

– Dōjō Zen de Garches

– Gōdō : Luc Sōjō Bordes

Kusen – 2 février 2018 :

La posture de zazen n'est pas figée, rigide. On laisse suffisamment de souplesse pour pouvoir corriger sa posture. Par contre, on fait attention à la verticalité. On peut se concentrer sur la ligne verticale entre le nez et le nombril. On peut aussi, surtout lorsqu'on se sent agité, porter son attention au point de jonction des pouces. La pression ne doit pas être trop forte, ni non plus au point de séparer les pouces. Cependant, nous ne devons pas garder une concentration forcée pendant tout le zazen. Ce qui est important aussi, c'est d'adopter une vision panoramique, de faire *un* avec ce que j'appellerais le *paysage de l'instant*, tout ce qui apparaît et disparaît : les pensées bien sûr, et aussi les sensations du corps, les impressions, les émotions qui remontent, l'environnement, les sons, le parfum de l'encens, la luminosité. À la fin, nous *sommes* le paysage. Plus d'intérieur, plus d'extérieur.

L'expression *d'instant en instant* est importante. On ne reste sur rien. On ne saisit rien. On ne rejette rien. On laisse surgir, on laisse partir. C'est comme regarder un fleuve couler sans se laisser emporter.

En ce moment, c'est les jeux olympiques en Corée et j'ai entendu un coach sportif dire à propos d'un athlète : *Il ne lâche rien, on peut voir son mental*. Et bien nous, c'est exactement le contraire. On lâche prise et on ne voit plus le mental. Et même le *il* ou le *elle* dans lâcher prise est en trop. Il vaut mieux dire : « Ça lâche. »

Dans le *Zazen yojinki, instructions pour la pratique de zazen*, Maître Keizan écrit :

Un ancien maître a dit que lorsque la confusion cesse, la tranquillité vient et la sagesse apparaît. La vérité est vue.

Si vous voulez mettre fin à vos illusions, vous devez cesser de penser au bien et au mal et arrêter toute activité. L'esprit sans pensée, sans idée personnelle et le corps immobile, sont les points essentiels de zazen.

Cette vérité dont parle Keizan, n'est pas une vérité dogmatique. Ce n'est pas une idéologie. C'est une simple transparence. Une simple clarté sans conception. Maître Deshimaru disait : « Zazen a un goût léger, presque neutre. Si on lui donne du goût, on le rend vulgaire. Il est pareil au vaste ciel et à l'océan sans limite. »

De même, dans le texte de Keizan, l'expression *esprit sans penser, sans idées personnelles*, ne doit pas être mal interprétée. Ce n'est pas faire le vide comme tant de gens se trompent à propos de la méditation. Ce n'est pas devenir zombie. C'est laisser les pensées balayer la surface de la conscience *miroir*, sans intervenir, en les laissant à elles-mêmes. Comment ? Par

la vision panoramique, justement. C'est comme poser son regard sur les montagnes lointaines. Vision panoramique devenue elle-même assise, sans séparation. Comme le ciel qui contemple ses propres nuages.

Keizan continue :

Lorsque les attachements cessent, les illusions disparaissent. Quand l'illusion disparaît, l'essence immuable est révélée. Vous en êtes toujours conscients. Ce n'est pas le calme absolu, mais ce n'est pas non plus l'activité.

Cette *essence immuable*, dont parle Keizan, n'est pas quelque chose de mystérieux, quelque chose à attraper, que l'on ne posséderait pas. C'est juste notre nature originelle, qui se révèle lorsque l'identification cesse ; lorsque les pensées sont comme *des moutons qui s'ébattent dans un vaste pré*, comme disait Shunryu Suzuki. C'est pour cela qu'il ne s'agit pas du calme absolu de la non-pensée, mais que ce n'est pas non plus l'activité de rumination, ni de pensée conceptuelle. C'est *hirishiryō*, au-delà des oppositions.

Hashtag *samadhi*, hashtag pas bouger !