

Roland Yuno Rech

# Eveil graduel, Eveil subit

Roland Yuno Rech

# Eveil graduel, Eveil subit

Commentaires du *Sûtra de l'Estrade*  
de Maître Eno

ISBN 2-9515490-1-6

© Novembre 2000 Les Editions Yuno Kusen. Tous droits réservés  
Les Editions Yuno Kusen — 7 rue Yvon Villarceau 75116 Paris

Ce texte est issu des kusens (enseignements oraux) donnés au cours des  
sesshins suivantes : Flandres (5-7 mars 1999), Narbonne (13-14 mars 1999), Paris  
(4-5 avril 1999), Pégomas (11-13 juin 1999) et de Maredsous (3-11 juillet 1999).

### **L'éveil de Maître Eno\***

Dans le sūtra du Diamant, il est dit que “lorsque l'esprit ne demeure sur rien, le véritable esprit se manifeste.” C'est l'esprit qui ne s'identifie à rien, qui ne se laisse emprisonner dans aucune catégorie, l'esprit vraiment libre.

En entendant réciter cette phrase, le jeune Eno — Houï Neng en Chinois — ressentit un grand choc, il fut complètement impressionné. Il demanda à celui qui récitait le sūtra d'où provenait cet enseignement. On lui répondit que Maître Konin, qui était le cinquième patriarche, fondait son enseignement sur ce sūtra. Alors Eno eut le désir de le rencontrer et de pratiquer avec lui. Il laissa sa mère âgée-: après s'être assuré qu'elle pourrait survivre matériellement, il se détacha d'elle pour aller pratiquer avec Maître Konin.

Cet esprit de décision d'Eno est un grand exemple pour nous. Chacun de nous avons des attachements — la famille, les enfants, les amis et finalement nous devons nous demander quelle est, pour nous, la chose importante dans cette vie, sur

---

\*Sesshin des Flandres

cette terre. Comment ne pas gâcher cette chance d'être né sous forme humaine, c'est-à-dire dans une condition qui permet de réaliser l'éveil. Depuis le Bouddha Shakyamuni, tous les disciples de la voie ont pris la décision de mettre la pratique avant toute chose. C'est ce qu'on appelle l'esprit d'éveil, l'esprit de Bouddha. C'est parfois une décision difficile, mais ce n'est pas un choix égoïste, car s'engager profondément dans la pratique de la voie n'est pas pour son ego, mais pour actualiser cette dimension profonde de la vie humaine qui abolit l'opposition entre soi et les autres dans une pratique qui est bénéfique pour tous les êtres.

Alors, bien sûr, il ne s'agit pas de sacrifier sa famille, de rompre toute relation, mais de ne pas laisser nos relations nous empêcher de pratiquer la voie.

Cela devient aussi un très bon exemple pour tout le monde, une bonne stimulation pour chacun, qui consiste à mettre la plus haute dimension de l'existence au centre de la vie.

## La rencontre

Lorsque que le jeune Eno se rendit auprès de Konin, le cinquième patriarche, celui-ci lui demanda :

— D'où viens-tu ?

— Je viens de tel endroit, dans le sud.

— Pourquoi es-tu venu ici ?

— Je suis venu pour devenir Bouddha, pour réaliser la nature de Bouddha.

Alors Konin lui dit-: "Les gens du sud n'ont pas la nature de Bouddha, comment pourrais-tu devenir Bouddha ?" Le jeune Eno lui répondit-: "Dans la nature de Bouddha, il n'y a pas de différence entre les gens du nord et les gens du

sud." À ce moment-là, le cinquième patriarche réalisa qu'il avait affaire à quelqu'un qui avait une compréhension très profonde, mais il n'a rien dit et il l'a simplement envoyé travailler à la cuisine. Pendant les six mois suivants le jeune Eno n'a fait que piler et nettoyer le riz. Sûrement il a fait zazen aussi.

"Les gens du sud n'ont pas la nature de Bouddha." Ces paroles provocantes de Maître Konin, il aurait pu également les adresser à quelqu'un venant du nord, ou de l'ouest, ou de l'est, car bien que l'on enseigne traditionnellement que tous les êtres ont la nature de Bouddha, c'est-à-dire la capacité de s'éveiller, en réalité cette capacité ne dépend pas d'une nature de Bouddha qui serait quelque chose de caché au fond de soi-même. Car on n'a pas, personne n'a la nature de Bouddha. La nature de Bouddha n'est pas quelque chose que l'on puisse posséder, ce n'est pas un objet, ce n'est pas 'quelque chose', que l'on puisse contempler, que l'on puisse saisir. Lorsque l'on pratique zazen, nous sommes la nature de Bouddha, c'est ce que nous sommes en réalité. C'est ce que nous actualisons lorsque nous ne faisons plus de différence entre le nord, le sud, l'est, l'ouest, l'avant et l'après, soi-même et les autres, Bouddha et les êtres ordinaires.

La nature de Bouddha est ce qui ne se laisse pas enfermer dans des catégories, qu'on ne peut pas saisir en essayant de l'atteindre, qu'on ne peut pas non plus perdre en s'en éloignant. On peut s'harmoniser avec cela en se concentrant sur la pratique de zazen. Lorsqu'on abandonne toutes ses complications mentales, lorsqu'on abandonne l'esprit qui s'oppose et sépare constamment, qui s'attache à des notions et crée des différences. Autrement dit, lorsqu'on revient à ce "visage originel d'avant la naissance de nos parents" comme disait Maître Issan.

Cette existence de la nature de Bouddha n'est pas augmentée à notre naissance, ni diminuée au moment de notre mort, pas plus que le volume de l'océan n'est augmenté lorsqu'une vague apparaît, ni diminuée lorsque cette vague se brise sur le rivage.

### Le poème de Jinshu

Un jour Maître Konin dit à ses disciples : “Pour l'être humain, la question la plus importante est qu'il est né et qu'il mourra. Vous vous égarez dans la quête du bonheur. Comment cela pourrait-il vous sauver ?” Il ajouta : “Examinez-vous vous-mêmes, ceux qui reconnaîtront leur sagesse originelle composeront un poème. A celui qui aura directement compris l'essence de mon enseignement je transmettrai le kesa et le Dharma, il sera le sixième patriarche.”

Il ne s'agit pas pour nous d'utiliser la pratique de zazen simplement comme un moyen pour parvenir au bonheur. Certaines personnes font cela, mais perdent ainsi le sens profond de la pratique en en faisant une simple technique de bien-être. Dans ce cas-là, on n'en a pas fini avec l'avidité, l'esprit de profit de l'ego qui s'attache toujours à un nouvel objet, cause de son rêve illusoire que quelque chose viendra le combler définitivement. Pratiquer zazen, c'est au contraire aller à la racine de cette illusion et s'en libérer. Faire le deuil de nos rêves illusoires. Il n'est pas question d'obtenir mais de devenir libre de l'esprit d'obtention.

A cette question du cinquième patriarche Konin, seul le shussō Jinshu osa répondre. Malgré sa modestie et son incertitude, il finit par écrire un poème dans lequel il disait : “Mon corps est l'arbre de l'éveil, mon esprit est comme un

miroir clair, en tout temps je m'efforce de le faire briller sans laisser la poussière le recouvrir.”

C'était pour lui le sens de la pratique de zazen, et cela définit un aspect de la pratique de la concentration. Pour faire zazen, le corps est comme un arbre enraciné dans le sol, poussant le ciel avec le sommet de la tête. Quand on se concentre sur la pratique du corps, l'esprit devient comme un miroir clair, l'agitation du mental se calme. Comme des pensées, des désirs, des phénomènes de toutes sortes apparaissent constamment, des attachements apparaissent, Jinshu s'efforce constamment de nettoyer son miroir, c'est-à-dire d'éliminer la poussière. En zazen, l'attitude qui consiste à vouloir chasser les *bonnos*, essayer d'être dans un état de non-pensée reste cependant un attachement au dualisme.

En lisant le poème de son disciple, Konin déclara : “Ceux qui feront de ce poème la base de leur pratique ne tomberont plus dans les trois mauvais sentiers, car la pratique inspirée par cette méthode est d'un grand profit.”

A travers ce compliment, on voit bien que Konin, au fond, critique la compréhension de Jinshu. Il a l'air d'approuver, de féliciter, mais finalement tout ce qui se dit, c'est qu'en pratiquant ainsi on ne tombera plus dans les trois mauvais chemins, c'est-à-dire ni dans les chemins de l'enfer, des souffrances infinies, ni les souffrances de *gaki*, ni celles des animaux.

En fait, il est clair que l'on n'est pas libéré de la transmigration. Tant que l'on se bat pour éliminer quelque chose on est toujours dépendant de cela, cela veut dire qu'on donne une réalité, une consistance aux poussières que l'on essaie d'éliminer. Ce n'est pas voir clairement ce dont il s'agit. On passe son temps à se fatiguer et à épousseter le miroir, mais il y aura toujours quelque chose qui s'y déposera, on sera toujours

dérangé par quelque illusion, quelque attachement. C'est la pratique avec effort, prisonnière de l'attachement à la pureté et du rejet de l'impureté. S'attacher à une notion et en rejeter une autre n'est pas la véritable libération, c'est rester coincé dans la dualité.

Comme Jinshu avait entendu dire que son maître avait fait un compliment sur son poème, il osa se présenter à lui pour avoir sa confirmation. À ce moment-là, Konin lui dit : "Les êtres ordinaires qui se conformeront à la pratique de votre poème ne tomberont plus dans les trois mauvais chemins, mais ceux qui aspirent à l'éveil suprême ne l'atteindront jamais en cultivant un tel point de vue. Il vous reste donc à franchir le seuil et à voir votre véritable nature."

Suite à ce dialogue, Jinshu tenta désespérément de composer un nouveau poème, mais n'y parvint pas, il était comme coincé sur le seuil de la porte, il ne pouvait ni entrer, ni sortir.

### **Le poème d'Eno**

Entre-temps, le jeune Eno qui avait entendu parler de ce poème, dit : "Mais ce n'est pas du tout l'enseignement de Maître Konin." Comme il était illettré, il demanda à quelqu'un d'écrire ce poème de sa propre composition. Son poème disait : "Dans la vacuité, il n'y a pas d'arbre de l'éveil ni de miroir clair, la nature de Bouddha est toujours immaculée, où y trouverait-on de la poussière-?"

Revenir à la vacuité essentielle, c'est l'intuition juste durant zazen. On se rend compte que tous les phénomènes qui surgissent dans notre conscience pendant zazen n'ont pas plus de consistance que les nuages dans le ciel et on peut se

contenter de les laisser passer. A ce moment-là, notre pratique devient libre de tout objet, on peut arrêter de se battre contre les poussières.

Tout le monde admirait complètement le poème d'Eno. Mais Konin le critiqua en disant : "Ce n'est pas encore ça."

En réalité, il donna rendez-vous à Eno à minuit et là il lui enseigna le sūtra du Diamant, lui remit le kesa, symbole de la transmission et prit congé d'Eno en lui recommandant d'attendre trois ans avant de commencer lui-même à transmettre le Dharma.

### **La voie subite**

Par la suite, on opposa constamment les deux pratiques et les deux compréhensions, mais en réalité elles sont complémentaires. A la suite du poème d'Eno, on a appelé cette voie la "voie subite". Cela consiste à voir immédiatement la vacuité de tous les phénomènes, ainsi que de son propre ego. Le miroir lui-même est vide, la poussière elle-même est sans substance. Il suffit de voir cela, il n'y a rien à faire, il n'y a aucun lieu où la poussière puisse demeurer. Ceci est la pratique de l'observation, l'intuition juste. Si on se limite à cette observation cela revient à penser que la pratique est inutile. Pas la peine d'avoir mal aux genoux, de faire les sesshin, il suffit de reconnaître que tout est vacuité.

Beaucoup de gens ont pensé ainsi. Tous ceux qui n'aiment pas la pratique avec le corps ont utilisé le poème d'Eno pour rejeter le zazen ; mais si on ne fait que reconnaître intellectuellement la vacuité, on ne parvient pas à lâcher prise, on ne parvient pas au véritable détachement, on reste prisonnier d'une contradiction. On se dit que ce n'est rien, comme on dit aux

petits enfants quand ils pleurent-: ne pleure pas, ce n'est rien. En réalité, on continue à souffrir de ses attachements. Alors la véritable pratique de la concentration consiste à s'harmoniser corps et esprit avec la vacuité, ici et maintenant, c'est-à-dire pratiquer simultanément concentration et observation.

Sans concentration, l'esprit est agité et l'intuition juste ne peut pas se produire. Par exemple, quand la surface de l'eau est agitée, on ne peut pas en voir le fond. Donc apaiser l'esprit, calmer l'agitation est nécessaire. Se concentrer sur l'expiration, revenir à la concentration sur la posture, cela en soi devient le miroir. Sans pratique, il n'y a pas de miroir et lorsque l'esprit se met à fonctionner comme un miroir clair, ce qu'il a toujours été, on peut se voir soi-même réellement dans ce miroir. A ce moment-là, voir est très important, voir que 'soi-même' est illimité.

Pour reconnaître la vacuité, il ne faut pas faire de la vacuité une nouvelle notion à laquelle on va s'attacher, sinon l'attachement à la vacuité peut devenir très dangereux. La vacuité n'est pas une notion, mais une expérience. Une expérience vivante de notre interdépendance avec tous les êtres. L'expérience de la vie illimitée. C'est ce qui fait naître le sentiment de compassion et en rend la pratique possible en cessant de rester enfermé en soi-même. C'est ce qui donne le véritable sens à toute notre pratique.

## **Recueillement et connaissance**

Lorsqu'il commença à enseigner le Dharma, Maître Eno déclara que sa méthode était fondée sur le recueillement et la connaissance. Ce qu'il appelait le recueillement est ce que nous appelons pratique de la concentration-: cesser d'être

distrain par ses pensées, cesser de poursuivre quoi que ce soit, abandonner les jugements, arrêter de se réprimer soi-même, arrêter d'obscurcir sa propre lumière. Cette pratique de la concentration, cette vigilance, cette attention, c'est le corps même de la connaissance. La connaissance, l'intuition juste, se comprendre soi-même, c'est l'activité du recueillement.

Beaucoup de gens pensent qu'il faut d'abord beaucoup de recueillement, beaucoup de concentration, beaucoup d'exercice et qu'après de nombreux efforts, de nombreuses années passées à polir le miroir, ils pourront enfin obtenir la connaissance, la sagesse. C'est cette erreur que critiquait Maître Eno. Il ne critiquait pas zazen mais une manière erronée de le pratiquer, cette manière qui consiste à séparer la pratique de la concentration et l'intuition, la vision juste.

Si on crée une dualité entre les deux, on déprécie totalement, on dévalue la pratique présente, on la vide de son sens, on en fait juste un moyen pour arriver à autre chose plus tard. À ce moment-là, zazen perd complètement la capacité de nous éclairer, il n'est plus un miroir mais une brique opaque, ce qu'on appelle parfois : confondre un œil de poisson crevé avec une perle brillante.

La pratique de zazen consiste à s'éclairer soi-même complètement. Cela n'a rien à voir avec l'analyse, les discussions. Mettre fin au débat et voir ce qui est, directement.

Aussi, Maître Eno disait : "L'égalité du recueillement et de la connaissance, c'est comme une flamme et sa lumière. La flamme elle-même est la lumière — sans flamme, pas de lumière".

