

Kusen Asquins 18-19 juin 2016

Subhuti demanda au Bouddha : ***“Que signifie Bouddha, nature de Bouddha ?”***

Le Bouddha répondit : ***“Bouddha est la réalité. Celui qui comprend complètement tous les facteurs de l’existence est un Bouddha.”***

Qu’est-ce que la réalité ? Toutes les choses sont changeantes. La vie passe comme un rêve. Les pensées qui apparaissent dans notre esprit disparaissent aussi rapidement. On peut comprendre leur caractère irréel. Est-ce cela la réalité ?

Les phénomènes, les pensées, apparaissent, et disparaissent, en interdépendance les uns avec les autres. Et notre mental est sans cesse occupé à essayer de les saisir pour les posséder, jouer quelques instants avec puis les rejeter. C’est un jeu sans fin, qui engendre la frustration, la souffrance, le mécontentement. S’attacher à ce qui est irréel et transitoire est illusion. S’attacher aux pensées, aux sensations, aux plaisirs, s’attacher aux émotions, les croire vrais, les prendre pour vrais, nous conduit à la confusion et à la souffrance.

Notre vision du monde est ainsi déformée par le mental et les pensées de toutes sortes. Il est donc nécessaire de l’orienter, de le ramener vers un idéal supérieur, au-delà de la pensée, en allant directement à l’essence des choses, sans utiliser le langage, nécessairement limité.

Le mental doit être tourné vers la Voie, vers le Dharma, l’enseignement du Bouddha. Si l’on ne fait pas d’efforts pour contrôler ses instincts et ses impulsions, si l’on n’analyse pas nos expériences pour saisir la réalité, pour comprendre la nature de Bouddha, notre vie sera difficile.

Pendant zazen, vous pouvez comprendre qu’il est possible d’aller au-delà du mental. Ecouter le silence est suffisant. Observer les pensées qui apparaissent dans ce silence, et ne pas les saisir, ne pas leur donner d’importance, ne pas les nourrir de notre énergie, c’est cela, étudier la Voie, devenir libre, ne pas se laisser prendre au piège des pensées.

En voyant clairement ce qui est irréel, on accède au réel, à Bouddha.

Alors, Subhuti demanda à Bouddha : ***“Que veut dire s’éveiller ?”***

Le Bouddha répondit : ***“S’éveiller, c’est une manière de dire que toutes les choses sont vues dans leur vacuité, dans la vacuité de leur nature, leur état d’être, tel quel, leur miracle insaisissable. Cet état qui ne voit pas de division, de dualité, est éveil.”***

Voir directement, c’est ne pas créer d’écran entre la perception de l’instant présent, le silence, et vous-même.

Certains le voudraient, mais il n’est pas possible de mettre volontairement fin au défilement des pensées. C’est dans la nature des pensées que d’apparaître et de disparaître.

C’est une des premières constatations que vous pouvez faire pendant zazen : ce n’est pas la peine de se battre contre les pensées.

De même que les nuages traversent le ciel, de même les pensées passent dans l'esprit.

Quand vous regardez un coucher de soleil, ce sont les nuages qui font la beauté du ciel. Comme les nuages qui ne sont que de l'eau, de même les pensées sont une forme d'énergie qui apparaît et disparaît dans l'esprit. Pendant zazen, chacun de nous se trouve régulièrement impliqué dans des processus de pensées, des histoires, des projets, des souvenirs. A ce moment là, on n'est pas vraiment présent. Le corps est là, sur le zafu, mais la conscience est ailleurs.

Pratiquez l'observation.

Lorsque vous remarquez qu'il y avait des pensées, cela signifie que vous en êtes détaché. A ce moment là, pas la peine d'analyser ce à quoi vous pensiez. Simplement, revenez à votre posture, votre respiration, le silence. Sentez chaque détail de votre posture. Sentez l'énergie qui parcourt le corps. Sentez ce qui bouge avec votre respiration. Sentez ce qui vous dérange. N'y pensez pas, ne saisissez rien. Et si de nouveau les pensées vous emmènent ailleurs, acceptez-le.

C'est ainsi que s'installe la tranquillité dans la posture et que Bouddha s'actualise, sans effort, sans volonté personnelle.

"La présence attentive, dit le Bouddha, est la seule qualité qui assure le bien-être de l'esprit en toutes circonstances."

C'est par l'attention que l'on revient à ce qui est réel, à la grande Voie. Au lieu de se perdre dans chemins de traverse ou dans les pensées répétitives, compulsives, dans les obsessions, dans les activités ou les scénarios du mental.

"La présence attentive fait naître les pensées bénéfiques qui n'étaient pas encore nées. Et elle fait disparaître les pensées nuisibles qui étaient déjà nées, chez celui qui fait attention, le bien à venir se réalisera".

