

Godô: Luc Sojo Bordes

KUSEN

Une fois qu'on est bien installé dans la posture, dans la respiration, on ne reste pas dans une concentration étroite, autocentrée. On laisse s'installer la présence à ce que j'appellerai le paysage de l'instant, sans un objet particulier, aussi bien le corps, sensations, que les pensées, les impressions, les stimuli qui viennent des alentours, et on ne reste sur rien, sur aucun objet en particulier. Si on sent que l'esprit accroche sur quelque chose, on lâche prise, on laisse filer.

Une erreur classique est de penser que zazen produit la Voie, produit l'éveil, produit la nature de bouddha, mais pas du tout, tout est déjà là. Et ce n'est pas en créant ou en fabriquant quelque chose, ou en se concentrant frénétiquement sur quelque chose que l'on va atteindre la Voie, ou du moins que l'on va s'harmoniser avec la Voie, ou encore devenir la Voie. C'est pourquoi Dogen écrit dans le Fukanzazengi cette expression apparemment paradoxale : " La Voie est fondamentalement parfaite, elle pénètre tout, comment pourrait-elle dépendre de la pratique et de la réalisation ?" Mais avant que Dogen arrive à cette conclusion, sa grande question a été : « Si nous avons tous la nature de bouddha, alors à quoi bon pratiquer ? » Mais c'est en allant en Chine et en rencontrant son maître Nyojo qui un jour s'est écrié : "Shin jin datsu raku !" — abandonner le corps et l'esprit — que Dogen a compris que la Voie est là de toute façon et que c'est simplement en lâchant prise avec nos attachements et nos fabrications que nous nous harmonisons naturellement avec elle, c'est à dire que nous sommes la Voie. Mais pour cela il faut pratiquer, c'est mieux. Certains ont des intuitions fulgurantes en contemplant un coucher de soleil sur la mer ou une montagne, ou en entendant une musique, mais ça ne dure pas. Ça signifie que la Voie est déjà là de toute façon, et c'est en pratiquant qu'on va créer les meilleures conditions pour s'y harmoniser. Et ensuite, pas seulement en zazen, mais en faisant samu, les cérémonies, les repas, tout ce qu'on peut pratiquer dans une sesshin par exemple. C'est pour ça que les sesshin sont importantes et que je vous encourage à en faire. Alors à ce moment- là, comme dit le Maître Roland Yuno Rech, il n'y a plus de différence entre illusion et satori, samsara et nirvana, tout est apaisé. A ce moment-là, il n'y a plus conscience de pratique et de réalisation, c'est ça que Dogen veut dire.