

**Dimanche 11 Mai 2008**

### **Zazen de 8h30**

Maître Deshimaru disait à propos de zazen que « *pratiquer, c'est comme rentrer dans son cercueil* ». Qu'est ce que cela veut dire ? C'est tout simplement accepter de s'asseoir, de s'arrêter de courir. Dans la vie quotidienne, nous ne sommes, comme la plupart des gens, jamais vraiment là où nous sommes. Toujours tendus dans l'attente de quelque chose, en train d'échafauder des projets, des plans, crispés vers le futur en quelque sorte. Ou alors, nous sommes comme retenus en arrière, vers le passé, par des regrets, des colères, des remords. La difficulté importante, trouble grave de santé, deuil, séparations de toutes sortes, nous plonge dans une affliction sans bornes, une détresse sans limites.

La mort, celle des autres, comme la nôtre, nous préférons l'évacuer, ne pas y penser, faire comme si cela devait durer éternellement. D'ailleurs, la présence de la mort est complètement évacuée dans notre société occidentale. Peu de gens ont vu quelqu'un mourir, peu ont vu un mort, et fort peu d'entre nous prennent vraiment le temps de penser à leur propre mort. Sommes nous vraiment capables d'imaginer comment cela sera ? Dans les sociétés plus traditionnelles, le rapport à la mort était plus présent, plus quotidien.

En zazen, nous avons la chance de pouvoir simplement nous asseoir, immobiles et d'arrêter simplement pendant quelque temps l'agitation de notre corps. Nous voyons alors notre mental continuer à s'agiter quelque temps, un peu comme un poisson hors de l'eau qui continue à bouger un moment. Et puis, nous pouvons au fil de la respiration, de l'attention à la posture, commencer à laisser ce mental se poser lui aussi. Nous pouvons cesser de nous crispier sur le futur ou le passé. En quelque sorte, il devient possible, et même souhaitable de laisser mourir notre mental-singe, nos faux attachements.

Lorsque nous mourrons pour de bon, nous serons bien obligés de lâcher prise avec tous nos faux semblants, nos attachement vains, nos désirs futiles. Les personnes qui ont une proximité avec les mourants, médecins, personnels de soins palliatifs ou encore soldats pendant les guerres, racontent volontiers qu'aux moments ultimes une grande paix saisit en général celui qui part, et qu'en tout cas le départ est plus facile lorsqu'il s'effectue apaisé.

En tant que pratiquants de zazen, nous avons la très grande chance de pouvoir cultiver ce lâcher prise total, ce laisser passer de toutes nos émotions, nos pensées, nos perturbations. Nous avons eu la chance de rencontrer la Voie, et d'apprendre à demeurer dans l'instant présent, sans but, sans projet, sans profit. Alors, se dissipe, de façon inconsciente, naturelle, automatique toute peur et toute appréhension, même celle de mourir.

Il y a une histoire zen célèbre la voici:

*« Un jeune moine est envoyé par son maître porter un message au temple voisin. En chemin, il rencontre un samouraï qui lui dit: j'ai fait le vœu de tuer tous ceux qui passent sur cette route. Le jeune moine lui répond: j'ai promis de porter un message au temple voisin, laisse moi m'exécuter de cette mission, et je reviens. Le samouraï, confiant dans la parole du jeune moine le laisse passer. Le moine arrive au monastère, remet son courrier et dit: Maître, j'ai peur, comment dois-je me préparer à mourir ?*

*Le Maître sans répondre, prépare un thé et lui offre le thé. C'est une très belle cérémonie pour ce jeune moine. Puis il lui dit: lorsque tu seras face à ce samouraï, contente toi de brandir ton bâton au dessus de ta tête, et de fermer les yeux. Reste bien immobile et concentré. Lorsque tu sentiras le froid t'envahir, c'est que tu seras mort.*

*Le jeune moine se remet en route, arrivé face au samouraï, il pose son sac, brandit son bâton au dessus de sa tête, se concentre et ferme les yeux.....*

---

*Au bout d'un très long moment, il ne sent toujours pas le froid le prendre. Étonné il ouvre les yeux, et voit à ses pieds le samouraï, agenouillé, le sabre posé au sol en signe de soumission. Le samouraï lui dit: tu es beaucoup plus fort que moi, en dépit de toutes mes feintes tu n'as jamais bougé d'un cil. Enseigne moi ta technique. Le moine un peu surpris, lui répond: viens avec moi au temple, pratiquer zazen. »*

Ce moine était parfaitement détaché de toutes ses illusions, prêt à mourir à chaque instant, toute peur en lui s'était dissipée. Et pourtant, il s'était contenté de se concentrer sur son souffle et sa posture.