On peut dire que la flamme est comme le corps de la lumière et la lumière l'activité de la flamme. Si on l'expérimente, alors il n'est pas nécessaire de s'attacher à vouloir chasser les illusions, pas besoin de vouloir devenir comme une statue de pierre. Les pensées et les illusions font partie de la vie. Le

but de zazen n'est pas de les supprimer, mais simplement de ne plus y adhérer, d'en observer la nature profonde, de voir qu'elles n'ont pas plus de substance qu'un nuage. Ce qui ne veut pas dire qu'elles n'existent pas, mais c'est une existence légère, impermanente. Si l'on voit les choses ainsi, notre pratique consiste simplement à réaliser un esprit qui ne demeure sur rien.

Maître Eno disait encore : "La voie n'est que communication et fluidité." Donc, ne restez pas figés. Il ne faut pas confondre l'immobilité de zazen avec un esprit figé. Etre immobile signifie simplement ne pas poursuivre quoi que ce soit. C'est justement ce qui permet à l'esprit de retrouver sa liberté. Ne plus adhérer à toutes nos fabrications mentales, mais se contenter simplement de les éclairer, les laisser fondre à la flamme de zazen.

### **Qu'est-ce que la pratique progressive ?**

On a souvent fait de Maître Eno le champion du zen subit en l'opposant au zen graduel de Maître Jinshu. Mais le zazen n'est ni subit ni graduel, il est au-delà même de toutes ces catégories. D'ailleurs, Maître Eno lui-même disait : "Le Dharma n'est ni subit ni graduel, c'est l'être humain qui est plus ou moins vif, ou plus ou moins obtus. Donc, aux égarés, aux gens qui errent dans leurs illusions, on dispense un enseignement progressif, mais ceux qui s'éveillent, pratiquent soudainement".

Au sujet de l'enseignement progressif, il y a la célèbre parabole du sūtra du Lotus, l'histoire du fils de l'homme riche qui avait quitté très jeune la maison de son père. Il errait parmi les mendiants. Un jour, son père le fit chercher. Il ne pouvait croire qu'il était le fils de cet homme riche et il s'est

enfui. Finalement, il fallut trouver un moyen habile pour le faire revenir en l'engageant. Il accepta cet emploi et progressivement, on lui donna de plus grandes responsabilités. Il devint de plus en plus à l'aise et familier avec la maison de son père. Finalement, un jour, son père le rencontra et lui confirma : "Je suis bien ton père et tu es bien mon fils." À ce moment-là, le fils put reconnaître non seulement son père, mais le fait qu'il était le fils de cet homme-là.

Quelquefois les gens demandaient : "Qui est Bouddha ?" Certains maîtres avaient répondu : "Toi-même, tu es Bouddha." Les disciples ne pouvaient le croire, la plupart des gens sont comme ça, c'est difficile de reconnaître sa véritable nature. Alors chacun erre à la recherche de quelque chose qui est toujours, ici et maintenant, en soi-même. On développe toutes sortes de désirs parce qu'on n'est pas satisfait de sa vie, on va chercher ailleurs. Ainsi, on perd de plus en plus le contact avec notre véritable nature, on crée de plus en plus de souffrance et d'ignorance.

Dans cette errance, c'est souvent la rencontre avec ce qu'on appelle un ami de bien, qui permet de rentrer à la maison, de reconnaître son véritable trésor. Cet ami de bien, ce maître, ne peut que transmettre la méthode, le Dharma, la pratique, mais la réalisation dépend de chacun. C'est ce qu'on appelle *Ji ju yu zan mai*, le *samadhi* que chacun ne peut que réaliser par lui-même. Personne ne peut pratiquer à votre place.

Le maître n'est jamais tout puissant. Aussi grand que soit son désir de voir son disciple s'éveiller, il ne peut que lui montrer le chemin, il ne peut pas marcher à sa place. Comme l'éveil réside dans la pratique, chacun finalement ne peut que pratiquer par lui-même. Ce qui est transmis c'est la foi, la confiance dans la pratique. Dans cette transmission, certains aspects sont progressifs, par exemple



les pratiques de bodhisattva, les six *paramita*, sont des pratiques progressives. Pratiquer les préceptes, c'est quelque chose qui nécessite souvent un effort de concentration pour corriger ses mauvaises habitudes, comme celles de critiquer, d'être égoïste. Être avare est corrigé par la pratique du *fuse*, du don. La tendance à se mettre en colère est corrigée par la bienveillance. La tendance à vouloir passer toujours en premier, obtenir tout de suite ce que l'on désire est corrigée par la pratique de la patience, etc.

La pratique de zazen ne fait pas partie de ces pratiques progressives car pratiquer réellement zazen, c'est pratiquer l'éveil instantanément. En zazen, on s'harmonise naturellement avec notre véritable nature. Les préceptes sont automatiquement accomplis. Nous pénétrons directement dans la conscience sans séparation, les notions du bien et du mal n'ont pas d'utilité car aucun mal ne peut-être commis si on ne crée pas de séparation avec les autres.

Zazen n'est pas une pratique parmi les nombreuses pratiques du bodhisattva, ce n'est pas une technique de perfectionnement spirituel, c'est la pratique-réalisation qui est la source de toute les autres pratiques. Par exemple, les pratiques des *paramitas* de bodhisattva ne sont pas le moyen de devenir Bouddha, elles sont l'expression de notre nature de Bouddha.

En zazen, toutes les pratiques progressives sont inutiles, mais lorsque l'on rentre dans la vie quotidienne, même si on a pratiqué une profonde expérience en zazen, même si on a reconnu ses illusions, si on les a éclairées, même si on a entrevu notre véritable nature, sans séparation, dans la vie quotidienne notre karma, nos *bonnos* réapparaissent. Dans ce cas-là, les pratiques progressives, les *paramitas* sont une aide pour harmoniser notre vie quotidienne, réelle, concrète avec l'éveil de zazen.

### **Amour : *mushotoku***

On demande souvent pourquoi dans les kusen on emploie souvent des expressions négatives, par exemple: ne pas penser, ne pas suivre ses pensées, ou bien abandonner l'ego au lieu de parler de l'amour.

C'est une question très intéressante. La réponse fondamentale est que dans l'enseignement du Bouddha, il s'agit essentiellement de se libérer de toutes les entraves et de tous les obstacles à une vie véritablement libre, à un contact authentique avec les autres, un amour qui ne soit pas une simple parodie d'amour.

La plupart du temps, lorsque l'on aime quelque chose, quelqu'un, immédiatement dans cet amour il y a un attachement, c'est-à-dire une manifestation de notre esprit qui veut posséder et qui du même coup, se met immédiatement à détester ce qui l'en empêche. Par exemple, on aime quelqu'un parce qu'on croit que c'est la personne qui va combler nos désirs, nous rendre heureux, ou bien la personne qui correspond à un idéal, qui possède toutes les qualités que l'on rêve d'avoir. Alors, on a quasiment envie de devenir cette personne, d'être comme elle, de la dévorer, de l'assimiler. Dès que cette personne manifeste ce qu'elle est réellement et non pas comme notre rêve, qu'elle montre ses ombres, alors on se met à détester cela. L'amour se transforme rapidement en haine. La déception remplace l'illusion.

Si on se met à avoir peur de perdre, on devient jaloux et l'amour se transforme en persécution. Tout cela parce que l'on n'a pas résolu en soi les obstacles au véritable amour,

qu'en réalité on n'aime que soi-même, on aime ses propres idées, ses propres visions, il faut absolument que l'autre leur ressemble. La pratique de zazen, au contraire, a pour effet de nous détacher de nos propres illusions. Par exemple, cesser de suivre ses propres pensées permet d'être ouvert à l'autre, de réaliser un esprit qui ne juge pas, qui est capable d'aimer, d'accepter l'autre tel qu'il est.

Mais pour parvenir à ce détachement, il ne s'agit pas de se détester soi-même, de se culpabiliser parce qu'on a des pensées égoïstes, mais de s'accepter soi-même tel que l'on est, sans jugement. Voir à chaque instant-: je suis ainsi, mais en même temps, je ne suis pas limité à cela. L'autre non plus n'est pas limité à ce qui apparaît. Car chacun, au fond, est Bouddha, et Bouddha ne peut pas être enfermé dans des définitions car ce serait immédiatement en faire quelque chose de limité, alors qu'être Bouddha c'est réaliser la dimension infinie de notre vie.

C'est pour la même raison que Maître Eckhart disait qu'affirmer que Dieu est bon, c'est lui faire insulte. Dieu n'est ni bon ni mauvais, ni ceci ni cela, il est ce qui est au-delà de toutes nos catégories humaines. Il en est de même pour être Bouddha, car affirmer positivement qu'être Bouddha c'est être bon par exemple, cela veut dire immédiatement détester tout ce qui n'est pas bon, le refuser, le rejeter, en soi-même et chez les autres.

Ainsi la bonté devient source de haine. Au nom de la bonté, on a massacré les hérétiques, tout ce qui ne ressemblait pas à l'illusion qu'on avait de Dieu. Au nom de l'amour, parfois on en vient à harceler, à tuer, si l'autre n'est pas l'objet docile de nos désirs, ne répond pas à notre attente. Aimer véritablement c'est accepter que l'autre ne réponde pas à notre attente, éventuellement. Que l'autre n'est pas là à notre service, n'est

pas là pour gratifier notre ego, qu'il est un être libre qui mérite d'être aimé tel qu'il est, de manière tout à fait inconditionnelle. Aussi le véritable amour implique-t-il d'être *mushotoku*, c'est-à-dire sans attente. Cet esprit sans attente est le véritable esprit de zazen, l'esprit qui n'attend pas le satori, qui ne déteste pas l'illusion, l'esprit qui est au-delà des deux, au-delà de toute dualité. Le véritable esprit de bodhisattva.

### Les vœux du bodhisattva

À partir de notre pratique de zazen, nous pouvons réaliser que finalement le véritable amour pour tous les êtres est l'amour du bodhisattva, l'amour qui n'attend pas de récompense. C'est l'amour de l'autre pour l'autre, comme l'amour d'une mère pour ses enfants.

Au sujet des quatre vœux du bodhisattva, qui sont au fond l'expression du sens de notre pratique, pour la vie quotidienne, pour toute notre vie, Maître Eno disait-: "Maintenant que nous avons pris refuge dans le Bouddha aux trois corps — c'est-à-dire au fond dans la pratique de zazen — nous allons prononcer les quatre vœux immenses". Et il invite son auditoire à les chanter avec lui, comme nous faisons après chaque zazen. Il dit-:

*Aussi infinis que soient les êtres, nous les libérerons tous,  
Aussi infinis que soient les attachements, nous les briserons tous,  
Aussi infinis que soient les enseignements, nous les étudierons tous,  
Suprême est la voie de l'éveil, nous la parcourrons jusqu'au bout.*

Ces vœux sont tellement immenses que souvent les gens qui pratiquent zazen hésitent à les prononcer, s'estimant

indignes ou incapables d'actualiser cette dimension de bodhisattva, en particulier le premier des vœux qui est celui de libérer tous les êtres. Quand on n'arrive déjà pas à se libérer soi-même, cela paraît un vœu un peu irréaliste. À ce sujet, Maître Eno a un enseignement très profond. Il dit: "Il ne s'agit guère de moi — il parlait de lui, maître Eno, le sixième Patriarche — en train de vous libérer, mais de chacun tel qu'il est — chacun tel qu'il est se libérant dans son intime essence".

Donc le véritable amour, la véritable aide compatissante, ce n'est pas croire qu'on va pouvoir libérer les autres, mais donner confiance à chacun dans sa capacité de se libérer lui-même par la pratique juste de zazen qui nous met en contact avec notre véritable nature éveillée. Le bodhisattva montre le chemin, c'est à chacun de cheminer.

Que veut dire "se libérer dans son intime essence"? Une approche consiste à écarter les vues fausses, les illusions, les passions, l'ignorance, bref tous les obstacles qui empêchent la véritable libération de se réaliser. Mais si on pratique seulement comme cela, on n'en finit pas de se battre contre les *bonnos*, contre les obstacles, car c'est toujours l'esprit dualiste qui fonctionne, qui oppose le bien et le mal, le pur et l'impur et on finirait peut-être par se détester soi-même de ne pas en venir à bout.

La voie rapide, la vision immédiate proposée par Maître Eno, c'est de réaliser intuitivement, immédiatement notre véritable nature, de voir directement. C'est cette vision juste qui dissout l'ignorance et les illusions. Ce n'est pas que la vision juste survienne après que l'ignorance et les illusions ont été dissipées, mais c'est la vision juste d'ici et maintenant qui dissipe tous les obstacles. C'est cette vision

qui permet à tous les êtres de se libérer eux-mêmes.

Dans le zazen que nous pratiquons, ces deux approches sont harmonisées, sans priorité de l'une par rapport à l'autre. La pratique de la concentration permet à l'intuition juste d'apparaître, l'intuition juste permet à la concentration de se réaliser et cela est réalisé par le zazen lui-même. Cela veut dire que nous faisons des efforts pour pratiquer zazen et que finalement le plus important est la confiance et la foi que nous avons dans la pratique. Cette confiance qui nous permet de nous en remettre à zazen jusqu'au point où ce n'est plus moi qui pratique mais la pratique de zazen elle-même qui dirige, et je n'ai plus qu'à suivre. C'est pourquoi cette confiance veut dire laisser tomber toute séparation, toute dualité entre soi et zazen, entre soi et la pratique.

### À quoi sert le maître-?

Souvent, on attribue au maître des pouvoirs excessifs. Le rôle du maître est juste de montrer le chemin de la pratique juste, mais il ne peut rien faire à votre place, c'est à chacun de parcourir le chemin et de réaliser par lui-même. Chacun doit s'éveiller soi-même, s'éclairer soi-même, ce qui est transmis c'est la méthode, qu'on appelle le Dharma, la manière de se relier soi-même à sa nature intime. Parfois les gens veulent se faire ordonner par un Godo parce qu'ils ont envie de devenir comme lui. Il ne s'agit pas de devenir comme quelqu'un d'autre, c'est une erreur stupide, il s'agit de devenir comme soi — pas la peine de vouloir imiter les caractéristiques de quelqu'un d'autre. Il s'agit de réaliser le Bouddha qui est en soi, avec les caractéristiques qui sont les nôtres. Le Godo peut juste tenter d'accompagner

chacun, comme il tente de s'accompagner lui-même sur le chemin, pas pour que les autres l'imitent, mais pour qu'ils deviennent libres d'être eux-mêmes tels qu'ils sont. Ce qui nous libère, ce n'est ni notre ego ni quelqu'un d'autre, mais la pratique de zazen elle-même dans laquelle notre nature authentique se réalise. Tout ce que je peux faire, c'est tenter de vous donner confiance en cela, pas une foi aveugle, mais confiance, pour que chacun ait le courage d'en faire l'expérience. Le véritable but d'un maître devrait être de devenir complètement inutile, qu'on n'ait plus besoin de lui. C'est tout à fait le contraire de vouloir exercer une emprise sur les gens et se croire indispensable. Devenir inutile, cela veut dire que chacun a trouvé la voie et est capable de continuer par lui-même, pas seulement pour soi-même mais pour continuer à transmettre l'enseignement et aider les autres.

Cette confiance en la pratique de la voie résulte de la pratique elle-même, pas des ouï-dire, pas des on-dit, l'enseignement de Bouddha est le contraire d'un enseignement dans lequel on se fie à la révélation des autres. Suivre la révélation des autres, c'est le cas de la plupart des religions. L'enseignement de Bouddha, c'est apprendre à devenir sa propre lumière. Il est fondé sur le fait que même si nous avons beaucoup d'illusions, même si notre ignorance est grande, même si nous sommes les héritiers d'innombrables karmas passés, nous avons en nous la nature de l'éveil. Alors, pas besoin de l'emprunter à quelqu'un d'autre. Bouddha est venu en ce monde uniquement pour dire cela, pour donner à chaque être confiance en soi-même.

