

Quand on est assis en Zazen, la tension juste de la posture est la chose la plus importante. La tension juste de la posture est en relation avec la respiration. Une inspiration et une expiration naturelles.

À travers la façon dont on est assis la respiration trouve naturellement son centre dans le bas ventre. En Zazen il suffit de se concentrer sur la tension juste de la posture. Il n'est pas nécessaire de se préoccuper de l'esprit ou de la conscience, de la pensée ou de la non pensée. À travers le fait d'être assis avec la tension juste de la posture, tous les aspects de notre existence deviennent KU. Voir et entendre, goûter et sentir, pensée et non pensée. Ça signifie tout simplement revenir à la condition naturelle, revenir au Cosmos. Tout existe ici et maintenant, tout a son influence ici et maintenant. Et en même temps tout est KU.

Dogen Zenji dit dans le Shobogenzo Zenki:

„Le moment de l'accomplissement n'est rien d'autre que l'accomplissement entier de la vie et l'accomplissement entier de la mort.

C'est l'activité fondamentale de cet instant présent qui fait de la vie, la vie et de la mort, la mort.

Cette fonction fondamentale se réalise précisément dans ce moment présent et n'est pas forcément grande ou petite; ce n'est ni le monde entier ni un domaine limité, ce n'est ni long ni court.

Vivre ici et maintenant est la fonction essentielle de ce moment présent, et la fonction essentielle de ce moment présent est de vivre ici et maintenant. Dans ce sens la vie ne va ni ne vient, ne s'exprime pas suivant nos concepts, ne se réalise pas comme on l'imagine. On pourrait plutôt dire que la vie est la réalisation de la dynamique de l'univers entier, et la mort la réalisation de la dynamique de l'univers entier.

Vous devez prendre conscience que la vie et la mort existent déjà dans les innombrables phénomènes et éléments qui font partie du Soi.

Vous devriez vous demander du fond de l'esprit si cette vie maintenant et les multiples éléments d'existence qui la composent, sont en eux-mêmes la vie réelle ou pas.

Il n'existe pas un seul moment, pas un seul élément d'existence qui ne soit pas la vie. Pas un seul fait, pas une seule fonction de l'esprit qui ne soit pas la vie.

On peut comparer la vie avec par exemple, la situation d'un homme qui grimpe dans un bateau: dans ce bateau je monte le mât, je prends en main le gouvernail et j'utilise les voiles. Je suis porté par le bateau et il n'y a en réalité pas de „moi“ en dehors de mon activité d'avec ce bateau. Et c'est grâce à mon action sur ce bateau que ce bateau devient un véritable bateau.

Maintenant, mettons-nous à faire vraiment l'expérience de ce qu'est ce moment d'activité et étudions-le au plus près. À ce moment là, il n'y a en vérité que l'univers du bateau: le ciel, l'eau et la côte se rencontrent et deviennent ces moments dans le bateau qui se différencient alors totalement des autres moments où le bateau n'est pas réellement un bateau.

C'est pourquoi la vie est ce que je fais de la vie et je suis ce que la vie fait de moi.

Pendant que je suis dans le bateau, mon corps et mon esprit, les conditions environnantes et moi-même sont l'essentiel de ces moments dans le bateau et la terre entière aussi bien que l'espace dans son entier sont l'essentiel des ces moments dans le bateau.

Il en est ainsi, car je suis la vie et la vie est moi-même. “

Toutes les phrases de Dogen Zenji sont particulièrement fortes et profondes. Plus tard durant la journée j'aimerais commenter ce texte un peu plus. Mais pour le moment, il vous suffit simplement d'écouter ce texte, de l'entendre.

Dogen Zenji ne parle jamais de l'esprit d'une façon psychologique. Même pas quand il s'agit des états de conscience.

Dogen Zenji exprime directement la réalité de l'esprit. La dynamique de l'univers entier, Zenki, c'est la vie et la mort, ici et maintenant; ça c'est la nature de l'esprit.

