

# Une dimension plus vaste de l'existence

*Kusen de Roland Yuno Rech – Nice, septembre 2014*

Lorsqu'on pratique zazen, il est important de réaliser la dimension profonde de zazen. On peut très bien pratiquer un zazen personnel, qui ressemble à une sorte d'introspection psychologique, et durant lequel on passe son temps à poursuivre ses pensées, à continuer à fonctionner sur le mode du mental ordinaire, courant d'un objet de pensée à l'autre, s'attachant à ce qui nous est agréable, repoussant ce que nous n'aimons pas. On peut bien sûr, dans ce style de pratique, développer une meilleure connaissance de soi, de sa psychologie, de son ego, de ses caractéristiques personnelles ; mais au fond ce n'est pas la peine de faire zazen pour réaliser cela, et il est vraiment dommage dans ce cas-là de passer à côté de l'essentiel.

L'essentiel, c'est l'ouverture à une dimension toute autre de notre existence, qui n'est justement plus notre existence personnelle, enfermée dans l'identification à cette construction mentale qu'est notre ego. Laisser tomber cette identification à notre petit ego et s'ouvrir à une dimension beaucoup plus vaste de l'existence, dans laquelle nous sommes totalement en harmonie avec le système cosmique, sans dualité d'avec tout l'univers, c'est l'expérience la plus précieuse de zazen. Autrement dit, en zazen on n'est pas - on ne devrait pas - être concentré sur soi-même, mais abandonner notre conscience personnelle, et cela n'est possible que dans une totale absorption dans la pratique de la posture et de la respiration.

L'oubli de soi qui se réalise à ce moment-là permet l'ouverture à une dimension de soi complètement au-delà de l'ego, à une véritable communion avec tous les êtres et surtout à un état d'être ici et maintenant, au-delà de l'excès comme du manque, à un état d'esprit totalement apaisé, n'ayant plus besoin de poursuivre quoi que ce soit, ni de fuir quoi que ce soit. Se sentir totalement en sécurité, comme un nageur qui s'aperçoit qu'il n'a pas besoin de se débattre dans l'eau pour flotter, qui peut se contenter simplement de faire la planche, arrêter de bouger, arrêter de s'agiter, de poursuivre quoi que ce soit, et se contenter vraiment d'être simplement présent, ici et maintenant.

Cette harmonie entre soi-même et le cosmos est pratiquement impossible à réaliser par notre ego, par notre conscience personnelle. Mais elle se réalise naturellement lorsqu'on s'abandonne à la pratique elle-même. C'est pourquoi Maître Deshimaru, dans son commentaire du *Shin Jin Mei*, disait : « *Zazen doit devenir un zazen cosmique, non égoïste, car si zazen est un zazen personnel, jusqu'à notre mort il restera sans efficacité. Inversement, le zazen cosmique, c'est-à-dire en unité avec la réalité, peut être appelé satori-zazen, ou bouddha-zazen un zazen totalement éveillé.* »

Maître Dogen dans le chapitre sur la vie et la mort indiquait la voie à suivre. Il disait : « *Lorsque nous abandonnons notre propre corps, notre conscience personnelle, nous pénétrons la maison de bouddha, et ceci sans utiliser notre volonté, notre conscience personnelle* ». A cet instant-là, la vie et la mort sont abandonnés - c'est-à-dire ce qu'on appelle le samsara - et nous réalisons l'état de bouddha. Devenir

bouddha, c'est-à-dire éveillé, n'est pas si difficile. Une seule et directe méthode existe : l'harmonie avec le système cosmique.

Zazen réalise cela pour nous en nous faisant abandonner notre conscience personnelle et en développant l'état de conscience *hishiryō*, au-delà de la conscience qui mesure, compare, sépare, discrimine. *Hishiryō*, c'est l'harmonie avec le Dharma, l'ordre cosmique. Notre pratique de zazen doit tendre à réaliser cet état de conscience. Sinon, c'est du temps de perdu. Et le temps passe très vite. Donc s'il-vous-plaît, concentrez-vous bien sur votre posture et soyez seulement attentifs à votre respiration.

