

Journée de Zazen du 06 Février 2022

dirigée par Gérard Chinrei Pilet au Dojo de Marseille

1er ZAZEN

Alors qu'il sortait faire sa promenade matinale, un maître fut accosté par un tout jeune pratiquant qui lui demanda : « Maître, comment puis-je rentrer vraiment dans la voie du zen ? »

Après quelques instants de silence, le maître lui dit « Entends-tu le son de ce torrent ? »

« Non » répondit le jeune disciple.

« Tu ne l'entends pas. Écoute bien, écoute bien ».

Le disciple fit l'effort d'écouter vraiment, et alors il entendit le murmure lointain d'un petit torrent qui coulait dans la vallée.

« Ah oui, oui cette fois je l'ai bien entendu » dit- il au maître.

« Alors rentre dans le zen à partir de cet espace là », lui dit le maître.

Suite à la demande du maître de bien écouter, d'écouter vraiment, la conscience du disciple s'est déplacée de ses pensées, sur la perception d'un son. Sur l'écoute attentive. Cette écoute attentive lui a fait lâcher ses pensées, sans même qu'il s'en rende compte. Parce qu'on ne peut pas être à la fois pris par ses pensées et être dans l'écoute attentive. Et en lâchant ainsi les pensées pour écouter, le disciple a fait l'expérience de l'espace de conscience entre les pensées. Il a eu le pressentiment que les pensées ne sont pas toute la conscience. Qu'avant les pensées, il y a la conscience. Qu'après les pensées, il y a la conscience. En somme, il se rendit compte que les pensées sont à la conscience ce que les vagues sont à l'océan.

Déplacer sa conscience des vagues des pensées sur l'océan de conscience d'où elles naissent, c'est la porte d'entrée dans le zen. C'est par là qu'il faut entrer dans le zen. Il n'y a que par là qu'on peut entrer dans le zen.

L'espace de conscience entre les pensées est infini et illimité. C'est la vastitude de ce qu'on appelle dans le zen la conscience originelle. Si on expérimente cette conscience originelle, ne serait-ce qu'un petit peu, on entre dans le zen. Et plus l'expérience de cet espace entre les pensées s'approfondit, plus on approfondit la voie.

Mais pour que l'expérience de cet espace entre les pensées s'approfondisse vraiment, il faut pratiquer vraiment, quotidiennement, ne serait-ce qu'un peu mais quotidiennement. Avec une pratique régulière, l'habitude de lâcher les pensées s'approfondit. Et plus l'habitude de lâcher les pensées s'approfondit, plus la voie s'approfondit.

Alors bien sûr, ici installés en zazen, vous n'avez aucune chance d'entendre le son d'un torrent qui coule au fond d'une vallée. Mais peu importe, quand vous êtes pris par les pensées vous pouvez obtenir le même résultat en revenant à la conscience de la posture. Si vous suivez les pensées et êtes complètement dedans alors, dès que vous vous en apercevez, ramenez la conscience des pensées sur la posture. Et par ce déplacement, les pensées sont inconsciemment lâchées parce que vous ne pouvez

pas vraiment vous concentrer sur la posture si vous ne lâchez pas les pensées.

Rentrez par cet espace là. Vous pouvez aussi déplacer la conscience des pensées sur la respiration. Sur le va et vient de l'inspiration et de l'expiration. Vous constatez que « ça respire ». Ce corps respire et vous en suivez le rythme. Comme des vagues qui déferlent sur le rivage, puis qui se résorbent. Inspir/expir.

Mais pratiquez tous les jours, même si certains jours vous ne pouvez pas venir au dojo, ces jours-là pratiquez un peu chaque jour. Ne serait-ce que 20min. Ce n'est pas la mer à boire. On perd tellement de temps par ailleurs.

En pratiquant la voie, on ne doit jamais oublier une chose : la pratique nourrit la pratique ; la non pratique nourrit la non pratique. Moins on pratique, moins on a envie de pratiquer. Moins on pratique, plus c'est difficile de pratiquer. Plus on pratique, plus on est attiré par la pratique.

2ème ZAZEN

Zazen desserre l'étau. L'étau des pensées. Et se révèle alors l'espace entre les pensées. C'est un espace de paix. De silence. De plénitude. Si on colle aux pensées, on ne peut pas prendre conscience de l'espace entre les pensées. Mais si on lâche prise avec les pensées, se révèle à nous l'existence de l'espace entre les pensées.