Ce matin, il n'y a pas de samouraï dans le dojo, brandissant son katana, son sabre. Nous n'en n'avons nul besoin pour pratiquer le lâcher prise absolu comme si nous devions mourir dans l'instant.

### **Zazen de 11h**

*« Pratiquer, c'est comme rentrer dans son cercueil ». C'est abandonner nos fausses fixations, nos idées fixes et obsessions, ce que dans le zen on nomme les bonnos.*

Les Maîtres de la transmission répètent souvent: « Ne restez sur rien ».

Assis en zazen, le corps et l'esprit deviennent libres et souples, totalement disponibles à l'instant.

Je disais hier que la posture n'était immobile que vue de l'extérieur, vue de l'intérieur, elle est au contraire très souple et vivante, sans cesse en ajustement permanent. Il n'y a rien de raide ou de figé. Nous ne sommes pas des « méditants sacs de sable ».

Il en est de même de notre esprit, ni agité et dispersé, comme scotché aux événements passés ou tentant de maîtriser ceux de l'avenir: « quand est ce qu'il sonne la cloche ? », « vivement kin hin », « pourvu qu'il y ait du jus d'orange à l'apéro », voire « vivement la retraite que je puisse pratiquer davantage ! » etc.

Lorsque nous laissons tomber tout cela, notre esprit meurt à toutes ces fantasmagories, nous renonçons à tout projet, à toute illusion. L'esprit devient alors simplement souple et ouvert disponible à ce qui est, tel que c'est.

A chaque seconde alors, nous mourons, nous naissons sans cesse. Nous expérimentons la grande liberté.

L'expérience des gens qui accompagnent la mort des autres (en soins palliatifs par exemple) est unanime: plus la personne qui s'en va a de regrets, de fixations, de conflits irrésolus, moins elle a pardonné ou moins elle se sent pardonnée, bref plus elle est attachée au passé, plus sa mort est pénible et douloureuse.

Voici une autre histoire très zen:

*« Un moine, encore, se promenait sur un sentier étroit le long d'une falaise. Tout d'un coup, en face de lui, un ours, affamé. Le moine saisi de peur trébuche et tombe dans le vide le long de la falaise.*

*Par chance, il parvient à s'accrocher à une branche et se retrouve suspendu dans le vide.*

*Alors qu'il se croit tiré d'affaire, apparaît, en dessous de lui un loup, tout aussi affamé.*

*Notre moine sent son bras s'ankyloser et ses forces décroître. Il va devoir lâcher prise. Au dessus de lui, sur le sentier, l'ours, en grande colère; au dessous le loup, déjà salivant.....*

.....

*Le moine voit devant ses yeux une petite touffe de fraises des bois. De sa main libre, il les cueille et les déguste lentement avec application. Il n'a jamais goûté de si bonnes fraises....*

Pouvoir pratiquer zazen, rentrer dans notre cercueil, abandonner nos illusions, nos fixations, nos stéréotypes rances et moisissus, est une grande chance.

C'est la chance de simplement pouvoir nous ouvrir à chaque seconde qui passe à la vie, la vie cosmique. Simplement être là, nous rendre complètement disponibles à l'ordre cosmique.

Si nous pratiquons cela, jour après jour, si nous savons savourer complètement les fraises des bois lorsqu'elles se présentent, lorsque notre heure viendra de mourir pour de bon, nous n'aurons ni regrets, ni angoisse. Il nous suffira simplement de nous rendre disponibles à cet instant.

Ce matin, au dojo, sans rien attendre, sans rien espérer, pas même la cloche, sachons mourir et renaître à chaque inspir, à chaque expir.