*Transcription de l'enregistrement disponible en podcast sur le site web du temple zen Gyobutsuji :*

<http://zen-nice.org/gyobutsuji/1619/ouverture-a-une-dimension-toute-autre/>

## Créer l'occasion

*Kusen de Roland Yuno Rech – Nice, octobre 2014*

Pendant zazen, on reste concentré sur la posture du corps et attentif à la respiration. On ne suit pas ses pensées, on ne cherche pas non plus à les supprimer, on est simplement pleinement conscient de ce qui se passe, d'instant en instant, et on laisse passer. Quels que soient les phénomènes qui surgissent dans la conscience en zazen, on ne prend parti ni pour ni contre. On se contente de voir la réalité qui se présente à nous, telle qu'elle est.

On laisse tomber toute discussion intérieure, on ne saisit, ni ne rejette quoi que ce soit. L'esprit de discrimination s'apaise et ainsi on retrouve le calme et la pureté originels de l'esprit. Pureté de l'esprit veut dire l'esprit qui n'est pas troublé par les discriminations ; l'esprit un. Tout l'art du zazen est de revenir à l'unité. L'unité du corps et de l'esprit, grâce à la concentration sur la posture et la respiration, mais aussi l'unité de la pratique et de la réalisation.

La voie du zen ne consiste pas seulement à comprendre l'enseignement, mais à le réaliser, à en faire l'expérience par soi-même. Faire l'expérience de l'impermanence, s'harmoniser avec elle, en lâchant prise d'instant en instant d'avec toutes nos coagulations mentales. Voir et s'harmoniser avec l'interdépendance de notre existence avec celle de tous les êtres en laissant tomber notre côté égocentrique.

Ainsi on s'harmonise avec la réalité telle qu'elle est. On ne se contente pas de comprendre cela, mais de le vivre pleinement, et même bien au-delà du temps du zazen, en revenant à cet état d'esprit fondamental tout au long de la vie quotidienne, notamment à chaque fois qu'on a l'occasion de se reconcentrer sur le corps et la respiration.

Et si l'occasion ne se présente pas, alors il est bon de la créer, c'est-à-dire de faire des mini pauses tout au long de la journée, au cours desquelles on se recentre sur son corps, sa posture, sa respiration et sur l'unité avec l'instant présent, avec ce qui se passe ici et maintenant.

Au début, on pratique tout cela avec une certaine volonté consciente, mais avec l'habitude de la pratique, cela se réalise inconsciemment et naturellement, sans effort. Sans effort autre que d'ouvrir les mains et de lâcher prise ce qui est l'effort minimum, mais un effort qui évite de gaspiller toute son énergie dans nos attachements. Et qui donc laisse notre énergie pour animer véritablement notre vie d'instant en instant dans une totale présence, dans l'expérience de la réalité, au lieu de se perdre dans ses fabrications mentales.

En pratique, on va de moments de pratique consciente, volontaire, à d'autres moments où on laisse tomber cette préoccupation d'une pratique consciente et on laisse les effets de zazen se dérouler dans notre vie, naturellement.

*Transcription de l'enregistrement disponible en podcast sur le site web du temple zen Gyobutsuji :*

<http://zen-nice.org/gyobutsuji/1641/creer-loccasion/>

## La relation c'est la vie

*Kusen de Roland Yuno Rech – Nice, novembre 2014*

Pendant zazen, ne laissez pas votre posture se relâcher. Basculez bien le bassin en avant et prenez fermement appui avec les genoux sur le sol. C'est important de se sentir vraiment enraciné dans cette posture. Ainsi toute notre énergie se situe sous le nombril dans le *hara* et l'activité mentale se calme. Surtout, notre tendance à adhérer à nos fabrications mentales s'arrête. On suit sa respiration et on laisse passer toutes les pensées.

Ainsi l'esprit devient vaste, il ne se laisse plus enfermer dans des opinions, dans des croyances, dans des idées. Il n'adhère à rien. C'est ce qu'on appelle *jijuyu zanmai*, le véritable samadhi de zazen, dans lequel l'esprit fonctionne librement, dans lequel on réalise que nous ne sommes pas quelque chose.

