

Sermons

Zazen - Arrêter d'utiliser l'ego à outrance par le rév. Tenshin Nakano

Jamais, au cours des presque huit cents ans de l'histoire du bouddhisme zen au Japon, il n'y a eut autant de laïques pratiquant zazen qu'aujourd'hui. Une large palette de personnes, jeunes et âgées, femmes et hommes, participent à des séances de zazen au temple dont je suis le prêtre principal. Les raisons pour lesquelles ces gens viennent pratiquer zazen diffèrent d'une personne à l'autre, mais chacune d'elles est sérieuse dans son approche de la pratique. Parmi elles ne sont pas rares celles qui possèdent une riche connaissance, acquise grâce à la participation régulière à des enseignements publics et à des séminaires d'étude, et qui montrent un profond intérêt pour le zen. Cependant, elles déclarent souvent que leur dessein principal, quand elles viennent pratiquer zazen, est « un désir de développer un fort sentiment de confiance et de paix intérieure de l'esprit ».

Il va sans dire que chaque personne possède une vision différente de la vie et son propre système de valeurs. J'appelle cela « l'étalon » de l'esprit. L'environnement dans lequel vous avez grandi, l'éducation que vous avez reçue, la palette de relations interpersonnelles que vous entretenez et les interactions que vous avez eues avec chaque chose, tout cela a formé votre manière de penser, de parler et de vivre. Cela a eu une influence majeure sur votre sens de l'humanité, sur votre vision de la vie et sur votre système de valeurs.

Plus une personne a une volonté puissante et un appétit important pour l'apprentissage, plus elle essaiera d'apprendre en lisant des écrits de différents auteurs et en participant à des conférences. Bien sûr, ouvrir votre esprit et approfondir vos connaissances par la lecture et l'écoute est important. Cependant, il est aussi capital d'insister sur le fait que la lecture et l'écoute d'une mauvaise manière (c'est-à-dire en oubliant de laisser de côté l'étalon de votre propre esprit quand vous lisez ou écoutez les autres) signifie que vous n'arrivez à lire et à écouter que d'une manière qui continue de poser la question de savoir si vous aimez ce qui est dit ou si ce qui est dit vous convient ou pas. Cela ne s'appelle pas « apprendre ». Même si vous essayez d'apprendre, cela ne fera que vous accrocher encore plus à vos points de vue biaisés et à votre sens de l'ego. Si vous vous accrochez trop à votre ego, vous ne pourrez pas accepter les opinions différentes. Dans certaines situations, nous, les humains, nous laissons cet attachement causer des conflits, qui dégénèrent parfois en guerres totales.

Dans le *Shôbôgenzô Zuimonki*, Dôgen Zenji, le fondateur de Daihonzan Eihei-ji, a expliqué à ses disciples comment pratiquer la voie du Bouddha et il a fermement condamné de telles actions.

Les étudiants d'aujourd'hui, cependant, s'enferment dans leur propre esprit de discrimination. Leur pensée se base sur leurs propres opinions personnelles selon lesquelles Bouddha doit être comme ci et comme ça ; si on leur propose un concept qui va à l'encontre de leurs idées, ils déclarent que Bouddha ne peut pas être ainsi. En ayant une telle attitude et en se fourvoyant dans leurs pensées, en recherchant ce qui est conforme à leurs idées préconçues, peu d'entre eux font de réels progrès sur la Voie du Bouddha.

Il existe différents problèmes dans la vie qui ne peuvent absolument pas être résolus avec la vision de la vie et le système de valeurs auxquels vous vous raccrochez comme à une bouée. C'est absolument vrai pour les problèmes liés à la naissance, la vieillesse, la maladie et la mort.

Il y a environ 2 500 ans, Bouddha lui-même a abandonné son rang de prince et une vie où il ne manquait de rien, en termes de possessions matérielles, pour quitter le palais et pratiquer la renonciation, dans l'espoir de résoudre ces problèmes de la vie. Il y avait beaucoup de religions sur la terre natale du Bouddha, l'Inde. Il y avait aussi deux principaux types d'enseignement pour s'éveiller à la vérité : la concentration méditative et l'ascétisme.

