– Gōdō : Luc Sōjō Bordes

Kusen 1 – 04 février 2018 :

Quand des pensées vous emportent, c'est à dire quand vous vous y identifiez, au point qu'il n'y a plus d'espace pour les contenir, alors ramenez votre attention sur la ligne verticale entre le nez et le nombril, et puis placez la conscience sur le point de jonction des pouces. À partir de ce point, on ne reste pas dans une concentration étroite ; on peut ouvrir la conscience, de façon globale. Un maître disait que *tout l'univers peut se ramener à ce point* : les pensées, les émotions, les perceptions, les sensations du corps. À partir de là, on peut laisser zazen faire zazen.

« Et si la réalité était la sensation la plus excitante du moment » ... Ce n'est pas une phrase du Dharma : c'est la dernière pub Peugeot, pour vendre un nouveau modèle. *« Et si la réalité était la sensation la plus excitante du moment »* ... Les publicitaires sont des petits malins, à l'écoute de phrases qui sont dans l'air du temps. Mais ils ne savent pas de quoi ils parlent, ils disent des bêtises. Car, dans une phrase comme celle-ci, qui accompagne un film montrant ce nouveau modèle, on retrouve au moins 2 des 3 poisons fondamentaux : l'avidité et l'ignorance. L'avidité, c'est évident. Et l'ignorance, car si l'harmonie avec ce qui EST peut-être désigné par Réalité, le mot « excitant » est en trop. Se lever tôt un dimanche matin et venir s'asseoir devant un mur n'a rien d'excitant, comme vous pouvez le constater. Pourtant, le corps et l'esprit sont placés dans une condition tout à fait extraordinaire, par rapport à toute autre activité, ou non-activité, de la vie quotidienne. Le corps est comme une pyramide, au socle complètement stable, la colonne bien droite, la respiration fluide autant que possible, induisant avec cette posture un état d'esprit débrayé, sans intérêt particulier pour ce qui s'y reflète.

Quand la concentration dualiste, nécessaire au début, est oubliée, quand la technique est oubliée, nous devenons corps-esprit par lequel s'incarne la réalité. On laisse la réalité de l'univers s'exprimer d'elle-même dans l'activité de zazen. Cela n'a rien d'excitant, c'est bien plus que ça. C'est la joie intérieure du surgissement permanent, de la source inépuisable.
En zazen, mais aussi dans la vie dite ordinaire, c'est l'émerveillement du toujours neuf, un rayon de soleil, un oiseau, la forme changeante d'un nuage. C'est aussi la présence à ce qui EST, quand c'est désagréable, ou quand c'est grave, quand c'est violent, quand ça tangue fort ; sans brouillage mental, sans dramatisation.

Rouler dans une belle voiture neuve n'est pas mal en soi. Mais, la phrase de pub confond plaisir et bonheur. C'est même voulu. Un article scientifique récent explique que le plaisir met en jeu un neurotransmetteur, la dopamine, qui implique des comportements autocentrés pouvant pousser à l'addiction. Alors que le bonheur met en jeu un autre neurotransmetteur, qui est la sérotonine. Et le premier peut même contrecarrer le second. Cela ne veut pas dire qu'il faut se plonger dans l'ascétisme, qu'il faille se mortifier et renoncer à tout plaisir ; le Bouddha avait expérimenté cette impasse. Cela veut dire que le second est stimulé par des activités comme le don, des comportements tournés vers l'Être, plutôt que l'Avoir.

De plus, le plaisir est impermanent. Car, dans une configuration duelle avec plaisir et douleur, au bout d'un moment, la nouvelle voiture n'a plus le même attrait, et on court vers

autre chose. C'est le cœur de ce qu'on appelle *samsara*. Rompre ce cycle du *samsara*, c'est pourquoi nous sommes assis, ici et maintenant, et nous n'avons même pas besoin de le savoir.

Kusen 2 – 04 février 2018 :

Tout à l'heure, dans le kusen, j'ai parlé du bonheur.
Beaucoup de personnes aujourd'hui comprennent de plus en plus, qu'effectivement, bonheur et plaisir ne sont pas les mêmes choses. Mais le Bouddha, avant de parler de bonheur, a commencé par poser la vérité de la souffrance, ou plutôt du sentiment d'incomplétude.

Le maitre spirituel contemporain Eckhart Tolle dit : « *La vraie liberté et la disparition de la souffrance, consistent à vivre comme si vous aviez choisi tout ce que vous ressentez, ou vivez, en ce moment. Cet alignement intérieur sur le présent, c'est la disparition de la souffrance* ». En fait, ça revient à poser la vérité de l'impermanence, énoncée par le Bouddha, comme source potentielle de souffrance. D'ailleurs, le Bouddha avait demandé à ses disciples, un jour, ce qu'était l'impermanence pour eux. Alors, il y en a un qui dit : « Je ne sais pas si je serai encore en vie dans un mois. » Alors le Bouddha a dit : « Ce n'est pas la vérité de l'impermanence ». Un autre a dit : « Je ne sais pas si je serai encore en vie dans une semaine ». À nouveau le Bouddha a rejeté cette réponse. Un autre a dit : « Je ne sais pas si je serai encore en vie demain ». Même réponse du Bouddha. Alors un dernier a dit : « Je ne sais pas si je serai encore en vie à la prochaine respiration ». Le Bouddha dit : « C'est la vérité de l'impermanence ».

Au moment de sa mort, ce qu'on a appelé l'entrée dans le *parinirvâna*, le Bouddha a demandé à ses disciples de ne pas se lamenter, car cela ne correspondait pas à ce qui leur avait enseigné ... les 3 sceaux : l'impermanence, le non-soi, et le nirvana.

L'impermanence n'est ni bonne, ni mauvaise en soi. C'est l'impermanence qui nous fait tomber malade, vieillir, et mourir ; mais c'est aussi l'impermanence qui fait grandir et embellir nos enfants, construire une œuvre d'art, tomber une dictature, etc... Ce n'est pas l'impermanence qui nous fait souffrir, mais vouloir la permanence, refuser le changement.
Or, pendant zazen, nous vivons l'impermanence de façon subtile, de façon aigue, instant après instant. L'impermanence nous apprend à respecter et à prendre conscience de l'importance de chaque instant, et de toutes les merveilles qui sont en nous et autour de nous. En pratiquant la pleine conscience de l'impermanence, nous devenons plus attentifs et plus aimants. Grâce à cette pratique, nous cesserons de nous plaindre que tout est impermanent, et ne vaut donc pas la peine d'être vécu ; transformer ainsi la souffrance en joie.

Le deuxième sceau, le non-soi, est la compréhension que nous n'existons pas de façon autonome, et c'est profondément lié au constat de l'impermanence, si nous approfondissons la question. Depuis le début de ce zazen, des tas de choses se sont modifiées en nous, des choses sont entrées en nous, d'autres en sont sorties : éléments chimiques, pensées ... Les éléments que nous avons ingérés, et respirés, produisent ou cessent leurs effets ; même chose pour les rencontres que nous avons faites, les impressions ressenties au contact des autres, etc. ... La réalisation du non-soi implique que naissance et mort sont des passages

d’un état à un autre, de même qu’une vague dans l’océan n’a pas vraiment de naissance ni de mort.

Évidemment, on peut dire que tout cela ce sont des mots. Pourtant, ce sont des mots prononcés et transmis depuis des siècles, par des maîtres qui nous exhortaient à ne pas les admettre intellectuellement, mais à les réaliser intimement, par la pratique de la méditation. Cela se joue de façon incroyablement concrète, à chaque instant, à chaque expiration, sans objet, sans but, comme une flamme qui danse.