

Kusen du 08 janvier 2017

Maître Dogen disait : « pratiquer zazen, c'est devenir intime avec soi-même. Devenir intime avec soi-même, c'est s'oublier soi-même. S'oublier soi-même, c'est devenir un avec le cosmos tout entier. ».

Devenir intime avec soi-même, cela consiste à se découvrir complètement. *Découvrir*, dans le sens *se mettre à nu*, mais également voir exactement ce que nous sommes, comment nous fonctionnons. Voir et comprendre comment notre ego se joue de nous, quelle est son fonctionnement et comment il est à l'origine de nos souffrances et comment à l'aide de nos sens et des objets qui vont de paire avec nos sens ils contribuent à la coloration du mental.

S'oublier soi-même, que veut dire *s'oublier soi-même* ? Simplement ne plus s'attacher aux formations mentales construits par notre ego. Souvent s'oublier soi-même fait peur. Si je m'oublie, je ne suis plus, alors qui suis-je ? Même l'idée peut faire peur. S'oublier soi-même, c'est ne plus être joué par le scénario que nous avons écrit pour nous-mêmes. Devenir vierge de tout scénario et simplement exister à l'instant présent, autrement dit ne plus être trompé par nos illusions construites et mis en place par notre éducation, nos croyances... Oublier, oublier pour exister, exister en harmonie avec sa véritable nature.

Devenir un avec le cosmos tout entier, cela veut dire non séparé. Dans les religions monothéistes, on appelle cela la communion avec Dieu. "*Comme-union*", c'est-à-dire être totalement en unité, non séparé, non duel. C'est le sens même de la pratique de zazen: la rigueur dans la posture est importante pour ne pas être détourné par le mental, car celui-ci est puissant. Au travers du mental tout devient matière à nous détourner de nous-mêmes, chaque pensée en est la manifestation. Chez l'être « ordinaire », il n'y a que pensées, une pensée après l'autre. Parfois elle n'arrive même pas au bout d'elle même que déjà une autre a pris sa place. On construit des images, des idées, des films, et comme ce sont nos propres fabrications, on y croit et on dit : « c'est la vérité. »

Pratiquer zazen, c'est comme un « mantra muet », ou une prière muette, qui nous permet de nous détourner des fabrications systématiques de notre mental et son lot de conditionnements, en pratiquant la vigilance, la concentration et l'attention. Ne pas laisser d'espace entre le mental et notre véritable nature en se concentrant sur une respiration calme et posé. Dès qu'une pensée surgit, la respiration raccourcit, la posture s'affale. Selon le contenu de la pensée, les épaules montent, le menton sort ou le dos s'arrondit, la tête tombe etc.

La posture et la respiration deviennent à ce moment-là le point de repère pour notre vigilance. Ne pas perdre la vigilance. C'est avec cette même vigilance, que nous devons vivre dans notre quotidien, en acceptant chaque moment tel qu'il est. Accepter chaque instant tel qu'il est, c'est s'oublier, c'est-à-dire: l'ego ne crée pas de conflit, et s'il réagit, l'être n'est pas impacté, c'est-à-dire notre nature de bouddha n'est pas touchée.

Si l'on veut utiliser (ces mots un peut stupide et ordinaire qu'utilisent beaucoup de gens), on peut dire « être zen ».