Comprenez que le monde apparaît dans la conscience, disparaît dans la conscience, par le pouvoir et l'activité du mental. Tout ce qui est perçu par les sens est classé, nommé, jugé, par le mental. Le monde phénoménal est perçu et enregistré par le mental. Si le mental se calme, l'attraction des choses du monde diminue et finit par disparaître. Les choses redeviennent ce qu'elles sont. Lorsque le mental est calme, il devient facile de comprendre, et d'abandonner le "moi", le "je" qui veut s'approprier les choses.

Si notre pratique est sincère, désintéressée, notre vision devient plus claire.

Pendant zazen, ce n'est pas la peine de vouloir satisfaire des désirs. C'est le moment d'être préoccupé par le Dharma, la vérité de soi-même, par chaque activité, chaque samu, chaque conversation, chaque aliment, chaque instant. C'est le moment de créer de bonnes habitudes, et d'abandonner l'inutile. Quelles que soient les circonstances, préservez la pratique. Soyez attentifs. Protégez votre zazen. C'est notre bien le plus précieux.

Si l'on mange trop, zazen devient difficile. Si l'on se couche trop tard, zazen devient endormi, embrûmé. Si on pense trop, zazen devient agité. Observez votre manière de fonctionner, observez comment vous protégez votre propre pratique. C'est ça le camp d'été, *ango*.

Demeurez dans la tranquillité, dans le silence intérieur. C'est là que vous rencontrerez la joie.

“L'éveil, dit le Bouddha, est l'état où l'on demeure conscient de l'apparition et la disparition des choses”.

Présence attentive. Silence intérieur.

C'est tout. Et c'est très simple...mais parfois si difficile à pratiquer !

Pendant zazen nous actualisons ce silence et cette présence qui remplit tout l'univers.

Cette après-midi, j'ai parlé du Dharma. Certains ont trouvé la conférence très bien, d'autres ont saisi quelque chose, d'autres n'ont rien compris du tout.

Ce que vous savez tous, c'est que le mental, la pensée, imposent des limites. Le langage et la pensée ne peuvent pas décrire ce qui n'a pas de limites. Le mental est bien utile pour organiser les conditions de notre vie, mais il est incapable de nous éveiller à notre nature propre. Le concept de Dharma ne désigne pas la réalité. Il la montre.

Simplement, revenez à zazen, à la tranquillité. Suivez le mouvement de vos poumons. Sentez l'énergie couler dans les mains, les pieds, partout. Vous allez ainsi au-delà des mots, et des concepts, sans effort.

Rien que sentir. Voir directement. Demeurer dans le moment présent, dans le Dharma, sans effort, juste zazen sans “moi”.

Le Bouddha dit : **“ Quand vous n'êtes plus dépendant des mots et de la forme, vous devenez un vrai chercheur. Vous êtes le maître de la Voie. Comme un cavalier qui dresse un noble cheval. C'est ce qui vous rend maître de vous-même. Le chercheur de Vérité va au-delà du Dharma ”.**

La Conscience est comme la lune. Elle brille et éclaire les nuages. Elle sait sans avoir besoin de connaître. Elle comprend sans avoir besoin d'analyser. Elle est intuition, parce qu'elle est sagesse. Elle apparaît dans la totale présence à l'instant. Elle apparaît lorsque est compris que tout est Un, que tout est Dharma, que tout est Bouddha.

Maître Wanshi, dans le *Mokushoka*, le Chant de l'Illumination silencieuse, nous dit : **“Tout dans l'univers brille et prêche le Dharma”.**

Le Dharma, c'est la vérité. Unique. Il est ce sur quoi toutes les choses reposent. Il imprègne toutes choses. Il est à l'origine de toutes choses, aussi bien que de sa propre origine. Il n'est pas sujet au changement. Il n'est affecté par rien, bien qu'il manifeste en lui-même tous les dharmas multiples, tous les phénomènes.

La voie du Bouddha, la voie du Zen nous conduit à la réalité du Dharma. Lorsque le mental est pacifié, silencieux, le Dharma se révèle lui-même. C'est la lumière silencieuse qui s'éclaire elle-même, Ji Ju Yu.

Laissez passer les pensées, ne vous accrochez à rien, ne saisissez rien. Le mental, l'activité des pensées, ce n'est qu'un simple reflet dans la réalité unique du Dharma. Si l'on s'accroche à ses pensées, on perd la conscience du Dharma.

Il n'est pas nécessaire de chercher à connaître tout ce qui est perçu par nos sens. Le mental doit se tourner vers sa propre source et y demeurer. Lorsqu'il revient au silencieux, le mental fusionne avec sa source, avec son origine, avec le silence. Et l'ego se fond dans le Dharma.

