

## DOJO ZEN D'ÉVREUX

Dimanche 19 Novembre 2017

**Godo Luc Sojo Bordes**

### MONDO

Question : *On associe souvent zazen à l'expression « ici et maintenant », ce qui pour moi évoque le temps présent, mais un peu à la façon dont parle Eckhart Tolle dans ses livres. Mais faut-il pour autant déconsidérer le passé qui nous a forgé quelque part, qui a forgé notre identité par les expériences, mais qui contient aussi les fameuses « valises », avec lesquelles on arrive dans n'importe quelle situation, à commencer par le zen, c'est-à-dire les choses qu'on aurait tendance à enterrer dans le fond du jardin, et puis l'avenir qui contient nos espoirs, nos objectifs d'amélioration. Quand on lit Eckhart Tolle, il y a cette impression que pour lui, seul le présent compte. Il considère presque le passé et le futur, pas comme des ennemis, mais comme des choses qui ne sont pas à considérer. Il n'y a que le présent.*

- Mais il n'y a que le présent !

*Justement j'ai beaucoup de mal avec ça. Parce que le passé nous a construit, nous a éventuellement abîmés, et le futur c'est nos espoirs.*

- Le Bouddha ne réfute pas le passé. Le karma tient compte du passé. Cela dit, sur le plan conscient, le passé comme le futur n'existent que dans une représentation du présent. C'est-à-dire que si tu veux te remémorer un épisode de ta vie, automatiquement il va être réinterprété et réévalué à l'aune de cet instant. En ce sens là, le passé n'existe plus. Ce n'est qu'une pensée ici et maintenant. Le futur c'est pareil. Cela dit nos habitudes et nos conditionnements passés qui vont s'exprimer sous forme inconsciente, là c'est une autre paire de manches. C'est en partie le quatrième agrégat, les *samskara*, c'est-à-dire les conditionnements, le karma non manifesté, ce qu'il y a dans la conscience grenier ou conscience *alaya*, qui vont s'exprimer et se manifester parce qu'il y a telle circonstance ou telle condition etc. La pratique de la voie consiste à devenir intime avec ces conditionnements de façon à ce que ça ne sorte plus. C'est un sacré truc. Ça ne veut pas dire refoulement, attention ! Mais avec la fréquentation de l'esprit vaste, se produit comme un zoom arrière très rapide, et en se tenant à la pointe de l'instant, on peut parfois, comme pendant zazen, voir la naissance d'une pensée, ou d'une émotion. Dans certains cas, on va voir la naissance d'une réaction émotionnelle. Or il ne faut plus que l'on soit dans la réaction

mais dans l'action juste. C'est très concret. Ce n'est pas facile. Parfois ça marche, parfois ça ne marche pas. Mais je peux témoigner, pour l'avoir vécu et l'avoir observé chez d'autres personnes, que ça fonctionne grâce à une pratique assidue avec un maître. Cela dit, ça n'exclue pas, quand c'est trop prégnant, de se faire aider par un professionnel lorsque les contenus karmiques sont trop perturbants et deviennent un obstacle sur la voie, sinon on risque de patiner.

*J'aime bien cette notion de boucle, parce qu'il y a un mot que j'ai retenu dans ce que tu viens de dire, c'est le mot refoulement. Ce n'est pas un refoulement. Ce mot pour moi est synonyme à la fois de boucle infinie et de souffrance. Et, comme on entend aussi que zazen c'est s'oublier soi-même, est-ce qu'avant de s'oublier soi-même, il ne faut pas commencer par s'accepter soi-même et après, plus sereinement, on va s'oublier soi-même ? Est-ce que « s'oublier soi-même », ça consiste à dire qu'on va mettre sous le tapis tout ce qu'il y avait avant, y compris ce qu'on n'aime pas, ce qu'on ne veut pas voir ?*

- Non ce n'est pas ça. En zazen, s'oublier soi-même, c'est oublier le moi, c'est le *samadhi* de zazen. Il y a un tas de façon de s'oublier soi-même, comme par exemple boire une demi-bouteille de whisky. Il y a un tas de gens qui passent leur vie à ça et la société est devenue experte pour que les gens s'oublient eux-mêmes : le jeu, l'alcool, la drogue, la télé, internet, etc. pour oublier la souffrance existentielle dont parlait le Bouddha, *dukkha*. Le simple fait d'être né, d'être vivant, de savoir qu'on va mourir. Il y a des gens qui ont des pratiques très dangereuses comme sauter en élastique, gravir des montagnes etc. pour toucher l'esprit vaste. Nous, on a zazen ; c'est pratique ; c'est ça dont parle Dôgen, ce n'est pas quelque chose à mettre sous le tapis. Par contre, s'accepter soi-même bien sûr ! Pendant zazen il y a des contenus enfouis qui remontent parfois. Ou même, dans dans les rapports humains au sein de la sangha, qui est un des trois trésors, on doit s'harmoniser avec les autres, savoir que c'est aussi notre devoir de bien s'entendre. Et quand ça ne marche pas, avoir de la bienveillance par rapport à ça, de l'acceptation. Ah oui ! Là je n'ai pas été bien. Le mieux c'est de se dire : « il » n'a pas été bien, « il » a été un peu idiot.

*C'est une manière de se défausser aussi.*

- Non parce que ce n'est pas complètement toi justement, parce que le moi n'existe pas. Donc quand tu dis « il » est un peu idiot, il y a une façon de rire par rapport à ça, par rapport à bouddha, parce que tu es aussi bouddha et que bouddha peut rire du petit moi. S'il n'y a pas bouddha, le petit moi va se sentir tout le temps attaqué, comme une forteresse qu'il doit défendre sans arrêt. Et ça ne marchera jamais car fondamentalement il n'a pas de substance. Et quand on ne peut pas accepter, eh bien on accepte qu'on ne peut pas accepter.

*Ça rejoint presque une réflexion qu'avait faite Gérard Pilet à un camp d'été. Il a dit : Vous pouvez regarder la pendule, elle ne repart jamais dans l'autre sens. Vous n'avez pas d'autre choix que de dire c'est comme ça. Cela est.*

- Oui, c'est normal, Gérard est mon maître. Et dans la vie quotidienne cela aide beaucoup de se dire : « c'est comme ça ! » ou plutôt « les choses sont telles qu'elles sont ».