### **Les fausses conceptions au sujet de zazen\***

Lorsqu'on pratique zazen, au bout d'un certain temps, on finit par se faire une certaine idée au sujet de la pratique. Souvent les idées que l'on se fait au sujet de la pratique constituent des obstacles, ou bien des opinions toutes faites, des préjugés, alors il est nécessaire de bousculer ces opinions. C'est tout à fait ce que faisait Maître Eno en s'attaquant à toutes les fausses conceptions au sujet de zazen.

Généralement, on pense que faire zazen, faire une sesshin, c'est examiner son propre esprit, devenir intime avec son propre esprit. Si on croit qu'en zazen on examine son propre esprit, c'est n'avoir jamais tenté de le faire réellement. Si vous essayez réellement, concrètement, ici et maintenant, d'examiner votre propre esprit, qu'est-ce qui va se passer ? Sûrement, on peut observer un certain nombre de manifestations mentales — phénomènes, pensées, désirs, souvenirs, images — mais l'esprit lui-même est complètement insaisissable, impossible à examiner. Il reste caché comme le Dieu de la Bible, invisible. Tout ce que l'on peut examiner, ce sont des illusions dont on attribue la fabrication à l'esprit. On peut se faire une certaine idée de l'esprit, mais sa réalité est impénétrable.

On parle parfois d'examiner la pureté, ou bien de purifier son corps et son esprit. Tant qu'on a cette idée de purification, on s'éloigne complètement de la véritable pureté originelle. On se met à détester l'impur, et la pratique devient un combat constant contre les impuretés. On se met à se réprimer soi-même et on va à l'opposé d'une véritable libération. Aussi, maître Eno disait que la véritable pureté n'a pas de forme. Justement, c'est arrêter d'opposer le pur et l'impur, soi et les autres, arrêter de créer des séparations. Dans ses derniers *kusens* à Paris, Maître Deshimaru nous rappelait que l'impureté

---

\*Sesshin de Narbonne

— *zenna* — c’est justement l’esprit diabolique qui sépare. Le problème n’est pas d’éliminer l’impur pour ne garder que le pur, mais d’abandonner le fonctionnement de l’esprit qui crée des impuretés en séparant constamment, en opposant. Ceci est la pratique de *zazen*-: revenir instantanément à l’état antérieur à toutes les oppositions.

Enfin, le troisième aspect de la pratique auquel on est souvent attaché est celui de l’immobilité. Bien sûr, il est important de ne pas bouger, mais Maître Eno disait que la véritable immobilité consiste à ne pas percevoir les fautes des autres. Souvent, les gens se campent dans une posture hiératique, totalement immobile. Le corps est immobile, mais l’esprit bouge constamment. Il bouge pour critiquer les autres et se croire supérieur à eux. Ce qui faisait dire à Maître Eno que les égarés n’agitent pas leur corps, mais leur langue, pour épiloguer sans cesse sur les qualités et les défauts des autres pratiquants. Cela est complètement pratiquer à l’envers. À partir de l’expérience de l’immobilité en *zazen*, nous devons observer ce qui nous met en mouvement, ce qui fait bouger notre corps, notre langue. Si c’est juste parler des défauts des autres, alors il vaut mieux garder la bouche fermée et le corps immobile. Par contre, si c’est pour venir en aide à quelqu’un, alors il ne faut pas hésiter à se mettre en mouvement.

Pendant *zazen*, on ne se laisse pas distraire ou déranger par les phénomènes extérieurs, par exemple s’il y a du bruit, c’est juste un bruit, ce n’est pas la peine de commencer à interpréter les sons. L’esprit en *zazen* est complètement concentré sur la posture, la respiration. On observe ce qui apparaît, ce qui se manifeste extérieurement et intérieurement, mais on ne s’attache pas aux phénomènes, on ne s’y oppose pas, on ne les rejette pas non plus. Maître Eno disait, en ce qui concerne la méditation assise-: “Dans notre

pratique, rien ne fait obstacle.” Cela veut dire que par rapport aux phénomènes du monde extérieur, on n’ajoute pas de notions ou de concepts aux objets de nos perceptions. Être véritablement assis, sans ajouter de concepts, cela signifie revenir à une perception pure, par-delà toutes nos projections mentales, être réceptif à la nouveauté de chaque rencontre, de chaque perception. Cesser de regarder le monde à travers nos lunettes colorées par notre karma. Quand on rencontre une personne, l’accueillir telle qu’elle est en elle-même, ne pas la voir à travers nos préjugés, nos opinions personnelles. Si l’on revient à cette perception pure, beaucoup de causes de conflits disparaissent. On n’est plus gouverné par des catégories telles que l’ennemi, l’ami. Pour cela, ce qui est important, c’est d’avoir la capacité de devenir très rapidement conscient de ce qui se passe en soi lorsque l’on rencontre quelqu’un, quelque chose, de façon à pouvoir très vite laisser tomber nos projections mentales et retrouver un regard, un esprit accueillants.

### **Voir sa véritable nature**

Quant à l’intérieur, Maître Eno disait : “Lorsqu’on voit intuitivement notre essence originelle, sans la moindre confusion, il y a véritablement méditation, *zazen*”, c’est-à-dire que *zazen* n’est pas simplement une forme d’hygiène mentale consistant à se détendre, à laisser passer les émotions, les pensées, mais aussi à voir intuitivement l’essence de notre existence. L’essence n’est pas quelque chose qui serait caché au fond de nous-mêmes, c’est justement ce que Maître Dōgen critiquait parmi les interprétations que l’on a données à l’enseignement du sixième patriarche, Maître Eno.

Notamment, le *kensho* — voir sa véritable nature — on a souvent interprété cela comme voir quelque chose, une nouvelle substance qui serait la vraie nature. Voir la véritable nature de notre existence, en réalité, c'est voir que nous n'existons que dans l'interdépendance et la relation avec les autres. Rien de ce qui nous constitue ne nous appartient en propre. Si on voit cela clairement, si on revient constamment à cette vision claire de ce que nous sommes — des êtres de rencontre, d'interdépendance, sans substance propre, sans aucune fermeture, constamment reliés à tout l'univers, alors à ce moment-là un véritable esprit religieux, au-delà de toute religion dogmatique, de toute croyance, se manifeste.

Comment vivre réellement, concrètement cette interdépendance ? Cela veut dire aussi se sentir complètement solidaire de son environnement et des autres. C'est cela qui anime l'esprit de bodhisattva, le vœu de compassion que nous prononçons à la fin de chaque cérémonie : aussi nombreux que soient tous les êtres sensibles, je ne peux pas m'en séparer, je ne peux que souhaiter partager la pratique de l'éveil avec eux. Faire sincèrement ce vœu est l'expression de notre véritable nature. Ce vœu est ce qui vient donner un sens profond à notre pratique, et animer notre existence d'une énergie et d'une orientation fortes.

Maître Eno précise sa pensée en disant à propos des deux piliers de zazen que sont la concentration et l'observation : "la concentration, c'est le détachement vis-à-vis des objets extérieurs". Le détachement ne veut pas dire l'indifférence au monde extérieur, mais cesser de considérer le monde extérieur comme des objets que l'on peut utiliser, exploiter pour son propre ego. Quant à l'observation, c'est l'absence de confusion à l'intérieur. Si, à travers la pratique de la concentration, notre esprit se clarifie, alors on peut ressentir que tous

les êtres et nous ne sommes pas séparés. On peut abandonner son point de vue égotique, limité, et à ce moment-là toutes les causes de peur, de haine, d'égoïsme disparaissent. Et les vœux, principalement les vœux de compassion, d'aider tous les êtres, deviennent l'expression naturelle de la pratique, son prolongement pour la vie de tous les jours.

Les vœux signifient également que la pratique n'est pas limitée au temps du zazen et à l'espace du dojo. Si on se demande ce que signifie réellement, concrètement aider tous les êtres à se libérer, alors on peut réaliser comme Maître Eno l'exprimait, qu' "il ne s'agit pas de moi en train de vous libérer mais de tous les êtres, chacun tel qu'il est, se libérant dans son intime essence". Alors ce que peut faire un bodhisattva, ce n'est pas de se croire tout-puissant et capable de libérer le monde entier, mais simplement transmettre la foi, la confiance profonde que chaque être a lui-même en soi la capacité de s'éveiller. On peut montrer le chemin de la pratique qui permet de renforcer cette confiance, qui permet à cette foi de se réaliser : ce que nous avons de mieux à faire, c'est de partager avec tous la pratique de zazen. C'est le sens profond de faire des sesshin — permettre à chacun de se rendre compte que ses illusions, ses erreurs, ses passions ne sont pas quelque chose de fatal, d'inévitable, car l'ignorance est simplement l'ignorance de notre véritable éveil originel. Ignorance et éveil sont comme le dos et la paume de la main, l'envers et l'endroit d'une même réalité.

Pratiquer zazen, c'est tourner son regard de l'autre côté, cesser de regarder du côté de l'ego et voir que l'envers de l'ego, c'est Bouddha. C'est l'ego complètement en unité avec tous les êtres, pas séparé. Tout à fait comme les deux mains, gauche et droite, jointes en *gasshō*, dans un geste où on exprime son profond respect pour tous les êtres, au-delà

de tout jugement, de toute opinion. Pratiquer zazen, c'est ce qui nous installe une place au cœur de la vue juste, c'est permettre à cette vue juste de zazen de dissiper nos illusions et d'éclairer notre vie ; découvrir que par-delà nos croyances, nos peurs, tout ce qui nous limite et nous enferme, il y a la vie complètement illimitée, la vie sans séparation. Cette confiance dans la vie sans séparation, ce fut le dernier enseignement de maître Deshimaru, c'est ce qu'il nous a invités à pratiquer éternellement.

### **Le corps de Bouddha\***

Maître Eno disait : “La voie n'est que communication et fluidité”. Aussi, s'harmoniser avec la voie, c'est dissoudre l'esprit figé. C'est un peu comme la circulation du sang dans notre corps, dont dépend notre vie. Si le sang s'arrête de circuler, si l'esprit s'immobilise, on arrive à l'équivalent d'un encéphalogramme plat de la mort. Au contraire, l'esprit en zazen accueille ce qui apparaît, tous les phénomènes, largement, sans saisir ni rejeter quoi que ce soit. En se concentrant régulièrement sur la posture du corps, on laisse se dissoudre l'esprit coagulé et on retrouve d'instant en instant un esprit neuf. La pratique de la concentration en zazen sur le corps et la respiration est tout à fait comme une flamme qui fait fondre tout ce qui est gelé, coagulé. L'éveil qui en résulte, c'est la lumière de cette flamme. Les deux ne sont pas séparés et se réalisent à chaque instant dans zazen.

Dans la pratique du zen, spécialement dans l'enseignement de Maître Deshimaru, on insiste beaucoup sur la posture du corps car la pratique du zen n'est pas la contemplation de

---

\*Dojo de Paris

quelques vérités philosophiques. C'est faire l'expérience, par soi-même, à travers son corps et son esprit de ce qui fut l'éveil de Bouddha, en suivant la même pratique de concentration. C'est-à-dire ramener constamment son attention, son esprit à ce qui se passe dans le corps ici et maintenant, les sensations, les perceptions, la conscience. En même temps, en observer la vacuité, c'est-à-dire l'impermanence, l'absence de substance fixe de tous les phénomènes qui nous constituent et qui nous habitent. Alors, la flamme de la concentration a le pouvoir de faire fondre tous nos attachement, nos fixations, nos coagulations mentales. C'est à la fois les éclairer et les dissoudre, les voir et les laisser passer, ne pas y adhérer. Aussi la sagesse, la compréhension de soi n'est pas séparée de la concentration sur la posture et la respiration, pas plus que la lumière d'une flamme n'est séparée de l'existence de la flamme. Il n'y a pas d'abord concentration puis sagesse, réalisation-compréhension, les deux sont simultanés, instantanés, pourvu, bien entendu, que la concentration soit juste. Et alors, ce corps et cet esprit inséparables, assis en zazen, deviennent éveillés, s'éveillent à ce qu'ils ont toujours été, c'est-à-dire en unité avec tout l'univers, sans séparation.

C'est ce qui fait dire, parfois, que le corps et l'esprit en zazen deviennent le corps de Bouddha. Dans le bouddhisme du *Mahayana*, le corps de Bouddha est vu sous trois aspects et ces trois aspects du corps de Bouddha ne sont pas les aspects du corps d'un être transcendant extérieur à nous. Ce sont les aspects de notre propre corps-esprit dans la pratique de zazen. Ce qui faisait dire à Maître Eno, lorsqu'il enseignait à ses disciples : “Prendre refuge dans le corps de Bouddha, c'est en fait dans ce propre corps de chair, ici et maintenant, que l'on trouve le sublime refuge du corps absolu de Bouddha qui est absolue pureté.” Et il ajoutait : “Dans ce corps de chair,

j'ai trouvé le sublime refuge des milliards d'apparitions, des milliards de corps d'apparition de Bouddha." Et enfin : "dans ce même corps de chair, j'ai trouvé le sublime refuge du corps de jouissance de Bouddha". Et il invitait tous ses disciples, à la fois, à prendre ce refuge et à réaliser comment cela se réalise concrètement dans la pratique. Il disait : "Ce corps de chair avec lequel on fait zazen, c'est une auberge, non pas un refuge. Mais les trois corps de Bouddha peuplent l'état naturel du voyageur qui y descend". Ce qui veut dire que tous les hommes, chaque être humain est pourvu des trois corps de Bouddha. Il ne s'agit pas de rechercher à l'extérieur mais de le réaliser intimement, dans la pratique de zazen. Par exemple, en ce qui concerne le corps absolu de Bouddha qu'on appelle parfois le *Dharma Kaya*, en zazen, c'est revenir à l'essence de notre vie qui est vacuité et interdépendance avec tout l'univers. Expérimenter cela, concrètement, dans la concentration est l'observation en zazen. La véritable nature de Bouddha, c'est expérimenter cette unité avec tout l'univers. L'essence de notre vie n'est ni différente ni séparée de l'essence de la vie de tous les êtres qui existent. Réaliser cela permet de remettre son petit ego à sa juste place, surtout de se sentir plus proche, plus solidaire de tous les êtres au lieu d'être replié, enfermé sur soi-même.

## Vacuité

En ce qui concerne la vacuité, notre vie signifie qu'il n'y a rien de déterminé en nous. Vacuité veut dire complète liberté, pas de substance, rien de fixe, éternel changement, ce qui permet aussi d'évoluer, de se transformer. À ce sujet, Maître Eno disait : "La moindre idée de mal se traduit par un acte négatif mais avec la moindre idée de bien on s'adonne à l'exercice

du bien." Autrement dit, notre essence est *ku*, vacuité et cela inclut toutes les possibilités. Cela signifie qu'en nous, il y a de multiples visages possibles, que l'on devient à chaque instant ce qu'on actualise. Si on brandit le poing, on actualise l'aspect de la brute et du guerrier. Si on s'incline en *gasshō*, on actualise l'aspect de Bouddha. Si on prend conscience de cela, alors on peut se sentir complètement responsable de sa vie et cesser de croire que ce sont les autres, les circonstances qui nous font ce que nous sommes.

