

Enseignement de Raphael Sesshin Lisbonne 2005

Les premières fois, zazen n'est pas très confortable. Toutes nos mauvaises habitudes, nos tensions apparaissent comme des bulles qui apparaîtraient à la surface de l'eau. Même ces moments-là sont incontournables. C'est aussi une façon de se comprendre soi-même, de comprendre ses tensions, ses points délicats.

Notre corps, notre esprit ne sont faits que de cela, de tension et de relâchement. Mais pour beaucoup, ces deux actions sont inversées. Ce qui devrait être tendu est trop relâché, ou le contraire : les épaules, par exemple. Mais ce qui apparaît à travers ce corps humain ne concerne pas que le corps mais aussi les tensions que nous avons dans notre esprit, et qui s'inscrivent dans notre chair, nos os, nos cellules, tous nos organes. Les souffrances, les peines, tout cela s'inscrit exactement.

Alors, dans les premiers temps de la pratique la volonté est nécessaire, il faut sans cesse revenir sur les points de la posture. Le plus important en venant au dojo, c'est de ne pas avoir d'idées sur le zen, c'est seulement la voie du Bouddha.

Si on persévère, peu à peu, il est possible de pratiquer sans volontarisme, sans conscience personnelle. Peu à peu la volonté, conscience, la prudence s'effacent. La conscience devient notre corps. Maître Deshimaru disait souvent : *«Zazen, c'est penser avec son corps.»* Penser ne se limite pas à l'action du cerveau frontal.

Un texte de Maître Keisan dit : *« Zazen permet d'éclairer la terre de l'esprit et de demeurer tranquillement dans cette condition originelle. On l'appelle la révélation du véritable visage ou la découverte du paysage du pays natal. »*

Qu'est-ce que le pays natal ? Pour certain, c'est la France, d'autre l'Espagne ou l'Allemagne. Il y a un autre pays natal, qui ne dépend pas du lieu, ni de la culture, ni du sexe, ni de la race. C'est à celui-là que Keisan fait référence. Notre véritable visage, la découverte de notre pays natal. Il y a la nature qui est à l'extérieur, celle des arbres, des plantes, des rivières...et il y a notre nature originelle.

Un chapitre du *Shobogenzo* s'appelle *Sansui kyo*, montagne et rivière comme sutra, comme chant. Dans notre culture le mot nature signifie ce qui va de soi, ce qui advient spontanément, ce qui est ainsi. Dans la culture sino-japonaise, avant l'influence de la culture occidentale, ce concept de la nature n'existait pas de la même façon. Le concept de la nature était défini par ce mot composé *sansui* : montagne, rivière, et désignait ainsi la nature dans toute sa pureté. Il n'y a pas de dualité entre ce qui est à l'extérieur et à l'intérieur de nous.

De la même façon, en continuant la pratique de zazen, l'esprit aussi est tiré par le corps, le cerveau devient tout à fait pur. L'imagination, la volonté, la pensée personnelle ne sont plus nécessaires. Dans notre société, tout le monde s'appuie sur ce qui est personnel, sur son propre pouvoir.

Du point de vue de la voie du Bouddha, l'homme a besoin de la nature, de la même façon la nature a besoin de l'homme. A l'heure actuelle, l'homme se comporte de la pire manière avec la nature. Profondément, cela veut dire se couper de sa propre nature, se couper de son pays natal, ne pas se respecter soi-même. Ne pas respecter son pays natal : c'est tuer la vie.

Cette enseignement était donnée pendant un Sesshin.

Sesshin veut dire : *toucher l'esprit*, d'autres mots pour dire la même chose : *révéler son véritable visage, découvrir son pays natal*.

Maître Keisan disait : Ecouter, réfléchir c'est rester derrière la porte. Zazen, c'est revenir chez soi et s'y assoir tranquillement. Sensei disait : c'est revenir à la maison.

Evidement cela ne veut pas dire qu'il ne faut pas étudier ou réfléchir. Les bruits, les pensées, les complications vont et viennent de toute façon.

*Dans l'eau de l'esprit sans souillure,
Les vagues se brisent sur le rocher
Semblable à la lumière de la lune.*

Nous pouvons comprendre que pendant zazen rien n'est très important. Ces vagues n'ont pas de noumène, elles se brisent sur les rochers et deviennent lumière. Le problème de notre esprit intérieur, de notre terre natale est la profondeur la plus intime de notre conscience. Ce point-là est le Dharma du Bouddha. Cela n'appartient à personne, bien que chacun le possède. C'est notre véritable qualité vivante.

Fuyo Dokai dit : « *Les montagnes bleues marchent constamment Les femmes de pierre enfantent la lune.* »

En langage sino-japonais, le bleu désigne le vert, la verdure. L'idéogramme représente des pousses, des jeunes pousses vertes ; l'eau pur dans un puits, la fraîcheur la pureté.

Le mot femme de pierre, désigne dans le langage courant une femme stérile, la femme qui n'enfante pas. Bien sur les montagnes bleues ne marchent pas ; la femme stérile ne peut pas avoir d'enfant. Cette phrase ne parle pas de miracle, mais de notre esprit lorsqu'il s'éveille, à soi, à la vie, à l'opportunité.

Notre corps comme montagne comme rivière. C'est s'asseoir sans tomber, marcher tout en étant immobile, se lever mais rester assis, s'élever et rester les pieds solidement ancrés sur la terre, c'est parler tout en restant silencieux. Voir pour la première fois ce qui est regardé depuis toujours.