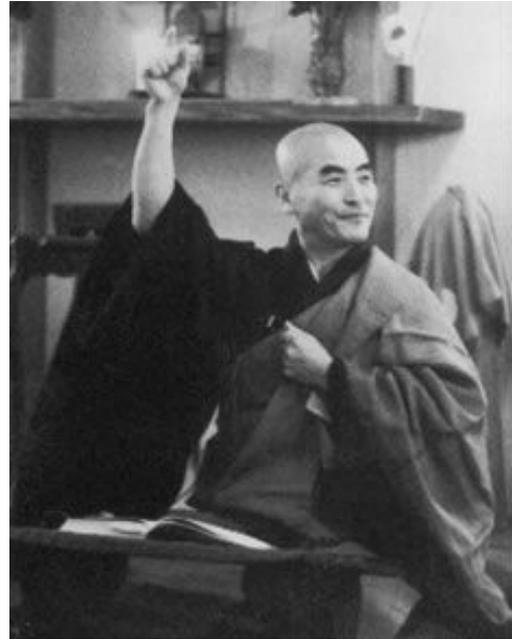


---

## Confiance en soi et instant présent

---



*Katagiri Roshi*

Katagiri Roshi dit : « *Lorsque la confiance vous habite, l'identité, l'unité, devient une vérité absolue. Pour avoir une confiance forte et stable chaque jour, vous devez vous concentrer sur faire l'effort d'être proche et de pénétrer constamment ce moment précis. Ainsi si vous avez une confiance forte et stable, ceci est appelé une vie spirituelle.* »

Dans notre période incertaine où nous ne pouvons guère faire de projets, ni savoir exactement ce qui va se passer : la crise cessera-t-elle ou au contraire nous ne pourrions pas la maîtriser et devons vivre avec cette pandémie rampante pendant longtemps encore ? Notre confiance dans un monde stable est mise en échec, que nous comprenions profondément ou non le fait de notre impermanence et du changement de tout ce qui nous entoure. Comment recouvrer notre confiance en nous-mêmes ?

Sur quoi pouvons-nous nous appuyer, je voudrais dire d'une façon pratique dans notre vie relative, qui nous paraisse réelle, qui nous procure un sens d'existence, et qui nous satisfasse tout en faisant tout le bien que nous pouvons faire autour de nous ? De façon absolue nous le percevons mais comment transformer nos journées au milieu de cette réalité qui nous colle aux os ?

« *Même si vous voulez conserver cet instant magnifique, vous ne pouvez y demeurer. Vous ne le pouvez pas car l'univers est en constant changement, et cet instant s'en est déjà allé. Cet instant précis est l'activité elle-même, la dynamique complète de l'univers, constamment en marche.* »

Il nous faut comprendre une fois pour toutes que l'instant que nous vivons est notre seule existence, le reste, que ce soit le passé ou l'avenir n'est qu'illusion, regrets ou anticipation. Alors ne nous laissons pas attraper par les regrets ni par une

anticipation angoissée, mais soyons simplement présent où nous sommes et à ce moment même. Dans cet instant le temps disparaît car notre activité est le temps lui-même. Nous pouvons connaître le sens de notre activité du moment intuitivement sans que notre conscience vienne y rajouter quoi que ce soit. Ceci est notre pratique, en zazen comme tous les jours et nous pouvons réaliser l'idéal de notre pratique.

*« Alors, chaque jour, à chaque instant, essayez de penser : Où se trouve la possibilité d'approcher ce moment précis ? C'est plutôt difficile, mais vous devez le faire. Vous devez être frais à chaque instant. La souffrance vient, dans l'instant suivant vous devez être frais, alors la souffrance se dissipe dans le monde du dharma. Mais alors, l'instant suivant, une nouvelle souffrance apparaît. Vous devez juste continuer, pas après pas. Si vous faites cela, vous devenez naturellement humble et majestueux. De génération en génération, les bouddhas et les patriarches ont continué de cette façon. »*

Donc nous devons faire quelque chose. Nous ne pouvons pas attendre que cette unité à laquelle nous aspirons vienne à nous toute seule. Transformons chaque instant en une occasion pour nous d'acquérir plus de maîtrise, plus de confiance, de garder un contact étroit avec notre cœur et avec notre esprit tranquille. Cela demande de l'attention, une attention de chaque instant. Avec zazen nous pouvons nous habituer à fonctionner de cette façon, et notre vie deviendra créative, naturellement et au-delà des circonstances. Disponibles, ouverts et libres d'instant en instant, notre espace intérieur ne sera pas encombré par nos pensées et la place sera dégagée pour que grandisse notre compassion et notre sagesse. Le chemin caillouteux se transforme alors en chemin de l'Eveil.

*Bibliographie :*

*« Each moment is the universe », de Katagiri Roshi, Eds Shambala, Boston and London, 2007, ISBN 978-1-59030-607-9*