Pour faire comprendre cela, Maître Eno utilisait l'image suivante. Il disait : "Le soleil et la lune brillent toujours. C'est seulement parce que les nuages s'interposent qu'il fait clair au-dessus et sombre au-dessous et qu'il n'est parfois même plus possible de voir la lune ni le soleil ou les étoiles. Cependant, ils existent toujours. Si soudain, s'élève le vent de la sagesse, alors, tous les nuages, les nuées, les brumes sont balayés". On peut dire que se concentrer sur la posture et la respiration en zazen, c'est permettre à ce souffle de sagesse de balayer tous nos nuages. Il faut faire attention aux métaphores, car la métaphore des nuages pourrait faire croire que les nuages ont une existence substantielle. Dans ce cas-là, on donne énormément de poids à ces nuages, c'est-à-dire qu'on va passer sa vie à essayer de les chasser. La véritable pratique de zazen consiste à voir que même les nuages sont sans substance. Dans ce cas là, non seulement on peut les laisser passer, ne pas s'y attacher mais ils n'ont plus d'emprise sur nous-mêmes. Si on réalise cela vraiment intimement, alors, c'est comme mourir à notre illusion et renaître comme Bouddha, arrêter la transmigration et réaliser une certaine forme de résurrection.

## Expérimenter maintenant, par soi-même

Maître Deshimaru parlait souvent des mérites de zazen, des



effets bénéfiques de la pratique. D'un autre côté, il disait tout le temps, "il ne faut pas vous attacher aux mérites de zazen, ne pas les attendre, ne pas pratiquer avec un esprit avide de récompense" ; si l'on attend un effet, on est déjà dans l'avidité. Le résultat immédiat de cette avidité est la souffrance-: la sensation d'insatisfaction, de manque, de ne pas être comme on le voudrait... Inversement, à l'instant même où on lâche prise d'un désir, d'une attente, se produit la libération. La cause et l'effet sont simultanés, immédiats ; donc on ne pratique pas pour obtenir des bons mérites, on se concentre sur la pratique juste, à chaque instant, et cette pratique elle-même est l'effet. Ce que nous vivons, ce que nous nous donnons à vivre par notre pratique de chaque instant, est la pratique de la voie. Ce n'est pas quelque chose en quoi nous avons à croire, mais c'est quelque chose que l'on peut expérimenter maintenant, par soi-même. Cet enseignement était l'enseignement de Maître Eno, au sujet du triple corps de Bouddha. Dans toutes les écoles du bouddhisme *Mahayana*, on a tendance à spéculer sur les différents corps de Bouddha. Il s'est même créé une sorte de théologie. Dans le zen, on ramène cette vision à celle que l'on peut expérimenter dans sa propre pratique, car il n'est pas de Bouddha en dehors des Bouddhas vivants qui pratiquent la voie.

C'est ainsi que Maître Eno disait : "En pensant mal, d'instant en instant, on se condamne aux voies du mal. Si à l'inverse, un seul instant de pensée s'avère positif, immédiatement jaillit la sagesse." Il ne disait pas du tout que le zen est au-delà du bien et du mal comme certains l'interprètent parfois, mais au contraire, que le bien et le mal sont la création de notre esprit, de notre manière de penser à chaque instant et que par conséquent, nous en sommes totalement responsables.

C'est ce que l'on appelle le "Bouddha en corps d'apparition", c'est-à-dire par exemple, le Bouddha Shākyamuni, le Bouddha qui pratique zazen.

Quant au "corps de jouissance" (que l'on a souvent assimilé au corps de Bouddha dans les terres pures de Bouddha que les bouddhistes se sont plus à imaginer une sorte de paradis), dans l'enseignement du zen, c'est le corps qui reçoit instantanément les mérites de zazen. Evidemment, quand on parle de corps, il s'agit de corps et esprit, et pas simplement de corps de chair. A ce sujet, Eno disait : "Un seul instant de sagesse peut mettre un terme à une ignorance vieille de dix mille ans."

Aussi, ce n'est pas la peine de regretter le temps passé, mais simplement se concentrer à s'éveiller ici et maintenant. S'éveiller, c'est-à-dire voir clairement ce qu'il en est de notre vie, à la fois éclairer nos illusions et simultanément voir que notre véritable nature est au-delà.

### **Bien et mal**

J'ai parlé de l'enseignement de Maître Eno au sujet de la prise de refuge dans les trois corps de Bouddha. À partir de sa pratique de zazen, il montrait comment si, au fond, l'essence de notre existence est pure, c'est-à-dire sans substance, vacuité, à partir de cette essence et en fonction des pensées auxquelles on adhère, par exemple, si on adhère à une idée du mal, immédiatement cela se traduit par des actions mauvaises. Si on adhère à une idée du bien, alors on s'adonne à sa pratique. Une pensée de haine et on se retrouve en enfer. Une pensée positive et on se retrouve au paradis. Souvent, on a voulu utiliser l'enseignement de Maître Eno, notamment

son célèbre poème-:

*Dans la vacuité, tout est ku,  
Il n'y a pas d'arbre de la Bodhi,  
Le miroir lui-même est vide,  
Où les poussières de nos illusions pourraient-elles s'attacher ?*

On a donc souvent utilisé ce poème pour justifier l'idée que le zen était complètement au-delà du bien et du mal, et que, à la limite, la liberté était que tout est permis. C'est évidemment une très grave erreur. Le zen immédiat qu'enseignait Maître Eno, c'est que nous sommes instantanément ce que nous actualisons : si nous volons quelque chose qui ne nous appartient pas, nous devenons instantanément un voleur, ce n'est pas que nous soyons voleur par essence, mais notre acte fait de nous un voleur. Inversement, un acte de *fuse*, un geste de compassion, et on devient immédiatement un bodhisattva. Un moment de conscience où l'on réalise ses erreurs, ses illusions, en les laissant passer, en n'y adhérant pas, alors on réalise la vacuité de notre petit ego, et instantanément on devient Bouddha. Cela ne veut pas dire que l'instant d'après on ne puisse pas se tromper. Il n'y a pas d'essence fixe de notre vie, nous sommes complètement responsables. Ne pas se dire que parce que l'on fait *zazen*, on est automatiquement Bouddha et plus aucune erreur ne peut être commise.

Un peu plus loin, toujours dans le Sûtra de l'Estrade, pour confirmer cela, Maître Eno invite ses disciples au repentir, quand il dit qu'il élimine tous les actes négatifs et les obstacles des trois temps. Il invite ses disciples à réciter avec lui le Sûtra du repentir. Il dit-: "Lorsque, passé, présent et à venir, aucun instant de conscience n'est souillé par l'avidité, alors nos vieux

actes négatifs disparaissent tout d'un coup. Il y a repentir dès lors qu'en notre essence ils s'abolissent."

Ceci est tout à fait au cœur de la pratique de *zazen*. À partir de la concentration sur la posture, la respiration, notre esprit se met à fonctionner comme un miroir. Ce miroir est vide, mais dans ce miroir vide viennent se refléter toutes nos illusions, tout notre karma passé. On peut prendre conscience de ses erreurs, et si on en prend réellement conscience on ne les suit pas, on les laisse passer. La liberté de *zazen* consiste à pouvoir ne pas adhérer à ses illusions. On ne peut pas supprimer toutes les graines de karma négatif et d'illusions, de *bonnos*, qui nous habitent, mais on peut apprendre à les rendre inoffensifs, à les désarmer, en ne les laissant pas diriger notre vie, en les laissant passer. Tout l'enseignement de Bouddha est fondé là-dessus. Bouddha lui-même disait, quand il enseignait les Quatre Nobles Vérités au sujet de la souffrance, des causes de la souffrance, de la possibilité d'y remédier et du chemin pour y remédier — il disait en substance : "Si vous comprenez réellement la première de ces vérités, c'est-à-dire si vous comprenez les *bonnos*, automatiquement vous pouvez comprendre les trois autres Nobles Vérités, les accepter, les suivre"

L'éveil de Bouddha, c'est d'éclairer nos illusions, c'est ce qu'enseignait Maître Dogen lorsqu'il disait : "Les gens ordinaires sont ceux qui s'illusionnent sur l'éveil alors que les Bouddha sont ceux qui éclairent leurs illusions"; pas une seule fois mais constamment, jour après jour, instant après instant. C'est à ce moment-là qu'on peut dire que les *bonnos* deviennent *satori*, parce que nos *bonnos*, nos illusions, nos passions qui nous font souffrir nous incitent à pratiquer la voie, elles sont le point de départ mais elles ne deviennent *satori* qu'au moment où on ne les suit plus, c'est dans cet instant que

s'actualise l'éveil.

La pratique de zazen est fondamentale pour cela, c'est l'instant où la possibilité de laisser passer peut le mieux se réaliser. Maître Eno continuait en disant : "Lorsque, passé, présent et à venir, aucun instant de conscience n'est souillé par la bêtise — c'est-à-dire l'ignorance — alors les vieux états mensongers de l'esprit s'abolissent dans une perpétuelle abolition qui est le repentir." Tant il est vrai que dans la pratique de zazen, le mensonge n'est pas seulement mentir aux autres, mais se mentir à soi-même, c'est-à-dire ne pas voir la vérité qui nous habite, en adhérant à nos illusions. La cause originelle de toutes nos souffrances n'est pas un péché originel commis par quelqu'un d'autre dont nous serions les héritiers, mais notre propre ignorance, maintenue d'instant en instant. Cette ignorance est à proprement dire les nuages dont on disait hier qu'ils obscurcissent notre lumière. Le repentir consiste à prendre conscience de cela et à constamment éclairer notre ignorance au lieu de l'entretenir. Ce qui éclaire le mieux, c'est la conscience que nous réalisons dans la pratique de zazen.

Et enfin, Maître Eno disait : "Lorsque, passé, présent et avenir, aucun instant de conscience n'est souillé par la haine, alors les vieux états haineux de notre esprit disparaissent, et il y a repentir dès lors qu'en notre essence ils s'abolissent"

Autrement dit, le repentir consiste à prendre conscience des trois poisons qui empoisonnent littéralement notre vie, que sont l'avidité, l'ignorance et la haine, et comme disait Eno, "de tout son être se refuser au mal". Le repentir n'est pas un sentiment de culpabilité ou de malaise, c'est une prise de conscience et une forte décision. Une prise de conscience de son erreur et une forte décision de ne pas la poursuivre,

lorsqu'on prend conscience que toutes ces erreurs sont une véritable trahison de notre vraie nature.

Vous voyez également qu'à travers cet enseignement de Maître Eno, l'opposition qu'ont voulu créer ses disciples entre un zen soi-disant graduel et un zen soi-disant subit n'existe pas. Car le zen subit, c'est-à-dire l'éveil immédiat, doit être constamment répété. Il dépend de notre état de conscience à chaque instant. C'est une invitation à rester vigilant, à se replonger quotidiennement dans la pratique de zazen et à laisser zazen inspirer, éclairer notre vie, en faisant le vœu de s'harmoniser avec ce que le zen nous enseigne, autrement dit d'être dirigé, guidé par zazen.

### **La méthode de Maha Prajna Paramita\***

À ce passage du Sûtra de l'Estrade, Maître Eno, après avoir invité son auditoire à prendre refuge dans les Trois Trésors — le Bouddha, le Dharma et la Sangha, entreprend de leur enseigner la Grande Sagesse, la méthode de *Maha Prajna Paramita*. C'est du sanscrit, il est traduit en chinois mais je vais le traduire en français. Cela veut dire la pratique de la Grande Sagesse qui permet d'aller au-delà, au-delà de tous les obstacles, au-delà de toutes les souffrances, au-delà de toutes les illusions, qui provoquent nos attachements et nous enferment dans une vie limitée. Eno insiste sur le fait qu'il s'agit d'une méthode pratique, qu'il ne suffit pas de ressasser en paroles.

En Occident aussi, on aime bien la sagesse. On a développé beaucoup de systèmes philosophiques. Mais ces systèmes n'offrent pas une pratique concrète de la sagesse. Et souvent

---

\*Sesshin de Pegomas

en les étudiant, on devient un peu compliqué.

*Maha Prajna Paramita*, c'est la méthode de sagesse qu'on chante lorsqu'on chante l'*Hannya Shingyo*. Le fait de chanter l'*Hannya Shingyo* ne consiste pas simplement à répéter des paroles. C'est se concentrer sur le souffle, sur l'expiration, et complètement s'oublier soi-même dans le chant, ne rien garder. Cette pratique de se concentrer sur chaque expiration sans rien garder, nous aide à approcher la pratique de la Grande Sagesse. *Maha* signifie grand, et Eno précise que cela désigne l'immensité de l'esprit vaste, comme l'espace vide, le ciel immense. Mais il nous met en garde en disant : "Ne restez pas assis l'esprit vide, car vous risquez de confondre ce vide avec une chute dans le néant. Le vide du ciel, de l'espace est un vide qui contient le soleil, la lune, les étoiles, la grande terre, la montagne, les fleuves, toutes les espèces d'arbres et de plantes, les hommes bons et mauvais — les femmes également — les bonnes et les mauvaises choses, les paradis comme les enfers. Tout cela se trouve dans le vide".

Eno ajoute : "L'essence de l'homme, l'essence de l'être humain, est vide en ce sens également." C'est donc un vide qui englobe tout. C'est tout à fait le vide de la conscience en *zazen*. Lorsqu'en *zazen* l'esprit ne s'attache à rien, ne demeure sur rien, ne pense à rien de spécial, il devient vaste et accueillant. Il n'est pas vide parce qu'il s'enferme en lui-même, mais c'est un vide ouvert, comme une fenêtre ouverte sur le monde, extérieur et intérieur. C'est l'esprit qui n'est pas encombré par des conceptions et des catégories mentales. Il faut donc être attentif à la réalité qui se manifeste de façon nouvelle à chaque instant. L'esprit vaste est l'esprit qui ne choisit pas, comme le vaste océan qui accueille toutes les eaux, comme le Bouddha qui accueille tous les êtres, bons

et mauvais, sans rejeter personne, comme l'esprit de *zazen* qui accueille toutes choses sans saisir ni rejeter quoi que ce soit. Ainsi, toutes les pensées du subconscient peuvent être accueillies dans cet esprit de *zazen*, toutes les émotions, les vieux souvenirs.

L'esprit de *zazen* est accueillant et ne réprime rien. Comme un miroir, il reflète chaque chose telle qu'elle est, sans ajouter de jugement, d'interprétation. Voir simplement cela, tel quel. Cette façon de voir ne crée pas d'opposition, de séparation. Dans la vie quotidienne, c'est accueillir chaque personne telle qu'elle est sans juger, sans la voir à travers nos préférences, nos préjugés, qui font qu'au lieu de voir une personne telle qu'elle est, on la voit à travers nos peurs, nos désirs, nos attentes, nos opinions. Cela devient cause de multiples conflits, de violences, d'incompréhension. Revenir à l'esprit vaste en *zazen*, est la meilleure méthode pour prévenir ce genre de difficulté. L'esprit est vaste car on abandonne les limites de notre petit ego. On ne s'identifie pas à ces limites, c'est-à-dire à ses préférences et à ses rejets. Alors, on devient accueillant.

Eno ajoutait : "L'essence de l'être humain est vide en ce sens également". Les gens s'interrogent sur le propre de l'homme. Qu'est-ce que le propre de l'homme ? En *zazen* on réalise que c'est d'être un avec tout l'univers. Aucune caractéristique particulière n'est le propre de l'homme. Le propre de l'homme est de pouvoir dépasser constamment toutes ses limites, de ne pas être programmable, définissable. Se rapprocher de cette vie infinie et illimitée, c'est le propre de la pratique en *sesshin*.

