

– Gōdō : Luc Sōjō Bordes

Kusen – 11 avril 2018 :

Le Maître Shunryu Suzuki disait : *« Au lieu de courir deci-delà, nous marchons lentement comme une vache ou un éléphant. Si vous pouvez marcher lentement, sans aucune idée de profit, alors vous êtes déjà un bon élève zen. »*

Si vous développez l'observation, vous voyez à quel point nous sommes souvent sous une sorte de pression, comme si nous n'avions jamais le temps. La plupart des gens quand ils commencent une activité, elle devrait être terminée avant d'avoir commencé ; ou alors nous voulons faire plusieurs choses à la fois. Il y a une sorte de tension, la plupart du temps inconsciente, car nous la prenons pour l'état normal.

J'emploie le mot "nous" au sens de la plupart des gens. En fait, nous ne sommes souvent qu'à moitié présent, parce qu'une partie de nous est ailleurs, ailleurs dans le temps. Alors quand nous nous trompons, ou faisons des bêtises, quelqu'un nous dit que nous ne sommes pas à ce que nous faisons. En fait, même si nous semblons gagner du temps en nous agitant, nous le perdons ; nous perdons le temps de la Voie, c'est à dire du temps de la vraie vie, du temps de présence.

Le maître américain Eckhart Tolle dit : *Êtes-vous si pressé d'arriver au futur que le présent n'est plus qu'une étape ? Le stress, la plupart du temps, est provoqué par le fait que l'on soit ici tout en voulant être là, ou que l'on soit dans le présent tout en voulant être dans le futur. C'est une division qui nous déchire intérieurement.*

Mais pendant zazen, nous apprenons à voir ce processus, cette tendance à vouloir nous échapper du présent, surtout si celui-ci est perçu comme non gratifiant, peu stimulant, ou ennuyeux. Par l'observation, nous développons un haut niveau de présence, donc un haut niveau de conscience. Dans la vie quotidienne, quand il n'y a personne pour nous rappeler à l'ordre, nous pouvons employer divers moyens habiles. Le maître zen Zuikan, lorsqu'il s'apercevait qu'il avait perdu cette qualité d'attention que l'on acquiert par la pratique, il s'appelait lui-même : « Zuikan, tu es là ? » Et il se répondait à lui-même : « Oui, oui. Je suis là ». On m'a dit qu'au village des pruniers, le temple du Maître Thich Nhat Hanh, une cloche résonne à intervalles réguliers, et tout le monde s'arrête, même pendant le samu. À la Gendronnière, la grosse cloche, qu'on appelle *bonsho*, résonne toutes les 3 minutes, pendant la première partie du zazen, en sesshin ; car même en zazen, on peut se perdre, et perdre vraiment son temps. Alors ne donnons pas raison aux personnes qui disent que nous perdons notre temps sur un coussin.

Ramenez votre attention, encore et encore, sur le corps, le souffle, la présence à l'environnement ; jusqu'à ce que cela se fasse tout seul. En dehors du dojo, dans la vie

quotidienne, nous pouvons nous exercer en faisant régulièrement ce que j'appelle "un zoom arrière" ; certains disent "faire un pas de côté". Ne pas suivre l'impulsion du moment. Par exemple, une micro-pause lorsque nous ouvrons une porte, comme le conseillait Maître Deshimaru. Regarder soudain autour de nous, écouter, sans juger ni interpréter, le monde extérieur en résonance avec notre champ énergétique subtil intérieur, juste cela.

Nous fréquentons ainsi l'esprit vaste. Nous prenons des nouvelles de la vacuité comme disait Suzuki. Mais cela implique *mushotoku*, sans idée de profit, sans élan vers attraper quoi que ce soit, ou se débarrasser de quelque chose. Nous marchons lentement comme une vache ou un éléphant.