

Pendant zazen, ne laissez pas tomber la tête : maintenez bien la nuque dans le prolongement de la colonne vertébrale. Le poids de la tête engendre des tensions dans le milieu du dos et pour éviter ces tensions, il est important de faire en sorte que la colonne vertébrale reste érigée, tendue vers le ciel - de sa base, c'est-à-dire du sacrum, au niveau de la bascule du bassin, jusqu'au sommet de la tête ; de cette manière-là, on ne subit pas la gravité c'est-à-dire le poids de la tête par rapport à la gravité. Bien évidemment, cela permet également à l'énergie de circuler librement, portée par la respiration. L'expiration profonde va nourrir l'océan d'énergie dans le bas du ventre, sous le nombril ; cette nourriture va stimuler l'énergie de notre corps ; l'accompagnement de cette expiration profonde dans le bas du corps permet à l'esprit, au mental de se libérer de ses pensées. L'observation de la posture, de la respiration et du laisser-passer les pensées est le centre, la base de zazen. À chaque fois que l'on s'assoit, c'est nouveau : on ne refait pas un zazen, on ne refait pas une respiration, ce qui est fait est fait et fini - à chaque fois. Et à cause de ce chaque fois, tout est neuf, tout devient la première fois. Maître Deshimaru parlait souvent de l'esprit du débutant, c'est-à-dire cet esprit de celui qui ne sait pas, qui ne connaît pas. La première fois que ce débutant fait zazen, il découvre tout : cet esprit-là, il faut veiller à le préserver. L'être humain accumule les expériences mais en fait il ne se rend pas compte que cette accumulation d'expériences ne fait que remplir sa mémoire de choses qui n'existent plus. Pratiquer zazen, c'est avoir l'esprit neuf, à chaque instant, comme un enfant qui découvre le monde jour après jour. Pratiquer zazen ce n'est rien de particulier, c'est juste exprimer l'expérience du moment ; car en définitive et dans l'absolu, la seule chose qui existe réellement, c'est l'instant présent et chaque instant présent, est un instant unique ; c'est notre mental qui assemble ces instants uniques, nous donnant l'impression d'une linéarité ; c'est un leurre que nous créons nous-mêmes. Comprendre cela, c'est-à-dire véritablement le vivre, c'est sortir du monde de l'attachement, de l'illusion, du désir, donc de la souffrance. Ce qui est, est maintenant. Pratiquer zazen c'est vivre maintenant et chaque maintenant est une vie entière - donc vivez.

Pendant zazen étirez bien votre centre, l'axe de votre corps. Dans la posture, cet axe part de la bascule du bassin jusqu'au sommet de la tête. Lâchez bien tout ce qui est périphérique à cet axe, les épaules, les coudes et poussez le ciel avec le sommet de la tête de manière à effacer les différentes courbures de la colonne vertébrale : celle du milieu du dos mais principalement celle de la nuque ; pour ce faire rentrez le menton, c'est-à-dire tirez vos oreilles en arrière et en même temps, poussez la poitrine en avant et relâchez les épaules. Le mouvement est un : dans la posture il n'y a qu'un seul mouvement, celui qui englobe tous les détails de ce qui compose la posture. Et gardez toujours cette vigilance à la posture. Ne vous concentrez sur rien d'autre que sur cela : la posture, la respiration et le laisser-passer les pensées. Pratiquer zazen est très simple, c'est juste s'asseoir - shikantaza : simplement s'asseoir. Il y a aussi un autre mot qu'on utilise souvent dans l'enseignement du zen, c'est *mushotoku*, sans but sans profit. La pure simplicité et par cela la gratuité du geste, de l'acte. Dans la pratique de zazen nous pouvons découvrir qu'il n'y a rien à