Maître Eno disait : " Il y a des égarés, qui se vident l'esprit et ne pensent plus en appelant cela grand, *Maha*. Il ne s'agit pas de cela du tout." L'immensité de l'esprit n'a rien à voir

avec cette petitesse, c'est-à-dire la petitesse de l'esprit qui cherche à supprimer toute pensée, qui se trouve ainsi limitée par cette intention de ne pas penser. Si on confond la pratique de zazen avec ce genre d'exercice, on perd toute chance de réaliser la véritable sagesse et la vraie libération. C'est pourquoi on enseigne à penser du tréfonds de la non pensée : non pas ne pas penser, mais changer de mode de pensée. Pendant zazen, on pense inconsciemment et naturellement, c'est-à-dire qu'on laisse advenir les pensées, on ne les dirige pas, on ne les refuse pas, on ne s'y attache pas. Aussi l'intuition se développe, car l'esprit n'est limité par aucune intention. Alors il peut devenir vaste, laisser apparaître des pensées complètement au-delà de nous-mêmes, au-delà de nos fabrications mentales ordinaires, de nos cogitations. On ne se perd pas dans les pensées. À peine en a-t-on pris conscience qu'on revient à la respiration et à la posture — on lâche prise. Ainsi, l'esprit redevient disponible à chaque instant, épouse l'impermanence, comme l'esprit d'un petit enfant, qui a la capacité de se métamorphoser d'un instant à l'autre. On réalise une conscience instantanée. Même si notre corps n'est pas plus haut que six pieds, si notre cerveau n'est pas plus gros qu'un melon, notre corps-esprit assis en zazen peut embrasser tous les phénomènes.

Eno disait : "Notre essence est à même d'embrasser tous les phénomènes. Telle est sa grandeur." En zazen on peut penser l'impensable. Par exemple, scientifiquement, on ne peut pas remonter, on ne peut pas concevoir ce qui existait avant la création de l'univers. Avant le big-bang, on ne sait pas. C'est inconcevable. Mais la conscience en zazen inclut cet inconcevable, le temps infini et l'espace illimité. Il suffit pour cela d'abandonner le désir de saisir une origine, et de s'harmoniser avec l'illimité. Comme une goutte de rosée,

qui peut refléter l'immensité du ciel. Aussi lointaines, aussi grandes que soient la lune et les étoiles, elles peuvent trouver place dans une simple goutte de rosée. Mais ce n'est pas simplement une question de reflet et de miroir. Ce n'est pas seulement une question de conscience, car avec la conscience, on reste dans la dualité.

Maître Eno disait encore : "La totalité des choses n'est autre que notre essence." Il veut dire que ce n'est pas seulement la totalité des choses qui peut se refléter dans notre conscience mais l'essence même de notre existence n'est ni différente ni séparée de tout l'univers. Notre véritable Soi est l'univers entier, c'est-à-dire l'existence sans séparation, qui est la véritable vacuité. En réalisant cela, nous pouvons aller d'un seul coup au-delà de beaucoup de nos contradictions. Même si on se sent seul souvent, si on est en contact avec l'essence de notre existence, qui n'est pas même nôtre, alors toute notion ou toute sensation de solitude s'évanouit. Plus besoin d'être envieux. Le bonheur des autres est aussi notre bonheur. Inversement, leur douleur est notre douleur. Cela devient le fondement de la compassion. Pas parce que c'est bien, pas parce que qu'on espère une récompense, des remerciements, pas parce qu'on nous a dit qu'il faut aimer son prochain mais parce que nous éprouvons réellement la non séparation. A partir de là, on fait ce que l'on peut, créant tous les moyens habiles pour venir en aide à tous les êtres, chacun suivant ses capacités et les circonstances.

Maître Eno disait : "Qu'appelle-t-on *prajna* ? Qu'est-ce que c'est ? C'est la pratique de la sagesse sans un seul instant d'ignorance". Et l'ignorance est de ne pas se comprendre soi-même. La pratique de la sagesse est quelque chose qui se réalise instant après instant. Ce n'est pas quelque chose

de définitif et d'établi. Lorsque dans l'instant même, on éclaire ses propres *bonnos*, ses propres illusions, qu'on les laisse passer sans les suivre, il s'agit d'un instant de sagesse. Aussi la sagesse n'est pas quelque chose qu'on obtient, définitivement, mais une pratique constante, d'éclairer constamment ses propres illusions.

La pratique de ne pas se laisser entraîner par les phénomènes, c'est ce qu'on appelle *paramita*. Cela veut dire être complètement libre, ici et maintenant au milieu de tous les phénomènes.

Maître Eno disait : "*Paramita* signifie transcendant, c'est-à-dire libre de la production et de la destruction. Car production et destruction n'existent que lorsqu'il y a attachement à l'existence réelle des objets". Il prend l'exemple des vagues à la surface de l'eau. Tous les objets, objets de nos perceptions, de nos pensées, sont comme des vagues sur l'eau. En *zazen*, la conscience se tient sur la rive. On se tient sur la rive, on regarde les vagues se former et déferler sur le rivage. On peut voir clairement que chaque vague n'est pas séparée de la mer, n'a pas d'existence par elle-même. Les vagues n'ont pas à proprement parler ni de naissance ni de mort. Elles sont simplement la transformation momentanée de la mer, elles n'ont pas d'existence séparée. Appliquée à soi-même, cette vision est *prajna*, l'intuition de l'existence non séparée. Lorsqu'on prend au sérieux ses constructions mentales, qu'on s'identifie avec elles, alors la vie devient compliquée, limitée. Toutes sortes de désirs apparaissent. On se met à détester tout ce qui contredit ses désirs. On devient victime de ce que l'on appelle les trois poisons, de l'avidité, de la haine et de l'ignorance. Tout ce que nous faisons dans la vie, entraînés par ces trois poisons, transforme cette existence en quelque chose d'irréel, comme un rêve, passé

à poursuivre nos illusions. Venir faire une *sesshin* et s'asseoir en *zazen*, c'est s'asseoir sur le rivage, cesser d'être ballotté par les vagues.

Quel est le sens de la vie, par rapport à la vacuité-? Observer la vacuité de toutes nos illusions, c'est se donner la possibilité de contacter la réalité de notre existence et de s'harmoniser avec elle. C'est le sens de *prajna paramita*, réaliser la sagesse qui nous permet d'aller au-delà de notre petit ego, et vivre en harmonie avec l'ordre cosmique. Toutes les *paramitas*, les six pratiques du bodhisattva sont la manière de s'harmoniser avec l'ordre cosmique, d'abandonner la vie illusoire, de mener une existence plus authentique. C'est le cheminement de notre pratique, ce n'est pas quelque chose que l'on puisse atteindre et réaliser définitivement, mais une voie qui se réalise instant après instant. Pratiquer une *sesshin*, c'est une occasion de mener cette vie éveillée, instant après instant, d'observer comment nous créons notre vie à chaque instant, comment un instant d'éveil succède à un instant d'illusion. Dans la vie quotidienne, nous recevons beaucoup d'informations, et on vit beaucoup dans sa tête, dans ses pensées. Les gens perdent la capacité de voir clairement ce qui les anime. Pratiquer *zazen*, c'est retrouver le contact avec notre existence réelle, devenir complètement intime avec soi-même.

La façon de pratiquer enseignée par Maître Eno, c'est ce qu'il appelait l'égalité du recueillement et de la sagesse, c'est-à-dire de la concentration et de l'observation. À travers la concentration, on apprend à laisser passer ses pensées, à abandonner tout ce qui parasite notre esprit. Cela implique de revenir constamment à la concentration sur la posture, être complètement présent dans son corps, dans sa respiration, pas seulement durant le *zazen* mais en *kin hin*, pendant les repas,

pendant le samu, même pendant les moments de repos, et ne pas laisser s'échapper l'instant présent, être pleinement conscient de ce que nous vivons en cet instant même, présent à soi-même et aux autres simultanément. L'observation, c'est voir clairement que notre propre corps, nos sensations, nos perceptions, nos pensées, bien qu'existant totalement, se manifestent d'instant en instant, sans rien de fixe, sans rien que l'on puisse saisir. Ainsi, nous pouvons vivre dans notre corps sans s'attacher à ce corps, sans en faire quelque chose de séparé de tout l'univers. On est conscient de ses sensations, agréables parfois, à d'autres moments désagréables, sans s'attacher à l'agréable ni détester le désagréable. Ainsi, sans supprimer les sensations, nous ne sommes pas affectés par ces sensations. Même chose pour les perceptions et pour les pensées. Au travers de cette façon de pratiquer, Maître Eno disait que les Bouddhas de tous les temps apparaissent et transforment toutes les causes de souffrance, tous les poisons en occasions d'éveil et de pratique de la voie.

### **Chercher un grand ami dans le bien**

Au sujet de l'éveil, Maître Eno disait : "Si vous n'êtes pas capables de vous éveiller vous-mêmes, il vous sera nécessaire de chercher un grand ami dans le bien, qui, en vous montrant l'essence, vous montrera la voie."

Il ajoute-: "Un grand ami dans le bien c'est un être qui vous fait comprendre que la méthode du Véhicule Suprême est l'exacte pratique." Il exprime exactement la fonction du Maître-: montrer la méthode de la pratique juste. La pratique juste de zazen qui associe la concentration, c'est-à-dire la capacité de ne pas se laisser distraire, ni s'attacher à

aucune pensée, sensation ou perception, mais de les traverser librement en laissant tomber toutes stagnations, en laissant tomber toutes nos productions mentales.

Eno continuait en disant : "Grâce à un grand ami dans le bien, tout ce qui est positif peut alors se produire, grâce à la pratique juste de zazen qu'on a suivie toutes nos illusions peuvent devenir occasion d'éveil, de sagesse, à condition bien sûr de les éclairer, d'en voir la racine et de les abandonner". Mais cela, on peut seulement le réaliser par soi-même. Seulement nous-mêmes pouvons voir que l'essence de notre vie n'est pas séparée de tout l'univers, même si on nous l'explique ce n'est pas d'une grande utilité. C'est important de le ressentir intimement.

C'est pourquoi Maître Eno ajoutait-: "Si vous partez loin de vous-mêmes à la recherche d'un ami dans le bien en espérant qu'il vous libèrera, vous ne trouverez jamais rien ni personne, car c'est en reconnaissant votre ami intérieur, votre propre maître que vous parviendrez à la libération."

Le maître peut juste montrer le chemin de la pratique juste. C'est à chacun de cheminer sur ce chemin, personne ne peut le faire à notre place. Mais si on reste attaché à ses propres illusions, à ses propres préjugés, même si l'ami de bien, ou le maître, enseigne quelque chose, cela ne sert à rien. Aussi, le plus important est d'éclairer ses propres illusions à travers la pratique de zazen et ainsi devenir réceptif à la vérité qui demeure en chacun.

Les véritables bons amis de la Sangha sont ceux qui aident les autres à dissiper leurs illusions et à retrouver leur véritable ami intérieur, sans dépendre de quoi que ce soit, sans être abusé par les autres. C'est retrouver la véritable confiance en soi-même, la véritable foi, et la partager avec les autres. C'est la foi en ce qu'il y a de plus universel en chacun de nous. Ce

qui nous met en contact avec cela, c'est la véritable pratique de *zazen*, avec un esprit *mushotoku*, le véritable remède à toutes les perversions de l'esprit.

### La pratique de Prajna-: le Sûtra du Diamant\*

Dans le Sûtra de l'Estrade, Eno disait : "Si vous voulez pénétrer la profonde dimension du réel et entrer dans la samadhi de *prajna*, exercez-vous directement aux pratiques de *prajna-paramita*." Cela fait beaucoup de mots sanscrits pour exprimer que si vous voulez expérimenter la réalité, vous devez vous concentrer sur la pratique juste de *zazen*.

Eno insistait tout le temps sur la pratique de *prajna*. Le Samadhi, c'est la pratique de la concentration, quand elle arrive au point où il n'y a plus de dualité entre nous-mêmes qui faisons *zazen* et le *zazen* lui-même. Lorsqu'après avoir fait des efforts pour entrer dans la pratique en se rappelant les points importants, on cesse de se concentrer sur aucun point particulier, pour simplement être pleinement, totalement assis. C'est le moment où il reste juste la pratique elle-même, sans personne qui pratique. Il y a l'ego complètement abandonné dans la pratique elle-même. Sur le *zafu*, il ne reste plus qu'un corps et un esprit dépouillés de tout objet, de toute intention. À ce moment-là, on peut pénétrer le monde sans séparation. Évidemment, c'est juste une façon de parler, car il n'y a aucun lieu où pénétrer, ni personne qui pénètre. Quant à *prajna*, la sagesse, elle résulte de l'intuition immédiate de la vacuité de toutes nos constructions mentales, alors plus besoin de ruminer ses pensées, l'esprit devient complètement libre.

---

\*Sesshin de Maredsous

L'esprit qui ne demeure sur rien réalise le véritable esprit, il ne s'attache pas même à la vacuité. C'est la pratique vivante de *zazen* qui nous entraîne constamment au-delà du par-delà.

Maître Eno recommandait de pratiquer le Samadhi de *prajna* et pour cela de s'exercer aux pratiques de la *prajna paramita*. Lui-même avait réalisé un grand éveil en entendant le Sûtra du Diamant, aussi il recommandait son étude : "Si vous possédez le Sûtra du Diamant, si vous l'étudiez, le pratiquez, alors vous pourrez voir l'essence et entrer dans le Samadhi de *prajna*."

Tout l'enseignement de la *prajna paramita* vise à nous libérer de l'attachement à l'ego, à l'idée d'un ego, la conception d'un ego. C'est exactement le sens de la pratique du *zazen*, par exemple, au début de *l'Hannya Shingyo* qui est l'autre grand Sûtra de la *prajna paramita*, il est dit : "Quand le bodhisattva de la compassion pratique la grande sagesse, il réalise que le corps, les sensations, les perceptions, les désirs, la conscience sont sans substance — vacuité, vide de substance fixe — et par cette réalisation il peut aider les êtres qui souffrent", car la racine de toutes nos souffrances est l'attachement à l'idée que l'on se fait de soi-même, la conception d'un ego.

Par exemple, pendant la *sesshin*, si vous avez mal aux genoux, vous pouvez vous demander qui souffre réellement, vous plonger intimement en vous-mêmes ; vous pouvez réaliser qu'il y a bien une douleur aux genoux, mais le sujet qui souffre reste insaisissable. Là-dessus on dit : "c'est moi qui souffre, pas toi". C'est vrai, mais qu'est-ce que ce "moi"? Du point de vue relatif, il y a "moi" qui souffre, pas quelqu'un d'autre, mais au fond ce moi est insaisissable, il n'a pas de substance. La *prajna paramita* est concernée par ce fond des choses, c'est-à-dire l'ultime réalité qui seule peut nous libérer.

Comme Maître Eno apprécie tellement le Sûtra du Diamant,



je vais en citer quelques passages, il est dit par exemple:- “Bien que d’innombrables êtres soient libérés il n’y a en réalité pas d’être à jamais libérés, car si un bodhisattva nourrit la pensée d’un ego, d’une personne, d’un être, d’une âme, bref de quelqu’un de substantiel, il n’est plus bodhisattva.” C’est-à-dire qu’il perd ses capacités de transmettre l’éveil, d’aider véritablement les êtres à se libérer de leurs souffrances. Il reste attaché à un ego, cependant il passe toute sa vie à aider un nombre incalculable d’existences, à sauver tous les êtres, tout en sachant qu’au fond il n’y a personne à sauver.

C’est pour ça qu’il peut les sauver. Pour comprendre cela, il faut voir qu’il s’agit de deux niveaux phénoménaux. Il y a bien sûr les individus avec leur personnalité, leur karma différent des autres, ceci est une réalité relative. Lorsqu’on observe profondément cette réalité, on peut voir qu’au fond ce n’est pas la réalité, c’est simplement une construction mentale. Si on comprend la vie ainsi, on peut être libéré de la racine de nos attachements sans pour autant se désintéresser des autres, mais bien au contraire développer la compassion.

