

## Zazen Zoom

Quelques remarque, aujourd'hui sur zazen et l'activité du mental :

Il n'y a pas de méthode pour arrêter l'activité des pensées. Plus nous tentons d'arrêter le bavardage intérieur, plus nous restons agités et frustrés. Le mental est très malin et plus la difficulté qu'il rencontre sera grande, plus il essayera de la transcender. Le mental nous dira qu'il va trouver la vacuité ou la nature de Bouddha, ou que la douleur est nécessaire, ou que nous y sommes presque, et que, compte tenu de nos efforts, nous allons bientôt connaître l'éveil. Le mental est capable de nous dire que notre colère est justifiée, que chacune de nos faiblesses est une force. Il nous répétera qu'il faut abandonner le moi, sans même que nous comprenions ou admettions que c'est lui qui le nourrit. Le mental nous ment et oriente cependant tous nos choix. Il propose des solutions à tout moment comme un expert en efficacité, un administrateur avisé. Bref, l'activité incessante du mental nous cache la vérité des choses et de nous-mêmes. Le mental nous conduit en enfer en nous faisant croire que nous sommes sur le chemin du paradis. Et toutes nos addictions et attachements nous le prouvent.

Sur le zafu nous commençons à nous observer attentivement et nous prenons conscience peu à peu des manipulations auxquelles nous acceptons de nous soumettre. Donc nous éclairons les mécanismes répétitifs du mental, nous étudions les intentions et les motivations derrière nos choix et nos décisions. Nous commençons à voir comment nous avons été conditionnés à penser, à réagir, à rentrer en relation avec les autres et comment notre vie est devenue privée de vie.

Assis simplement sur le zafu, nous en venons à comprendre que nous ne pouvons plus demander à cette mécanique mentale de nous guider, de nous contrôler et, en fait, de nous tyranniser. Le mental est notre passé mort cherchant à se reproduire sans cesse et à contrôler notre présent et notre avenir.

Alors, posez-vous la question : pourquoi lui faire confiance si aveuglément ?

Zazen nous apprend à sortir des habitudes, des conditionnements maladiques. Nous entrons peu à peu dans les profondeurs de nous-mêmes. Nous y trouvons la nouveauté, la fraîcheur,

la beauté, l'absence de dualisme, et nous accédons au vivant des choses et de nous-mêmes, notre propre source.

Zazen nous apprend à voir. A voir clairement ce qu'est l'illusion du moi sans la rejeter, qu'elle est juste un reflet ! En même temps, nous en venons à comprendre et à nous rapprocher de ce qui, en nous, regarde, sans forme ni visage, sans caractéristiques. Notre vrai visage originel.

Comme il n'est pas possible de séparer la vacuité *Ku* des phénomènes *shiki*, notre vrai visage originel est à la fois l'apparence des choses telles qu'elles se donnent à voir et l'Œil qui a la vision de ces choses. Ce qui regarde est l'Œil originel avant que toute parole ou tout commentaire ne surgisse du mental. C'est la lumière elle-même dans laquelle nous apparaissions en tant que forme. Une lumière qui s'illumine elle-même en elle-même. C'est le Trésor de lumière.

Zazen nous conduit à cette lumière qui brille spontanément en nous-mêmes, qui n'a pas d'intention ni d'objet, qui se donne à chaque instant et qui nous remplit de paix et d'amour. Elle est la méditation sans objet ni sujet, la connaissance sans connaisseur, le non-faire absolu, le détachement suprême des deux extrêmes que sont l'être et le non-être. Nous laissons cette lumière venir à nous en ne résistant cependant à rien, dans une Présence vigilante et un non-faire conscient.

Quand notre esprit retrouve sa transparence originelle, dans l'espace du non-faire, dans le silence où notre dialogue intérieur a été emporté au loin, au-delà de tout désir de s'appuyer sur quelque chose, nous sommes le Bouddha qui éclaire les cent mille mondes. Les choses n'ont même plus de nom pour voiler leur éclat. Nous sommes cette lumière qui illumine le film des existences. Voilà où nous conduit zazen.

...

*« De la nouvelle lune*

*l'imparfaite beauté*

*laisse présager la pleine lune. »* Haïku de Basho

\*\*\*