

## **Kusen du 13 février 2017 (Qui suis-je... Et la souffrance là dedans ?)**

Depuis tout temps, les philosophes, les sages, les prophètes parlent de se connaître soi-même, s'observer soi-même; connais-toi toi-même. Qui suis-je ? Il y a même une pièce de théâtre où il est question : d' "être ou ne pas être".

Mais profondément, comment s'observer soi-même, qu'est-ce que j'observe ? Qu'est-ce que je dois voir ? Ou, qu'est-ce que je devrais voir ? En général, s'observer soi-même, ça veut dire je constate que "je suis un tel", "je suis dans telle situation sociale", "j'ai un conjoint, une conjointe", "j'ai des enfants" etc. Je suis cela. Et comme depuis ma plus jeune enfance, on m'a éduqué à être ceci ou cela, à devenir ceci ou cela, à avoir ceci ou cela, on ne comprend pas ce qu'il faut voir. Tout est normal, que dois-je connaître de plus ou d'autre à mon sujet que ce que je sais déjà de moi ?

Alors quand on dit "abandonner", "lâcher prise". Mais abandonner quoi ? Lâcher prise de quoi ? Puisque je suis ça et que je tiens à ça; je n'ai pas envie d'abandonner ça.

Si c'est ce que je voulais réaliser dans ma vie, pourquoi devrais-je abandonner ?

On comprend bien en entendant ce genre d'argumentation, qu'il est difficile pour l'être humain de s'engager dans une pratique surtout si dans celle-ci on dit : "il faut lâcher, abandonner", même dans le sens figuré du terme.

Comment entrer dans la Voie ?

Maître Gensha - lorsque le disciple lui demande "comment entre-t-on dans la voie?" Le Maître répond :

"Est-ce que tu entends le ruisseau qui coule dans la montagne ?" Le disciple répond "oui !"

"Est-ce que tu entends l'oiseau qui chante ?". "Oui !".

"Est-ce que tu entends le bruissement des feuilles avec le vent ?". "Oui !".

"Alors, entre par là !"

Cet enseignement, lorsque quelqu'un qui ne se sent pas en souffrance ou qui n'est pas en quête de vérité l'entend, ça ne lui parle pas du tout. Juste peut-être est-il effleuré par le côté poétique ou philosophique; mais ça ne suffira pas pour qu'il abandonne ce qui pour lui est la normalité de sa vie.

Maître Dôgen disait le concernant, lorsqu'on lui a demandé pourquoi il a commencé à pratiquer le zen Sôtô, il a répondu : "ce sont les vicissitudes de ma vie qui m'ont amené à la pratique".

En définitive, c'est de constater que nous sommes, vivons, dans Dukkha, c'est à dire tous ce qui englobe de près ou de loin la souffrance qui génère le besoin de suivre une Voie

spirituelle. Tant que l'être humain ne se rend pas compte qu'il est en souffrance, il n'y a pas de raison qu'il pratique quelque voie que ce soit pour l'en libérer.

Au mieux, il va pratiquer ce qui est à la mode de nos jours, le « Mindfulness, » une pratique de méditation « stérilisé du spirituel » ou c'est l'attachement à son égo qui justifie la pratique. Ce qui pour moi n'est rien de plus que de « Mettre la méditation au service de l'égo.» Bien sûr, sur le plan du soin psychologique ça peut aider et tant mieux, mais cette pratique sera-t-elle suffisante pour se libérer ? J'en doute.

Tant qu'il existe le moindre attachement à un « je », autrement dit que c'est l'égo qui pratique, les enseignements ne peuvent pas être reçus. On pourrait pour ainsi dire que c'est la prise de conscience de sa propre souffrance qui ouvre les portes de l'esprit pour pouvoir accueillir un enseignement qui réponde aux questions fondamentales!

Ceci rejoint l'expérience de Bouddha lorsqu'en sortant de son palais il a vu pour la première fois la maladie, la vieillesse et la mort. Il a été touché par une chose dont il ignorait l'existence ; la souffrance, « Sa » souffrance jamais vécue auparavant par lui.

Au début pratiquer zazen, c'est difficile. Pas zazen en tant que zazen mais zazen comme le chemin pour se comprendre soi-même, pratiquer pour comprendre qui suis-je réellement. Le paradoxe, c'est que pour comprendre qui suis-je, il faut s'observer soi-même. Mais s'observer soi-même, si on n'a pas conscience de sa propre souffrance, on ne le fait pas. Ceci explique pourquoi peu de gens entrent ou, s'ils sont entrés, persévèrent dans la pratique du zen.