

TABLE DES MATIÈRES

<u>Quand la pluie frappe les fleurs du poirier, un papillon s'envole</u>	<u>page 3</u>
<u>Vous marchez librement entre ciel et terre</u>	<u>page 4</u>
<u>Laisser l'autre être l'autre.</u>	<u>page 5</u>
<u>Pratiquer avec la colère</u>	<u>page 6</u>
<u>Le quatre-vingt-quatrième problème</u>	<u>page 7</u>
<u>Le quatre-vingt quatrième problème (suite 1)</u>	<u>page 8</u>
<u>Le quatre-vingt quatrième problème (suite 2)</u>	<u>page 9</u>
<u>Le quatre-vingt quatrième problème (fin)</u>	<u>page 10</u>
<u>Considérer les difficultés comme la voie</u>	<u>page 11</u>
<u>Accepter d'accueillir ce que la vie nous présente</u>	<u>page 12</u>
<u>Voir la vie en lui permettant d'être juste là</u>	<u>page 13</u>
<u>Le dur et le doux</u>	<u>page 14</u>
<u>Le dur et le doux – suite</u>	<u>page 15</u>
<u>Le dur et le doux – fin –</u>	<u>page 16</u>
<u>Juste s'asseoir avec tout ce qui vient</u>	<u>page 17</u>
<u>Simplement Être</u>	<u>page 18</u>
<u>SIN SIN MING</u>	<u>page 19</u>
<u>Le quatrième jour...</u>	<u>page 20</u>
<u>Tout ce qui compte en cet instant</u>	<u>page 21</u>
<u>Le papillon sur notre épaule</u>	<u>page 22</u>
<u>Dos droit</u>	<u>page 23</u>
<u>Telle est la voie du zazen</u>	<u>page 24</u>
<u>Telle est la voie du zazen – fin</u>	<u>page 25</u>
<u>Disparaître dans la vacuité</u>	<u>page 26</u>
<u>En suivant le fil du courant</u>	<u>page 27</u>
<u>Apprécier la beauté de la simplicité</u>	<u>page 28</u>
<u>Apprécier la beauté de la simplicité. (suite)</u>	<u>page 29</u>
<u>Alors la vache se met à brouter...(suite)</u>	<u>page 30</u>
<u>Esprit souple, esprit vaste</u>	<u>page 31</u>
<u>Souhaiter être des gens complètement ordinaires</u>	<u>page 32</u>
<u>S'asseoir et s'oublier soi-même</u>	<u>page 33</u>
<u>Simplifier notre attitude</u>	<u>page 34</u>

<u>.....sans jamais s'installer nulle part.</u>	<u>page 35</u>
<u>Rien n'est solide</u>	<u>page 36</u>
<u>Accepter de changer comme le temps</u>	<u>page 37</u>
<u>Les surprises sont sans fin.</u>	<u>page 38</u>
<u>Démonter les barrières qu'on dresse entre soi-même et le monde</u>	<u>page 39</u>
<u>Revenir à la fraîcheur de l'instant présent.</u>	<u>page 40</u>
<u>Renoncer joyeusement à la stabilité</u>	<u>page 41</u>
<u>Simplement regarder, ne rien faire</u>	<u>page 42</u>
<u>Laisser son esprit reposer</u>	<u>page 43</u>
<u>Oser inlassablement la non-fixation</u>	<u>page 44</u>
<u>Le bonheur en boîte</u>	<u>page 45</u>
<u>La pratique dans le dojo</u>	<u>page 46</u>
<u>Soyez votre propre lampe</u>	<u>page 47</u>
<u>Evaluer l'empreinte de gratitude</u>	<u>page 48</u>
<u>Evaluer l'empreinte de gratitude 2</u>	<u>page 49</u>
<u>Laissez tomber et faites seulement zazen</u>	<u>page 50</u>
<u>Zazen ne sert à rien</u>	<u>page 51</u>
<u>Rien de spécial</u>	<u>page 52</u>
<u>S'accorder à l'univers entier.</u>	<u>page 53</u>
<u>Kosho UCHIYAMA</u>	<u>page 54</u>
<u>Juste s'asseoir dans la réalité de la vie</u>	<u>page 55</u>
<u>Donner est merveilleusement facile</u>	<u>page 56</u>
<u>Demeurer dans l'espace ouvert de l'instant présent.</u>	<u>page 57</u>
<u>Faire l'expérience du flux dynamique de la vie</u>	<u>page 58</u>
<u>L'ouverture à l'inconnu.</u>	<u>page 59</u>
<u>Voir chaque chose comme un maître</u>	<u>page 60</u>
<u>Voir chaque chose comme un maître (fin)</u>	<u>page 61</u>



☛ **QUAND LA PLUIE FRAPPE LES FLEURS DU POIRIER, UN PAPILLON S'ENVOLE**

*Quand le vent souffle dans les saules,
les graines duveteuses flottent au loin ;
quand la pluie frappe les fleurs du poirier,
un papillon s'envole.*

Mumon

C'est vivre et agir de tout votre cœur, avec toutes vos vulnérabilités, vos incertitudes et

vos faiblesses.

Dans la tendresse, la compassion, l'humilité, le courage et le pardon.

Cette voie n'est pas une voie aveugle, c'est une voie de discernement et de compréhension.

Vous répondez selon les circonstances et les moments, en accord avec votre cœur-esprit qui demeure dans les valeurs transcendantes.

A un escrimeur donnez une épée, à un enfant donnez autre chose.

Vous apprenez par expérience, en écoutant votre cœur-esprit autant qu'en écoutant celui qui appelle.

Vous devez souvent pratiquer une « mise entre parenthèse » de vos préjugés et de vos idées et écouter.

Certes, vous ne pouvez pas vous tenir totalement en dehors de tous vos préjugés et de vos façons de voir ; ce sera pourtant votre pratique, « faire le vide » en vous-même encore et encore, écouter avec une bienveillance attentive et répondre avec compassion.

Il est important de se rappeler aussi que vos pensées et vos émotions ne sont pas les raisons qui vous obligent à agir.

Samy AMA Cœur zen, Esprit zen.

☞ VOUS MARCHEZ LIBREMENT ENTRE CIEL ET TERRE

Vous descendez de la perche de cent pieds de haut, vous sortez de la vacuité de la méditation et entrez sur la place du marché du monde, dans le monde de la dualité.

Le monde est vous-même et vous êtes le monde.

Oubliez-vous et répondez à l'appel ici et maintenant.

Agir, c'est faire des erreurs, assumer sa responsabilité, s'impliquer.

Agir et s'engager c'est « faire une erreur » - c'est « l'erreur » d'abandonner l'attachement à la tranquillité et au vide, et de tomber dans le monde des illusions.

Dès que vous sortez du monastère, il y a de l'herbe ; et qui plus est, l'herbe est partout.

La personne éveillée « va droit devant elle et s'enfonce dans les replis des cent mille montagnes » - l'herbe et les montagnes représentent ici les illusions du monde.

Hélas votre vie entière est une erreur.

Quand vous avez abandonné votre attachement aux bouddhas et aux patriarches, à l'illumination et à la vacuité, au gain et à la perte, vous êtes libre de vivre cette vie de tout votre cœur.

Vous pouvez vivre dans le présent et aller au gré des circonstances.

Alors tout devient grâce alors même que tout est erreur.

C'est souffler avec le vent, nager avec le courant.

*La Voie merveilleuse n'a pas de porte,
Des milliers de sentiers y pénètrent ;
Quand vous traversez cette passe sans porte,
Vous marchez librement entre ciel et terre*

Mumon

Une telle liberté est un cadeau.

Quand vous avez abandonné tous les attachements, quand vous avez fait face à votre propre impermanence, à votre mort et à votre disparition ainsi qu'à celle des autres, que vous en avez fait l'expérience ; quand vous avez touché le fond de votre dénuement et de votre vulnérabilité et expérimenté la miséricorde et la compassion, alors naissent la liberté et la compassion.

Samy AMA Cœur zen, Esprit zen.

❧ LAISSER L'AUTRE ÊTRE L'AUTRE.

Nous parlons de désengagement, de désinvestissement, de conscience pure, non seulement dans la pratique de zazen, mais aussi comme une attitude qui devrait inspirer notre vie et nos activités de tous les jours.

La voie du zen est-elle donc dépourvue de tout sentiment et de toute émotion, vide de joie et d'amour ?

C'est là une fausse vision du zen.

Parce qu'au cœur du zen, il y a karuna (la compassion), upeksha (l'équanimité), mudita (la joie), et maïtri (la bienveillance).

L'équanimité – la sérénité – qui vient du non-attachement, l'upeksha que le bouddhisme enseigne, n'est pas seulement un non-attachement.

Cela ne signifie pas que vous ne devez pas vous engager dans la vie avec les gens et les événements.

Plutôt, le non-attachement d'upeksha, c'est être libre de l'attachement à nos idées et idéologies, à nos images et à nos représentations de nous-même, à nos désirs et à nos haines ; c'est une libération de notre égoïsme et de notre narcissisme.

C'est être ouvert au monde et aux autres :

C'est laisser l'autre être l'autre en affirmant « c'est bien que tu existes ».

C'est l'attention bienveillante envers l'individu dans sa réalité concrète.

Pour utiliser un terme zen, c'est « l'intimité » avec soi-même et avec les autres.

Nous n'avons nulle part où nous tenir et là est notre maison.

Samy AMA Cœur zen, Esprit zen.

☞ PRATIQUER AVEC LA COLÈRE

D'abord, nous en prenons conscience et nous nous rappelons qu'elle fait partie de notre chemin spirituel.

Ensuite nous veillons à ne pas tomber dans nos habituelles stratégies de refoulement ou d'autojustification et de condamnation de l'autre.

Troisièmement, nous voyons clairement les pensées auxquelles nous croyons et nous les étiquetons.

Quatrièmement, nous avons un ressenti physique direct de l'expérience de la colère. Le fait que nous soyons prêts à accueillir ainsi une émotion nous permet de cesser de nous identifier à elle.

Nous voyons que ce que nous sommes vraiment est bien plus vaste que ce petit « moi » auquel nous voulons croire.

Nous devons comprendre qu'il n'est pas mal de ressentir de la colère ; c'est simplement notre réaction conditionnée à la vie quand elle ne s'accorde pas avec notre vision des choses.

Nous ne faisons qu'empirer une situation quand, à la colère, nous ajoutons auto-jugement et haine de soi, tous deux enracinés dans d'autres images idéales de ce que nous devrions être, de ce que la vie devrait être.

Au lieu de cela, nous pouvons introduire dans notre pratique un sentiment de bienveillance – dont l'essence est le non-jugement – ce qui allégera le poids et l'importance que nous accordons à notre petit drame personnel.

