

DÉBUTER LA PRATIQUE DE ZAZEN

L'ESPRIT

Au début de zazen, on est en mouvement, on arrive de l'extérieur. Quand on sort du dojo, on retourne au mouvement. Du mouvement au non-mouvement et du non-mouvement, au mouvement : c'est l'état d'esprit libre, la condition normale.

Pendant zazen, on ne bouge plus, c'est la même chose avec l'esprit, corps et esprit. Le non-mouvement : c'est ne pas suivre les pensées, ne pas les arrêter mais ne pas les suivre non plus. Suivre les pensées c'est stagner, être collé : c'est l'état du prisonnier. Tout bouge bien sûr, l'esprit aussi bouge, c'est normal, mais l'esprit ne doit rester sur rien en particulier. Comme la rivière, l'esprit est fluide complètement fluide, ne s'accroche sur rien.

On dit souvent : « regardez votre esprit ». Mais ce n'est pas possible de regarder son esprit. Nous ne pouvons pas regarder notre esprit, pas plus que nous ne pouvons regarder nos yeux. Nous ne pouvons que constater après : j'étais en train de suivre mes pensées... Alors, constatez et laissez passer sans rien choisir de particulier... Si nous n'en choisissons aucune, les pensées passent toutes. Et petit à petit, on ne les voit pas seulement arriver, on les voit partir. Puis peu à peu il n'y a plus tellement de pensées, c'est-à-dire qu'il n'y a pas de pensée et qu'il n'y a pas non plus « pas de pensée ». Juste la posture assise, la respiration longue et naturelle.

Ceci est le travail, la pratique de tous les pratiquants, anciens ou non c'est la même chose. Il n'est pas question d'imagination, de pensée personnelle, de rêverie, de sommeil. Et si l'on suit une pensée, si l'esprit stagne, les yeux se ferment, la tête tombe en avant, les pouces vers le bas et les dents s'écartent... On est pris par le démon de la caverne de la montagne noire. Lorsque l'on pratique, il faut être particulièrement attentif à ne pas fermer les yeux. Si l'esprit va de non-pensée en pensée et de pensée en non-pensée, les yeux restent ouverts. Il faut être attentif à ne pas quitter le dojo pendant zazen, et partir ailleurs, dans sa tête. La pensée est abstraite, mais ce que l'on fait ici ne l'est pas. C'est ici, dans la posture, c'est complètement concret. C'est ça, le moment présent.

Zazen, c'est le non-toucher. Les yeux ne voient pas l'objet, les oreilles n'entendent pas les sons. On ne voit pas par les yeux, on ne sent pas par le nez et ainsi on voit, on entend une myriade de phénomènes.

En zazen, il n'y a pas de différence entre pied droit et pied gauche, main gauche main droite, tout devient un sans dualité, les pensées aussi. Si l'esprit-sujet ne reste sur rien, il n'y a plus de dualité, pas de « deux », le corps et l'esprit sont unifiés, plus de haut ni de bas.

Pour l'esprit, il n'y a plus de toucher. Par la pratique, l'esprit-sujet ne touche plus l'objet, c'est non dualité (funi) autrement dit samadhi¹.

Ne pas s'attacher aux pensées, c'est ne pas s'attacher à soi-même. C'est le commencement et la fin de la pratique. De ce point de vue, on est tous shoshin : débutants². Se détacher de ses pensées, c'est laisser tomber les idées personnelles, se détacher de ses idées, de tout ce qui est moi, je. Ainsi, il n'y a pas de création égoïste, ni de but personnel. C'est ça, ne pas créer de karma. Ni bon, ni mauvais mais au-delà, autre chose. À la fin rien n'est vraiment important sauf vivre exactement doshu³, éveillé, naturellement, sans pensées, sans préjugés, sans jugements.

Ceci est la base et aussi l'essence de ce que nous faisons tous les jours sans commencement, sans fin. C'est quelque chose que l'on pratique d'abord dans le dojo en zazen puis automatiquement et inconsciemment, partout et tout le temps. C'est la pratique de la vie qui ne s'arrête pas. Ne pas suivre ses pensées, cela ne s'arrête jamais.

Philippe Reiryu Coupey

¹ *Complète concentration de l'esprit, basée sur aucune notion ni quoi que ce soit de particulier. Le pur fonctionnement du non-esprit.*

² *C'est l'esprit qui arrive dans le dojo sans idée de soi, l'esprit vide et confiant dans la pratique et dans l'enseignement.*

³ *L'expression de la Voie par le corps, la bouche et la conscience.*