Maitre Deshimaru disait que le problème de beaucoup de gens, c'est qu'ils vont sans cesse de pensée en pensée en pensée sans jamais revenir à Ku, à l'océan de la vacuité.

Dès qu'on lâche prise avec les pensées ou les émotions, ce retour à Ku opère naturellement. Un espace intérieur très vaste se révèle à nous. Un espace où tout est accueilli, sans rien déranger. Un espace qui accueille tout sans être dérangé par rien.

Si chaque jour on consacre un peu de temps au zazen, cela signifie que chaque jour s'opère en nous le retour à Ku, le retour à l'espace infini. Le retour au vide plénitude.

C'est essentiel. C'est fondamental.

Le diagnostic de Maitre Deshimaru était tout à fait vrai. Le grand problème c'est que la majorité des hommes n'opèrent jamais ce retour à Ku. Ils se perdent dans leurs pensées et dans leurs émotions au point d'en devenir fous, ou d'en devenir fortement dérangés.

Actuellement, ce retour à Ku est encore plus fondamental, parce qu'on est dans une société de la communication. Alors comme disait Maitre Deshimaru, on va sans cesse de shiki en shiki, de pensée en pensée, d'impression en impression ... La télé, et les journaux, et les réseaux sociaux et la publicité, et ceci et cela. De l'espace dans tout ça, il n'y en a pas.

Zazen c'est revenir à l'espace vide. Revenir à la feuille blanche.

MONDO

Question 1 : Mon propos part de la base de tout ce que nous avons pu vivre, et encore aujourd'hui par rapport à la crise sanitaire ; toutes les lourdeurs, les insatisfactions et entre autres il y a des questions qui fusent comme ça et qui peuvent être prétexte à une remise en cause de la pratique. Et celle qui questionne la place au rituel dans la pratique est revenue assez souvent comme j'ai pu en parler avec d'autres. Quelle est la place du rituel dans la pratique ? J'aimerais avoir ta version ?

Gérard Pilet : Maître Deshimaru disait à ce sujet : la cérémonie, c'est zazen dans le mouvement. Ce qu'il voulait dire par là, c'est qu'il ne faut pas considérer la cérémonie comme autre chose que zazen ; ou comme extérieur au zazen, ou comme un corps étranger par rapport à zazen. La cérémonie c'est une autre manière qu'a le corps de manifester la nature du Bouddha qui est présente en nous. Zazen manifeste la nature de Bouddha à travers la posture. Une posture qui d'ailleurs nous a été transmise par le bouddha Shakyamuni. On peut dire que zazen est une expression de la nature de Bouddha présente en nous.

La cérémonie c'est une autre façon d'exprimer la nature de Bouddha, à travers par exemple gassho. Gassho c'est, au niveau du langage du corps, ce qui exprime l'unité ; entre moi et l'autre par exemple, ou entre moi et Bouddha si je fais gassho devant une statue de Bouddha. Et si je fais gassho devant quelqu'un d'autre, gassho manifeste le fait que c'est Bouddha qui salue Bouddha. C'est le Bouddha présent en moi qui salue le Bouddha présent dans la personne avec qui j'échange gassho. En ce qui concerne Sanpaï c'est la même chose. Maître Deshimaru disait Sanpaï c'est le petit égo qui s'efface devant ce qu'il appelait « true ego », le soi cosmique, le soi illimité. Sanpaï c'est cela. Et zazen c'est aussi cela. Zazen on abandonne les pensées, les émotions, tout ce qui constitue la trame de l'individualité pour s'ouvrir à ce qui est au delà de notre individualité. Et sanpaï c'est pareil, mais dans le mouvement.

Zazen c'est aussi une forme d'offrande : on offre à la nature de Bouddha présente en nous notre corps à travers la posture de zazen. Et la cérémonie : on offre à Bouddha manifesté sur l'autel et aux Bouddhas qui sont présents notre reconnaissance, notre vénération.

Chanter des sutras par exemple, chanter l'Hannya Shingyo c'est chanter un texte qui résume la pratique de zazen. shiki zoku ze ku , les pensées qui reviennent à Ku pendant zazen. On chante l'Hannya Shingyo comme on l'a fait ce matin, on vénère des patriarches.

Pourquoi ? Parce que les patriarches sont aussi en nous à travers la nature de Bouddha. La nature de Bouddha est universelle. Elle est une. Elle se manifeste en toi, en moi et en chacune des personnes. Je crois que beaucoup de gens ont des difficultés avec les rituels parce qu'ils ne voient pas que c'est un langage, dans le mouvement, de la nature de bouddha. C'est zazen prolongé d'une autre façon. Et quand on comprend les rituels comme ça, on en saisit toute la valeur.