Ezra BAYDA Vivre le zen

■ LE QUATRE-VINGT-QUATRIÈME PROBLÈME

Un jour, un fermier alla voir le Bouddha pour lui parler de ses problèmes.

Il décrit ses difficultés : combien son travail était compliqué.

Il parla de son épouse : il l'aimait mais il y avait certaines choses chez elle qu'il aurait bien voulu changer.

Même refrain en ce qui concernait ses enfants...

Quand il eut fini, il demanda comment le Bouddha pouvait l'aider à résoudre ses soucis.

Le Bouddha répondit :

« Je suis désolé, mais je ne peux pas vous aider.

- Comment est-ce possible ? s'écria le fermier.

Vous êtes censé être un grand maître !

- Je vais vous expliquer, répondit le Bouddha.

Tous les humains ont Quatre-vingt trois problèmes, c'est un fait. Bien sûr, certains problèmes disparaissent de temps en temps mais, bien vite, d'autres les remplacent.

Nous aurons donc toujours quatre-vingt trois problèmes.

- A quoi sert donc votre enseignement ? répliqua le fermier indigné.

- Mon enseignement ne peut pas alléger les quatre-vingt-trois problèmes, mais il est possible qu'il soulage le quatre-vingt-quatrième, répondit le Bouddha.

- Et quel est-il ? demanda le fermier.

- Le quatre-vingt-quatrième problème et que nous ne voulons pas avoir de problème. »

Même si nous n'en sommes pas pleinement conscients, nous croyons au fond de nous que si nous pratiquons assez longtemps et assez intensément, nos problèmes disparaîtront.

Derrière cette croyance secrète s'en cache une autre, encore plus profonde : la vie ne devrait pas nous faire souffrir.

Ce sont souvent ces croyances fermement ancrées en nous qui nous poussent à pratiquer, mais il faut savoir que le but de la pratique n'est pas de nous offrir une vie sans difficultés.

La pratique permet de nous éveiller à la vérité de qui nous sommes vraiment.
Quand nous menons une vie de pratique, notre façon d'aborder les problèmes peut certes être moins pesante mais, en tant qu'êtres conditionnés vivant dans un monde plein de confusion, nous aurons toujours des difficultés.

Espérer que nos difficultés disparaîtront est vraiment notre principal problème.

Ezra BAYDA Vivre le zen

☞ LE QUATRE-VINGT QUATRIÈME PROBLÈME (SUITE1)

... Espérer que nos difficultés disparaîtront est vraiment notre principal problème. Nous résistons à notre vie telle qu'elle est parce que, si nous acceptons de la voir ainsi, cela signifierait abandonner nos idées sur ce qu'elle devrait être.

Cette résistance est inhérente à l'être humain.

L'un des grands défis, dans la vie de pratique, c'est que celle-ci finit par mettre en évidence tous les problèmes que nous ne voulons pas affronter. Alors nous résistons.

Cette résistance est elle-même une réaction conditionnée ; c'est l'effort de l'ego pour garder le contrôle, la peur d'abandonner le connu, même si ce connu nous rend malheureux.

La résistance revêt de nombreux aspects.

Nous pouvons refuser de nous asseoir en méditation, choisir de nous évader dans le monde des pensées, refouler ou éviter les douleurs émotionnelles, nous accuser de tous les défauts ou dénigrer notre vie.

Quelque soit la forme qu'elle peut prendre, la résistance n'apporte pas la paix.

En réalité, nous donnons de la force aux choses auxquelles nous résistons parce que nous les solidifions, nous leur accordons le pouvoir de s'installer dans notre vie.

C'est parce que nous repoussons nos monstres que nous les rendons tellement réels. Mais le contraire est également vrai.

Quand nous acceptons d'accueillir la vie telle qu'elle est, qu'elle nous plaise ou non, notre relation à ce que nous avons voulu éviter commence à changer.

Jusque là, nous pensions sans doute que nous n'avions pas d'autres choix que de repousser ces choses, mais quand nous observons notre résistance, nous voyons que ce schéma ne fait que perpétuer la souffrance.

Le simple fait d'être prêt à regarder au lieu de résister suffira à nous détendre, et peut-être même à ouvrir un espace au sein duquel nous pourrions avoir une expérience directe de ce à quoi nous résistions.

Ezra BAYDA Vivre le zen

■ LE QUATRE-VINGT QUATRIÈME PROBLÈME (SUITE2)

C'est parce que nous repoussons nos « monstres » que nous les rendons tellement réels.

Même si nous n'aimons pas notre vie telle qu'elle est, nous ne sommes pas forcés d'entrer en guerre avec elle.

Nous pouvons commencer par observer toutes les façons dont nous évitons d'être conscient de l'instant présent, toutes les façons dont nous évitons la pratique, toutes les façons dont nous résistons.

Nous le voyons dans presque tout ce que nous faisons : quand nous n'avons pas envie de nous asseoir en méditation, quand nous sommes incapables de rester présents plus de quelques secondes à notre ressenti physique, quand nous choisissons de nous évader dans des élucubrations interminables sur le passé et le futur ; quand nous nous laissons aller à croire à des pensées telles que : « C'est trop dur », « je n'y arrive pas », je ne serai jamais à la hauteur ».

Nous constatons que nous sommes une machine à résister bien huilée ! De fait, la résistance est l'un des obstacles les plus pénibles de la pratique.

Souvent quand nous sommes face à cette difficulté ~ quand nous refusons purement et simplement de pratiquer ~, nous émettons des jugements que nous nous empersons de croire.

Nous concluons ainsi, par exemple que nous ne sommes bons à rien ou que la pratique ne nous convient pas.

Il faut que de tels jugements soient clairement vus et étiquetés souvent avant que nous puissions nous libérer de leur poids.

Si nous ne parvenons pas à apporter un peu d'espace à des croyances aussi pesantes et aussi rigides, nous allons solidifier encore plus notre résistance en renforçant nos positions habituelles pour éviter de rentrer dans la vie de pratique.

Mais quand ces pensées sont clairement vues, nous pouvons arrêter de juger négativement ce à quoi nous résistons.

Nous pouvons arrêter de juger notre « moi » qui résiste.

Nous pouvons, au contraire développer la curiosité qui nous permettra de nous retourner et de faire face à ce que nous avons évité jusque-là.

Peut-être même allons-nous pouvoir envisager chaque résistance comme une occasion d'apprendre.

Ezra BAYDA Vivre le zen

■ LE QUATRE-VINGT QUATRIÈME PROBLÈME (FIN)

Peut-être même allons-nous pouvoir envisager chaque résistance comme une occasion d'apprendre.

Que la résistance se manifeste par la recherche de distractions, par des rêveries, des fantasmes, des projections ou une fuite dans le sommeil, demandons-nous : qu'est-ce que c'est ? En réalité cette question est un koan zen, car il est impossible que la réponse vienne d'une réflexion sur la situation ; elle ne peut venir que d'une expérience directe.

En fait, la réponse est l'expérience directe de l'instant présent, et rien d'autre.

Qu'est-ce qui bloque la présence consciente à cet instant ? Prenez une minute maintenant pour être simplement présent.

Soyez conscient de toute forme de résistance à l'idée d'être présent à l'instant.

Essayez de rester dans le ressenti de l'expérience.

Si vous vous en éloignez, revenez au présent et reposez la question.

Quand nous commençons enfin à demeurer dans notre résistance, quand nous commençons à ressentir directement combien nos stratégies de protection et de recherche de confort nous retiennent et nous enferment, quand nous commençons à affronter les choses que nous avons toujours refusé d'affronter, un pont s'élève pour nous mener vers une vie d'authenticité.

C'est alors que les fruits de la pratique – un certain sentiment de liberté, d'ouverture, de gratitude – commencent à se manifester dans la vie quotidienne.

Accepter d'accueillir tout ce qui nous arrive, ne pas repousser ce qui ne nous plaît pas – voilà ce qui signifie dire « oui à la vie ».

Quand nous suivons la voie de la pratique, notre seule option consiste, encore et toujours à accueillir ce qui fait notre vécu parce que la seule alternative serait de nous obstiner à repousser la vie, avec toute la souffrance que cela engendre.

Ezra BAYDA Vivre le zen

❧ **CONSIDÉRER LES DIFFICULTÉS COMME LA VOIE**

« Considérer les difficultés comme la voie ».

Quand j'ai vraiment compris cet enseignement ma relation à la vie a pris un virage à cent quatre-vingt degrés.

Le vrai problème n'était plus mon bien-être physique ni mon ressenti à tout ce qui m'arrivait ;

il s'agissait en fait d'être plus éveillé, d'apprendre ce que j'avais à apprendre pour que la peur cesse d'empêcher mon coeur de s'ouvrir.

Cela ne veut pas dire que nous devons nécessairement aimer ce que la vie nous réserve,

mais qu'accepter de s'ouvrir aux difficultés de la vie ne dépend du fait qu'on les aime ou non.

Voir nos difficultés comme notre chemin de vie, leur permettre d'éveiller notre aspiration, signifie que nous sommes prêts à les accueillir, quel que soit notre ressenti.

Cela signifie que notre priorité est d'apprendre, de nous ouvrir, de nous éveiller.

Ezra BAYDA Vivre le zen

☞ ACCEPTER D'ACCUEILLIR CE QUE LA VIE NOUS PRÉSENTE

Quand nous commençons à dépasser cette fabrication que nous appelons « moi » – siège de toute notre détresse émotionnelle –, nous pénétrons dans un espace de conscience plus vaste.

Nous voyons que notre drame émotionnel, si pénible soit-il, n'est qu'un assemblage de pensées, de souvenirs, de sensations.

Ce que nous sommes vraiment, ce qui nous relie au tout, est tellement plus vaste que ce simple corps, que ce simple drame personnel !

S'ouvrir une fois, deux fois, voire une douzaine de fois à cette perspective plus vaste ne signifie pas que nous n'aurons plus de réactions émotionnelles.

Mais ne pas la perdre de vue nous aide à éviter de nous noyer dans nos problèmes aussi vite, aussi intensément ou aussi longtemps qu'auparavant.

Nous commençons à comprendre et même à croire vraiment que « nos problèmes » sont gérables.

Nous découvrons enfin que notre état émotionnel a beau être confus ou douloureux, il ne s'agit que de pensées auxquelles nous sommes attachés, combinées à des sensations physiques fortes ou désagréables.

Tout ce que nous avons besoin de faire c'est d'accepter d'accueillir ce que la vie nous présente.

Quand nous nous autorisons finalement à être avec ce que nous préférierions éviter – autrement dit avec un certain mal-être –, notre prétendu drame devient lui-même la voie vers la liberté.

Ezra BAYDA Vivre le zen

■ VOIR LA VIE EN LUI PERMETTANT D'ÊTRE JUSTE LÀ

Le premier aspect de l'assise consiste à habiter le corps ; c'est le fondement même de la pratique.

