

Kusen du 29 janvier 2017 (Illusions, lâcher prise) Tiré d'un kusen de Me. Yuno

Une fois que l'enseignement des *Douze Innen* a été reçu, plusieurs questions peuvent apparaître: comment se libérer de la souffrance et de l'engrenage dans lequel nous sommes pris, comment nous libérer de nos conditionnements, comment résoudre la dualité, comment étancher notre soif d'absolu, nos désirs, comment retrouver un esprit neuf, comment guérir l'esprit, comment redonner du sens à notre vie?...

Pour ma part, quand quelqu'un se pose ce genre de questions, c'est qu'il a déjà pas mal travaillé sur lui, car dans un esprit ordinaire, ce genre de questions fondamentales ne peut pas naître, trop pris, justement, dans les pièges de l'illusion, de l'ignorance. Fondamentalement, pour ceux qui cheminent la voie du Zen, les réponses y sont données.

Pour commencer, c'est avoir un esprit souple. Dans la pratique de zazen, on utilise le corps, la respiration, pour parvenir à contrôler la conscience, et en particulier le mental. Cet aspect de notre pratique est fondamental, car comme le disait Maître Deshimaru, si on cherche à contrôler l'esprit par l'esprit, c'est comme ajouter du bois dans le feu. Donc pour se libérer de l'emprise du mental, il faut utiliser les outils qui sont compris dans la pratique de zazen, à savoir la concentration sur la posture et la respiration. C'est le point clé de la pratique de zazen pour se libérer de la souffrance, et également se libérer du stress. Dans notre société, le stress est souvent reconnu comme étant une des souffrances les plus grandes, cause d'une multitude d'effets dans notre société.

Et fondamentalement, ce qu'il faut surtout faire pour se libérer de la souffrance, c'est de ne pas la fuir, accepter tout ce qui apparaît et en voir instantanément le caractère illusoire, et cela à chaque instant. C'est la seule manière de lâcher prise. Lorsque l'on observe la naissance des phénomènes, d'où apparaissent-ils? Et juste laisser tomber. Évidemment, au début, on trouve cela un peu difficile, on a l'impression que si on laisse tomber tout cela, on perd quelque chose. Quelque chose par exemple dont l'ego aurait pu jouir d'une manière ou d'une autre, et donc on éprouve un peu de difficultés à lâcher, à abandonner. Mais avec le temps et la pratique, on constate qu'il n'y a rien que l'on puisse perdre, si ce n'est l'attachement à ces choses.

C'est le fondement même de la pratique de zazen, c'est-à-dire ne rien rajouter, et surtout ne pas rajouter le mécontentement du mental à une situation peut-être déjà difficile. Ceci ne veut pas dire se couper de tout, on reste dans les phénomènes tels qu'ils apparaissent, c'est-à-dire l'engrenage des causes et conditions, on les laisse se produire, on observe comment elles se produisent, mais on s'en distancie, c'est-à-dire qu'on ne les colore pas avec les couleurs de notre ego, avec le fonctionnement ordinaire de notre mental.

A ce moment-là, progressivement, dans notre zazen, mais aussi au cours de notre vie, la distance s'installe. Et lorsque l'on observe cette distance dans l'engrenage, entre les pensées apparaît la vacuité. L'esprit devient alors moins coagulé, moins crispé et il redevient souple, comme lorsque nous étions enfants, disponible pour ce qui est, présent et attentif, ouvert. Et ainsi se libérer de nos conditionnements et de nos vues étriquées, c'est-à-dire tout ce qui nous lie et nous entrave dans la coproduction, dans nos illusions, nos «*bonnos*».

Cela nous permet de nous libérer de nos conditionnements et de résoudre le problème de la dualité. Ceci est instantanément réalisé en zazen, puisque nous revenons à la conscience claire de notre présence à l'instant, maintenant, ici. C'est le retour à l'un, à l'unité, à l'unicité.

Dans la vie ordinaire, nous courons de phénomène en phénomène, d'illusion en illusion, mais avec la pratique régulière, nous allons de vacuité en vacuité, c'est-à-dire tous ces instants brefs et invisibles qui sont entre chaque illusion. Entre chaque illusion, il y a un point de vacuité, et celui-ci échappe à la pensée. C'est pour cela que l'esprit ne peut pas guérir l'esprit. Libérer l'esprit de la tentative même de se guérir lui-même, c'est de pratiquer simplement zazen: concentration, observation, posture, respiration. C'est pour cela qu'on dit, basiquement, «pratiquer zazen suffit». Mais il est malgré tout important de comprendre les rouages du mental pour accepter que «zazen suffise». Apprendre à faire confiance à la pratique de zazen, c'est constater ou faire constater que les choses changent. Que notre vie change. La relation que nous avons aux autres change. La relation que nous avons avec nous-mêmes change.

A ce moment-là, la confiance en zazen est installée, et alors se dire «zazen suffit» devient réalité. Mais attention: l'ego est subtil, car il peut nous leurrer et nous laisser croire être arrivé à un éveil. C'est l'ego spirituel à ce moment-là. C'est pour cela qu'il est important d'être confronté dans sa pratique, à être en relation avec la Sangha. Ce trésor est tout aussi important que le Dharma et le Bouddha. Pratiquer seul dans son coin, créer son petit éveil personnel, ne pas être confronté au Dharma, surtout pas au combat du Dharma, au «*hossenshiki*», c'est là encore s'illusionner. Alors cet esprit souple est à nouveau coagulé.

C'était le sens même de la phrase de Maître Deshimaru sur le perron de l'avion: «*Surtout, n'arrêtez jamais de pratiquer zazen*».