

Zazen Zoom Samedi 29 juin 2024

La semaine dernière Maître Wanshi nous incitait à nous retirer complètement de l'agitation incessante de nos pensées et de nos histoires pour ancrer notre pratique dans une régularité naturelle. Il nous explique maintenant comment le faire :

« Si vous voulez être libre de cette agitation invisible, vous devez simplement vous asseoir, la traverser et tout abandonner. Atteignez la réalisation et devenez complètement lumineux en oubliant tout dualisme entre lumière et obscurité. Dépouillez-vous de votre propre peau et les poussières des six sens seront purifiées et votre œil pourra facilement percevoir la clarté. »

Pour nous retirer de l'agitation invisible de nos constructions mentales incessantes, il n'y a pas de méthode dans la tradition du zen. Simplement s'asseoir devant le mur et regarder lucidement cette agitation. En voir la fugacité et la futilité nous permet de la dépasser. C'est la formule *Shin jin datsu raku* de Maître Nyojo qui éveilla Maître Dogen. Elle signifie littéralement « se dépouiller du corps et de l'esprit ». Se désidentifier de ce qui est éphémère. Cela nécessite l'abandon de la fausse croyance d'être le corps et le mental discriminant, tous deux sans réelle substance. Et pour réaliser cet abandon, il nous faut étudier notre personnage, notre moi illusoire, perdre notre propre importance et accepter de n'être rien, même pas le frisson d'un courant d'air dans l'infini de l'espace.

Dans leurs enseignements, les Maîtres nous supplient de consentir à cet abandon, indispensable pour redevenir vivant et goûter la silencieuse lumière de la vie. Un abandon où nous acceptons qu'il n'y ait pas d'itinéraire, ni d'achèvement, et qui sait clairement que tout effort vers l'éveil nous en éloigne. S'ouvrir à l'inconnu de notre propre esprit, notre vrai cœur qui bat en harmonie avec les dix mille petits riens du quotidien.

Zoom Zazen Saturday 29 June 2024

Last week, Master Wanshi encouraged us to withdraw completely from the incessant agitation of our thoughts and stories and anchor our practice in a natural regularity. He now explains how to do this:

"If you want to be free of this invisible restlessness, you simply have to sit down, go through it and drop everything. Reach realisation and become completely luminous, forgetting all dualism between light and darkness. Strip off your own skin and the dust of the six senses will be purified and your eye will easily be able to perceive clarity".

To withdraw from the invisible agitation of our incessant mental constructions, there is no method in the Zen tradition. Simply sit down in front of the wall and look lucidly at this agitation. Seeing its transience and futility allows us to move beyond it. It was Master Nyojo's formula *Shin jin datsu raku* that awakened Master Dogen. It literally means 'to strip oneself of body and mind'. To disidentify oneself from that which is ephemeral. This requires abandoning the false belief that we are the body and the discriminating mind, both of which have no real substance. And to achieve this abandonment, we need to study our persona, our illusory self, lose our own importance and accept that we are nothing, not even the shiver of a draught in the infinity of space.

In their teachings, the Masters beg us to consent to this surrender, which is essential if we are to become alive again and taste the silent light of life. It's a surrender in which we accept that there is no itinerary, no completion, and clearly know that any effort towards awakening takes us further away from it. Opening up to the unknown of our own mind, our true heart that beats in harmony with the ten thousand little things of everyday life.

« Dans le pays des Bouddhas, dit Maître Ryokan, que peut-on perdre, que peut-on obtenir ? Rien. Ce rien éclaire tous les recoins du monde. Il ne laisse aucune trace que nous puissions rechercher ou méditer. »

Acceptons-nous de pratiquer pour ne rien obtenir ?

C'est un koan qui ne peut trouver sa réponse que dans le cœur de notre Présence silencieuse, lumineuse et consciente.

Maître Wanshi poursuit :

« Acceptez ce que vous êtes et soyez en totalement heureux. Rien ne peut vous restreindre dans l'espace tout entier, et tout, à chaque instant, s'accorde avec vous. Au cœur même de la lumière, il y a l'obscurité et au cœur même de l'obscurité, la lumière. Le bateau vide reflète la lune. La nuit il flotte au milieu des fleurs rouges de lotus, oscillant calmement dans une luminescence totale. »

Entre lumière et obscurité, que peut-il y avoir d'autre que nous-même ? Quand notre cœur est totalement ouvert, il flotte sur l'eau transparente de la vacuité. Ne pensez pas que c'est ailleurs que dans l'ici et maintenant du ici et maintenant. N'acceptez pas de prendre refuge dans autre chose.

"In the land of the Buddhas," says Master Ryokan, "what can you lose, what can you gain? Nothing. This nothing illuminates every corner of the world. It leaves no trace for us to seek out or meditate on."

Do we agree to practise in order to achieve nothing?

This is a koan that can only be answered in the heart of our silent, luminous and conscious Presence.

Master Wanshi continues:

"Accept what you are and be totally happy with it. Nothing can restrict you in the whole of space, and everything, at every moment, is in tune with you. At the very heart of light is darkness, and at the very heart of darkness is light. The empty boat reflects the moon. At night it floats among the red lotus flowers, swaying calmly in total luminescence."

Between light and darkness, what else is there but ourselves? When our heart is totally open, it floats on the transparent water of emptiness. Don't think of it as anything other than the here and now of the here and now. Don't accept refuge in anything else.
