



## Être présent et apaiser la souffrance

Kusen du vendredi 16 septembre 2011 par Patrick Malle

Ce vendredi soir, comme tous les autres jours, comme à tous les zazen, comme finalement à tous les moments dans la vie : soyez présents. Je vous le souhaite en tout cas. Présents, avec le moins de contraintes possibles. C'est pour ça qu'on fait zazen : zazen c'est le moins de contraintes possibles. Apparemment, s'asseoir sur un fauteuil n'est pas une contrainte mais, en réalité, le fait que le dos soit appuyé sur un dossier est une contrainte. Mais, si ce n'est pas possible autrement on peut faire comme ça. Si les jambes sont trop tendues, vous prenez une caisse. Si vous n'arrivez pas bien à vous asseoir en quart de lotus, vous prenez un bloc pour mettre en dessous du zafu (cf document « Difficultés et aides à la posture de zazen » sur [zenhalluin.org](http://zenhalluin.org)). Si vous n'arrivez pas à redresser le dos, vous prenez un zenban pour tenir la tête là où elle est jusqu'au moment où le corps entier et l'endroit du dos particulièrement concerné se détendent. Présent, ce n'est pas retiré du monde mais c'est être dans le monde sans s'inquiéter du monde, aller à l'essentiel, finalement à notre vie, la vie qui éclate en nous. Quelque fois infime, quelque fois des plus florissante, mais c'est toujours la vie.

J'ai fait un kusen une fois sur dukkha, la souffrance de ne pas se réaliser, qui est sur le site zen-road. La souffrance de ne pas se réaliser, c'est de ça dont on parle dans le bouddhisme. Quand on décante bien les difficultés des gens, les difficultés de l'humain, quand on a enlevé l'aspect de la douleur traumatique corporelle et mentale que l'on doit aider d'une façon active, il reste la chose qu'on ne peut pas aider d'une façon thérapeutique : c'est la souffrance de ne pas se réaliser.

Et tout de suite je dis : elle s'apaise en zazen. Pourquoi ? La souffrance de ne pas se réaliser vient du fait que notre corps-esprit n'est pas dans le coup, dans l'histoire du monde, dans la grande histoire. Certains peuvent se contenter de vivre petitement, cachés dans un petit espace et de s'en trouver bien, sans remuer trop les choses. Très peu de gens sont ainsi. La plupart des gens ressentent ne pas vraiment jouer la vie, la pulsion intérieure : il y a des morceaux de corps, des morceaux d'esprit qui ne peuvent pas jouer leur histoire ; l'histoire à laquelle ils étaient promis. Et ça, c'est une vraie souffrance.

Quand ça cesse en zazen, tout notre corps, tout notre esprit, respire, vit, s'apaise ; chaque endroit du corps participe à notre existence, il n'y a plus ce déchirement intérieur, de tiraillement, tout est en phase. Et donc cette angoisse existentielle s'apaise. Les conseils classiques du zen c'est de dire : abandonnez. Abandonner le corps, abandonner l'esprit... radical, une espèce de brutalité radicale. Dans ce que je dis là, il faut comprendre qu'il y a une très grande pugnacité, une grande force à se décider, à s'intéresser, à s'impliquer, à s'abandonner à une autre attitude.