Gautama, comme on l'appelait avant son illumination, a d'abord appris la méditation sous la direction de deux sages. A chaque fois, il a immédiatement atteint un état plus avancé que celui de son professeur. Il n'en a ressenti cependant aucune satisfaction. Les six années suivantes il poursuivit une série de périodes d'austérité stricte. A cette époque, les raisons de pratiquer de telles périodes d'austérité étaient basées sur le dualisme du corps et de l'esprit. On pensait que si le corps subissait une douleur extrême, alors l'esprit échappait au carcan physique et à l'influence du corps, et il pouvait ainsi apparaître dans sa forme

originale la plus pure. Cela était vu comme une illumination spirituelle. Gautama avait arrêté sa respiration, ne mangeait plus, restait debout jour et nuit, effectuait des ablutions trois fois par jour chaque jour et chaque nuit (il connut l'austérité la plus dure, puis il dit alors : « Personne avant moi, ici avec moi, ni personne après moi, ne mènera l'austérité plus loin que je ne l'ai connue »). Cependant, même après avoir continué à poursuivre de telles périodes d'austérité, il ne put atteindre la forme la plus élevée d'illumination.

Au bout de six mois de formation intensive, Gautama vit qu'il ne pourrait pas atteindre ses objectifs en faisant souffrir son corps et en le soumettant à ces périodes d'austérité extrême, donc il abandonna. Il baigna son corps sali dans la rivière Niranjana et il récupéra des forces en acceptant du lait et du gâteau de riz riches en nutriments d'une jeune fille nommée Sujata. Il s'assit ensuite sous un figuier des pagodes, en un lieu qui sera plus tard connu sous le nom de Bodhgaya et il pratiqua zazen, guidé par ses propres pensées et expériences. Il resta pendant sept jours et sept nuits en zazen, et à l'aube du huitième jour il s'éveilla à la vérité et devint le Bouddha (l'Illuminé).

Pratiquer zazen c'est s'entraîner à contrôler l'étalon de l'esprit et vivre en suivant la Voie du Bouddha. Dôgen Zenji a appelé cela « se jeter dans la maison du Bouddha ».

Le Bouddha a enseigné que la cause première de la souffrance et de la confusion chez les êtres humains c'est l'*avidyā*. Le terme *avidyā* fait référence à l'ignorance d'avoir perdu de vue la vérité. En d'autres termes, *avidyā* signifie être incapable de voir les choses telles qu'elles sont réellement. La raison d'une telle cécité est que vous utilisez trop votre ego (c'est-à-dire l'étalon de votre esprit centré sur l'ego) pour considérer la réalité.

C'est comme essayer de remplir un récipient (la pensée de quelqu'un) qui est plein de trous avec l'eau de l'océan de la vérité (essayer d'écoper l'eau de la vérité avec ce récipient). Un bateau avec des trous ne retiendra jamais l'eau. Que devons-nous alors faire ? La réponse à cette question est d'abandonner ce bateau à trous et de le jeter dans l'océan. Ce bateau se rempli ainsi à ras bord d'eau de l'océan de la vérité. C'est ce que signifie l'expression « se jeter dans la maison du Bouddha » : abandonner votre propre bateau (la pensée) et le jeter dans l'océan. En d'autres termes, c'est arrêter d'utiliser son ego et de s'immerger en zazen.

Le bouddhisme enseigne que l'esprit et le corps ne sont pas deux choses séparées. D'abord, redressez votre dos et harmonisez votre posture, puis votre respiration. En faisant cela, ne soyez pas distrait par les pensées qui apparaissent dans votre esprit. Elles ne doivent pas vous énerver. Laissez-les juste être comme elles sont et continuez à harmoniser votre posture et votre respiration. En faisant cela, votre esprit s'harmonisera naturellement petit à petit.

Il est important, lors de la pratique de zazen, de ne pas avoir à l'esprit un sentiment de but à atteindre, « je veux avoir une meilleure santé », « je veux renforcer mon esprit », « je veux atteindre l'illumination » et ainsi de suite. Pratiquer zazen dans cet état d'esprit ne fera que vous emplir de pensées néfastes et vous accrocher à votre ego alors que vous devriez l'abandonner. Vous verrez que vous réaliserez vous-même ces choses naturellement sans spécialement le désirer quand vous laisserez vraiment votre ego derrière vous et que vous vous immergerez en zazen.

De nombreux scientifiques et des chercheurs en médecine ont démontré que zazen et d'autres formes de méditation influencent grandement la production d'endorphines dans le cerveau, ainsi que d'ondes alpha et de sérotonine. Leurs actions ont des conséquences énormes sur la santé du cerveau, du corps et de l'esprit.

Bien que ce ne soit jamais du temps perdu de rechercher des connaissances à l'extérieur, pourquoi ne pas d'abord cultiver le champ de l'esprit en nous-mêmes, pour développer un esprit riche? Nous espérons vraiment que vous trouverez le professeur adéquat et que vous nous rejoindrez dans la pratique de zazen.