"Pratiquer zazen, disait sans cesse maître Deshimaru, c'est simplement revenir à la maison, dans sa propre demeure".

Quand on en est éloigné, on a peur, on se sent divisé. On souffre, on se perd dans les petits chemins ; on est toujours ailleurs que là où l'on est. Lorsque nous revenons à notre posture, à notre respiration, à la présence attentive, alors notre conscience pure se manifeste et les élucubrations du mental faiblissent.

"Aller à un mètre au-dessus du haut du mât" veut dire qu'il faut être sans cesse vigilant. La clé de notre vraie demeure n'a jamais été perdue. La clé en est simplement l'instant présent, le minuscule point d'ici et maintenant.

Aucun moment de notre existence ne s'est déroulé en dehors de l'instant présent. Il est la réalité permanente de chaque existence. On s'en éloigne à chaque fois qu'on saisit les pensées-souvenirs, qu'on prend pour réelles les constructions du mental, qu'on s'identifie aux rêves et à la forme.

En réalité, nous n'avons jamais quitté l'instant présent.

Maître Dogen dit : ***"L'oiseau et le poisson n'ont jamais quitté l'eau et le ciel. Quand leur activité est vaste, leur champ est vaste. Quand leur activité est limitée, leur champ est limité. Aussi ont-ils tout ce qu'il faut pour exercer pleinement et librement leur activité à chaque instant et en tout lieu."***

Tant que le mental capte notre attention, nous sommes coupés de l'Être, de l'instant présent, nous sommes dans les bruits, identifiés aux pensées, à la confusion. Pour la plupart des gens, cela commence au réveil et finit au coucher. Même pendant zazen, on continue bien souvent à penser, à rêver. S'éveiller du rêve de la pensée, c'est retrouver notre vraie demeure.

A partir du moment où nous observons sans saisir et sans rejeter quoique ce soit, tout ce qui apparaît dans le mental finit par disparaître. Pendant zazen, cela se réalise, naturellement, automatiquement, inconsciemment. C'est *hishiryo*. Le Dharma s'actualise, se manifeste ; la lumière s'éclaire elle-même. Simplement "Être". Il n'y a pas "conscience de quelque chose", il y a seulement totale Conscience.

" En un seul instant, dit Maître Dogen, le zazen de chacun s'harmonise avec toutes les choses et se répercute à travers tous les temps. Ainsi, dans le passé et le futur comme dans le présent, dans l'univers sans limite, le zazen porte sans fin le Dharma

des Bouddhas. Chaque instant de zazen est par lui-même totalité de la pratique et totalité de la réalisation ”.

Chaque cellule, chaque être, chaque milliard d'années est gouverné par le pouvoir du Dharma et le manifeste à chaque instant. Il n'y a pas d'humanité en dehors du Dharma. Comprendre et pratiquer cette vérité est *nirvana*. C'est se libérer. Redevenir humain.

Kutananda demanda au Bouddha : **“Oh Bouddha ! Où est le nirvana ?”**

“Le nirvâna est là où vous vivez, dans la bonté et la vérité du Dharma”, répondit le Bouddha.

“Oui, Bouddha, je sais bien que vous proclamez une grande doctrine, mais je ne peux la saisir. Je me sens perdu. Où, par exemple, est l'identité de mon moi ? Je suis différent des autres et je veux que mon moi continue”.

Le Bouddha répondit : **“Ce moi auquel vous vous accrochez est en changement perpétuel. Il y a des années, vous étiez un bébé, puis vous êtes devenu un jeune homme et maintenant vous êtes un homme. Quel est votre vrai moi ? Celui d'hier, celui de maintenant ou celui de demain ? Quel est ce moi que vous désirez tellement préserver ?”**

“Je vois que j'ai confondu les choses, reprit Kutananda, **et bien que j'ai du mal à supporter sa lumière, la vérité du Dharma s'ouvre à mes yeux. Il n'y a pas de moi séparé, ni durable. Je veux prendre refuge dans votre enseignement et trouver ce qui continue toujours dans la vérité.”**

“Si la vraie foi naît dans votre esprit, dit Dogen, **alors vous pourrez pratiquer le Dharma ”.**

L'esprit des Bouddhas, le Dharma, ne peut pas être atteint par le mental ou la conscience personnelle. Mais il est accessible par la foi.

Ceux qui prennent refuge dans les Trois Trésors, doivent comprendre que chaque instant de cette vie dépend du pouvoir du Dharma. Chaque respiration manifeste le Dharma, chaque action.