Depuis que nous nous sommes identifiés à notre ego, nous avons tendance à vouloir être quelque chose ou quelqu'un, à affirmer notre ego, notre personnalité, notre moi, en se différenciant des autres, en s'opposant éventuellement aux autres. « Moi je pense comme ça », sans jamais questionner ce moi. De ce point de vue nous sommes tous des croyants. Notre principale croyance, l'objet de notre croyance principal c'est notre ego, comme dit Descartes : « Je peux douter de tout, mais pas de moi. » Moi, je suis, je suis moi.

Zazen nous invite à questionner cette croyance ; qu'est-ce que ce moi ? C'est le *koan* principal. Pas une énigme, mais une question qui ouvre une perspective vaste, qui nous met en contact avec la réalité la plus profonde de l'existence.

Lorsqu'on approfondit cette réalité, on ne rencontre rien, pas quelque chose. Il n'y a pas de choses dans la réalité, pas d'ego, pas de moi, seulement des processus, des manières de fonctionner, des relations d'interdépendance. Ce qui veut dire que rien, en tous les cas pas moi, n'existe séparément du reste, et que donc on ne peut rien saisir. On ne peut que se plonger dans cette réalité ultime de la vie sans séparation, de la vie en totale interdépendance avec tous les êtres.

Dans cette vie, nous ne sommes plus conditionnés par des croyances, des opinions ou des préjugés, mais animés par une véritable foi. L'esprit de foi, « non deux » comme le dit maître Sosan, n'est pas une forme ou un objet particulier, mais une manière d'être en harmonie avec le dharma, avec l'ultime réalité.

Lorsque l'on fonctionne ainsi, alors une grande joie se manifeste, une libération profonde d'avec tout ce qui nous enfermait et nous limitait dans notre vie. Nous pouvons enfin être authentiquement nous-mêmes, non pas une illusion qui tente désespérément de se conforter en sa croyance, mais une manière d'être éveillée, sans cesse confirmée par tous les phénomènes que nous rencontrons.

Cela ne résulte pas des autres, cela ne résulte pas non plus de moi, personne ne m'impose de croire en la nature de bouddha, et mon ego peut difficilement la réaliser, s'en faire une idée. Mais la pratique de zazen elle-même nous met directement en relation avec la nature de bouddha, nous fait exister en harmonie avec cette nature de bouddha. Ce n'est pas quelque chose, rien de saisissable, mais

une manière d'être au monde, en harmonie avec le dharma, le Tao comme disent les chinois. Dans la Voie, dans le Tao, il n'y a pas de séparation entre la pratique et la réalisation. La pratique devient immédiatement réalisation et la réalisation soutient, encourage la pratique.

L'esprit de foi, non-deux, est ce qui émane de la pratique elle-même. Aussi on peut toujours s'y ressourcer. Voir que l'ultime réalité n'est pas quelque chose d'ésotérique, de caché, mais ce qui manifeste constamment, en nous et autour de nous, ce qui nous fait vivre et qui nous fait être.

Alors plus besoin de gaspiller notre énergie à courir de droite et de gauche à la recherche de quelque chose. On se contente d'être simplement tel quel. Juste assis, ici et maintenant. Un avec la vie, réconcilié avec elle. Telle est la foi vivante que zazen nous permet de réaliser.

*Transcription de l'enregistrement disponible en podcast sur le site web du temple zen Gyobutsuji :*

<http://zen-nice.org/gyobutsuji/1659/la-relation-cest-la-vie/>

## Les deux faces de la réalité

*Kusen de Roland Yuno Rech – Nice, avril 2015*

Pendant zazen, on bascule bien la bassin en avant, on prend fermement appui avec les genoux sur le sol et on étire la colonne vertébrale et la nuque, en poussant le ciel avec le sommet de la tête.

On renouvelle constamment cette concentration sur la posture. C'est ce qui nous donne un ancrage dans la réalité d'ici et maintenant. C'est ce qui nous évite de nous perdre dans nos pensées. Zazen, c'est toujours le retour à l'ici et maintenant, la réalité vécue et non pas seulement pensée. Cette réalité, qu'on expérimente en zazen, est constamment changeante. Alors s'harmoniser avec cette réalité, c'est n'adhérer à aucun phénomène, en être simplement le miroir.