obtenir que nous ne soyons déjà. Bien sûr une récompense est toujours agréable, surtout d'ordre spirituel ; principalement pour ceux qui ne cherchent pas les honneurs de ce monde et aussi pour celui réussit mal dans la société. Il est toujours agréable d'appartenir à un groupe et d'être choisi comme un personnage d'une haute valeur spirituelle, d'être récompensé pour ce que l'on fait, pour ce que l'on fait bien ; récompensé c'est-à-dire être reconnu pour son avancement spirituel. Mais récompense et châtement n'existent que lorsqu'il n'y a pas d'humilité. Et l'humilité ne vient pas de la suite de pratique spirituelle : l'humilité n'est pas une fin en soi, ce n'est pas une vertu à cultiver. Krishnamurti dit une chose décapante : « Une vertu que l'on cultive, cesse d'être une vertu car elle n'est plus alors qu'une autre forme d'accomplissement. Cultiver la vertu n'est pas faire abnégation de soi, c'est au contraire affirmer négativement son moi. » Tant qu'il subsiste une distinction entre le maître et l'élève, entre la réalité et vous-mêmes, la compréhension n'est pas possible. Pour comprendre la vérité il n'est pas besoin de maître ni d'élève. La vérité est la compréhension de ce qui est d'instant en instant, sans le fardeau du résidu du moment précédent. Quoi que nous pensions le moi ignore l'humilité. L'humilité est dans le présent, maintenant, ici : on ne peut pas devenir humble. Car devenir correspond à une projection dans le futur. Devenir humble par exemple n'est que la projection dans le futur de l'importance du moi qui se dissimule dans la pratique d'une vertu. Que le maître existe ou non n'a aucune importance, c'est là encore une vision sociale mais pour celui qui cherche la vérité, c'est-à-dire celle qui est à l'origine du bonheur, l'existence d'un maître n'a aucun sens. Distinguer entre le maître, les initiés, l'élève n'a aucune importance. Ce qui est important, c'est que vous vous connaissiez vous-mêmes car sans la connaissance de soi l'illusion est inévitable. Si vous commencez par vous connaître vous-mêmes, vous pouvez appréhender ce qui est vrai. Si vous ne vous connaissez pas vous-mêmes, comment pouvez-vous savoir ce qui est vrai ? Alors dans le monde spirituel comme dans le monde matériel, méfiez-vous de celui qui vous offre une récompense, de quelque nature soit-elle. Gardez toujours en vous cette idée de mushotoku : sans but, sans profit. Rien à obtenir donc pas de récompense, pas de mérite. « Pas de mérite », c'est la réponse qu'a donnée Boddhidharma à l'empereur quand il arriva en Chine. Celui-ci se targuait d'avoir construit des temples, d'avoir protégé des moines et des nonnes et il demande à Boddhidharma : « Quels sont mes mérites ? » ; Boddhidharma lui répond : « Aucun mérite ». C'est très important de comprendre le sens de ces mots. Même si dans le zen, on parle des refuges - peut-être un peu moins que chez les Tibétains - il ne s'agit pas de se réfugier de soi-même : allez au bout de ce que vous êtes en train de faire, c'est-à-dire vous asseoir et trouver véritablement votre réalité qui ne dépend de RIEN - ni d'un maître, ni d'un éveillé, ni d'une récompense. C'est de VOUS que ça dépend et uniquement de vous. Qu'il y ait des personnes avancées qui vous aident à marcher sur la voie est une chose, mais ne dépendez pas d'elles : elles sont juste là pour montrer et rien d'autre. Si votre pratique dépend du maître, alors vous êtes perdus, c'est que vous n'avez rien compris au sens de la pratique.

Claude é mon Cannizzo
Dojo de Mulhouse mercredi 16 janvier 2008

Dans le zen, souvent, on dit qu'on est dépouillé. Revenir à l'origine de l'être, mais l'origine de l'être... qui parvient à l'imaginer ? Cette origine de l'être, nous le sommes tous. Car l'origine de l'être, c'est simplement être c'est-à-dire ne plus se qualifier, ne plus être le représentant de telle ou telle