La nature de l'esprit n'est rien d'autre que la vie et la mort dans ce moment présent: L'expression „mort “ n'a ici rien de macabre, rien de triste. La vie et la mort de ce moment c'est le moment vital, la dynamique de l'univers entier. Chaque phénomène de notre existence comprend la vie et la mort. Que ce soit la douleur ou la joie, chaque phénomène comprend la vie et la mort. C'est pour cette raison qu'il est possible de rester immobile et d'aller au-delà directement car chaque phénomène n'est rien d'autre que la nature de notre esprit. C'est pour cette raison que Dogen Zenji dit dans le Shobogenzo Zenki: „Le moment de la réalisation n'est rien d'autre que l'accomplissement de la vie et que l'accomplissement de la mort. Si nous comprenons que chaque moment de la vie, chaque phénomène comprend vie et mort, il y a délivrance totale, il y a indépendance totale de chaque existence. “

C'est simplement parce que la vie et la mort sont comprises dans chaque moment et parce qu'elles sont la nature de l'esprit.

C'est pour cela qu'il y a dans chaque existence immédiatement délivrance et indépendance. La vie et la mort sont ce moment présent, mais tout à fait différemment de ce que nous pensons habituellement de la vie et la mort. Dans la concentration profonde de l'esprit nous sommes complètement intimes avec cette réalité. C'est seulement parce que la vie et la mort sont comprises dans ce moment, que je suis. C'est seulement grâce à cela que je suis. Dogen Zenji dit : „C'est pour cela que je suis ce que la vie fait de moi et que la vie est ce que je fais de la vie. “

Généralement nous nous coupons de cette façon de vivre et nous restons dans une petite bulle, dans un petit cercle et le moi, le soi, devient une chose assez problématique. Et on peut passer sa vie, toute sa vie sans jamais trouver ce qu'est le moi. Mais aussitôt “ qu'on grimpe dans un bateau, qu'on monte le mât et qu'on prend en main le gouvernail “ à ce moment-là, le moi originel, le soi originel, va naître ensemble avec toutes les existences. Ça c'est Zazen, ou bien, ça c'est pratiquer la Voie.

Pratiquer la Voie de cette façon, c'est donner vie à toutes les existences, à notre entourage, comme le bateau vivant rend l'eau, la côte et le ciel vivants.

Le sens de notre existence nous le trouvons directement là.

Dans chaque stade de notre existence, en tant que jeune, adulte, vieux, et dans chaque rôle de notre existence, on peut s'exprimer de cette façon.

La nature de l'esprit c'est la vie et la mort de ce moment même, sans début, et sans arriver à une fin : „La vie cosmique “.

Pour cette raison, que nous nous sentions bien ou mal en Zazen, ça n'a pas une importance primordiale. La nature de l'esprit va directement au-delà quand nous ne nous attachons à rien.

Laissez la respiration se répandre d'une façon égale dans le corps, couler dans le corps, d'une façon régulière. Ça se passe de façon naturelle durant l'expiration.

Dans la profondeur de l'esprit il n'y a pas d'extérieur ou d'intérieur, c'est la raison pour laquelle on peut dire intérieur et extérieur, inspirer et expirer. Durant l'expiration, l'énergie vitale, le KI vital pénètre le corps entier.

Dogen Zenji dit dans le Shobogenzo Zenki : “ Vivre maintenant est la fonction fondamentale de ce moment présent et la fonction fondamentale de ce moment présent est de vivre maintenant. La fonction fondamentale et ce moment présent, sont une seule chose “.

L'univers entier est toujours vivant dans la fonction fondamentale de ce moment présent.

Ça c'est l'esprit. C'est pourquoi l'univers entier n'est ni petit ni grand. Ni court dans le temps, ni long. Notre activité, notre posture de l'assise maintenant doit simplement devenir purement cette fonction. Cela vaut aussi bien pour marcher, se tenir debout, ou pour chaque activité de la vie.