Mais le bienfait de cette pratique de concentration – tenir le monde à l'écart – est aussi une limite.

Le but de la pratique est de s'ouvrir à la vie, pas de s'en tenir à l'écart.

Se concentrer longuement sur la respiration apporte certes calme et détente, ainsi que le sentiment d'être centré et concentré, mais ce n'est pas le but de l'assise.

Même s'il est très satisfaisant d'avoir des expériences spéciales et agréables, la voie de la méditation est la voie de l'Éveil, ce qui signifie que nous sommes censés être présents et attentifs à tout ce qui peut survenir.

J'essaie de garder à peu près un tiers de mon attention sur la respiration, pour rester enraciné,

mais le principe de la pratique consiste uniquement à être attentif et conscient, à observer et ressentir tout ce qui peut se présenter.

Cette approche n'a rien de spécial ; elle est sans prétention.

Nous essayons de voir et de ressentir directement la vie, à l'instant où elle se manifeste, en lui permettant d'être juste là, en faisant abstraction de nos opinions et de nos jugements.

Pourtant, aussi simple que soit cette approche, on y retrouve l'éternelle lutte entre « être uniquement présent à ce qui est » et les habitudes confortables et sécurisantes du monde des pensées.

Ezra BAYDA Vivre le zen

■ LE DUR ET LE DOUX

L'histoire du moine zen qui se coupe un bras pour prouver sa détermination à pratiquer et l'image du sourire délicat du Bouddha illustrent la subtile interaction à l'oeuvre dans la pratique spirituelle. D'un côté nous disciplinons nos efforts ; de l'autre nous laissons les choses suivre leur cours. Cette distinction est souvent source de confusion. Or, comme nous avons tendance à penser en noir ou blanc, nous nous imaginons que la pratique doit aller dans un sens ou dans l'autre : soit nous voyons combien la discipline est importante et nous faisons de gros efforts ; soit nous comprenons qu'il est nécessaire de ne pas saisir des choses, de ne pas essayer d'obtenir quoi que ce soit de spécial, et nous adoucissons alors notre approche en laissant les choses être ce qu'elles sont. L'interaction entre le dur et le doux est difficile à expliquer. Il faut en avoir une expérience directe pour bien la comprendre. Cela revient finalement à savoir que, au coeur même de la discipline (le choix d'être présent à chaque instant), nous pouvons, chaque fois que l'esprit s'évade, déployer de l'espace, de la compassion et de la gentillesse envers notre lutte intérieure, notamment dans des zones d'ombre que nous préférons éviter, comme la confusion, l'angoisse ou le découragement. Au lieu d'être prisonnier du regard en tunnel, sombre et étroit, que nous portons sur nous-mêmes, avec tout le poids et la lourdeur que cela implique, nous apprenons à voir notre « fatras » personnel comme un simple conditionnement fait de vieilles blessures et de convictions aussi profondes qu'erronées.

Ezra BAYDA Vivre le zen

LE DUR ET LE DOUX – SUITE

Quand nous voyons que l'esprit a recommencé à vagabonder, nous réagissons habituellement en ajoutant jugements et condamnations :

« C'est trop difficile », « je suis trop nul » .

Ces jugements ne font que renforcer la carapace qui endurecît notre coeur.

Déployer de l'espace autour du coeur nous permet de mettre fin à l'approche « dure » de cette lutte contre

nous-mêmes où nous repoussons la confusion en la qualifiant de négative ou d'illusoire.

Nous adoucir permet de faire émerger notre compassion et notre bonté naturelles, et celles-ci, à leur

tour, nous permettent de rester présents à ce qui est, quoi qu'il advienne.

Cela ne signifie pas que nous aimons ce qui nous arrive, mais nous pouvons accueillir les choses différemment.

Notre mélodrame, notre douleur et notre souffrance nous semblent parfois aussi terrible que la mort.

Mais la pratique spirituelle nous apprend, entre autres choses, que ce poids qui nous pèse tant n'est en réalité qu'une combinaison de pensées auxquelles nous croyons très fort et de sensations physiques intenses.

Comprendre cela en le ressentant dans notre corps nous donne l'espace voulu pour accorder de la place à notre douleur, aussi désagréable soit elle.

Bien sûr, il nous faudra encore travailler avec elle.

Nous ne pouvons pas nous contenter de lui coller une étiquette « vide » et de prétendre la lâcher ; ce ne serait pas authentique.

Par contre, nous pouvons apprendre à l'aborder avec une certaine légèreté de coeur.

C'est ainsi que notre volonté se transformera et s'adoucira ; ego, lutte et combat feront place à

l'acceptation, à l'ouverture et à la bonne volonté.

Ezra BAYDA Vivre le zen

☞ LE DUR ET LE DOUX – FIN –

Telle est la progression naturelle sur la voie de la pratique. Nous avons besoin de discipline pour découvrir le pouvoir des jugements et des images mentales que nous entretenons, et il faut déployer un effort dur pour rester présent à l'inconfort physique que ces pensées engendrent. Mais nous avons aussi besoin de comprendre l'essence de la douceur de l'effort : respirer au centre de la poitrine, demeurer dans le frémissement de l'être, puis offrir de l'espace et de la compassion à nos schémas habituels de lutte. Adoucir des croyances négatives que nous avons sur nous-mêmes, c'est vraiment comprendre que ces idées ne sont pas fondamentalement vraies. Tandis que nous apprenons à appliquer cet effort doux sur l'esprit qui nous juge impitoyablement, tandis que nous apprenons ce que signifie éveiller le coeur, nous commençons à créer une nouvelle relation, plus spacieuse, avec la vieille blessure de notre apparente séparation des autres. Ce que nous faisons, c'est apprendre à accueillir et à accepter l'ensemble de notre être tel qu'il est, sans juger, sélectionner ni rejeter.

Ezra BAYDA Vivre le zen

☞ JUSTE S'ASSEOIR AVEC TOUT CE QUI VIENT

Ce qu'on appelle la pratique est en fait assez simple : pratiquer la méditation zen c'est simplement s'asseoir au milieu de ce qui se passe, au milieu de cet instant même. Vous vous asseyez face à votre nudité, ici et maintenant. En vous asseyant ainsi face à tous les êtres et face aux choses telles qu'elles sont, vous vous éveillez de votre sommeil brumeux pour expérimenter directement le flot infini des joies et des peines que nous partageons tous dans cette vie éphémère.

Dans une des images bouddhistes classiques, le Bouddha est assis les jambes croisées, la main gauche reposant sur son giron, la paume vers le haut, les doigts de la main droite pendants, touchant à peine le sol. Ce « moudra touchant la terre » dit tout parfaitement : tout ce dont nous avons besoin est ici, ce siège même sur lequel nous sommes assis est la terre d'éveil.

Cela n'a rien à voir avec le bouddhisme, le zen, les moines, les robes, les cérémonies, les rituels, la couleur de nos vêtements ou notre coupe de cheveux, un titre ou une position. Cela à tout à voir avec l'acte de juste s'asseoir. Avec tout ce qui

vient. Au milieu de votre vie : le bout des doigts touchant simplement le sol...ou l'eau de la vaisselle.

Ezra BAYDA Vivre le zen

❧ SIMPLEMENT ÊTRE

Et quelle est la voie ?

Apprendre à accueillir tout ce que la vie nous apporte

Apprendre à prendre soin

de tout ce qui peut faire obstacle au flux naturel

d'une vie plus ouverte

et considérer ces mêmes obstacles

comme la voie de l'Éveil.

Envisager ainsi toutes les fabrications mentales,

Les images de soi, la réserve,

l'autoprotection, les peurs

les jugements sur nous-mêmes, le blâme :

tout ce qui nous sépare du flot de la vie.

Et quelle est la voie ?

Cesser de toujours chercher l'agréable

et d'éviter le désagréable.

S'ouvrir à la possibilité de simplement Être,

dans l'instant, exactement tel qu'il est.

Ne plus se laisser si facilement piéger

par les pensées obsessionnelles.

La pratique consiste à s'éveiller

à notre véritable nature : n'être personne de spécial,

N'avoir nulle part où aller.

Simplement Être.

Ezra BAYDA Vivre le zen

SIN SIN MING

(inscription sur l'esprit de foi) par Seng-ts'an,
3^e patriarche du Tch'an, 6^e siècle ou VII^e siècle selon les sources,
traduit du chinois par L. Wang et J. Masui et revu par P. Demiéville

La grande Voie n'a rien de difficile,
mais il faut éviter de choisir !
Soyez libéré de la haine et de l'amour :
elle apparaîtra alors dans toute sa clarté !

S'en éloigne-t-on de l'épaisseur d'un cheveu,
c'est comme un gouffre profond qui sépare le ciel et la terre.
Si vous désirez la trouver,
ne soyez ni pour ni contre rien !

Le conflit entre le pour et le contre,
voilà la maladie de l'âme !
Si vous ne connaissez pas la profonde signification des choses,
vous vous fatiguerez en vain à pacifier votre esprit.

Aussi parfaite que le vaste espace,
rien ne manque à la Voie, rien ne reste hors d'elle.
A accueillir et à repousser les choses,
nous ne sommes pas comme il faut.

Ne pourchassez pas le monde soumis à la causalité,
ne vous attardez pas dans une Vacuité excluant les phénomènes !
Si l'esprit demeure en paix dans l'Un,
ces vues duelles disparaissent d'elles-mêmes.

Quand l'activité cesse et que la passivité prévaut,
celle-ci à son tour n'en n'est que plus active.

Demeurant dans le mouvement ou la quiétude,
comment pourrions-nous connaître l'Un ?

A ne pas comprendre l'unité de la Voie,
le mouvement et la quiétude conduisent à l'échec.
Si vous vous arrachez au phénomène, celui-ci vous engloutit ;
si vous poursuivez le vide, vous lui tournez le dos.

Plus nous parlons et plus nous spéculons,
plus nous nous éloignons de la Voie.
Supprimant tout discours et toute réflexion,
il n'est point de lieu où nous ne puissions aller.

Retournez à la racine : vous obtiendrez le sens ;
courez après les apparences vous vous éloignerez du principe.
Si, pour un bref instant, nous retournons notre regard introspectivement,
nous dépasserons le vide des choses de ce monde.

Si ce monde nous paraît sujet à des transformations,
c'est en raison de nos vues fausses.
Pas besoin de chercher la vérité ;
il suffit de mettre fin aux vues fausses.

Ne vous attachez pas aux vues duelles ;
évittez soigneusement de les suivre.
S'il y a la moindre trace de oui ou de non,
l'esprit se perd dans un dédale de complexités.

La dualité existe en raison de l'unité,
mais ne vous attachez pas à cette unité.
Quand l'esprit s'unifie sans s'attacher à l'un,
les dix mille choses sont inoffensives.