responsabilité, ne plus être le titre qu'on nous a donné à être, peut-être dans l'absolu ne plus être ce nom qu'on nous a donné. Essayez de vous dépouiller complètement de cela et regardez qui vous êtes. Qui sommes-nous si on nous enlève ce que nous sommes, on ne nous nomme plus : qu'est-ce qui reste ? c'est-à-dire le "je" disparaît. Le ministre avec ses hautes responsabilités, le général avec ses belles médailles sur la poitrine, le chef d'entreprise, le maître... toutes ces qualités ou tous ces qualificatifs qui créent le "je"... "je suis ça". Qu'est-ce qui reste quant tout cela disparaît ? Bien sûr, à ce moment-là, une gigantesque solitude se présente à nous : c'est terrible, je ne suis plus. Et pourtant la véritable découverte de l'origine de l'être passe par "je ne suis plus". Tant que nous cherchons à découvrir ce que nous sommes, nous créons un objet et de fait c'est moi qui cherche : le moi cherche le moi. Le je veut trouver un autre qualificatif pour exprimer ce qu'il est et là encore, c'est une erreur. Le cheval de la dualité, nous le chevauchons tout le temps, même dans les voies spirituelles. Abandonnez même cela : shin jin datsu raku, c'est exactement ce que ça veut dire - rejeter complètement tout ce qui est esprit, tout ce qui est corps. Juste être, c'est être l'origine. Bien sûr on peut se demander : mais ça me sert à quoi ? Ben justement, à rien. Et si on arrivait à faire rien ? Si on arrivait à être rien, ni président, ni ministre, ni maître, ni godo, ni moine... juste rien. Sortir de cette image que l'on veut être soi, éviter le trouble de l'esprit qui mène au dogmatisme, au sectarisme. Juste s'asseoir, respirer, se concentrer, sans rien chercher. Dès lors où vous ne définirez plus l'instant dans lequel vous êtes, à ce moment-là, vous êtes. Tant que quelque chose qualifie, vous n'êtes que ce quelque chose. Il est important de bien saisir cela car le désir d'être est toujours un désir d'être-en-fonction-de, c'est-à-dire paraître. « Je suis celui qui est », dit le Christ. Les moines sont qualifiés de nuage et d'eau... bien sûr c'est abstrait, c'est imagé... mais si on arrivait à ne plus dire ce que l'on est. La pratique du zen n'a pas besoin de parole, la pratique du zen n'a pas besoin d'un représentant. Le seul maître qui existe, c'est zazen, tout le reste n'est que hiérarchie, complication et déclencheur de désirs, de pouvoir, qui n'ont aucune place dans le zen. Sur les kyôsaku il est souvent écrit : si le démon vient frappe-le, si le bouddha vient frappe-le. Comprenez.

Claude é mon Cannizzo
Dojo de Mulhouse jeudi 17 janvier 2008

Pendant zazen gardez bien votre corps et votre posture étirés. Restez bien enracinés dans le sol avec les genoux et poussez le ciel avec le sommet de la tête. Rentrez bien le menton de manière à bien aligner la colonne vertébrale dans toute sa verticalité. Laissez bien tomber le bassin en avant de manière à bien pouvoir relâcher votre abdomen et recevoir l'expiration profonde.

Dans les anciens textes chinois, il est écrit que le ciel donne à l'être humain la vertu et la terre donne à l'être humain le ki, la force. Donc le ciel, la terre sont à l'origine de l'humain, non seulement de l'humain mais de la vie dans son ensemble. La vertu s'installe dans le cœur et devient shin, l'esprit. Le ki s'installe dans les reins et devient force de vie. Et la terre donne la forme, l'apparence. Pratiquer zazen, c'est revenir simplement à l'origine, où la forme portée par le ki reçoit shin : l'esprit, la vertu. Et effectivement lorsqu'on voit la simplicité de cette réalité-là, on peut accepter le fait que pratiquer zazen c'est revenir à l'origine. Juste être l'expression de la vie ici et maintenant. Maître Deshimaru disait d'ailleurs : « Si le mot zen vous dérange, alors appelez cela, la vie. » Ne faisons pas du zen - à travers nos illusions, nos pensées, quelque chose de spécial. C'est simplement

l'expression de la nature humaine. L'origine est la vacuité, ku. Et de cette origine, de cette vacuité naissent les phénomènes, shiki. C'est-à-dire de rien apparaît l'être, et cet être retourne au rien. Ne rien chercher pendant zazen, c'est se donner la possibilité de toucher la vie. Conjugant l'esprit et le corps et abandonnant toute illusion.