Bien qu’il soit important d’étudier l’enseignement de Bouddha, le plus important est de revenir à sa source, c’est-à-dire au-delà de Bouddha, à l’expérience qui précède la mise en forme de la doctrine. C’est ainsi qu’il est dit dans le Sûtra du Diamant : “La doctrine que prêche le *Tathagâta* — c’est-à-dire le Bouddha — ne doit pas être adoptée ni prêchée, ce n’est ni un Dharma ni un non Dharma.” Il ajoute : “Tous les hommes sages s’appuient sur l’indicible et l’informulable principe.” Parce qu’en pratiquant *zazen*, lorsqu’on se concentre sur l’esprit antérieur au langage, lorsqu’on n’adhère plus à toutes ces conceptions mentales, qu’on les laisse retourner à leur vacuité, alors on peut revenir à l’expérience de l’esprit sans limite, l’esprit qui ne s’identifie à rien.

Cependant, il y a l’esprit qui cherche, qui recherche sans cesse pour son profit, que ce profit soit matériel ou même spirituel. A ce sujet précisément, dans le Sûtra du Diamant, il est dit : “Si un *arhat*, c’est-à-dire un saint qui a lui-même réalisé le Nirvana vivant se dit à lui-même:- “J’ai obtenu l’état d’*arhat*”, cela signifie qu’il est attaché à un ego. C’est justement parce que Subhûti, un disciple de Bouddha, n’a pas ce genre d’attachement que l’on dit de lui qu’il est celui qui mène la vie de non résistance car il ne résiste pas à la réalisation de la réalité ultime en lui-même.”

Ce genre d’enseignement est particulièrement radical, on l’appelle parfois ‘le rugissement du lion’. Il fait fuir les animaux. C’est l’enseignement qui ne trompe pas et qui permet de réaliser la véritable libération, de réaliser notre véritable aspiration, pour retrouver l’unité avec ce qui nous dépasse infiniment.

A ce sujet, Maître Eno disait : “Nous avons emprunté le Grand Véhicule”. Si vous entendez un enseignement du Sûtra du Diamant, votre cœur s’ouvre et vous comprenez intuitivement celui qui sait que la sagesse fait partie de l’essence de son être. Tout paraît spontanément clair et il n’est pas besoin de recourir aux conventions verbales.

### **Comme le soleil masqué par d’épais nuages**

La pratique de *zazen* n’est pas une pratique de quiétisme, c’est-à-dire qu’elle n’est pas juste la tranquillisation mentale. Il s’agit de s’éveiller à la véritable nature de l’existence, d’apprendre à y voir clair. Voir quoi-? Que celui qui voit et ce qui est vu n’existent pas séparément et n’ont donc pas de substance fixe. Tout ce que nous voyons est le produit

de nos fabrications mentales et n'a donc pas de réalité autonome.

Pendant zazen, l'esprit qui observe ne peut pas être saisi, il y a juste l'observation. Cette façon de voir est ce qui permet d'avoir directement l'intuition de la vacuité, de la percevoir directement dans l'expérience de zazen. Cette perception ne dépend pas des connaissances, ni de l'intelligence, juste de l'intensité de la concentration.

Maître Eno disait: "Les êtres aux facultés inférieures ne sont pas différents de ceux qui connaissent la sagesse. Alors pourquoi ne s'éveillent-ils pas dès qu'ils entendent notre méthode? Parce que leurs vues fausses leurs ont dressé d'importants obstacles et leurs attachements sont profondément enracinés en eux. Il en est comme du soleil masqué par d'épais nuages, si le vent ne vient pas les chasser, le soleil ne pourra se montrer".

Les importants obstacles sont le fruit de notre mode de pensée dualiste. Nous pouvons penser, par exemple, que Bouddha ou bien Dieu sont des êtres radicalement différents de nous, situés à l'extérieur, au lieu de voir que chacun d'entre-nous a l'esprit de Bouddha, l'esprit de Dieu.

Dieu et Bouddha n'existent pas séparément des hommes, ils sont l'intuition de notre esprit profond et si on en fait quelque chose d'extérieur cela devient un obstacle à la réalisation. On perd confiance dans ses propres capacités, comme on éprouve toutes sortes de manques et de frustrations, alors on cherche partout des compensations, des petits plaisirs, des petits honneurs. On s'attache à sa position, à son pouvoir, on devient possessif.

Toutes ces attitudes traduisent le fait que l'on a perdu le contact avec sa véritable condition normale, l'esprit de Bouddha, l'esprit de Dieu en nous-mêmes. La concentration

de zazen est ce vent puissant qui va chasser les nuages et permettre au soleil, qui a toujours été là, de nous éclairer, de voir que finalement même les plus épais nuages n'avaient pas de substance. Mais si on ne pratique pas il est très difficile de réaliser cela.

La comparaison de Maître Eno à propos du soleil masqué par les nuages montre bien que sa méthode est à la fois subitiste et gradualiste. Il ne négligeait pas la nécessité de se débarrasser des obstacles. Ce n'est qu'une fois qu'on en est débarrassé qu'on peut savoir que c'était des illusions.

### **Voir l'essence de son existence**

Bien que zazen consiste à tourner le regard vers l'intérieur, en réalité en zazen la différence entre intérieur et extérieur disparaît. On laisse tomber l'esprit qui oppose soi et l'extérieur, notamment grâce à la respiration, c'est ainsi que l'esprit peut devenir de plus en plus vaste, c'est-à-dire inclure dans la méditation tout ce qui apparaît sans rien rejeter à l'extérieur car il n'y a plus d'intérieur. Durant zazen, tout devient le monde de zazen.

Maître Eno prenait l'image de l'océan qui recueille les cours d'eau, il disait: "Les petites rivières et les grands fleuves s'y rassemblent pour ne former qu'un seul corps. C'est cela voir son essence." Cela ne veut pas dire voir l'essence de mon existence, voir l'essence c'est voir que mon existence ne m'appartient pas mais appartient à tout l'univers, sans séparation.

Souvent, on est impressionné par zazen parce qu'il nous semble que c'est comme se retrouver chez soi. Mais ce retour chez soi n'est pas retrouver un lieu particulier, ce n'est pas

un lieu limité qui nous ferait ressentir tout le reste du monde comme étranger ou extérieur. Se retrouver véritablement chez soi, c'est réaliser qu'on est partout chez soi, il suffit pour cela de fluidifier la relation entre l'intérieur et l'extérieur, alors on peut se sentir véritablement libre, pas attaché à un lieu spécial.

Lorsque l'on pénètre à travers la pratique, l'expérience d'être totalement ici et maintenant, un avec sa vie de cet instant, alors il n'y a plus d'opposition entre ici et ailleurs, maintenant et avant ou après. On n'a plus besoin de vouloir aller ailleurs, on est très bien là où l'on est, ainsi on peut cesser d'errer constamment en quête d'un éternel ailleurs, d'un au-delà. L'au-delà est ici.

Eno disait : "Être sans pensées, c'est ne pas penser alors même que l'on pense, car l'absence de fixation est l'essence même de l'être humain." Penser sans penser, qui est l'attitude fondamentale de zazen, est la manière de s'harmoniser avec notre propre essence, de réaliser son véritable esprit illimité, sans substance, sans rien de fixe et ainsi, l'esprit qui d'instant en instant ne s'arrête sur aucun phénomène est complètement libre de tout lien. Il n'est pas différent de l'esprit de Bouddha. C'est ce que signifie 'esprit de Bouddha' — libre de tout lien. L'esprit ne peut pas être limité, il se réalise naturellement lorsqu'on est concentré sur la posture et la respiration. L'esprit de Bouddha, notre véritable esprit, est complètement vivant, ce n'est pas quelque chose qu'on peut analyser, qu'on peut saisir.

Eno disait encore : "Dès que l'égaré s'ouvre et comprend directement ce qu'est l'esprit, l'égaré — c'est-à-dire celui qui est dans l'illusion — ne diffère en rien du sage." Chacun a la possibilité d'expérimenter et de réaliser cela. Cela ne dépend

pas de l'étude et des connaissances, cela ne dépend pas de l'âge, du sexe, mais seulement de la force de la pratique, qui nous ramène à notre véritable esprit originel. Elle ne produit rien, elle se contente de réveiller ce qui est là.

Ainsi, l'essence de la vie de Bouddha n'est pas de se tourner vers un Bouddha ou un idéal extérieur, mais de devenir véritablement intime avec soi-même, pas soi-même qui est comme ceci ou comme cela, mais soi-même au-delà de nos petites caractéristiques, au-delà des particularités de notre petit ego.

Précisément, faire zazen c'est cesser de s'identifier à ses pensées limitées, cesser de s'identifier à son karma, cesser de s'identifier à tout ce qu'il y a de limité et de coagulé en soi-même. C'est se redonner de l'espace. Retrouver un esprit spacieux comme le vaste ciel qui inclut toute chose sans être limité ou dérangé par rien.

L'enseignement du zen et en particulier du sixième patriarche, consiste à redonner confiance aux êtres humains, en leur capacité de s'éveiller par eux-mêmes, car il s'agit de s'éveiller à sa propre réalité dont on n'a jamais été séparé et qui nous constitue.

### **Le chant de Maître Eno**

Maître Eno avait écrit un chant, il disait : "Écoutez, écoutez mon chant informel, il vous absoudra de vos actes négatifs." Et il chanta-: "Les ignorants s'exercent au bonheur sans s'exercer à la voie. Ils prétendent qu'en s'exerçant au bonheur ils marchent sur la voie. L'aumône, les offrandes, apportent d'infinis mérites, mais n'empêchent point l'esprit d'abriter les trois maux depuis toujours." Ce point est très important.

Les gens qui enseignent les religions promettent toujours le bonheur à leurs élèves : “Si vous voulez être heureux, vous n’avez qu’à suivre ma religion.” Les idéologues aussi : “on va faire la révolution et tout le monde sera heureux, nous avons les moyens de pourvoir à votre bonheur.” Même dans le bouddhisme on trouve cette tendance-: “croyez au Sûtra du Lotus et répétez : *Namu Myo Horenge Kyo*, pour être heureux. Vous accumulerez d’infinis mérites.” De la publicité pour les voitures, jusqu’aux religions, tous utilisent l’aspiration au bonheur pour attirer les êtres humains.

La pratique de zazen n’est pas un exercice pour obtenir le bonheur mais pour réaliser la voie, la véritable liberté au-delà du bonheur et du malheur, car le bonheur est toujours quelque chose de conditionné. C’est l’ego qui veut être heureux et pour être heureux il faut un certain nombre de conditions. Les conditions varient suivant les individus, il s’agit toujours d’avoir quelque chose: avoir de l’argent, avoir la santé, une belle femme, un bel époux, un beau métier, avoir beaucoup de choses. Tout cela n’empêche pas l’esprit d’abriter, comme le disait Eno, les trois maux. Les trois maux, c’est l’avidité, la haine et l’ignorance.

On garde un esprit avide. On pourrait être parfois heureux lorsque l’on a obtenu ce que l’on désirait, mais on reste dépendant de ces objets, toujours inquiet de perdre quelque chose. On va naturellement détester tout ce qui menace nos possessions. Tout cela parce que l’on ignore, qu’originellement on n’a besoin de rien. Essentiellement, on n’a besoin de rien, car notre véritable nature ne manque de rien, elle n’a pas besoin d’être complétée par quelque chose. C’est l’essence de l’enseignement de Bouddha, de délivrer les êtres humains de ce qui les fait constamment transmigrer en fonction de leur avidité et c’est la pratique de *mushotoku*, l’esprit qui

n’attend aucun mérite, aucune récompense. Pratiquer dans cet esprit c’est la voie de la véritable liberté au-delà de tout karma.

Comme un disciple demandait à Maître Eno pourquoi l’empereur Liang, qui avait aidé beaucoup de moines et construit de nombreux monastères, n’avait obtenu aucun mérite, Eno lui répondit : “Construire des monastères, pratiquer l’aumône et faire des offrandes ce n’est rien d’autre que s’exercer au bonheur, mais on ne peut pas tenir le bonheur pour un véritable mérite, car le véritable mérite réside dans le corps absolu”, c’est-à-dire dans le corps de Bouddha réalisé ici et maintenant dans la pratique de zazen, au-delà de tout calcul, de toute attente, le corps et l’esprit complètement abandonné dans la pratique elle-même.

Alors la racine du bon comme du mauvais karma est tranchée immédiatement.

### **Où est la Terre Pure ?**

Les gens sont préoccupés par leur existence future. Certains bouddhistes récitent assidûment le nom du Bouddha Amida en espérant renaître dans la Terre Pure d’Occident. Il est vrai que le Bouddha Shakyamuni a parlé de cette Terre Pure de l’Occident. C’était, dans sa bouche, un moyen pour convertir les gens, les amener sur la voie, comme le Christ parlait constamment du Royaume des Cieux. L’être humain espère toujours aller vivre dans un autre monde où toutes les causes de ses souffrances actuelles auraient disparu. C’est tout à fait humain de penser ainsi, mais l’essence de l’enseignement de Bouddha se trouve ailleurs, elle réside dans une totale conversion ici et maintenant.

C'est ce que rappelait Maître Eno à un disciple qui lui avait demandé si les gens qui récitent le nom d'Amida renaîtraient vraiment dans la Terre Pure. Eno rappela que cette Terre Pure ne se trouve pas loin d'ici, elle paraît éloignée pour beaucoup de gens, mais pour ceux qui s'engagent véritablement dans la pratique de la voie de Bouddha, cette Terre Pure est très proche, car la pureté existe dans notre propre esprit lorsque l'on cesse d'opposer ici et ailleurs, pureté et impureté, le monde d'ici bas et le monde de l'au-delà.

C'est ce qui fait dire au troisième patriarche Sosan: "Pénétrer la voie n'est pas difficile, simplement n'avoir ni avidité, ni haine, ni choix, ni rejet." C'est l'état fondamental de *zazen*.

L'avidité et la haine ne concernent pas seulement les personnes à l'extérieur de soi, les objets, mais aussi notre état intérieur. Pas la peine de haïr nos illusions, pas la peine d'être avide de pureté, simplement cesser d'un seul coup d'opposer les deux. Revenir à l'esprit antérieur à ces oppositions. L'esprit n'existe pas dans le passé, il se réalise juste maintenant dans la pratique de *zazen*. C'est pourquoi Eno rappelait que le Bouddha disait que la pureté de l'esprit précède immédiatement la pureté des Terres de Bouddha.

Ce point fut également le dernier enseignement de Maître Deshimaru au sujet de *Fuzenna*: "Ne créez pas d'impuretés, arrêtez de créer des séparations. Surtout, cessez de séparer la pratique de la réalisation de la voie."

Pendant une *sesshin*, chacun fait de gros efforts-: pratiquer *zazen* sans bouger, pratiquer le *samu*, s'harmoniser avec les autres. Cet effort lui-même, s'il est pur de toute attente est lui-même la réalisation de la Terre Pure. Le lieu de la *sesshin* devient lui-même le lieu de la Terre Pure. Pas besoin d'attendre quelque chose au-delà de la pratique elle-même, alors la pratique devient absolue. Absolue réconcil-

iation de soi-même avec soi-même. Alors, on peut trouver la paix véritable. Cela ne veut pas dire qu'on n'éprouvera pas des peines et des plaisirs, mais au fond de notre esprit on ne dépend pas d'obtenir ou de ne pas obtenir quelque chose. Alors, on peut s'harmoniser naturellement avec l'ordre cosmique.