Si une chose ne nous offense pas, elle est comme inexistante ;
si rien ne se produit, il n'est point d'esprit.

Le sujet disparaît à la suite de l'objet ;
l'objet s'évanouit avec le sujet.

L'objet, c'est par le sujet qu'il est objet ;
le sujet, c'est par l'objet qu'il est sujet.
Si vous désirez savoir ce qu'ils sont dans leur dualité illusoire,
sachez qu'ils ne sont rien d'autre qu'un vide.

Dans ce vide unique, les deux s'identifient ;
et chacun contient les dix mille choses.
Ne faites pas de distinction entre le subtil et le grossier ;
comment prendre parti pour ceci et contre cela ?

L'essence de la grande Voie est vaste ;
en elle rien n'est facile, rien n'est difficile.
Les vues mesquines sont hésitantes et irrésolues :
plus on pense aller vite, plus on va lentement.

A nous attacher à la grande Voie, nous perdons toute mesure ;
nous nous engageons sur un chemin sans issue.
Laissez-la aller et les choses suivront leur propre nature ;
dans l'essence rien ne se meut ni ne demeure en place.

Obéissez à la nature des choses : vous serez en accord avec la Voie,
libre et délivré de tout tourment.
Lorsque nos pensées sont enchaînées nous tournons le dos à la vérité ;
nous sombrons dans le malaise.

Le malaise fatigue l'âme :
à quoi bon fuir ceci et accueillir cela ?
Si vous désirez prendre le chemin du Véhicule unique,
n'entretenez aucun préjugé contre les objets des six sens.

Lorsque vous ne les détesterez plus,
alors vous atteindrez l'illumination.

Le sage est sans rien faire ;
le fou s'entrave lui-même.

Les choses ne connaissent pas de distinctions ;
celles-ci naissent de notre attachement.
Prendre son esprit pour s'en servir,
n'est-ce pas là le plus grave de tous les égarements ?

L'illusion produit tantôt le calme, tantôt le trouble ;
l'illumination détruit tout attachement comme toute aversion.
Toutes les oppositions
sont fruits de nos réflexions.

Visions en rêve, fleurs de l'air ;
pourquoi devrions-nous nous mettre en peine de les saisir ?
Le gain et la perte, le vrai et le faux,
qu'une fois pour toutes ils disparaissent !

Si l'œil ne dort pas,
les rêves s'évanouissent d'eux-mêmes.
Si l'esprit ne se perd pas dans les différences,
les dix mille choses ne sont plus qu'identité unique.

Quand nous saisissons le mystère des choses en leur identité unique,
nous oublions le monde de la causalité.
Lorsque toutes choses sont considérées avec équanimité,
elles retournent à leur nature originelle.

Ne cherchez pas le pourquoi des choses :
vous tomberiez dans le domaine du comparable.
Lorsque l'arrêt se met en mouvement, il n'y a plus de mouvement ;
lorsque le mouvement s'arrête, il n'y a plus d'arrêt.

Les frontières de l'ultime
ne sont gardées ni par des lois ni par des règlements.

Si l'esprit est harmonieusement uni à l'identité,
toute activité s'apaise en lui.

Quand les doutes sont balayés,
la foi véritable réapparaît, confirmée et redressée.
Plus rien ne demeure,
rien qu'il faille se remémorer.

Tout est vide, rayonnant et lumineux par soi-même :
ne fatiguez pas vos forces spirituelles !
L'absolu n'est pas un lieu mesurable par la pensée,
la connaissance ne peut le sonder.

Dans le monde de la vraie identité,
il n'est ni autrui ni soi-même.
Si vous désirez vous accorder à elle,
il n'est que de dire : non-dualité.

Dans la non-dualité toutes choses sont identiques,
il n'est rien qui ne soit contenu en elle.
Les sages en tous lieux
ont accédé à ce principe cardinal.

Le principe est sans hâte ni retard ;
un instant est semblable à des milliers d'années :
Ni présent, ni absent
et cependant partout devant nos yeux.

L'infiniment petit est comme l'infiniment grand,
dans l'oubli total des objets.
L'infiniment grand est pareil à l'infiniment petit,
lorsque l'œil n'aperçoit plus de limites.

L'existence est la non-existence,
la non-existence est l'existence.

Aussi longtemps que vous ne l'aurez pas compris,
votre situation demeurera intenable !

Une chose est à la fois toutes choses,
toutes choses ne sont qu'une chose.

Si vous pouvez saisir cela,
il est inutile de vous tourmenter au sujet de la connaissance parfaite.

L'esprit de foi est non-duel,
ce qui est duel n'est pas l'esprit de foi.
Ici les voies du langage s'arrêtent,
car il n'est ni passé, ni présent, ni futur.

Seng-ts'an

☞ LE QUATRIÈME JOUR...

Le quatrième jour de la retraite, alors que nous étions assis,
jambes douloureuses, dos meurtris,
nourrissant espoirs et doutes sur le véritable intérêt de toute l'entreprise,
Suzuki Roshî commença sa causerie en articulant lentement :
Les problèmes que vous éprouvez en ce moment...
Nous étions sûrs qu'il allait direvont disparaître.
....continueront toute votre vie, acheva-t-il.
Et la façon dont il prononça ces mots nous fit éclater de rire.

Shunryu SUZUKI Le zen est juste ici

📖 **TOUT CE QUI COMPTE EN CET INSTANT**

Tout est là, à chaque instant autour de nous mais nous ne voyons rien. Nous savons ce que nous voulons voir et nous négligeons le reste. Alors, nous passons à côté de tout, de l'amour, de la beauté, de la merveille et de la vie même.

Écoutez ! Un rire, un sanglot, une parole, le chant du vent dans les pins.

Regardez ! une goutte de pluie qui brille dans le soleil, des yeux attentifs, la trace des saisons sur un visage.

Ne nous laissons pas enfermer en nous-mêmes, ne verrouillons pas les portes et les fenêtres, mais laissons entrer l'air et le soleil et la pluie, toute l'Amazonie, ici même, et le monde entier, et tout l'univers.

Notre coeur est assez grand pour tout contenir.

Joshin Luce BACHOUX, Tout ce qui compte en cet instant

LE PAPILLON SUR NOTRE ÉPAULE

« Un homme chuchote :
Dieu, parle-moi ; Un oiseau se met à chanter
Mais l'homme ne l'entend pas

L'homme répète : Dieu, parle-moi.
Une cigale cachée dans l'herbe lance un trille
Mais l'homme ne l'écoute pas.

L'homme regarde autour de lui :
Dieu, laisse-moi te voir.
Une étoile brille dans les cieux
Mais l'homme ne la remarque pas.

L'homme se met à crier :
Dieu, montre-moi un miracle.
Un enfant naît,
Mais l'homme ne comprend pas la force de la vie.

Alors l'homme se met à pleurer et se désespère :
Dieu, touche-moi.
Laisse-moi sentir que tu es là, Avec moi.
Et un papillon se pose sur son épaule.
D'un geste machinal
L'homme chasse le papillon de sa main
Et déçu Poursuit son chemin
Seul et triste, Le coeur plein de peur »

Conte d'Amazonie

DOS DROIT

Un jour que je me plaignais à Suzuki Roshî de mon incapacité à calmer mon esprit qui me saturait de ses bavardages pendant que je faisais zazen.

- Quand votre dos se redressera, votre esprit trouvera le calme,
me répondit-il.

Shunryu SUZUKI Le zen est juste ici

☞ **TELLE EST LA VOIE DU ZAZEN**

Dans le zazen vous êtes en mode de non-savoir, de non-penser, de non-vouloir, de non-chercher, de non-agir.

Non-penser ne signifie pas vider l'esprit de toutes pensées et de toutes émotions. Les gens s'attachent souvent à l'idée que, dans la méditation, il faut stopper les pensées ou faire le vide dans son esprit. C'est tout à fait à l'encontre du but recherché.

Non-penser signifie ne pas s'accrocher à quelque chose, ne pas s'attacher à l'analyse, au jugement, à la division, à la séparation.

N'essayez pas de ne pas penser ; si vous le faites, c'est un autre attachement et cela devient une contrainte et une lutte.

N'essayez pas de réprimer ou de supprimer vos pensées.

Notez-les simplement et revenez doucement à la conscience de votre respiration...

Telle est la voie du zazen. Ce n'est pas une technique à apprendre et à maîtriser, c'est une façon d'être et de laisser être, de s'abandonner et d'accepter, en disant « oui » à la vie et à la réalité.

Samy AMA Esprit zen, Cœur zen

■ TELLE EST LA VOIE DU ZAZEN – FIN

... N'essayez pas de ne pas penser...

De même pour les émotions. Laissez-les venir, laissez-les s'en aller. Quand une émotion forte monte regardez comment votre corps et votre respiration réagissent. Soyez conscient de toutes ces sensations. Restez dans la conscience pendant un moment. Puis revenez doucement à la respiration.

Nommer est une excellente façon de traiter les sensations, les pensées et les émotions pendant le zazen. Quand vous vous voyez en train de rejouer un incident qui vous a mis en colère, par exemple, ne repassez pas cette scène imaginaire dans votre esprit. Notez simplement « colère ». Une autre pensée automatique surgit. Notez « pensée ». Vous ressentez une douleur dans la jambe. Notez « ressenti ». La douleur persiste et l'esprit est encore avec elle. Notez « encore du ressenti ».

Rappelez-vous, dans le zazen, il n'y a pas d'attachement, pas de jugement, pas de critique. Vous pouvez être pris par des sensations, des pensées, des émotions, des rêveries encore, encore et à nouveau. C'est normal. Revenez à la respiration encore, encore et à nouveau.

Asseyez-vous avec toutes les questions de votre vie. Laissez-les se mettre en ordre à la lumière de ce qui est au-delà des pensées. Telle est la voie du zazen. Ce n'est pas une technique à apprendre et à maîtriser c'est une façon d'être et de laisser être, de s'abandonner et d'accepter, en disant « oui » à la vie et à la réalité.

Samy AYA Cœur zen, esprit zen

DISPARAÎTRE DANS LA VACUITÉ

Chaque jour, pendant un certain temps, essayez de vous asseoir en shikantaza (zazen, juste s'asseoir), sans bouger, sans rien attendre, comme si vous viviez votre dernier instant.

D'instant en instant, vous vivez votre dernier instant.

Dans chaque inspiration, chaque expiration, il y a d'innombrables instants.

Votre intention est de vivre chacun d'eux.

Commencez par expirer doucement puis inspirez.

La tranquillité de l'esprit se trouve après la fin de votre expiration.

Si vous expirez doucement, sans même essayer d'expirer, vous accédez à la complète et parfaite tranquillité de votre esprit.

Vous n'existez plus. Quand vous expirez de cette façon, alors naturellement votre inspiration repart de là. Un sang renouvelé par cet apport extérieur irrigue votre corps. Vous vous sentez complètement revivifié.