Claude é mon Cannizzo
Dojo de Mulhouse samedi 19 janvier 2008

Pratiquer zazen, c'est ne rien vouloir obtenir, ne rien chercher. Comme ça vous n'êtes pas déçus si vous ne trouvez rien et vous ne serez pas déçus si ce que vous trouvez n'est pas ce que vous pensez. Être libre, être libéré. C'est ne plus être véhiculé, manipulé par nos désirs, par nos illusions - juste avoir la foi en l'intuition. Mushotoku, c'est-à-dire sans but, sans désir, est vraiment très important dans la pratique de zazen. Mushotoku dans le zen, c'est l'expression de la foi. Pratiquer zazen, c'est pratiquer la foi. Laisser émaner l'intuition, votre intuition. Cette intuition-là, cette foi-là, personne d'autre que vous-mêmes ne peut vous la donner - même pas un éveillé. La foi, c'est croire sans penser, dit Dôgen. Croire sans penser veut dire que c'est le geste qui s'exprime avant la pensée - l'action avant la pensée, sans la pensée. Un peu comme dans les arts martiaux : senosen, c'est couper le désir à l'adversaire de vous attaquer. Et couper ce désir, c'est être totalement présent. Comme ce moine devant le samouraï, ne bougeant pas, totalement présent au moment de mourir... le samouraï est complètement impressionné. Maître Deshimaru racontait cette histoire de ce moine et ce novice sur un bateau : une forte tempête fait couler le bateau, le novice s'accroche à une planche et nage vers l'ancien moine qui lui demande : connais-tu l'enseignement du bouddha ? Le moine, sans réfléchir, lui tend la planche. Même le dragon de l'océan fut surpris par cette réaction - le geste sans réfléchir, l'action sans réfléchir. Le geste juste au moment juste. La parole juste au moment juste. Le silence juste au moment juste. Mais pour cela il faut véritablement se connaître, devenir véritablement intime avec soi-même, pratiquer sans penser. Et laisser l'esprit d'avant la pensée se manifester.

Claude é mon Cannizzo
Dojo de Mulhouse samedi 26 janvier 2008

En zazen ne laissez pas tomber la tête, ni en avant ni en arrière, ne sortez pas le menton mais ne laissez pas non plus la tête fléchir en avant : gardez bien la nuque dans le prolongement de la colonne vertébrale en effaçant légèrement sa courbure par l'action de rentrer le menton. Par la respiration, la posture crée un alignement intérieur qui correspond à votre axe, à votre centre et de fait le centre de tout l'univers. Au départ dans la pratique de zazen ce qui est difficile pour la plupart des gens c'est de se réapproprier leur corps, c'est-à-dire développer à nouveau une intimité avec le corps ; prendre conscience de son corps grâce à la posture, souvent à travers les douleurs que la posture peut occasionner - tout en ne perdant pas de vue que dans l'absolu, ça n'est pas la posture qui est difficile, douloureuse mais simplement le retour à notre condition normale, c'est-à-dire complètement intime avec soi-même, en relation directe avec son corps, son esprit. Parfois il est bien pour les gens qui pratiquent zazen, de pratiquer aussi des disciplines parallèles telles que le qi-gong le yoga, le tai-chi, le shiatsu... etc, peu importe mais réapprendre le corps. Ne pas être simplement le locataire de sa boîte crânienne en développant exclusivement l'aspect mental ou

intellectuel des choses mais également leur donner corps, dans tous les sens du terme. Pratiquer zazen en quelque sorte c'est redonner corps à la vie. Le paradoxe, c'est que dans notre société, tout tourne autour de l'esthétique du corps mais malheureusement pas avec la conscience du corps. Et pourtant, c'est de cela dont il s'agit dans la pratique de zazen : utiliser cet outil naturel qui est le corps pour toucher l'esprit. C'est d'ailleurs le sens du mot *sesshin*, c'est toucher l'esprit. On pense souvent pouvoir toucher l'esprit à travers le mental, à travers l'intellect mais ce ne sont là que des mini-expériences. Maître Dôgen était catégorique à ce sujet-là et souvent il disait que nul être n'est parvenu à l'éveil, sans la posture, c'est-à-dire toujours la relation avec son corps pour rencontrer l'esprit. Cette réalité dépasse le bouddhisme car dans toutes les religions, quelles qu'elles soient - du moins dans leur version mystique - il y a toujours le corps. C'est en cela que le zen n'est pas une religion, du moins pas ce qu'on entend habituellement par religion ; et véritablement la pratique de zazen peut aider tout religieux, toute personne soucieuse de revenir à soi - même ceux qui n'ont pas de religion, même les athées ou les agnostiques. Il est d'ailleurs bien de ne pas rester accroché au mot *zen*. C'est Kôdô Sawaki je crois, qui répondait à la question "qu'est-ce que c'est que le zen ? - un bâton à merde"... ne pas s'attacher au mot. Si on se libère du mot, de l'idée, de l'idéologie, on peut simplement toucher l'esprit de la réalité. Si l'on persiste à vouloir réaliser l'idéal, on ne fait que s'en séparer. Donc juste s'asseoir, maintenir sa posture et respirer profondément, et laisser faire, laisser être. La chose essentielle, c'est d'être simplement là.