C'est ça qui signifie la Voie du Bouddha. Ce n'est pas un problème de concentration volontaire. Il s'agit seulement d'accepter ce moment présent complètement, de le prendre en charge complètement. La concentration est une activité naturelle, ce n'est pas un travail et pourtant cela demande qu'on s'y mette complètement, ça demande un certain effort.

„ Fonction fondamentale “ c'est quelque chose qui n'a pas de limites, la fonction fondamentale n'est pas quelque chose que l'on peut objectiver, c'est quelque chose qui fonctionne toujours. Déjà avant que nous soyons né, déjà avant que l'univers ait pris forme. Le printemps, l'automne, l'été, l'hiver sont Fonction fondamentale. L'ouverture de la fleur et le fait que la fleur se fane est Fonction fondamentale en soi-même. Dans ce sens, il n'y a aucun moment de notre existence qui ne soit Fonction fondamentale. Quand nous nous perdons dans nos désirs et dans nos peurs, il y a seulement à revenir sur la Fonction fondamentale de ce moment présent, c'est la grande porte, la grande porte de la paix et de la délivrance, et cette grande porte existe toujours en nous.

Un jour un moine dit à un Maître : “ Il est difficile de porter les nombreux êtres à travers la porte de la délivrance “. Le Maître répliqua : „ Que dirais tu de planter la porte de la délivrance dans l'être humain? “

Si notre vue ordinaire des choses n'est pas interrompue, on ne voit rien.

Donc, étudier la Voie signifie interrompre à travers le corps et l'esprit cette vision habituelle, ordinaire. Dans ce sens, il y a beaucoup de différentes sortes d'éveils, sans fin.

Vivre la Voie de l'éveil, c'est le sel dans la soupe de la vie.

C'est qu'il y a une différence complète entre une soupe sans sel et une soupe avec du sel.

Sawaki Roshi s'exprimait de cette façon: „ La différence entre la vie ordinaire et la Voie du Bouddha, c'est le sel dans la soupe “. Même si nous ne le savons pas encore, cette vie depuis le début est profonde et insondable. Nous ne savons pas ce qu'est la mort. Mais c'est la vie et la mort de l'instant qui ouvrent la grande dimension. C'est de cette dimension que vient le véritable respect ou bien la compassion ou l'amour. Si on trouve en soi-même ce trésor, on devient un homme riche.

Question : Parfois je me demande pourquoi tout le monde ne fait pas Zazen puisque s'asseoir en méditation c'est la condition normale de l'esprit. Alors, je me suis dit, c'est peut-être parce que, du moins à mon avis, on peut dépasser la souffrance; la souffrance est peut-être seulement liée à notre façon de voir la vie, l'existence. Et d'un autre côté c'est très prétentieux de vouloir sauver tous les êtres. Voilà. Alors pourquoi tout le monde ne fait-il pas Zazen?

Réponse : Si dans Zazen, notre Zazen pénètre complètement chaque cellule du corps, le monde entier est alors assis en Zazen, indépendamment de l'activité qui a lieu dans le monde. S'il reste une partie qui n'est pas pénétrée par la posture, on a l'impression qu'il y a des gens parmi nous qui font autre chose.