Puis, vous commencez à expirer, à élargir cette sensation de fraîcheur jusqu'à la vacuité.

Ainsi, d'instant en instant, sans faire quoi que ce soit, vous poursuivez shikantaza...
...Votre respiration s'estompera peu à peu.

Vous vous effacerez peu à peu, vous fondant dans la vacuité.

Inspirant sans effort, vous revenez naturellement à vous même avec une forme et une couleur.

En expirant vous disparaîsez peu à peu dans la vacuité – une page vierge, blanche. Voilà ce qu'est shikantaza.

Le point important est votre expiration.

Au lieu d'essayer de revenir à vous en inspirant, disparaîsez dans la vacuité en expirant....

... Quand vous vous adonnez à cette pratique, vous ne vous mettez plus en colère aussi facilement.

Lorsque l'inspiration vous préoccupe plus que l'expiration, vous êtes plus irritable.

On s'agrippe sans relâche à la vie..... Prendre soin de l'expiration est très important.

Mourir est plus important que s'agripper à la vie...

Shunryu SUZUKI
Libre de soi, libre de tout

EN SUIVANT LE FIL DU COURANT

Malgré les rochers et les racines,
L'eau coule à peine dérangée.

Si nous étions l'eau et qu'en nous prévalait une vision banale et égoïste des choses, nous serions portés à déprécier les rochers et les racines qui font obstacle. Mais si notre point de vue change, le fleuve peut alors devenir attrayant justement en raison des rochers et des racines. Observer l'eau qui clapote doucement contre les rochers est un enchantement indescriptible.

Tous les sentiments humains, positifs ou négatifs, font partie de notre vie et l'enrichissent de la même façon que les rochers et les cascades caractérisent et diversifient notre mère nature.

Quand nous en prenons conscience, nous pouvons alors vivre simplement à l'exemple de l'eau qui coule, en acceptant tout évènement de la même manière qu'elle.

Shundo AOYAMA, Le zen et la vie

☞ APPRÉCIER LA BEAUTÉ DE LA SIMPLICITÉ

Au début, la pratique de la méditation s'occupe seulement de la relation confuse entre vous-même et vos projections, de votre relation aux pensées. Lorsque quelqu'un est capable de voir la simplicité de la technique, sans adopter d'attitude spéciale à cet égard, il peut alors envisager de la même façon sa propre structure mentale.

Il commence à considérer les pensées – qu'elles soient pieuses, mauvaises, domestiques etc. – comme de simples phénomènes. Il ne les range plus dans les catégories particulières du bon et du mauvais, il les voit juste comme de simples pensées.

Si vous entretenez une relation obsessionnelle avec vos pensées, en fait vous les nourrissez, parce qu'elles exigent votre attention pour survivre.

Vous leur fournissez de l'énergie parce que vous ne les considérez plus comme de simples phénomènes.

Et même si on essaie de les calmer, c'est encore une façon de les nourrir.

Aussi la méditation, dans les débuts, ne consiste-t-elle pas à essayer d'atteindre le bonheur ou la paix, encore qu'ils puissent en être les sous-produits. La méditation ne doit pas être considérée comme un congé pour éviter l'irritation.

En fait, lorsqu'on commence à pratiquer la méditation, on découvre toujours que toutes sortes de problèmes viennent à la surface.

Tous les aspects cachés de notre personnalité sont amenés au jour, pour la simple raison que c'est la première fois que nous nous permettons de voir notre état d'esprit tel qu'il est. Pour la première fois nous n'évaluons pas nos pensées.

Aussi la première étape du travail avec l'ego consiste-t-elle à commencer par aborder les pensées de façon simple.

Non pas tâcher de les apaiser, mais juste en voir la qualité transparente.

On commence à apprécier de plus en plus la beauté de la simplicité.

Pour la première fois ont fait les choses complètement.

Chogyam TRUNGPA, Le mythe de la liberté

■ APPRÉCIER LA BEAUTÉ DE LA SIMPLICITÉ. (SUITE)

...On commence de plus en plus à apprécier la beauté de la simplicité.

Pour la première fois on fait les choses complètement.

La méditation assise exige d'être combinée avec une pratique de la conscience dans la vie quotidienne.

Votre relation simple avec la respiration, avec les pensées, se poursuit.

Et chaque situation de la vie devient une relation simple ~ relation simple avec l'évier de la cuisine, relation simple avec la voiture, relation simple avec nos parents ou nos enfants.

Cela ne signifie pas, bien sûr, que la personne soit transformée en saint du jour au lendemain.

Bien entendu, les irritations familières sont toujours là, mais simples, transparentes.

Les petites choses domestiques peuvent ne pas sembler importantes ou significatives, mais il est extrêmement utile et de grande valeur de les aborder de simple façon.

Lorsque quelqu'un devient capable de percevoir la simplicité telle qu'elle est, la méditation devint un travail vingt-quatre heures sur vingt-quatre. On commence à faire l'expérience d'un espace formidable, parce qu'on n'a plus à s'observer lourdement.

Vous êtes plutôt le récipient de la situation.

Lorsque vous vous asseyez pour méditer, vous n'utilisez pas la respiration ou quelque autre technique ; vous êtes, simplement.

Chogyam TRUNGPA, Le mythe de la liberté

☞ **ALORS LA VACHE SE MET À BROUTER...(SUITE)**

La méditation fournit un pâturage immense et riche à une vache agitée...

Il faut de l'attention pour reconnaître l'agitation et s'identifier avec elle, tandis que la conscience est nécessaire pour fournir une riche prairie, un grand espace à la vache agitée.

Ainsi l'attention et la conscience sont-elles toujours complémentaires.

L'attention est le processus visant à établir une relation directe, précise avec des situations individuelles.

Elles n'ont besoin ni d'éloges ni de blâmes.

On les considère simplement comme des conditions passagères. L'attention est comme un microscope.

Il a simplement pour fonction de présenter clairement ce qui est là.

La conscience consiste à voir la découverte de l'attention. Nous n'avons pas à rejeter ni à retenir les phénomènes de l'esprit.

La précision de l'attention peut être laissée telle quelle parce qu'elle dispose de son propre environnement, de son propre espace.

Ainsi la conscience est-elle un pas de plus en direction de l'absence de choix dans les situations.

Ayant fait l'expérience de la précision de l'attention, nous pourrions nous demander :
« Que dois-je en faire ? Que puis-je faire ensuite ? »

Et la conscience nous rassure : nous n'avons pas réellement à en faire quelque chose, mais nous pouvons la laisser à sa place naturelle.

C'est comme lorsque nous découvrons une belle fleur dans la jungle ; allons-nous la cueillir pour l'emporter chez nous, ou la laisser là où elle est ?

La conscience nous dicte de laisser la fleur dans la jungle qui est le milieu naturel où pousse cette plante.

Ainsi la conscience est-elle la disposition à ne pas s'accrocher aux découvertes de l'attention et l'attention n'est-elle que précision ; les choses sont ce qu'elles sont.

Chogyum TRUNGPA, Le mythe de la liberté.

☞ **ESPRIT SOUPLE, ESPRIT VASTE**

Quand vous êtes assis je vous dit : « Ne pensez pas ».

« Ne pensez pas » signifie ne jugez pas les choses en terme de « bon » ou « mauvais », « lourd » ou « léger ».

Accepter seulement les choses comme c'est.

En zazen, vous devriez juste entendre le grand ou le petit bruit sans qu'il vous dérange.

Cela peut vous sembler impossible parce que, au moment où vous l'entendez une réaction se déclenche. Mais si vous pratiquez zazen, si vous acceptez continûment les choses comme c'est, vous finirez par y arriver. Et vous y arriverez finalement en vous concentrant sur votre posture et votre respiration. Être concentré sur quelque chose peut être important, mais se limiter à un esprit bien concentré n'est pas zazen.

C'est l'un des éléments de la pratique mais la tranquillité d'esprit aussi est nécessaire. N'intensifiez donc pas l'activité des 5 organes des sens. Laissez-les tels quels. C'est le moyen de libérer votre esprit véritable. Quand vous serez capable d'agir ainsi dans la vie quotidienne votre esprit sera souple. Vous n'aurez pas trop d'idées préconçues et, dans vos façons de penser, les mauvaises habitudes ne l'emporteront pas. Vous aurez un esprit généreux, un esprit vaste et vos paroles aideront les autres.

Shunryu SUZUKI, Esprit zen, esprit neuf

■ **SOUHAITER ÊTRE DES GENS COMPLÈTEMENT ORDINAIRES**

Nous devons souhaiter être des gens complètement ordinaires, ce qui signifie nous accepter tels que nous sommes, sans essayer de devenir plus grands, plus purs, plus spirituels, plus profonds. Si nous acceptons nos imperfections pour ce qu'elles sont, très ordinairement, nous pouvons alors nous en servir comme d'un élément du sentier. En revanche, si nous essayons de nous en débarrasser, elles deviendront des ennemis, des obstacles sur la voie de notre « auto-amélioration ».

L'attention et la conscience concourent à amener l'acceptation des situations vitales telles qu'elles sont. Nous n'avons pas à considérer que la vie doive être boycottée ou qu'il faille au contraire s'y complaire. Les situations vitales sont la nourriture de l'attention et de la conscience ; la pratique de la méditation n'est pas dissociable de l'expérience des dépressions et des émois qui caractérisent l'existence. Nous usons jusqu'à la corde la sandale du samsara (monde éphémères des phénomènes) en marchant dessus par la pratique de la méditation.

Chogyam TRUNGPA, Le mythe de la liberté

S'ASSEOIR ET S'OUBLIER SOI-MÊME

Durant la pratique de zazen, on arrête de vouloir faire ou obtenir quoi que ce soit de particulier ;

on abandonne totalement l'attachement à l'opinion de soi ;

on se laisse simplement porter par la douce caresse de la respiration pour être « un » avec celle-ci ;

on s'applique exclusivement à la pratique de l'immobilité du corps pour finalement s'éveiller un jour de plus à cet état de plénitude parfaite et s'harmoniser avec tout ce qui est.

Hei Do MERIADEC, La marche du silence

❧ SIMPLIFIER NOTRE ATTITUDE

*Chaque jour j'ai cherché le printemps,
Mais malgré cela je n'ai pu le trouver.
J'ai traversé monts et vallées en traînant mon bâton.
Me voilà de retour chez moi.
Par hasard ma main s'attarde
Sur une branche de cerisier en fleur.
Et là, j'ai vu le printemps:
Il fleurissait à son extrémité!*
Tai-i

Tout ce que nous devons changer c'est notre attitude envers notre vie.
Comment pouvons-nous la changer ?
Nous devons seulement la simplifier sans nous préoccuper du regard des autres.
Ne cherchez pas le bonheur à quelque autre endroit où à un autre moment.
C'est à chaque instant, « ici et maintenant », que nous devons corriger notre posture
et nous asseoir bien droit.

