

Kusen du 17 décembre 2017 - " lâcher-prise"

Lorsqu'on commence à pratiquer zazen, souvent la première chose qui apparaît c'est l'inconfort du corps. Le premier constat alors est de dire que zazen est difficile. Parfois même avant de pratiquer, lorsque les gens voient la posture, ils se disent qu'ils ne pourront jamais la prendre. Mais pour encourager le débutant en l'occurrence aujourd'hui, c'est de dire que nous sommes quasiment tous passés par là et que visiblement, tous nous avons dépassé ce moment; car en définitive comme je le dis souvent, ce n'est pas zazen qui est difficile mais c'est revenir à notre condition normale qui l'est. Revenir à quelque chose qui est de l'ordre du naturel pour l'être humain. Il suffit pour cela de regarder un enfant assis par terre entrain de jouer; il a le dos droit, les genoux au sol et il respire par le ventre. Mais cette condition normale, au fur et à mesure du temps qui passe, nous la perdons car nous consacrons beaucoup plus d'importance à développer le mental qu'à continuer de préserver cette condition, c'est la raison pour laquelle c'est le mental qui prend le dessus. On réfléchit les choses et on ne les vit plus trop avec le corps, le corps est à ce moment là un outil quasi entièrement négligé. Il y a peu de temps encore on disait "un esprit sain dans un corps sain". Manifestement, on ne donne plus la même valeur au mot sain aujourd'hui.

La question que Sâkyamuni s'est posé, c'est "comment se libérer de la souffrance ?" et surtout comment sortir de l'engrenage dans lequel nous sommes pris. Je rappelle que le mot souffrance ne concerne pas que le corps; car souffrance - dukkha en sanscrit - comprend une multitude de choses telles que insatisfaction, frustration, vexation, jalousie... toutes ces choses qui nous empêchent de vivre sereinement. Zazen nous aide à contrôler la conscience et en particulier le mental. Cette approche par le corps est fondamentale. Maître Deshimaru disait : "si on cherche à contrôler l'esprit par l'esprit, c'est comme ajouter du bois dans le feu". Dans le bouddhisme zen, le point essentiel pour se libérer de la souffrance, c'est zazen ; mais fondamentalement pour se libérer de la souffrance, il ne faut pas la fuir. Autrement dit, c'est apprendre à accepter tout ce qui apparaît. En observant profondément ce qui apparaît, on peut constater que tout cela est une réalité mais impermanente ; dès que les choses apparaissent, on constate qu'elles n'ont pas de réalité propre et qu'on peut la laisser passer. Ou plus exactement une réalité relative mais pas fondamentale. Si on s'entraîne à voir cela d'instant en instant, cela devient totalement libérateur, c'est ce qui est appelé le « lâcher prise ». On dit dans le langage commun ; "oui, mais laisse tomber"... Très bien, mais il faut réellement laisser tomber, car le "laisse tomber" est souvent dit superficiellement, mais ce qui apparemment était à "laisser-tomber" vient s'accrocher dans nos tripes et ressort tôt ou tard, même longtemps après, et en attendant cela nous a complètement ulcérés. Même au premier degré, avoir des trous dans l'estomac. Le lâcher prise est un travail. Au début c'est difficile car on a l'impression de perdre quelque chose. Mais avec le temps et la pratique on constate qu'il n'y a rien que l'on perde si ce n'est que l'attachement à ces choses. Si on revient au premier point des causes et conditions de renaissance, c'est de la saisie dont il est question, l'attachement. Dans la pratique de zazen, c'est fondamental, abandonner tout ce qui

apparaît, c'est à dire ne pas s'y attacher. Ne pas rajouter du mécontentement du mental à une situation parfois déjà difficile. La refuser, c'est la rendre encore plus difficile à accepter.

L'esprit de la pratique de zazen, ce n'est pas de fuir la situation, mais de rester complètement dans « l'engrenage ». On la laisse se produire, mais on s'en distancie. Comme disait ce Maître Indien lorsque la question lui fut posée par son disciple ; le disciple voyant son Maître malade lui demande : " mais Maître vous souffrez ?" Le Maître répond : "il y a de la souffrance !". Le Maître n'a pas dit "je souffre". Mais, "il y a de la souffrance", c'est à dire, pas identification, on arrive à mettre cette distance entre le constat et ce qui est constaté. Cette distance apparaît au fur et à mesure dans notre pratique de zazen et également dans notre vie quotidienne, si on transborde l'esprit de la pratique dans notre vie quotidienne. A ce moment là une distance peut être mise entre ce qui apparaît et ce que nous en faisons; ainsi entre chaque pensée peut apparaître la vacuité, c'est à dire le point silence. L'esprit devient alors moins crispé, il redevient souple comme lorsque nous étions des petits enfants, disponibles pour ce qui est, c'est à dire présents à chaque instant, attentifs et ouverts. Et au fur et à mesure, on peut se libérer de nos conditionnements, de nos vues étriquées, coagulées, de tout ce qui nous lie, qui nous entrave. En fait on se libère de nos illusions. C'est ce qui se réalise par zazen, dès lors, mais seulement dès lors qu'on ne met pas de séparation entre la pratique et la vie quotidienne. Le temps du zazen est juste un temps, mais ce temps doit déborder du zazen en pénétrant notre vie quotidienne, sinon ça n'a pas de sens. Il vaut mieux se consacrer à autre chose. C'est pour cela que parfois on entend : "j'ai l'impression de perdre mon temps au zazen". Si cette impression apparaît, c'est qu'on n'a pas compris le sens de zazen, alors effectivement il vaut mieux faire autre chose.

Zazen n'est pas facile évidemment, mais ça reste simple, parfois trop simple pour un esprit compliqué. Le Christ disait " Bienheureux sont les pauvres en esprit, car le royaume des cieux est à eux". Pratiquer zazen c'est ouvrir les portes du « royaume ».