Le fait que les phénomènes changent constamment manifeste le fait qu'ils n'ont pas de substance propre. Ils n'existent pas par eux-mêmes, autrement dit, ils sont vides de substance permanente. Réaliser cette vacuité est un point essentiel de l'éveil à la vraie nature de notre existence. Mais cette vacuité ne doit pas devenir une notion abstraite. Le mot vacuité lui-même évoque quelque chose d'abstrait. En fait la vacuité n'existe pas séparément des phénomènes. C'est pourquoi s'attacher à la vacuité est une erreur aussi grave que s'attacher aux phénomènes, s'attacher à une notion, à une construction mentale.

L'observation juste en zazen nous permet de voir en même temps les deux faces de la réalité, des phénomènes : leur existence et leur absence de substance fixe. C'est comme la paume et le dos de la main, on ne peut pas séparer ces deux aspects. Donc s'attacher aux phénomènes et rejeter la vacuité, c'est l'attachement le plus classique, celui que l'ego entretient, comme pour sa sécurité, sa survie. Mais à l'inverse, s'attacher à la vacuité est aussi une erreur car il n'y a pas de vacuité en soi. La vacuité elle-même est vide de substance propre, d'existence séparée des phénomènes.

C'est pourquoi il faut toujours embrasser d'un seul regard ces deux versants de la réalité. Ce regard devient source d'une grande liberté intérieure. La liberté de n'adhérer à rien, de ne pas être piégé par les phénomènes, ou plutôt par nos pensées au sujet des phénomènes.

Le monde dans lequel nous vivons n'est pas seulement le monde objectif des phénomènes, c'est le monde de notre esprit. En fonction de ce à quoi l'esprit adhère, notre vision du monde change. Aussi faut-il faire extrêmement attention à ce à quoi nous adhérons. Lorsqu'une pensée surgit en zazen, on l'observe et on peut la laisser passer. Mais si on y adhère, c'est parce que cette pensée nous fait vivre de manière juste, heureuse. Dans le cas contraire, on la laisse passer. Et même les pensées justes, auxquelles nous adhérons, nous ne restons pas dessus. Elles font partie du décor de notre vie, de son arrière-fond, de notre philosophie en somme. Mais nous revenons constamment à l'actualité, à ce qui se présente, en évitant de se faire piéger par nos pensées.

L'habitude du zazen nous donne cette faculté de n'adhérer à rien et ainsi de réaliser la véritable liberté de l'esprit, qui correspond à sa vraie nature. L'esprit lui-même est

sans substance, ce sont ses adhésions qui le rendent rigide. Sa vocation est d'être fluide, ne demeurant sur rien, comme le recommande le Sutra du Diamant. Dans la pratique de zazen c'est ce qu'on appelle *hishiryō*, la conscience au-delà de la pensée qui mesure, qui compare, qui discrimine. La conscience au-delà du mental ordinaire. Ce qui n'empêche pas ce mental de fonctionner quand il est utile et nécessaire, mais on n'en est pas prisonnier.

Nous avons pris l'habitude de suivre nos pensées comme étant la réalité. La pratique de zazen nous libère de cette habitude. C'est ce qu'on appelle l'Eveil. C'est le remède à beaucoup de maux. Car notre manière vivre dépend complètement de l'idée que nous nous faisons de la vie et des phénomènes que nous rencontrons.

Quand on pratique zazen, on retrouve la capacité de voir cela, et de ne plus être piégé par nos habitudes mentales. Et notamment par l'habitude de voir ce qui se passe du point de vue de notre petit ego, de son intérêt. La conscience en zazen nous permet de réaliser un esprit beaucoup plus vaste, où nous ne sommes plus centrés seulement sur notre ego, mais sur la véritable nature de notre existence, qui inclut celle des autres, sans séparations.

*Transcription de l'enregistrement disponible en podcast sur le site web du temple zen Gyobutsuji :*

<http://zen-nice.org/gyobutsuji/1812/les-deux-faces-de-la-realite/>