Shundo AOYAMA, Zen, graine de sagesse

☞**SANS JAMAIS S'INSTALLER NULLE PART.**

Expérimenter qu'on peut sortir vivant et de très bonne humeur des montagnes russes du quotidien. Apprendre à savourer à fond un point l'un après l'autre. Traverser chaque étape de l'existence sans jamais s'installer nulle part.

Alexandre JOLIEN

❧ RIEN N'EST SOLIDE

S'éloigner de son expérience, s'éloigner du moment présent au moyen de toutes ses habitudes et stratégies ne fait qu'augmenter la nervosité, l'insatisfaction et le malheur. Habiter son expérience – qu'il s'agisse de s'ouvrir à une expérience d'amour ou de compassion ou de se refermer dans un moment de ressentiment ou de séparation – donne un immense sentiment de liberté : rien n'est solide. Il y a quelque chose dans ce « rien n'est solide » qui commence à correspondre à la liberté. On découvre qu'il est préférable de se sentir pleinement présent à sa vie que de dérapier en s'évertuant à tout rendre solide et sûr. On voit bien que d'entrer en rapport avec son expérience en acceptant d'y faire face est plus sain que de lui résister en déguerpissant. Être présent, même si ça fait mal, c'est mieux que d'éviter les choses. A mesure qu'on s'exerce ainsi à entrer dans le moment présent, l'inexistence d'un terrain ferme devient plus familière, cet état de fraîcheur toujours à notre disposition. Prendre ses distances par rapport au confort et à la sécurité, sauter dans l'inconnu, le non-balisé, l'ébranlement, c'est ce qui s'appelle la libération.

Pema CHÖDRÖN, Bien-être et incertitude

☞ ACCEPTER DE CHANGER COMME LE TEMPS

Rien n'est essentiellement d'une manière ou d'une autre. Nous changeons nous aussi comme le temps. L'être humain monte et descend comme la marée, il croît et décroît comme la lune. Il ne voit pas que, comme le temps, il est fluide et non solide. C'est pourquoi il souffre. Résister à la vie crée de la souffrance. La tradition nous apprend que la cause de la souffrance est la tendance à s'accrocher à sa vision étroite des choses, c'est-à-dire que nous sommes accros au MOI. On ne peut pas accepter de changer comme le temps, d'avoir la même énergie que tout ce qui vit. Quand on résiste, on se braque. On se fait vraiment solides. Cette résistance s'appelle le MOI.

La souffrance cesse quand on arrête de maintenir l'énorme MOI à tout prix. C'est ce que l'on pratique dans la méditation. Quand on ne s'agrippe plus à ses pensées ni à son scénario, on reste assis tout bonnement avec la qualité et l'énergie du « temps » particulier auquel on s'est évertué à résister.

Si on apprend à s'asseoir, immobile comme la montagne au milieu de l'ouragan, sans se protéger contre la vérité, la vivacité et l'immédiateté de celui ou celle qui fait simplement partie de la vie, on n'est alors plus cet être distinct pour qui les choses doivent se dérouler selon ses désirs.

Quand nous arrêtons de résister et que nous laissons le temps qu'il fait nous imprégner, nous pouvons alors vivre à fond. Il n'en tient qu'à nous.

Pema CHÖDRÖN, Bien-être et incertitude

❧ LES SURPRISES SONT SANS FIN.

Il peut être utile de toujours se rappeler que la méditation vise à s'ouvrir à tout ce qui survient et à se détendre avec tout ça sans faire le difficile.

Quand on médite, il n'est absolument pas question de réprimer quoi que ce soit, ni de favoriser la saisie non plus.

On s'assoit et paf ! l'expérience est assez désagréable.

Soit. Il n'est pas question de la rejeter, il faut, au contraire, reconnaître avec compassion que c'est de « l'activité mentale », et lâcher prise.

Et puis oh ! une surprise extraordinaire cette fois. D'accord. Au lieu de s'y accrocher, on la reconnaît avec compassion, c'est de « l'activité mentale », et on laisse tomber.

Les surprises sont sans fin. Le méditant doit cesser de lutter contre ses pensées et admettre que l'honnêteté et l'humour sont de loin de meilleures sources d'inspiration que n'importe quel effort religieux solennel pour ou contre quelque chose.

Pema CHÖDRÖN, Bien-être et incertitude

❧ DÉMONTER LES BARRIÈRES QU'ON DRESSE ENTRE SOI-MÊME ET LE MONDE

Les idées fixes qu'on se fait sur soi-même, cet être solide séparé des uns et des autres, créent des limites douloureuses. Se prendre au sérieux à ce point, se croire aussi absurdement important, pose un problème. La suffisance se compare à une prison où l'on s'enferme, qui se limite au monde de ce qu'on aime et de ce qu'on déteste. Soi-même et son monde commence à être d'un ennui mortel. Au bout du compte on est très mécontent. Deux possibilités sont offertes : on décide que tout est certain et réel, ou on s'abstient de le faire. On accepte sa version fixe de la réalité, ou on commence à la remettre en question. S'entraîner à demeurer ouvert et curieux de tout – s'entraîner à démonter les barrières qu'on dresse entre soi-même et le monde – reste la meilleure façon d'employer sa vie d'être humain. Dit en termes un peu plus courants, le non-moi est une identité souple, qui se manifeste par la curiosité, la capacité de s'adapter, l'humour et une sorte d'espièglerie. C'est la capacité qu'ont les êtres de se détendre sans savoir, sans tout comprendre, sans être le moins du monde certains de la personne qu'ils sont, ni de quiconque d'ailleurs. Chaque moment est unique, inconnu, totalement frais. Pour une guerrière qui fait son apprentissage, le non-moi est une source de joie et non de peur.

Pema CHÖDRÖN, Bien-être et incertitude

■ **REVENIR À LA FRAÎCHEUR DE L'INSTANT PRÉSENT.**

L'ouverture vient de l'aptitude à bien connaître ses peurs et non de l'aptitude à leur résister.

La méditation apprend d'abord au pratiquant à voir ce qui se passe. Même si on continue à s'enfuir et à se complaire, on se rend compte de son manège clairement. On reconnaît ses aversions et ses appétits insatiables. Avec l'attention comme méthode, ce qui se passe pique notre curiosité. Dans la mesure où l'on consent à voir nettement sa façon de se complaire ou de tout réprimer, ses aversions et ses appétits commencent à perdre de leur emprise. Ce qui ne veut pas dire que tout disparaît, mais qu'on fait place à une perspective plus vaste, plus généreuse.

Pour rester au milieu entre la complaisance et le refoulement, il faut prendre acte de tout ce qui surgit sans porter de jugements, laisser les pensées se dissiper d'elles-mêmes, pour ensuite revenir à l'ouverture de l'instant présent. C'est en réalité ce qu'on fait lorsqu'on médite. Toutes ces pensées pleuvent, mais au lieu de les faire taire ou d'en faire une obsession, on les reconnaît et on les laisse s'en aller. Puis on revient à l'action d'être ici, tout bêtement.

Après un moment, c'est ainsi qu'on entre en relation avec l'espoir et la peur dans la vie de tous les jours. Comme par miracle, on cesse de lutter et on se détend. On voit son petit scénario et on l'abandonne pour revenir à la fraîcheur de l'instant présent.

Pema CHÖDRÖN, Bien-être et incertitude

☞ RENONCER JOYEUSEMENT À LA STABILITÉ

Je trouve une sorte de libération à constater que tout est fragile.

Enfin, je peux joyeusement renoncer à la stabilité, à la solidité, pour apprendre à nager dans l'impermanence.

Si je cherche coûte que coûte une terre ferme où m'installer pour toujours, inexorablement je serai déçu.

La première noble vérité du Bouddha rappelle que tout est souffrance et impermanence.

L'expérience commune démontre que, quoi que nous fassions, même si nous sommes dans les dispositions intérieures les plus pures, il y a toujours un truc qui cloche.

Et, comme le dit Bernard Campan : « Le tout est de laisser grincer allégrement ».

Pratiquer la méditation, ce n'est pas s'extraire de ce monde, mais apprendre à cohabiter, à être en paix au milieu des grincements.

Alexandre JOLLIEN, Trois amis en quête de sagesse

■ **SIMPLEMENT REGARDER, NE RIEN FAIRE**

Méditer c'est apprendre à désamorcer les bombes qui pleuvent dans notre esprit et laisser s'évaporer ces scénarios auxquels nous croyons dur comme fer. Quand le mental nous sert comme sur un plateau le pire du pire, simplement regarder, ne rien faire. Ce qui aide c'est de constater que l'intempérie qui ébranle mon ego peut-être de dix sur l'échelle de Richter émotionnelle sans que j'en meure pour autant.

Inlassablement, toujours, il s'agit de laisser passer l'émotion qui, si nous ne l'alimentons pas, s'épuise d'elle-même. Cette longue ascèse, réitérée mille fois par jour, consiste à se laisse flotter parmi les vagues pour voir qu'elles ne durent pas.

Alexandre JOLLIEN

Certains imaginent que le fait de se libérer des émotions aboutit à un vide intérieur qui nous transforme en zombies. Ils confondent liberté mentale et liberté d'esprit. Le but n'est pas de faire disparaître les pensées et les émotions, mais de les empêcher de proliférer et de nous asservir. Les maîtres et les pratiquants qui ont atteint une grande liberté intérieure ne sont pas devenus des légumes. Le Dalaï-lama, à mon avis, est un exemple parfait de courage, de joie, de bienveillance et d'ouverture aux autres. Or, il s'est simplement affranchi des états mentaux qui aliènent habituellement notre esprit. En éliminant de notre espace mental la haine, le ressentiment, l'avidité et les autres émotions perturbatrices, on laisse la place à l'amour altruïste, à la joie et à la paix intérieure.

Matthieu RICARD

Trois amis en quête de sagesse

LAISSER SON ESPRIT REPOSER

Dans la méditation, entre le moment où les pensées passées ont cessé et avant que les prochaines pensées ne surgissent, il y a un silence intérieur, une absence de bavardage mental, la fraîcheur du moment présent.

On peut idéalement laisser son esprit reposer dans cet état de clarté intérieure et de simplicité.