En occident on a du mal avec les rituels à l'époque moderne ; et je crois que cette difficulté vient principalement du fait que depuis 300 ans, en occident, on vit sur le dualisme du corps et de l'esprit selon lequel il y a l'esprit d'un côté et le corps d'un autre côté alors que la cérémonie met en évidence le fait que le corps et l'esprit sont Un, si bien sûr on est vraiment dans la cérémonie, sans résistance intérieure. Si on a des résistances intérieures, ça rend les choses plus difficiles. Mais si on s'abandonne à la cérémonie sans résistance intérieure, on devient sensible à ce langage, à travers le corps et le mouvement du corps.

Quand on voit la cérémonie comme séparée de zazen, comme autre chose que zazen (Il y en a même qui la voit comme une sorte de folklore) on passe à côté de la cérémonie en tant que langage du corps.

Et en occident, avec notre dualité corps/esprit, on a beaucoup de mal à comprendre que le corps est un langage. Qu'il n'y a pas de séparation entre l'esprit et le corps, entre le cœur et le corps. Le corps peut manifester le Bouddha présent en nous de multiples façons. La cérémonie c'est ça : c'est une autre façon de manifester la nature du Bouddha présente en nous ; une autre façon d'en ressentir la présence.

Par exemple, quand on fait vraiment sanpaï complètement abandonné, on sent la puissance de sanpaï. On sent que c'est vraiment le petit égo qui s'abandonne à quelque chose qui est au delà de lui. Zazen c'est shin jin datsu raku , corps et mental abandonnés. Sanpaï c'est aussi shin jin datsu raku corps et mental abandonnés.

Quand on chante l'Hannya Shingyo de tout notre cœur on sent les vibrations de ce sutra très puissant qui a traversé 25 siècles.

Il y a tout un mouvement actuellement en occident qui milite pour ce qu'ils appellent « le zazen pur ». Ce qu'ils appellent « le zazen pur » c'est un zazen sans rakusu, sans kesa, sans chant des sutras, sans cérémonie. Mais qu'est-ce que c'est que ce zazen là ? Où il est le langage du corps dans cette façon de concevoir ? Maître Deshimaru disait quelque fois : zazen sans do shin, sans l'esprit de la Voie, c'est de la gymnastique. La Voie nous veut tout entier. Les différents aspects de la pratique mettent en éveil ces différents aspects de notre être. C'est un travers occidental très fréquent : l'occident moderne ne sait pas recevoir en toute humilité ce qu'il reçoit des autres cultures. C'est à dire vraiment les recevoir, les accueillir. Dès que l'occident reçoit quelque chose d'une autre culture, il faut qu'il y mette sa propre sauce, il faut qu'il l'exprime à sa façon.

On pourrait prendre des exemples : le yoga qui avant était une voie spirituelle en Inde, dans sa version occidentale est devenu de la gymnastique, une méthode de bien être. Il en va de même des arts martiaux. Quand ils ne sont pas enseignés par les véritables maîtres, ce ne sont plus que des techniques de combat, l'esprit n'est plus là.

L'occident ramène tout vers le bas. C'est triste à dire mais c'est comme ça. Quand on reçoit quelque chose, il faut avoir l'humilité de le recevoir vraiment. C'est une démarche d'humilité. Les orientaux ont appris de nous la science et ils l'ont fait avec humilité. Ils se sont dit : en occident ils sont allés très loin au niveau scientifique et ils s'y sont mis mais ils s'y sont mis avec humilité. Ça c'est essentiel.

Pour ce qui est du zen soto il faut veiller à garder ce que Maître Deshimaru nous a transmis. Parce qu'il l'a hérité d'un maître. Parce que le maître de son maître l'a hérité d'un maître, etc. C'est une lignée de transmission qu'il faut garder intacte si on veut approfondir vraiment la Voie, dont toute cette lignée de la transmission est l'héritage. Ça c'est très important. Il faut avoir de l'humilité.

L'occidental est toujours très arrogant. Il croit qu'il n'y a que lui qui a tout inventé, qu'il est le meilleur, le plus fort, que sa civilisation est la plus haute... Doucement, doucement, doucement.... Humilité. Savoir recevoir. Savoir accueillir. Savoir se fondre dans un héritage. Tout ça c'est important sur La Voie. On a des choses qui constituent notre richesse...l'approfondissement qu'on a fait de la science et de la technique ... Les orientaux ont su recevoir ça avec humilité, en se mettant au diapason de ça. Nous, sachons faire la même chose avec ce qui nous vient de l'orient et des cultures autres que la nôtre.

