qu'un autre, c'est que les hommes l'ont décidé. Toutes les régions, le moindre espace, le plus petit espace autour de vous est un lieu saint. En fait, Bouddha, Dieu ne sont pas divisé en deux. En fait tous les cours d'eau sont les fleuves sacrés. Il n'y a pas de cours d'eau sacré ailleurs. Même l'eau qui passe par le tuyau, celle qui sert à arroser à faire du ciment est une eau sacrée. Nous ne devons pas la voir comme un objet coulant pour faire du ciment. Nous devons y faire très attention, c'est de l'eau sacrée. Toute forme au monde contient la perle brillante.

En fait, infini est le jeu de l'infini. Vous aurez beau lire beaucoup, il restera toujours quelque chose à étudier. Vous aurez beau visiter une grande quantité de lieux saints, il restera toujours d'avantage à voir ; et aussi loin que vous puissiez voir, il y a toujours plus au-delà. Tel est l'omniprésence du principe unique, de l'immensité du pouvoir cosmique fondamental. En fait sa gloire est plus divine que le divin. Notre vie est si brève, notre corps si éphémère, ce monde empli de tel danger de telle souffrance qu'il est absolument nécessaire de s'éveiller à la réalité. Mais en fait le chemin qui mène à cette réalité est très dur. Pas très dur à cause des techniques, pas très dur à cause des choses incompréhensibles ou sacrées ou impossible à atteindre. Très dur parce qu'on s'endort très vite, très dur parce qu'on ne fait pas l'effort d'éveiller ce corps et cet esprit. Et si on le fait ça ne dure que très peu de temps et on oublie. Et tout comme l'homme a une filiation, le principe divin a aussi une lignée. En fait ce monde est la descendance du principe unique ou de Dieu. Ce principe unique est sans commencement. Une graine engendre une autre graine identique. Les futures graines auront la même nature que la première. C'est pourquoi un Bouddha naît d'un autre Bouddha. En fait du parfait naît le parfait, s'incarnant dans la perfection et demeurant parfait en sa nature parfaite. Alors si telle est la véritable loi ; pourquoi nous êtres humains éprouvons-nous l'imperfection ? Pourquoi nous sentons nous tristes, meurtris, brisés ? Pourquoi pleurons-nous continuellement ? C'est parce que nous avons oublié notre nature véritable.

Durant Zazen, demeurez dans la clarté parfaite. Si le corps est absolument concentré de bas jusqu'en haut, si l'esprit est complètement concentré alors la véritable paix s'installe. Ce n'est pas la même paix que d'attendre tranquille que ça se passe. Ça ne suffit pas d'être assis tranquille, ce n'est pas une paix satisfaisante. La paix véritable existe par-delà nous même lorsque qu'on a transcendé nous-mêmes. Ne gardez rien d'humain pendant Zazen. Cette énergie pure qui est concentrée n'a rien avoir avec nos problèmes humains. C'est en ce sens que l'on dit que pendant Zazen il ne faut rien rechercher. Il ne faut rien rejeter, il faut cesser d'être humain.

Lorsque vous allez dormir le soir pour éliminer votre fatigue, en fait c'est dans le centre de la gorge que la fatigue se dissipe, c'est le seul endroit où vous vous endormez. Avant de dormir on enlève toutes nos parures, car aucune des possessions ne peut plus nous servir quand on dort. Il suffit du moindre souvenir de ces richesses, richesses des pensées, des souvenirs ou autre chose pour interrompre le sommeil. En fait, le sommeil ne vient que lorsque vous oubliez vos richesses.

(tiré de « Propos sur le Zen » selon Kaisen)

Resonant Worlds Institute, CP-1696, CH-2501 Biemme, Switzerland
Tel +41 (0) 79 356 67 50 / Fax +41 (0) 32 322 52 78 / Email : vincent@resonant-worlds.com