Matthieu RICARD, *Trois amis en quête de sagesse*

❧ OSER INLISSABLEMENT LA NON-FIXATION

La notion d'impermanence guérit de bien des tourments. C'est en renonçant à s'accrocher à quoi que ce soit que nous pouvons progressivement nous extraire des tirailllements, du mal-être. Pour celui qui peine au quotidien, il est encourageant de voir que ni la faiblesse, ni la fatigue, la maladie ou le handicap, ni, en un mot, l'imperfection du monde n'interdisent la joie. L'exercice, c'est d'oser inlassablement la non-fixation. Tout est éphémère même le mal-être. Et les mots de Spinoza disent l'essentiel : « Bien faire et se tenir en joie. »

Alexandre JOLLIEN

❧ **LE BONHEUR EN BOÎTE**

Le bonheur en boîte, c'est l'illusion qu'on peut prolonger indéfiniment une sorte d'euphorie perpétuelle liée aux circonstances, alors que, par nature, ce type de bonheur ne peut être qu'éphémère et fragile. Le bonheur se rapporte à une manière d'être durable qui correspond, d'une certaine façon à notre point d'équilibre intérieur.

Matthieu RICARD, *Trois amis en quête de sagesse*

LA PRATIQUE DANS LE DOJO

Nous pénétrons dans un monde différent, totalement nouveau, frais d'instant en instant, un monde de paix profonde qui n'est rien d'autre que la non-séparation entre le corps et l'esprit, entre moi et les autres.

Dans le monde de Bouddha plus d'affrontement, plus de violence puisque tout naturellement il n'y a rien à attendre ni à conquérir.

Pénétrer ainsi dans ce lieu, c'est attester que notre profonde nature est paisible, sereine, tranquille.

Seulement être assis sans désir ni intention, être là totalement.

C'est le monde de la vacuité ou de l'interdépendance où les existants ne sont plus des îlots autonomes dont il faut protéger le territoire.

Dans ce monde de paix profonde l'ego est abandonné et nous entrons, petit noeud de l'infini filet cosmique, en résonance avec tous les existants.

Mais... Mais assis dans le dojo nous ne faisons pas seulement l'expérience de cette paisible tranquillité.

Bien au contraire nous sommes soumis presque constamment aux vents, aux tempêtes que peuvent être pensées, fantasmes et émotions.

Surgissant en rangs serrés, tous ces stratèges de l'ego perturbent avec une redoutable efficacité cette paix sereine.

Que faire alors avec toutes ces illusions en ébullition ? D'abord les saluer bien bas en signe de reconnaissance pour leur précieuse utilité : c'est à travers elles que coule la Voie de l'éveil.

Elles sont l'indispensable matériau de notre libération.

Ensuite les métamorphoser.

C'est à partir d'elles que nous pourrons mettre en branle « le merveilleux pouvoir de transformation » dont parle maître Dôgen.

La pratique de l'éveil, c'est dans l'instant même, transformer la soif en éveil, transformer toutes les passions en éveil.

C'est retourner à la maison, non pas sur une autre planète, mais ici et maintenant.

Yves Shoshin CRETTEZ Revue Zen N°97

SOYEZ VOTRE PROPRE LAMPE

La Voie du Bouddha nous permet de nous éveiller, de nous « réveiller », de sortir de notre aveuglement, de nos illusions, des pièges de tout fanatisme, aussi séduisant qu'il puisse paraître...Le Bouddha disait : « Ne croyez pas...faites l'expérience par vous-même...soyez votre propre lampe. » La voie du Bouddha n'est pas le temps de la peur, de la colère, de la soif, ni de tout ce qui pousse l'être humain à ériger des barricades, à construire des murs (du mur d'Hadrien à la barrière de Chine en passant par les barbelés de Hongrie). La Voie du Bouddha est le temps du silence, du retour à ce que Taïsen Deshimaru appelait « la condition normale », le temps consacré à la connaissance de soi, à la clairvoyance, à l'absorption. C'est le temps de la sagesse et de la compassion. Pratiquer la Voie du Bouddha, c'est revenir constamment à notre présence ici et maintenant à tout instant, en tout lieu. L'instant présent est l'expression de notre pratique. La conscience de l'instant présent nous connecte avec notre réalité de bouddha.

Simone Jiko WOLF Revue ZEN n°97

■ EVALUER L'EMPREINTE DE GRATITUDE

Juste un mot à propos de la gratitude. Greg Norris, qui étudie à l'université de Harvard le cycle de vie des objets que nous utilisons couramment, m'a un jour expliqué que lorsque je tiens dans ma main une feuille de papier, au moins trente-cinq pays ont rendu ce geste possible.

Un bûcheron a coupé un arbre dans une forêt de Norvège, un transporteur danois a transporté cet arbre jusqu'à une usine française, et ainsi de suite.

Par ailleurs, chacun des êtres qui a contribué à cette chaîne a des parents, des grands parents, des enfants..., qui l'ont tous peut-être influencé dans le choix de ce qu'il fait.

Bref, on pourrait donc lire en filigrane sur toute la surface du papier l'inscription : « Les autres, les autres, les autres... »

Cette constatation de l'interdépendance de tous les êtres et de toutes les choses devrait continuellement nous remplir de gratitude.

Comme les environnementalistes qui évaluent l'empreinte écologique d'un produit, nous pourrions évaluer l'empreinte de gratitude liée à ceux qui nous ont permis d'être ensemble aujourd'hui. On s'apercevrait peu à peu que cette gratitude devrait englober la terre entière.

Matthieu RICARD, Trois amis en quête de sagesse

■ **EVALUER L'EMPREINTE DE GRATITUDE 2**

Il n'y a rien de ce que nous sommes en train de vivre en ce moment qui ne soit pas dû à d'autres personnes. Rien : la lumière, la chaleur, la nourriture, nos vêtements, le fait de pouvoir parler ensemble – tout cela nous le devons à nos parents, à nos professeurs, à nos amis, à des dizaines et des centaines d'inconnus. C'est vertigineux, bouleversant et réjouissant.

Christophe ANDRE Trois amis en quête de sagesse

☞ LAISSEZ TOMBER ET FAITES SEULEMENT ZAZEN

Si je dis : « Quand vous faites zazen vous devenez Bouddha », c'est beau mais ce ne sont que des mots, ce n'est que de la doctrine, comme le reflet de la lune dans l'eau.

Laissez tomber et faites seulement zazen.

D'abord, vous devez avoir confiance en vous parce que vous êtes vous, mais que vous êtes en même temps un être éveillé.

Nous sommes inscrits dans l'univers que cela nous plaise ou non.

Quand vous recevez votre vie, vous recevez en même temps tout l'univers.

Aussi ne prenez pas zazen pour un moyen au service d'un but : l'univers doit être présent dans votre zazen.

On traduit samadhi en japonais par « acceptation juste ».

L'acceptation juste, c'est recevoir en même temps soi-même et l'univers entier.

Nous devons recevoir l'univers tout entier et en faire usage.

Vous êtes vous mais vous n'êtes pas que vous, vous êtes l'univers tout entier.

C'est cela qui fait notre beauté.

Dainin KATAGIRI Retour au silence

☞ ZAZEN NE SERT À RIEN

Kodo Sawaki A quoi sert zazen ?

A rien ! Nous devrions être contraints d'entendre ce « sert à rien » jusqu'à ce que nos oreilles en soient usées et pratiquer ce zazen sert-à-rien sans aucun espoir.

Sans quoi, notre zazen ne servira réellement à rien.

Kosho Uchiyama Tout au long de sa vie, Sawaki Roshī a répété : « Zazen ne sert à rien ».

En 1941 je suis devenu moine et je suis devenu un de ses disciples.

Peu après, nous étions en train de marcher et je lui ai demandé : « Je suis si faible. Si j'étudie auprès de vous et pratique zazen avec vous pendant des années, pourrais-je devenir ne serait-ce qu'un peu plus fort ? ».

Sa réponse fut immédiate : « Non, vous ne pourrez pas. Même si vous pratiquez très durement et très longtemps, zazen ne sert à rien. Je ne suis pas devenu qui je suis grâce à zazen .

J'étais comme cela de nature. Sur ce point je n'ai absolument pas changé ». Comme vous le savez, Sawaki Roshī était généreux, libre d'esprit, drôle et en même temps soigneux et concentré.

Il incarnait l'image des maîtres zen de l'ancien temps. Quand j'ai entendu sa réponse, j'ai pensé : « Roshī a beau dire cela, si je continue à pratiquer zazen je dois pouvoir m'améliorer ».

Avec cet espoir en tête je l'ai servi et j'ai pratiqué zazen jusqu'à sa mort. Récemment j'ai passé en revue mon passé et maintenant je comprends que zazen ne sert vraiment à rien. Je suis toujours peureux et je ne suis jamais devenu un tant soit peu comme Sawaki Roshī. J'ai fini par trouver la morale de l'histoire. Les violettes fleurissent comme des violettes et les roses fleurissent comme des roses. Pour les violettes, rien ne sert d'espérer devenir une rose.

(à suivre)

Kodo SAWAKI Un zen vagabond Textes et commentaires

❧ RIEN DE SPÉCIAL

Kodo Sawaki

Les gens disent souvent que mes enseignements n'ont rien de miraculeux. Je pense que c'est vrai. Moi-même je ne suis pas sacré. Le Dharma du Bouddha se contente de nous guider jusqu'à l'endroit où il n'y a rien de spécial.

Nombreux sont ceux qui prennent à tort la foi pour un genre de transe hallucinée. Certaines extases ou illusions ont l'apparence du sacré. La véritable foi apparaît quand nous dessoûlons.

Shohaku Okumura

Me promenant,

J'ai remonté le ruisseau sinueux vers son origine

Mais en atteignant la source j'ai été stupéfait

Quand j'ai réalisé que la véritable source n'est pas un endroit précis que l'on peut atteindre.

Depuis lors, où je m'installe,

Je me contente de jouer dans les remous et les tourbillons du courant.

Ryokan

Quand Ryokan a suivi la rivière, il a trouvé son origine dans une petite source. Cette source n'avait rien de spécial, ce n'était que de l'eau. Même si nous pensons qu'atteindre la source spirituelle constitue l'éveil, en fait il n'y a pas de source spirituelle au-delà du réseau des affluents. Rien de spécial est véritablement la chose la plus précieuse.

Kodo SAWAKI Un zen vagabond Textes et commentaires

■ S'ACCORDER À L'UNIVERS ENTIER.

Kodo Sawaki :

Zazen est la façon de s'accorder à l'univers entier. Samadhi est pratiquer chaque chose sans

exception avec l'univers entier instant après instant.

Il est impossible pour un poisson de dire « j'ai parcouru l'océan entier à la nage » ou pour un

oiseau de dire « j'ai volé dans la ciel entier ». Mais les poissons parcourent l'océan entier à la

nage et les oiseaux volent vraiment dans le ciel entier. Ce n'est pas une question de quantité

mais de qualité. Nous travaillons avec nos corps sur seulement trente centimètres carrés, mais

nous travaillons tout le ciel et la terre.

Kosho Uchiyama :

Kodo Sawaki mentionnait souvent le « soi relié à l'univers » ou « le soi de l'univers entier ». En

entendant ces mots on pourrait penser que zazen fait gonfler le corps et l'esprit jusqu'à

atteindre la taille de l'univers. Ce n'est pas ce qu'il voulait dire. Si pendant zazen nous avons

une sensation de ce genre c'est une illusion. Abandonner vos pensées limitées et égocentriques est la seule façon de vivre la vie qui est reliée à l'univers, juste ici, juste maintenant.