Le Bouddha dit : **“Ce que le Dharma enseigne ne peut être compris que par la pratique, par l'observation des kaï, des préceptes, par la pratique des paramitas. Nous ne pouvons pas faire l'expérience du Dharma séparément de toute chose. La pureté de l'action parfaitement équilibrée, fondée sur la vision du Dharma, c'est-à-dire fondée sur les choses telles qu'elles sont, voici la vérité”.**

Quoi que nous fassions : zazen, samu, manger, parler, aller aux toilettes, cela doit nous concerner totalement.

Etre présent. Si nous n'avons pas cette attention, est-il possible de prétendre à la qualité d'être humain ?

Dans le *Bendowa*, Maître Dogen dit : **“Assis tel un roi sous l'arbre de l'éveil, vous franchissez d'un bond la frontière de l'éveil, vous trouvez vous-même la grande roue de l'incommensurable Dharma, et vous explorez par votre posture la sagesse profonde, ultime et inconditionnelle”.**

Même si l'on n'est pas capable de le comprendre, il faut faire confiance au Dharma, au Bouddha, et à la Sangha, à tous les êtres. Trancher net le flot des pensées erronées venues du passé, et réaliser ici et maintenant, la quintessence, l'essence du Dharma du Bouddha.

Le "moi" est fiévreux, et perpétuellement changeant, mais la vérité du Dharma est sublime et éternelle. Le Dharma est protégé par notre propre pratique, et c'est ainsi que l'humanité peut progresser. Tous les animaux suivent les règles du Dharma. Seul l'homme a oublié sa nature originelle, son Dharma d'être humain.

Où que vous soyez, quoique vous fassiez, considérez le Dharma comme le fondement de votre vie. Actualisez-le dans toutes vos actions. Soyez présents, conscients, dans toutes les actions de votre vie.

La sesshin se termine.

Certains vont retourner travailler, d'autres partent en vacances. Mais quel que soit votre programme, ne perdez pas de vue que le Dharma est toujours présent en vous, qu'il vous guide et vous garde. Evitez de vous laisser obscurcir par les illusions et l'attachement à ce qui n'est pas réel.

Il n'y a qu'une vérité, un seul Dharma, et à chaque instant, il est à l'œuvre dans tous les êtres.

Et tous les noms, tous les concepts que nous pouvons utiliser pour désigner la Vérité, pour désigner le Dharma, ne peuvent que pointer vers ce qui est et réside dans le silence de notre esprit.

Demeurez attentifs à toutes choses, gardez-vous d'analyser et de juger sans cesse, acceptez la vie telle qu'elle est. Toutes les expériences qui sont liées aux désirs, au mental, à l'ego, nous éloignent du Dharma.

Nous abandonner nous-mêmes, c'est le don que nous pouvons faire au Dharma, au Bouddha, à la Sangha. Mais bien souvent, nous sommes prêts à tout pour ne rien abandonner. Il s'agit de se donner soi-même à chaque instant. C'est le sens, et l'essence, de l'ordination, et c'est à ce don que l'ego se refuse avec tant d'obstination. On s'attache soi-même.

Ne laissez pas l'illusion de l'ego prendre le pouvoir sur votre vie. Gardez sans cesse la préoccupation du Dharma dans l'esprit.

Le Bouddha dit : ***"Le Dharma passe par des actes continuels de bienveillance, et de désintéressement personnel. Quoi que fassent les gens de la Voie, que ce soit dans le monde ou dans un temple, un ermitage, qu'ils le fassent de tout leur cœur, qu'ils s'y engagent avec toute leur énergie. Et s'ils doivent lutter, qu'ils luttent sans envie, ni haine, qu'ils ne vivent pas la vie du "moi", mais la vie selon le Dharma. Ainsi, le bonheur leur viendra dans le cœur"***.

Alors Subhuti demanda au Bouddha : ***"Comment quelqu'un ressent-il pour la première fois le besoin de sauver les êtres ?"***

Le Bouddha répondit : ***"Il prend conscience de cette sorte de vision profonde qui lui montre les êtres comme étant en route pour se détruire eux-mêmes, et une grande***

compassion prend alors le pouvoir sur lui. Alors, il se met à rayonner d'une grande amitié, d'une grande compassion pour tous les êtres, et il leur donne toute son attention.

Mais il ne fait pas de ses désirs un attachement. Car jamais il ne détourne son attention de la préoccupation du Dharma. Il sait que ce n'est qu'appuyé sur la sagesse parfaite que ses pensées porteront des fruits.

Ce n'est qu'à partir du royaume de la parfaite sagesse qu'il faut montrer la Voie. Répandre la lumière dans l'obscurité, libérer les gens et purifier les organes de vision de tous les êtres''.

Protéger le silence de l'Esprit c'est habiter le Dharma du Bouddha.