Et finalement, Eno dit aux disciples: "Contentez-vous de faire le bien. A quoi bon vouloir, en plus, renaître où que ce soit. Si vous ne mettez pas un terme à vos états d'âme liés aux actes négatifs, quel Bouddha viendra vous accueillir au seuil de la Terre Pure-?" Si on réalise à travers la pratique de *zazen*, qu'au moment de la naissance, au fond, aucun ego n'est né, alors il n'y a pas besoin de vouloir renaître où que ce soit. La racine profonde de l'attachement et de la souffrance peut être résolue ici et maintenant. Et alors, comme le disait Maître Eno-: "Il ne faut qu'un bref instant pour voir la Terre Pure."

### **Pratiquer lorsqu'on a une famille**

Un des disciples du sixième patriarche lui demanda: "Comment pratique-t-on lorsqu'on a une famille-?"

À la suite de cette question, Eno composa un chant dans lequel il souligne les points importants de son enseignement. En fait cet enseignement s'adresse de la même manière aux moines et aux laïques. Il dit notamment: "Les enseignements sont de mille sortes, mais en accord avec le principe, ils s'y ramènent tous. Dans la chambre obscure des *bonnos*, des attachements, allumez constamment la soleil de la connaissance."

Eno n'enseignait pas à trancher les illusions ou à rejeter les passions, mais simplement à les éclairer à travers la

vision juste de zazen. En accord avec le principe signifie en accord avec cette vision qui nous fait voir la vacuité, aussi bien de nos constructions mentales que des phénomènes à l'extérieur. Vacuité ne veut pas dire qu'ils n'existent pas, mais que leur existence est éphémère, dépendant de relations d'interdépendance.

Bien sûr, le lien est important. Effectivement nous n'existons qu'à travers des relations. Ces relations peuvent devenir des liens, c'est-à-dire des attachements, ou peuvent devenir l'occasion de s'éveiller. Si nous réalisons que la vie n'est que relation, qu'interdépendance, alors on peut s'harmoniser avec la réalité, cesser de s'identifier à son petit ego et vivre pleinement notre unité avec tous les êtres. Par exemple, dans certaines familles, les liens peuvent être des nœuds très douloureux. Lorsqu'on se fait ordonner moine ou nonne et qu'on fait *sanpai* en direction de sa famille, ces liens peuvent se transformer en liens de compassion. Au lieu de dépendre de sa famille, on peut tenter de lui donner l'aide spirituelle dont elle a besoin.

Eno continue son chant en disant : "Les vues fausses engendrent les passions, c'est-à-dire les *bonnos*, rectifiées, il n'y a plus de passion." Il s'agit toujours de la passion non pas au sens de l'enthousiasme pour quelque chose, mais comme un lien douloureux. Pour Eno, la cause de toutes nos souffrances, de tous nos attachements, ce sont nos vues fausses. Dans ce sens on ne s'éveille jamais qu'à partir de nos visions erronées. C'est l'expérience de nos erreurs qui nous incite à les transformer, sans rechercher la sagesse, alors il y a un moment où on prend conscience de ses illusions et on aspire à la vérité. Cependant, opposer la vérité et l'illusion n'est pas non plus la véritable libération, car on risque de maintenir l'attachement et le rejet.

Ainsi Maître Eno ajoute : "Lorsque correct et incorrect ne servent plus à rien, la pureté est parfaite." Pendant zazen, il y a une période de la pratique au cours de laquelle on prend conscience de toutes sortes d'illusions, de toutes sortes d'erreurs, alors on les éclaire à partir de zazen. Lorsqu'on approfondit la pratique, il n'y a plus même de notion d'erreur et de vérité.

Plus loin dans sa chanson, Eno continue en disant : "L'homme qui réellement pratique ne voit pas les défauts des autres. Ceux qui voient les défauts des autres ne font que contempler leurs propres défauts." Il ajoute : "L'erreur d'autrui est autant mon erreur, mais mon erreur est évidemment la mienne." Souvent, lorsqu'on s'engage dans la pratique, on voudrait que tout le monde soit parfait, on ne supporte pas ses propres erreurs, on supporte encore moins de les voir apparaître chez les autres. C'est pourquoi il est important de développer la patience par rapport à ses propres erreurs, de les reconnaître sans les entretenir, sans non plus les détester et ainsi se réconcilier avec soi-même, tel que l'on est avec ses ombres et ses lumières, ses défauts et ses qualités et ainsi d'accepter les autres également tels qu'ils sont. Cette acceptation compatissante pour les êtres tels qu'ils sont, c'est ce qui permet de transformer l'erreur et de s'éveiller.

Et Maître Eno termine en disant : "Les vues fausses sur le monde, les vues justes les transcendent. Asséner un grand coup à ces deux choses et ce sera l'essence de l'éveil." Ainsi, à travers ce chant, Eno nous transmet l'essence du Grand Véhicule qui nous conduit constamment au-delà de tout attachement, au-delà de toute vision limitée.

### **Eveil graduel, éveil subit**

On a qualifié l'enseignement de Maître Eno de pratique du zen subit : "la voie subite". On l'a opposée à la méthode progressive de Maître Jinshu.

Un jour Eno a demandé à un disciple de Jinshu : "Il paraît que votre maître de méditation n'a d'autre enseignement que l'initiation aux préceptes, à la concentration et à la sagesse. Pouvez-vous me dire comment votre maître enseigne ces trois matières ?" Le disciple de Jinshu répondit : "Ce que vous appelez la pratique des préceptes, c'est le fait de ne commettre aucun acte négatif, la sagesse c'est le fait de respecter tous les bienfaits possibles, la concentration c'est la pratique de purifier notre mental. Et vous, quel est votre point de vue à ce sujet ?" Eno répondit : "Cette façon de voir est absolument extraordinaire, mais la mienne est différente, la compréhension des gens peut être lente ou rapide." Il ajouta : "Ecoutez-moi bien et vous regarderez dans la même direction que moi. Sur la terre de l'esprit il n'y a pas de fausseté, c'est la discipline essentielle, la pratique des préceptes. Sur la terre de l'esprit il n'y a aucune confusion, c'est la pratique de la concentration. Sur la terre de l'esprit, il n'y a nulle ignorance, voilà la sagesse essentielle."

Eno considérait que cet enseignement s'adressait aux êtres supérieurs, ceux qui avaient une compréhension rapide. Si on est capable de voir directement dans l'essence de sa propre existence, il n'y a pas besoin de ces trois choses car dans cette essence il n'y a ni fausseté, ni confusion, ni ignorance. Tout naturellement les gens qui lisent cela ont tous tendance à s'identifier aux êtres supérieurs, à croire qu'ils ont une compréhension rapide et donc pas besoin de pratiquer. C'est le principal danger du Sûtra de l'Estrade.

Dans l'enseignement de la tradition du zen Soto que nous avons reçue de Maître Deshimaru, nous ne faisons pas de

différence entre les êtres supérieurs et les autres, entre ceux qui comprennent vite et ceux qui comprennent lentement car tout le monde pratique zazen de la même manière.

La terre de l'esprit dans lequel il n'y a pas de confusion et dans lequel il n'y a pas besoin de préceptes, pas besoin de sagesse, pas besoin de concentration, c'est la terre de l'esprit réalisé en zazen. Une pratique de zazen vivante dans laquelle la pratique de la concentration et de l'observation ne sont pas des moyens en vue de réaliser l'éveil plus tard, mais sont instantanément pratique et réalisation de l'éveil. Ce ne sont pas les êtres qui sont lents ou rapides, c'est la pratique elle-même qui est directe. Quelles que soient nos capacités, ce que nous avons de mieux à faire est de suivre directement cette pratique pure qui nous met directement en contact avec la Terre Pure de notre esprit. Et en effet, dans cette pratique, une fois qu'on l'a pénétrée, il n'y a plus besoin de continuer à se concentrer consciemment, de vouloir penser aux préceptes, penser à la vacuité. Tous les enseignements deviennent inutiles parce qu'ils sont, à ce moment-là, réalisés.

Mais dans la vie quotidienne, comme vous le savez, ce n'est pas si simple. Autant la pratique de zazen est un retour rapide à la condition normale, autant sa pénétration dans la vie quotidienne prend du temps, car il y a l'inertie de notre karma passé, de nos vieilles habitudes, des influences du monde extérieur, alors à ce moment-là la pratique progressive de Maître Jinshu devient très importante : se rappeler les préceptes, pratiquer les vœux de bodhisattva, revenir sur la concentration sur le corps, la respiration, s'efforcer d'être en unité avec chacune de nos actions et les dédier au service des autres. Ce prolongement de la pratique immédiate de zazen dans la vie quotidienne ne se réalise pas qu'inconsciemment et naturellement. En partie, oui, mais l'effort, l'attention, la

concentration sont également nécessaires. Faire croire autre chose c'est abuser les gens, leur faire croire que la voie est facile alors que ce n'est pas si vrai. Du reste, Maître Eno lui-même en était bien conscient, c'est pourquoi il respectait et admirait aussi l'enseignement de Jinshu.

D'ailleurs, toute une partie de son enseignement est exactement comme l'enseignement de Jinshu, tout à fait graduel. Par exemple, il disait : "Si vous voulez trouver sur l'heure, trouver immédiatement votre corps originel, lavez-vous en esprit des circonstances néfastes des trois poisons." C'est exactement l'enseignement de Jinshu. Alors, il est sage d'associer les deux méthodes. C'était d'ailleurs l'enseignement de Maître Deshimaru.

Surtout, cesser de les opposer, car la voie elle-même est au-delà. Elle les inclut mais est au-delà, au-delà de leur opposition. Comme le disait encore Eno : "La voie ignore le graduel et le subit." Il ajoutait : "L'erreur est lente, l'éveil est rapide."

## Mondos

— *J'ai une question à propos de l'émotion. Au mois de décembre, j'ai perdu ma sœur très brutalement. Et en moi, il y a eu vraiment beaucoup, beaucoup d'émotion, à tel point que j'ai eu peur de mourir aussi. Elle est morte d'un infarctus, et j'ai ressenti tout à fait les mêmes symptômes qu'elle. En même temps, j'ai pris conscience de mon karma familial, et j'ai été complètement perdue. Je me suis fait aider par un médecin, j'ai fait zazen. J'ai eu beaucoup de mal à gérer ces émotions qui me traversaient, j'ai eu tellement peur. Par rapport à mes angoisses, à ma panique, je me demande comment faire pour abandonner.*

— Il ne faut pas vouloir à tout prix abandonner, surtout pas abandonner rapidement. Ce serait vouloir couper une émotion, c'est en même temps perdre une occasion de comprendre plus profondément son karma, ce qui se passe profondément. L'émotion est toujours le signe de quelque chose qui est en train de se passer, et vouloir éliminer les émotions, c'est se priver de ce signe justement, qui peut nous aider à comprendre plus profondément ce qui nous arrive. Ce qui est important, c'est de voir, à travers tous ces bouleversements, ces émotions que tu as ressenties, quel enseignement tu en tires, avant de



vouloir t'en débarrasser. C'est comme le symptôme d'une maladie. Une maladie sans symptômes est une maladie très dangereuse : les cancers évoluent comme ça, tout va bien et brusquement, on est soudain à l'article de la mort car c'est une maladie qui s'est développée sans symptômes. L'émotion, au contraire, est le symptôme d'un conflit, de quelque chose qui n'est pas en harmonie, et c'est important de voir ça, de comprendre ce qui se passe. Cela nous permet d'évoluer vers un état de plus grande harmonie.

Le symptôme fondamental, c'est la peur de mourir, que tout le monde a : on est trop attaché à soi-même, à son petit ego, et cette peur de mourir est le symptôme du fait que l'on n'a pas la vision de notre vraie nature. On ne voit que la vague, on ne voit pas l'océan. Et c'est vrai qu'à chaque fois qu'on est frappé par l'impermanence, la mort d'un proche, la perte d'une situation ou d'un être cher, par une séparation ou par la maladie, la mort, cela nous bouleverse au plus profond dans nos attachements, et c'est complètement humain. Au niveau de l'ego humain, il ne peut pas en être autrement. Mais en même temps, c'est le signe de cette maladie de l'attachement, de ce fait que, en étant ainsi attaché, on n'est pas du tout en harmonie avec l'ordre cosmique.

L'ordre cosmique a comme caractéristique l'impermanence de toute forme. Tout ce qui a une naissance a forcément une mort, tout ce qui existe de manière individuelle dépend de conditions et de circonstances, et tôt ou tard, d'une manière ou d'une autre, cette forme va disparaître. Alors, si on ne vit qu'avec toute notre attention et tout notre être concentré sur la forme, alors on ne peut qu'avoir une angoisse existentielle permanente parce qu'on se rend bien compte qu'au fond, cela n'a pas de substance, de permanence, et qu'il va falloir perdre. Alors, la pratique de zazen, c'est ce qui nous aide à rééquilibrer

notre mode de fonctionnement, notre mode de vision de la vie, de la réalité ; voir à la fois la singularité, l'individualité, mais voir aussi l'autre aspect, la non-naissance et la non-mort de notre existence, pas seulement voir la vague, mais voir aussi l'océan.

Cela n'empêche pas d'être triste quand on perd un être cher, mais en même temps cette tristesse peut nous mettre sur la voie d'une autre vision de l'existence, de ce qui ne naît pas, de ce qui ne meurt pas, ce qui est au-delà de la naissance et de la mort, c'est le point de départ de la pratique de zazen. Le Bouddha Shakyamuni s'est mis à faire zazen parce qu'il a été, comme toi, horrifié par la maladie, la vieillesse et la mort, et par la peur que cela engendre. À quoi bon? Qu'est-ce que cela signifie si cela doit aboutir à la maladie, la vieillesse et la mort-? Et tout son effort a été de découvrir une voie qui nous permette de rejoindre l'autre versant de cette réalité. La réalité qui n'a pas de naissance et qui n'a pas de mort.

— *Moi, j'ai beaucoup douté parce que ma sœur est morte brutalement à l'hôpital. Sans soins pendant des heures, elle attendait, et pour moi, la mort, cela n'est pas comme ça. J'aurais voulu que ma sœur...*

— On ne choisit pas toujours. C'est justement cela qu'il y a de terrible avec la mort, c'est qu'on n'en est pas le maître. Et puis je sens, chez toi, qu'il y a aussi une révolte contre la négligence, la manière dont elle n'a peut-être pas été plus rapidement soignée. Peut-être que tu penses que si les médecins avaient été plus efficaces, plus rapides, plus diligents, elle aurait pu en réchapper. Là, c'est encore pire, parce qu'il y a la révolte. Je ne peux qu'être en sympathie avec ce que tu peux ressentir, mais en même temps, cela nous montre autre chose.

À la fin, tu peux continuer à te révolter contre le monde médical, qui a manifesté son impuissance et son incapacité, contre l'injustice du fait que ta sœur soit morte dans de mauvaises conditions. Alors que tu aurais préféré une mort plus belle pour elle, une vie plus longue, une mort plus tardive, mais à la fin, qu'est-ce que cela t'enseigne à toi ? Parce que toi tu es vivante. Tu peux faire quelque chose de cette expérience. C'est cela qui est important. Te ronger avec des émotions négatives ne va pas ressusciter ta sœur. Si la mort de ta sœur peut être pour toi un enseignement et une source de libération, elle ne sera pas morte pour rien. Dans sa mort, elle aura pu te montrer quelque chose, même sans le faire exprès. De toute manière, elle n'a pas fait exprès, et sa mort peut être pour toi source de vie.