Kodo SAWAKI Un zen vagabond Textes et commentaires

KOSHO UCHIYAMA

Si nous pouvons laisser tomber nos préoccupations égoïstes et voir que ce monde n'existe pas uniquement pour satisfaire nos désirs, alors, on ne peut pas faire autrement que d'apprécier les choses que nous recevons comme des bénédictions.

Kosho UCHIYAMA

☞ JUSTE S'ASSEOIR DANS LA RÉALITÉ DE LA VIE

Shohaku Okumura :

Quand nous nous efforçons d'atteindre l'éveil, nous vivons dans l'illusion née de notre désir d'échapper à notre condition présente. Mais la réalité de notre univers se situe bien au-delà de l'attraction et de l'aversion. Quand notre attitude est « n'importe lequel, n'importe quoi, n'importe où », nous manifestons l'ensemble du ciel et de la terre.

Dogen Zenji a enseigné que notre attitude doit être de pratiquer avec assiduité dans chaque situation que nous rencontrons. Si nous tombons en enfer, nous y pratiquons simplement et nous traversons l'enfer ; c'est l'attitude la plus importante à adopter. Quand nous rencontrons une situation déplaisante, nous travaillons à la traverser avec sincérité. Juste s'asseoir dans la réalité de la vie, en voyant d'un même œil le paradis et l'enfer, la détresse et la joie, la vie et la mort. Quelle que soit la situation nous y vivons la vie du soi. Nous nous asseyons inébranlablement sur cette base. C'est être relié à l'univers. La vie qui pénètre l'univers entier, l'ensemble du ciel et de la terre, c'est là que nous finissons par revenir.

Kodo SAWAKI Un zen vagabond Textes et commentaires

☞ **DONNER EST MERVEILLEUSEMENT FACILE**

Nous avons généralement tendance à définir le soi comme ce que nous croyons posséder, alors qu'en réalité nous n'avons rien !

C'est ainsi que j'aime regarder la vie.

Il se trouve qu'en ce moment, il y a de l'argent dans ma poche, mais ce n'est pas le mien : je ne possède pas cet argent, il est là pour l'instant mais demain il sera parti – je ne possède rien.

La valise que nous portons, à cet instant, est tout ce que nous possédons.

De même nous ne possédons pas de soi ou d'identité fixe.

Cette notion de permanence, l'idée qu'il y a une sorte d'identité, qu'on appelle « je » est une vue de l'esprit.

Rien ni personne n'existe réellement parce que tout change. Et nous pouvons considérer ce « rien » comme étant une énergie sans forme et que des phénomènes comme le soi, l'argent et la beauté sont des manifestations de cette énergie, des mirages auxquels nous tentons vainement de donner une substance.

Parce que, pour commencer, il n'y a pas de « je », donner est merveilleusement facile, car personne ne donne quoi que ce soit à qui que ce soit. Les objets ne font que passer d'un endroit à l'autre, sans jamais s'arrêter. Ceux qui se montrent incapables de donner se pétrifient et bloquent cette énergie universelle et sans forme.

Si l'on bloque cette énergie que se passe-t-il ? On réprime ce qui tente de se manifester et l'on tombe malade. Lâchons prise !

Les choses se déroulent là où elles doivent se dérouler, parce que nous ne les possédons pas. Nous nous attachons à elles parce que nous croyons les posséder.

Lâchons prise tout simplement !

Bernie GLASSMAN Le cercle infini

■ **DEMEURER DANS L'ESPACE OUVERT DE L'INSTANT PRÉSENT.**

Au moment de vous asseoir concentrez-vous sur votre respiration.

Dès que votre attention s'égaré, ramenez-la à votre respiration.

Vous pouvez essayer de concentrer votre attention sur l'expiration et sur l'espace qui existe à la fin de l'expiration avant l'inspiration suivante.

Lorsque vous expirez, restez avec l'expiration aussi longtemps que possible ;
permettez au souffle de circuler vers l'extérieur de façon très légère et détendue.

Vous pouvez avoir le sentiment, au moment de l'expiration, que vous commencez à faire partie de l'espace vaste et ouvert qui vous entoure.

C'est une sensation très libératrice.

Plus vous pratiquez, plus vous pouvez relâcher votre attention sur votre respiration,
en vous permettant de demeurer calmement dans l'espace ouvert de l'instant présent.

Que veut dire s'asseoir et être présent ?

Cela veut dire être comme l'espace même, laissant libre cours à tout ce qui se présente : le souffle, les pensées, les émotions, les sensations, tout.

Pema CHÖDRÖN Comment méditer

FAIRE L'EXPÉRIENCE DU FLUX DYNAMIQUE DE LA VIE

A ce que l'on dit, toute évolution spirituelle, toute sensation d'être vivant et engagé dans le monde se produit lorsque nous établissons un lien avec le flux changeant des choses.

Nous avons tous nos cinq minutes de fondamentalisme : là où nous fixons les choses nous les figeons.

Au lieu d'être dans le flux, nous avons une opinion figée de quelqu'un d'autre : d'un frère, d'un compagnon, de nous-même ou encore d'une situation.

Qu'il s'agisse de votre mère, de votre compagnon, de votre soeur ou de votre patron, c'est dans les relations les plus intimes que nous figeons le plus les gens.

Mais nous le faisons aussi vis-à-vis de l'ensemble d'un groupe racial, culturel, religieux ou politique ; nous avons tendance à trouver un certain réconfort en étant fondamentaliste.

Et c'est alors que nous disons : les choses sont ainsi.

Mais tout ce que vous avez à faire c'est pratiquer la méditation, être simplement présent à ce que vous vivez, à ce qui peut se produire, en le laissant être votre ami et votre support, votre allié sur le chemin de l'éveil.

Revenez simplement, soyez là, pleinement présent, autant que vous pouvez l'être – et vous voyez aussitôt que rien n'est figé.

Rien n'est solide à l'exception de ces inventions créées par votre esprit : ces idées imaginaires figées de vous-même et des autres.

Nous enfermer dans une façon figée de voir les choses nous apporte une sensation de certitude et de sécurité, mais c'est une sensation fautive et en fin de compte, ce n'est pas satisfaisant.

La satisfaction que nous recherchons vient de la reconnaissance du caractère fluctuant et changeant des choses, et elle vient de la capacité à voir la véritable nature de ce qui peut subvenir à chaque instant.

Pema CHÖDRÖN Comment méditer

☞ L'OUVERTURE À L'INCONNU.

Nous pouvons considérer les notions comme telles et les utiliser comme instruments sans pour autant en devenir le jouet.

Abandonner nos notions veut dire ne pas se laisser enchaîner par elles.

Nous devenons le jouet de nos notions dès que nous commençons à nous attacher et à nous identifier à elles.

Cette identification à des notions est particulièrement gênante lorsque vient le moment de découvrir qui nous sommes : nous avons tendance alors à croire que nous sommes les notions de ce que ou de qui nous sommes.

Quand nous lâchons prise avec ces notions, nous réalisons directement que nous ne savons pas de tout ce que, ou qui, nous sommes, et cet état d'ouverture à l'inconnu est précisément qui nous sommes.

L'ouverture à l'inconnu exprime l'essence de notre pratique de l'assise.

« Faire zazen, dit le Sixième Patriarche, Hui-neng, c'est réaliser la liberté absolue et demeurer mentalement imperturbable en toutes circonstances, que celles-ci soient bonnes ou mauvaises.

» Autrement dit l'assise consiste uniquement à laisser apparaître ce qui apparaît et à le laisser disparaître sans poursuivre les pensées ni tenter de les éliminer.

On ne fait que permettre aux pensées et aux sentiments d'apparaître et de disparaître, sans s'y attacher.

Les phénomènes vont et viennent, on les observe comme le cours ordinaire de la vie.

Bernie GLASSMAN Le cercle infini

☞ VOIR CHAQUE CHOSE COMME UN MAÎTRE

Un des nombreux avantages de la méditation est qu'elle nous aide à nous intéresser à notre vie de façon curieuse et ouverte au lieu de voir les complexités de l'existence comme une lutte constante.

Par « lutte » je veux dire ne pas vouloir que la vie soit telle qu'elle est.

Un indice nous montre que cela est vrai : nous avons toujours l'esprit ailleurs.

Nous pensons à notre dîner de demain ou à une conversation qui a eu lieu il y a un an.

L'esprit ? l'esprit singe, l'esprit incontrôlable ? vagabonde.

Pourtant, dans l'espace de conscience ouverte que nous cultivons sur le coussin de méditation, tout ce qui survient devient notre support pour nous exercer à être présent.

Pour parvenir à atteindre cet état dans lequel nous ne luttons pas, nous permettons à chaque chose qui survient dans notre pratique d'être un support qui nous aide à être présent.

Au lieu de tout considérer comme un obstacle à la méditation et au fait d'être présent (« Je pourrais être présent si ce n'était pas si bruyant ici » ou : « Je pourrais être présent si je n'avais pas si mal au dos »), nous pouvons voir chaque chose comme un maître qui nous montre ce que nous avons besoin de savoir.

Si nous acceptons profondément tout ce qui peut survenir, nous pouvons enfin toucher, humer, goûter entendre et ressentir ce qui se passe réellement.

Pema CHÖDRÖN Comment méditer.

❧ VOIR CHAQUE CHOSE COMME UN MAÎTRE (FIN)

Lorsque nous nous abstenons de rejeter nos expériences, nous nous éloignons des étiquettes du « oui » et du « non », du « bien » et du « mal », de « l'acceptable » et du « non-acceptable ».

C'est un point très important.

C'est ce qui nous permet d'être pleinement investi dans la vie.

Vous ne pouvez faire une croix sur ce que vous qualifiez de « mauvais » et vous attendre à ressentir toute la palette de ce que vous pourriez qualifier de « bon ».

Autrement dit, si vous vous isolez de certaines expériences, vous finirez inévitablement par construire un mur entre vous et ce qui pourrait être bon pour vous.

La pratique de la méditation nous rappelle sans cesse de revenir à notre expérience directe, juste ce qu'elle est.

Lorsqu'il se passe quelque chose, vous n'êtes pas forcé d'y apposer l'étiquette « mauvais » ou « terrible » : vous pouvez simplement vous servir de ce qui se présente comme objet de méditation.

La méditation est une absence totale de lutte vis-à-vis de ce qui survient.

Les pensées sont ce qu'elles sont, tout comme les visions ou les sons.

Ne pas lutter contre ce qui survient dans notre vie est un acte de bienveillance.

Il nous permet de vivre pleinement.

Pema CHÖDRÖN Comment méditer