Mais en vérité, si une personne pénètre complètement cette assise, c'est le monde entier qui est inclus dans cet esprit qu'on ne peut plus appeler assise, car c'est une vérité ou une réalité qui n'a plus la forme extérieure de l'assise, c'est un esprit ou une vérité de l'esprit qui pénètre partout. Cet esprit, il comprend dix milliards d'aspects ou d'images qui se reflètent les unes dans les autres, sans cesse, sans arrêt. Si on s'attache à un aspect, une image, tout le reste est influencé par cet aspect unique. Si on laisse les aspects libres, on réalise ce qu'est l'esprit. Alors à ce moment là, la souffrance de quelqu'un devient notre souffrance et pourtant on peut rester stable; parce que on ne s'oppose pas. Ainsi notre souffrance devient souffrance du monde entier, tout simplement; ce n'est pas la peine de dire „ on sauve tous les êtres “, on est avec tous les êtres. Dans la Voie du Bouddha, ça c'est sauver tous les êtres. Tout le monde, tous les êtres sont nés dans cet univers. Dans la pensée chrétienne, on dit que cet univers est créé par Dieu. Alors tout, tout, tout sans exception, souffrance incluse, est la Voie de Dieu, et puisqu'il en est ainsi, il n'y a personne à sauver. Mais pratiquer cette Voie avec cette force qui pénètre complètement tout et intégrer ça directement dans notre vie, le partager avec notre entourage, notre environnement, ça c'est la Voie du Bodhisattva. C'est sauver tous les êtres. Il ne s'agit pas là d'aller loin ou de faire plein d'actions. Bien sur si on a cette possibilité ou si la vie nous met dans cette situation, ou si nous on ressent le désir de le faire, alors on peut le faire. Mais il est important que ce soit sur la base de cette assise, sinon on devient malade, frustré, démotivé. Parce que, évidemment, un être humain ne peut pas aller partout, ne peut pas sauver tout le monde, c'est impossible. La solution, elle est plus proche.

Cette question, c'est un des points clé de notre existence, de notre vie commune. Parce que naturellement on se pose la question: Comme dans cette vie on fait l'expérience de la souffrance, on rentre dans ce qui est souffrance, on voit que la vie est complètement injuste. Parce qu'on ne reçoit pas, si on est bien, forcément quelque chose de bien et parfois les gens qui font du mal ne sont pas forcément punis; parfois on a tout préparé pour que les choses marchent, mais tout d'un coup il pleut, tout est foutu. Alors tout ça n'est pas du tout équilibré dans le sens de notre pensée. Alors pourquoi est-ce que ça marche comme ça? Si on cherche la réponse dans la pensée, on devient malade ou frustré, alors on doit chercher cette réponse à travers tout notre être parce que c'est là que se trouve la réponse, et qu'en fin de compte la réponse se trouve déjà dans la question si on la pénètre complètement. Au début ça semble peut-être étrange de dire que c'est le fait d'être assis qui inclut tout; et pourtant, si on en fait l'expérience, tout d'un coup on réalise que c'est vraiment vrai. Alors, le poids de moi-même et de ma préoccupation envers moi-même tombe et immédiatement on se retrouve ensemble avec le monde entier, c'est ça qui est très important. Nous, on a tendance à confondre le monde des médias et tout ce qu'on entend comme histoires, et tout ce que l'on raconte, avec le monde réel. Mais le monde réel c'est exactement là où on est assis, où on marche, où on travaille. Ça c'est le monde réel.

Le monde qui passe dans notre conscience, dans notre cerveau et dans nos idées ce n'est pas le monde réel. C'est pour ça qu'un être humain devient Bouddha quand il vit complètement ce monde réel à travers le corps. Et cette façon de vivre a quelque chose qui est contagieux, dans le sens positif. La Voie du Bouddha a quelque chose qui donne envie. Malgré tout cet aspect de souffrance et de difficultés, il ne faut pas oublier qu'on n'est pas simplement né pour réfléchir à des choses négatives vivre, on est né pour vivre cette Voie et c'est quelque chose de très joyeux.

Vous connaissez tous les photos de Maître Deshimaru, par exemple là il y a une belle photo de Maître Deshimaru. Déjà en voyant seulement cette tête, cette photo, on peut sentir quelque chose de cette taille, de cette grandeur, qui est la Voie et existence réellement. On ne peut pas, moi pas plus que vous, imiter Maître Deshimaru, mais chaque existence, chaque personne contient cette réalité. C'est à chacun de nous de vivre cette réalité complètement, la pénétrer, entrer complètement dedans, chacun de nous doit trouver sa nouvelle peau qui est tout à fait autre chose que ce petit soi qu'on a souvent dans la tête. Alors Zazen c'est directement cette dimension.