Le langage du corps, c'est important. C'est très important. Maître Deshimaru prenait souvent l'exemple et nous disait : faire ça (point levé) ou faire ça (gassho) c'est différent. Si vous êtes un peu proche de votre intériorité, vous sentez la différence.

Entre le corps et l'esprit, entre le corps et les émotions, il y a un lien profond. Et la Voie, en ce qui

concerne le zen, veille à nous donner le langage du corps en ce qui concerne la nature de Bouddha. Le Bouddha a laissé un héritage formidable à ce sujet. Tout ce qu'on appelle les mudras, ce sont des gestes du corps qui expriment et manifestent la nature du Bouddha. Il faut rentrer dans cela sans réticences pour en ressentir toute la force et toute la puissance.

Question 2 :Peux-tu nous en dire plus sur la posture ? Pourquoi ce corps, dans cette position, avec ce mudra va permettre le langage du cosmos, du soi supérieur ?

Gérard Pilet : Cette posture a été mise en valeur par le Bouddha Shakyamuni mais elle existait bien avant. On retrouve des représentations dans les civilisations anciennes de cette posture qui est universelle. C'est une posture universelle car elle exprime et manifeste le fait que le corps est un médiateur entre le ciel et la terre ; entre les énergies du ciel et les énergies de la terre.

Quand Maître Deshimaru parlait de zazen, il disait souvent : poussez le ciel avec le sommet du crâne, poussez la terre avec les genoux. Cette expression exprime la vocation cosmique de l'homme à être le médiateur entre le ciel et la terre.

L'homme n'est pas un ange, il est un être incarné et il participe aussi - de par son aspect le plus intérieur- aux énergies du ciel. Il est ce médiateur entre deux énergies et son corps est fait pour ça.

L'ordre cosmique a fait le corps humain dans une architecture que soit en correspondance avec le fait que l'homme est le médiateur entre le ciel et la terre. Ça se manifeste entre autre par le fait que le corps humain a la faculté que la colonne vertébrale puisse s'ériger verticalement.

Concernant la verticalité, est-ce que des problèmes de posture peuvent compromettre ce lien cosmique ?

Gérard Pilet : Dans toute la mesure du possible, il faut veiller à ce que la colonne vertébrale soit bien droite, la plus droite possible. Plus on devient sensible à ça, plus on se rend compte qu'avoir la colonne la plus droite possible est un moyen privilégié de nous reconnecter à notre centre, à notre nature de Bouddha. Ne pas être à la périphérie de notre être en tourbillonnant sans arrêt. Le fait de se poser, de bien étirer la colonne vertébrale, ça recentre.

Il faut faire attention aux postures qu'on prend dans le quotidien. Si on a une posture digne, ça exprime aussi notre dignité et ça la développe. Dans notre éducation, actuellement, on ne met pas assez l'accent là-dessus. Je suis toujours choqué quand je vois des enfants manger comme des animaux, courbés, tordus, la tête dans l'assiette. L'homme n'est pas un animal, il doit avoir une dignité dans sa posture. Il ne doit pas manger comme un cochon. Il y a besoin de faire une éducation par le corps. Et pas seulement farcir le cerveau gauche d'un tas de notions. L'éducation par le corps, le fait de bien se tenir, cela contribue à faire sortir la dignité de l'être humain. Car l'être humain a en lui une dignité qui n'est pas liée à l'appartenance sociale. Elle est intrinsèque à tout être humain mais il faut la développer, la cultiver.

4ème ZAZEN

« Zazen c'est comme tenir immobile un verre d'eau boueuse. En le déposant sur une table, petit à petit, la boue se dépose au fond du verre et l'eau redevient transparente » disait maître Deshimaru.

C'est une métaphore qui illustre bien le retour à Ku opéré par zazen.

On peut arriver à une journée de zazen l'esprit tout encombré de pensées, d'émotions, de soucis de toutes sortes, et petit à petit, au fur et à mesure des zazen qui se succèdent, une décantation se produit et l'eau de l'esprit redevient transparente.

Transparente à quoi ? Transparente à la lumière de la conscience originelle. La lumière originelle s'exprime à travers de multiples choses ; entre autres à travers l'humain mais elle est au delà de l'humain. Manifestée dans toutes choses mais au delà de toutes choses en même temps.

Tout laisser se déposer, ne rester sur rien. Ne rien ruminer.