

## Kusen de Guy Mokuho Mercier

### Zazen on line du samedi 16 juillet

Pendant zazen, apprenez à ne pas suivre vos pensées.

Quand vous quittez les pensées, vous revenez à la maison, à l'intérieur. Ne jugez pas de votre absence, ne jugez pas le contenu de vos pensées. « *Elles n'ont pas d'origine* » dit Doshin « *et si vous ne vous en occupez pas, elles retournent d'où elles viennent* ».

Même si le corps ne bouge pas pendant zazen, il y a beaucoup de choses qui bougent en nous. Vous les observez : il y a des petits mouvements pour ajuster sa posture, ou pour éviter la douleur, la difficulté, ou pour se corriger tout simplement, pour redresser la tête, rentrer le menton, relâcher les épaules, remettre les pouces l'un en face de l'autre...

Il y a le mouvement respiratoire, inspirer - expirer.

Puis il y a aussi les pensées qui apparaissent et disparaissent à la surface de notre esprit.

Ça bouge.

Tout ce qui bouge est extérieur à notre vraie nature. Concentrez-vous sur ce qui ne bouge pas, ce qui observe le mouvement, ce qui voit apparaître et disparaître les pensées.

Si l'on ne bouge pas, on revient au silence, à l'intérieur. C'est ce que Maître Deshimaru appelait la condition normale, c'est-à-dire l'abandon à l'attachement des choses extérieures. Et si nous sommes ici ensemble, c'est pour pratiquer cet abandon, ce détachement.

Quand on revient à l'intérieur de soi, on comprend ce qu'est l'illusion «**Maya**». «**Ma**» : n'est pas, et «**ya**» : qui. «*Ce qui n'est pas*».

Pendant zazen, revenez sans cesse à votre posture, à ce qui surgit, à ce qui apparaît et disparaît, à ce qui s'évanouit. Non pas que votre corps soit si important ou vos pensées ou les images ou les théories qu'on échafaude sur le zen, sur l'illusion, sur la spiritualité. Ce qui est important, c'est ce Bouddha qui réside dans ce corps transitoire. La nature de Bouddha.

## Kusen by Guy Mokuho Mercier

### Zazen online - Saturday 16 July 2022

During zazen, learn not to follow your thoughts.

When you abandon thoughts, you come back home, to the inside. Do not judge your absence, do not judge the content of your thoughts. "*They have no origin,*" says Doshin, "*and if you don't pay any heed to them, they go back to where they came from.*"

Even if the body doesn't move during zazen, there are many things that move within us. You observe them: there are small movements to adjust one's posture, or to avoid pain, difficulty, or simply to correct ourselves, to straighten the head, to pull in the chin, to relax the shoulders, to put the thumbs back together...

There is the breathing movement, breathing in - breathing out.

Then there are also the thoughts that appear and disappear on the surface of our mind.

It's moving.

Everything that moves is outside our true nature. Concentrate on that which does not move, that which observes the movement, that which sees the thoughts appear and disappear.

If you don't move, you come back to silence, to the inner self. This is what Master Deshimaru called the normal condition, i.e. letting go of attachment to external things. And if we are here together, it is to practice this letting-go, this detachment.

When we come back inside ourselves, we understand what the illusion "**Maya**" is. "**Ma**": not, and "**ya**": that. "*That which is not*".

During zazen, keep coming back to your posture, to what arises, to what appears and disappears, to what fades away. Not that your body is so important, nor your thoughts, nor the images or theories that we build up about zen, about illusion, about spirituality. What is important is this Buddha residing in this transitory body. The *buddha-nature*.

Exercez votre attention à ne pas perdre l'instant présent. Gardez l'attention sur la posture. L'attention c'est « **sati** », en sanskrit : attention, prise de conscience ; l'attention qui est juste, droite, qui va au cœur des choses. C'est l'un des facteurs du sentier octuple qu'a enseigné le Bouddha pour mettre fin à la souffrance. « **Anapanasati** ». « **Sati** » : l'attention portée à l'inspiration et à l'expiration.

Ne stagnez pas. Ne vous attachez pas à vos propres pensées, laissez-les passer. Pendant zazen vous pouvez comprendre le caractère transitoire, éphémère de ces pensées, du mental, du corps et vous établir dans ce qui est ne bouge pas.

Qu'est-ce qui est permanent ? C'est pour le trouver, c'est pour le voir que vous êtes ici.

Ce qui est permanent n'est pas affecté par l'apparition ou la disparition des pensées. Ce qui est permanent est toujours là, et nous n'en avons jamais été séparés. Et pour chacun d'entre nous, il s'agit de la même chose, la même réalité, la même essence. Ne la cherchez pas dans les théories, les concepts ou les croyances.

Ce qui en nous est permanent réside dans l'instant présent.

Train your attention not to lose the present moment. Keep your attention on the posture. Attention is "**sati**", in Sanskrit: attention, awareness; attention that is correct, right, that goes straight to the heart of things. It is one of the elements of the Eightfold Path that the Buddha taught for putting an end to suffering. "**Anapanasati**". "**Sati**": the attention brought to the inbreath and the outbreath.

Do get stuck. Don't get attached to your own thoughts, let them pass. During zazen you can understand the transient, ephemeral nature of these thoughts, of the mind, of the body, and settle into what is not moving.

What is permanent? It is to find it, to see it, that you're here.

That which is permanent is not affected by the appearance or the disappearance of thoughts. That which is permanent is always there, and we have never been separated from it. And for each one of us, it is the same thing, the same reality, the same essence. Do not look for it in theories, in concepts or in beliefs.

What is permanent within us dwells in the present moment.