Pour faire ça il faut juste un esprit honnête, pas un esprit savant qui connaît plein de choses, mais un esprit honnête qui est capable de persévérer et de s'engager. Et c'est à travers cet esprit que l'on fait des études, mais ces études n'ont pas pour but d'obtenir quelque chose ou d'amasser plus de savoir. C'est simplement une certaine façon de regarder la vie et de prendre les choses en main. Cette façon d'étudier se fait à travers le corps entier; et parfois on utilise aussi l'intellectuel, on exprime des choses, on essaie de comprendre, mais la base, elle est déjà donnée.

Étudier sur cette base, c'est en soi déjà un accomplissement.

Narita Roshi disait parfois: „ Quand nous sommes assis avec un esprit décidé, il n'y a pas de gouffre entre nous et Shakyamuni, entre l'époque où nous vivons et celle de Shakyamuni Bouddha. Il n'y a pas de séparation. “ Ça signifie tout simplement que notre vie devient fonction fondamentale, ici et maintenant. Il n'y a pas de barrière, pas de tendance particulière quand notre vie devient fonction fondamentale. Quand le corps personnel et le temps subjectif deviennent KU, vacuité, alors à ce moment-là le passé et le futur sont compris dedans. De cette façon, un galet qui heurte un bambou devient symbole de l'univers entier, un son, symbole de l'univers entier, c'est de cette façon que ça se passe .

Dans le Shobogenzo Zenki, Dogen cite le Maître zen Engo Kokugon: “ La vie est l'accomplissement de la dynamique de l'univers entier et la mort l'accomplissement de la dynamique de l'univers entier. La réalité, le fait que la vie et la mort soient la réalisation de l'univers entier n'a ni début ni fin. “

C'est pourquoi la vie ne donne pas un cadre à la mort et la mort ne limite pas la vie.

Quand le bois qui brûlait dans le feu devient cendre, il ne peut pas redevenir bois.

Dans chaque moment en tant que fonction fondamentale, il y a un absolu qui comprend tout.

Pour cette raison nous ne pouvons pas penser la vie, nous ne pouvons pas penser la mort.

Pour cette raison nous devons vivre la vie comme l'oiseau qui réalise la nature du vol en volant. Quand on entend des mots comme ceux là et beaucoup d'autres paroles d'anciens maîtres, on a naturellement des doutes. Mais quand notre corps et esprit de la pratique se développent, ces doutes tombent d'eux-mêmes avec le temps; on devient en accord avec ces paroles et quand on devient en accord de cette façon, à travers la pratique, l'esprit n'a plus besoin de lutter ni de courir après quelque chose. Et ainsi on finit par atteindre la vocation ultime de l'existence. D'une façon naturelle on ressent une profonde relation avec les Bouddhas et toutes les existences et la pratique du respect devient naturelle et non plus personnelle. Voilà, c'est ainsi.

Kusen de Berlin (Novembre)

Dôgen Zenji disait: „ Le moment présent avale le passé et crache le futur. “

Chacun de nous a un passé insondable qui se perd dans la nuit des temps.

L'essence de ce passé s'actualise maintenant; c'est ce corps et esprit, ce monde de maintenant.

Le futur nous est très proche mais jamais assez proche pour qu'on puisse le toucher. Il est toujours ce qu'il n'est pas encore et existe tel qu'il est dans le présent en tant que KU.

Pour cette raison le présent est ce que nous en faisons, et il est la racine du futur.

Un ancien maître disait: „ L'élément fondamental de la voie du Bouddha est notre façon d'agir dans l'instant. “

Remplir notre activité de tout coeur, plongeant entièrement dans le présent, indépendamment de ce qui nous est agréable ou désagréable, c'est ce qui fait que l'éternité pénètre notre vie quotidienne.

Aussitôt que nous ressentons cela du fond de l'esprit, nous n'avons plus envie de cesser de pratiquer la Voie, même si elle est parfois difficile et qu'elle nous rebute. Intérieurement nous ne voulons pas abandonner; car c'est exactement à ce moment que la racine de notre souffrance se relâche, qu'elle devient vacuité.

La racine de notre difficulté à vivre devient KU. Ainsi nous pouvons complètement renaître.
