

## Sans esprit de profit mais avec l'esprit d'éveil

Samedi 8 mars 2008

*Mushotoku* est un terme essentiel de l'enseignement du zen qui signifie sans but, sans volonté d'acquiescer quelque chose, sans esprit de profit. Ainsi, l'expression « zazen est *mushotoku* » revient sans cesse. Toutefois, si on n'enseigne que *mushotoku*, cela est peut être insuffisant.

La pratique de zazen fait partie d'un ensemble dans lequel la perspective et l'intention sont primordiales. Même si dans la pratique on doit arriver à se dépouiller de l'idée d'obtention, la perspective générale et l'intention première qui président à cette pratique sont fondamentales : elles sont à la fois le moteur et le guide de la pratique.

Par exemple, si vous marchez – la marche est une activité qui est à la mode –, vous pouvez marcher par obligation pour vous rendre à un endroit, vous pouvez marcher pour votre santé, pour digérer après un bon repas, pour regarder un beau paysage sur le golfe. Certains marchent dans la perspective de l'exploit : faire l'ascension de telle montagne, participer à un raid, etc. On peut également partir en pèlerinage en marchant. Bien sûr, l'activité de la marche est la même : on met un pied devant l'autre et les effets psychosomatiques de la marche – si on marche assez longtemps – sont de même nature. Mais la marche revêt une autre signification, une autre dimension selon l'intention et la perspective qui y président.

Il en est de même pour zazen. La pratique corporelle est toujours semblable : les jambes croisées, le dos droit, les yeux mi-clos, on reste silencieusement assis sans bouger. Et quelle que soit votre intention ou votre perspective, si vous pratiquez pendant un certain temps, des effets psychosomatiques se produisent : des endorphines sont secrétées dans le cerveau, l'énergie des méridiens et le système nerveux s'équilibrent. Il y a donc des effets sur le corps et l'esprit. L'énergie se développe, les pensées s'apaisent et l'esprit devient plus clair. Cela est largement bénéfique. Après zazen, on se sent bien, renouvelé, comme c'est d'ailleurs le cas après d'autres pratiques.

Mais notre pratique peut être mue par des intentions différentes et s'inscrire dans des perspectives différentes. Par exemple on peut venir pratiquer zazen pour se relaxer, pour être mieux dans sa peau, dans une perspective de développement personnel, d'équilibre, et en rester là.

La Voie de l'Eveil a son origine dans *bodaishin*, l'esprit d'éveil. C'est cet esprit d'éveil qui fait que la pratique devient une pratique d'éveil, que ce soit d'ailleurs zazen ou toute autre pratique. Pour que zazen s'inscrive en tant que Voie de l'Eveil, il est nécessaire que l'intention soit l'esprit d'éveil, de même pour la perspective. Si celle-ci est le développement de sa propre personne ou si elle se dirige vers ce qui est large et infini, ce n'est pas la même chose. Les résultats sont différents. Zazen peut être un outil de développement personnel ou zazen peut être la manifestation de l'éveil au sein d'un univers infini.

C'est un des rôles de l'enseignement d'aider à ce que cet esprit d'éveil se manifeste et à ce que la perspective de chacun s'élargisse. Toutefois quand vous commencez à être en situation d'enseigner, comme c'est le cas quand vous dirigez le zazen ou que tout simplement vous assumez le rôle d'ancien par rapport à des nouveaux, il est important de ne pas trier entre les bonnes et les moins bonnes intentions des personnes qui viennent pratiquer, juger de telle ou telle perspective. La maison du Bouddha comme la maison du Seigneur est ouverte à toutes et à tous du moment qu'on respecte la pratique de zazen.

Même si au début notre motivation est incertaine ou peu élevée, petit à petit, notre perspective s'élargit, notre intention s'approfondit. C'est pour cela qu'au début il faut se contenter de décrire la pratique le plus simplement possible. Puis, petit à petit l'enseignant essaie d'aider à ce que la perspective s'élargisse et que l'intention se purifie. C'est ce qu'a fait Bouddha, c'est la transmission de l'éveil et de la perspective large.

Aussi, même si vous êtes venu pour une marche de santé et que pris au jeu vous vouliez la transformer en un exploit personnel, comprenez qu'il s'agit d'un pèlerinage immobile et qu'à la fin il n'y a pas de but. *Mushotoku*. Sans but, sans rien à prendre. C'est la voie du zen.