Ce qui est important, encore une fois, ce n'est pas ce qui nous arrive, parce que ce qui nous arrive est au-delà de notre contrôle, on ne maîtrise pas la vie, la mort, ni les phénomènes. On peut essayer de faire de son mieux, mais à la fin, on n'est pas maître de ce qui nous arrive. Par contre, on peut transformer ce qui nous arrive en source d'éveil. On peut être davantage maître, non pas de ce qui nous arrive, mais de comment on réagit par rapport à ce qui nous arrive, de ce qu'on en fait. Les circonstances en elles-mêmes peuvent nous amener à une totale révolution spirituelle ou à la totale dépression, au nihilisme, à la négation de tout. Ce qui est important, c'est notre capacité à transformer, la suite que l'on donne aux circonstances, surtout quand elles sont dramatiques comme celles que tu as vécues. Voilà, c'est ce que j'ai envie de te dire.

— *Je ne sais pas si après ce qui vient d'être dit, ma question a une importance, mais je la pose quand même...*

— Face à la mort, tout paraît dérisoire. Mais nous, nous sommes en vie maintenant, donc ce qui est important, c'est comment nous allons continuer à vivre. Là, toutes les questions peuvent être intéressantes.

— *Tu as dit au cours de cette sesshin, mais je crois l'avoir déjà entendu avant, que le moment présent incluait le passé et l'avenir. Cela me pose problème car qu'est-ce que cela signifie, qu'elle est la signification de maîtriser sa vie, et qui maîtrise sa vie ?*

— Justement, pour reprendre l'exemple précédent : ce qu'elle a évoqué, c'est le passé, les derniers mois passés, et cela lui revient, ici et maintenant, mais ce qu'elle en fait dans son état de conscience, sa manière d'être, de ce deuil qu'elle a vécu, et de tout ce qu'elle a pu vivre au sujet de la mort de sa sœur, elle le vit complètement ici et maintenant. Dans cet ici et maintenant, tout le passé est inclus, mais en même temps, ce qu'elle va en faire maintenant change la signification de l'événement passé. C'est valable pour chacun d'entre nous. On peut dire, par exemple, que tout ce que nous avons vécu jusqu'à maintenant, depuis notre naissance, aboutit à ce que l'on soit dans ce dojo, ici et maintenant, à cette heure précise. Le fait que nous soyons, ici et maintenant, en train de pratiquer zazen ensemble, en sesshin, transforme le sens de tout notre passé. Tout notre passé a abouti à ce que nous soyons là, être là est le sens de notre passé, et en même temps, tout ce qui va venir après, notre vie future, va germer à partir de cette expérience-là. De l'expérience de cette sesshin peut naître une toute autre orientation de notre vie, et en tous les cas, notre vie future, immanquablement, sera influencée par cet ici et maintenant.

Notre avenir dépend de notre attitude ici et maintenant. Le sens de notre passé, qui nous a conduit à cet ici et maintenant est conditionné par ce qu'on en fait aujourd'hui. En fait, seulement l'ici et maintenant existe, parce que le passé, on peut y penser, mais à chaque fois que l'on pense à notre passé, à chaque fois même qu'on en examine les traces dans notre corps, c'est ici et maintenant qu'on peut le voir. Le passé est définitivement révolu et par contre ce qu'on vit ici et maintenant, ce qu'on actualise ici et maintenant, donne la signification du passé. Je prends toujours l'exemple d'une mère qui donne naissance à un enfant. Si un jour cet enfant devient un moine ou un bandit, le jour où il devient un bandit, pour la mère, elle a donné naissance à un enfant qui est un bandit. Finalement, si ce bandit se convertit et devient moine, et du coup, elle n'a plus donné naissance à un bandit, elle a donné naissance à un moine. Donc, l'acte d'accoucher, qui a eu lieu il y a 20, 30 ans, 40 ans, prend une signification différente par rapport à ce que la personne va actualiser ici et maintenant. Donc, ici et maintenant redonne bien à chaque fois un sens nouveau au passé. On n'aura vécu que pour réaliser ce que nous réalisons ici et maintenant. Eh bien cela, c'est constamment vrai, jusqu'au moment de notre mort.

— *Situons nous dans le temps où la mère donne naissance, si je dis ça, c'est parce que c'est une question que je me pose ici, si elle sait, elle a une vision que son fils est un bandit, donc potentiellement, au niveau du karma, il y a le flux... Je ne sais pas si on peut parler comme cela.*

— Non, on peut pas parler comme cela, parce qu'il n'y a pas d'essence, il n'y a pas de substance, cela ne veut rien dire qu'elle sache que son fils est un bandit... pas du tout,

tant qu'on n'a pas volé, on n'est pas un voleur. C'est l'acte qui fait que l'on est ce que l'on est. À la naissance, tout ce que l'on peut dire, c'est qu'une mère donne naissance à un enfant avec toutes les potentialités possibles. Il peut devenir un saint, un sage, il peut devenir un être ordinaire, il peut devenir un bouddha, ce n'est pas prédéterminé. Je crois qu'il y a une liberté fondamentale dans l'être humain, qui fait qu'à partir de ce qui nous a été donné à la naissance, on peut transformer les éléments que l'on a reçus, et qu'à chaque instant, on peut transformer son karma. Justement, c'est ce qu'il y a d'extraordinaire dans le fait de donner naissance, on donne naissance mais on ne sait pas ce que cela va donner, tout est possible, c'est illimité. Je crois que c'est ce qui fait que les êtres humains continuent à procréer, parce que cela veut dire que c'est une infinie possibilité qui se renouvelle constamment, comme s'il y avait en même temps l'espoir que les enfants réalisent quelque chose de plus profond, de mieux que ce que l'on aura réalisé soi-même, donc finalement la vie n'est pas limitée. Même notre propre vie n'est pas limitée, ce n'est pas seulement le fait de reporter l'espoir sur des enfants, mais à chaque instant, on donne naissance à sa propre vie.

— *J'aurai deux questions ; la première, j'aimerais savoir la différence qu'il y a entre un moine et un bodhisattva.*

— Es-tu bodhisattva ?

— *Je suis bodhisattva. Je ne désire pas être moine pour l'instant, mais par contre, j'aimerais savoir la différence. Et on retrouve souvent le symbole du poisson dans le zen, par exemple le bois, et je n'en connais pas la signification.*

— Le poisson, c'est le symbole de l'éveil, en tout cas de la vigilance. Les poissons, en général, dorment les yeux ouverts. On dit que même endormi, un poisson garde l'œil ouvert, donc il veille constamment. Et d'ailleurs, il y a des animaux qui ne dorment que d'un seul œil. Il y a la moitié du cerveau qui dort, pendant que l'autre est toujours stimulée par l'œil qui surveille s'il n'y a pas un danger qui arrive.

Bref, le poisson dort les deux yeux ouverts. C'est donc vraiment le symbole d'être toujours vigilant. Par exemple, en *zazen*, même si on est en *kontin*, si on est à moitié endormi, on ne sombre pas dans la torpeur. On dort sans dormir. On est toujours vigilant.

— *Justement, la torpeur, qu'est-ce que cela veut dire?*

— La torpeur, c'est quand la conscience est complètement obscurcie. On n'est plus conscient de rien.

Pour la question de moine et bodhisattva, je dirais qu'être moine, nonne, c'est un pas de plus dans la direction de réaliser le sens de ses vœux de bodhisattva. Quand on se rend compte de la dimension complètement infinie et illimitée des vœux de bodhisattva, vouloir venir en aide à tous les êtres vivants qui souffrent, les aider à s'éveiller, mettre fin à ses propres *bonnos*, ses illusions, ses attachements, étudier tous les enseignements de Bouddha, les réaliser, et réaliser soi-même la voie de Bouddha, qui est infinie et illimitée, il n'y a pas de meilleur choix que celui de devenir moine, c'est-à-dire de concentrer toute son énergie, son temps et sa vie, à la réalisation de la voie. Il n'y a pas de meilleur choix à faire pour pouvoir réaliser les vœux de bodhisattva. Quand on reçoit les vœux de bodhisattva, on manifeste sa foi dans cette pratique, dans cet enseignement, dans ce cheminement.

Mais en même temps, on a des tas d'autres engagements dans la vie, et on les maintient, on a sa famille, son travail, ses relations sociales, etc., et on essaye de trouver l'équilibre entre tout cela. Continuer la pratique, mais ménager tous les engagements que l'on a dans la vie, et puis un jour, on se dit, mais finalement la chose essentielle dans ma vie c'est vraiment la pratique de la voie. Il n'y a pas d'ambitions sociales, la carrière, les honneurs, l'argent, tout cela n'est vraiment pas important. Je n'ai pas envie de perdre mon temps et mon énergie avec cela. La seule chose importante, c'est vraiment d'approfondir la pratique de la voie, dans le sens de réaliser davantage cet idéal de bodhisattva. Alors, à ce moment-là, on met vraiment la pratique de la voie au centre de notre vie, et c'est cela qui va nous gouverner complètement, donc ce n'est pas accéder à une position.

Parfois, certains tirent du fait d'être moine, une espèce d'orgueil : "moi, je suis moine", ils ont l'impression d'être au-dessus des autres parce qu'ils sont moines ou nonnes, une position de pouvoir dans un dojo ou quelque chose comme cela. C'est complètement une illusion. La seule chose importante quand on est moine ou nonne, c'est de consacrer sa vie à la pratique de la voie. Alors, évidemment, si cette vocation de devenir moine ou nonne survient alors qu'on a déjà des engagements familiaux et qu'on ne peut pas y renoncer, parce que ce serait faire souffrir excessivement les êtres que l'on aime, on peut rester dans sa famille, c'est tout à fait admis maintenant, alors que ce n'était pas le cas autrefois. Le Bouddha lui-même a quitté sa famille, autrefois les moines quittaient leur famille, leur profession, tout.

Maintenant, je ne sais pas si c'est une bonne chose, mais en tout cas, c'est comme ça, et Maître Deshimaru l'acceptait complètement. Nous continuons à pratiquer comme cela

dans notre Sangha, c'est-à-dire que l'on n'exige pas le renoncement concret, réel, matériel, à la famille, à une vie professionnelle, mais par contre, c'est l'ordre des priorités à l'intérieur de sa propre vie, à l'intérieur de soi qui change, même si apparemment notre famille risque d'en souffrir un peu, parce qu'elle ne sera plus la priorité de notre vie. En réalité, je crois que quand, dans une famille, il y a quelqu'un qui met la pratique de la voie en priorité absolue dans son existence, cela devient une influence très forte, très positive. Finalement, au fond de soi, je crois que tous les êtres humains ont besoin de cette détermination à suivre la voie, qui donne son sens profond à notre existence, qui permet vraiment de ne pas gâcher sa vie, de ne pas perdre l'occasion extraordinaire que nous avons d'être nés sous forme humaine, c'est-à-dire de pouvoir pratiquer la voie. Et même si les gens râlent dans la famille — tu vas encore en sesshin — je crois que cela a une influence positive, parce que cela montre un chemin possible, qui est un chemin auquel tout être humain ne peut qu'aspirer.

— *Ma grand-mère avait une luxation congénitale des deux hanches.*

— Ce qui signifie qu'elle ne pouvait pas faire zazen !

— *Elle a vécu difforme toute sa vie. Ma mère me racontait son anxiété à ma naissance, à savoir si j'allais avoir la même malformation, il n'en a rien été. Ma petite fille a vécu six mois sur un appareil, pour remettre ses hanches à leur place. Depuis 5 ans que je fais zazen, je n'ai jamais eu de problèmes, au contraire un bonheur inégalé. Et depuis quelque temps, j'ai une très grande douleur à la hanche. Alors, je me pose le problème concernant cette*

*épreuve karmique, comment je vais pouvoir la surmonter, si elle est surmontable ; je n'ai pas envie d'aller fouiller dans ma hanche, je...*

— C'est-à-dire que tu ne veux pas d'opération. C'est ça que tu veux dire-? fouiller dans ta hanche, ne pas te faire opérer...

— *Oui, voir ce qui s'y passe, par scanner etc. d'après ton expérience, est-il possible de dépasser ce problème-? Cela affecte ma pratique de zazen, je souffre beaucoup. Cette douleur me vrille, me brûle, me donne des tensions partout, m'empêche de respirer. Qu'est-ce que cela veut dire ? Quel est ce langage du corps ? Quel est le sens de cette épreuve ? Si je dois faire zazen jusqu'à cent ans, je me vois mal souffrir jusqu'à cent ans.*

— Je crois d'abord que tu as tort de ne pas vouloir faire les examens médicaux qui s'imposent quand on a un problème pareil. Il faut en avoir le cœur net. Il ne faut pas avoir peur d'aller voir, de vérifier ce qui se passe, et voir si il y a un traitement possible. Je crois que c'est le B.A. BA. Il faut faire l'état des lieux, et voir où en est ton corps tel qu'il est. C'est la première des choses, voir comment tu peux te soigner, remédier à cela, retarder cette évolution, s'il y a moyen. Puis surtout te dire que de toute façon, zazen ne dépend pas d'une posture parfaite, en demi-lotus ou en lotus, et que l'on fait zazen avec le corps que l'on a, même si l'on est estropié, infirme, on pratique comme on peut, mais tant qu'on a un corps et qu'on est en vie, on peut pratiquer zazen, c'est cela qu'il faut bien se dire.

On a souvent tendance à être complètement attaché à la forme de la posture de zazen, et à se dire : "Ah mon dieu, si

jamais je ne pouvais plus me croiser les jambes sur un zafu, ce serait fini pour le zen.” Si le zen dépendait de cela, ce serait complètement une voie limitée, et en fait, moi, je ne vois aucun inconvénient à ce que tu fasses zazen sur un tabouret ou une chaise, si ta hanche t’empêche de croiser les jambes. Tu dois avoir confiance en cela, c’est-à-dire que la pratique de zazen ne dépend pas des performances physiques que ton corps permet de réaliser. Il ne faut pas avoir ce genre d’attachement. Bien sûr, la posture de zazen est transmise et recommandée depuis 2500 ans, avec la forme que nous connaissons, parce que c’est la posture la plus favorable pour être assis, stable, par terre, bien enraciné, alors si on peut la pratiquer il faut faire tous les efforts pour la pratiquer, parce que c’est la meilleure posture. Mais si on ne peut pas la pratiquer, il n’y a pas de raison de renoncer à la pratique pour autant. On va humblement accepter les limites de son corps. De toute façon, notre corps est forcément limité et impermanent, un jour il nous lâchera, c’est clair.

On fait zazen avec le corps que l’on a et même dans un lit d’hôpital, on peut faire zazen, même allongé. Zazen ne dépend pas de la posture, zazen dépend de la concentration sur le corps, la respiration, et du lâcher prise, laisser passer les pensées. Et cela, on peut le réaliser, même avec un corps tordu.

— *Mais la douleur empêche le lâcher prise, par exemple.*

— Cela dépend du genre de douleur. Si c’est une petite douleur passagère, il ne faut pas être douillet, mais essayer de traverser la douleur, de se détendre, de se concentrer sur l’expiration, essayer de voir comment on peut gérer cette douleur de manière à ne pas être totalement envahi. Mais si c’est une douleur chronique, s’il y a une cause physiologique

bien claire et qu’il n’y a rien à y faire, alors il faut essayer de trouver une posture où tu n’as plus cette douleur.

— *D’accord.*

— Parce que ce n’est pas la peine de se mortifier. Je crois qu’il n’y a pas dans le bouddhisme, dans le zen, d’idée d’une espèce de rédemption par la douleur. La posture doit être confortable. Si la posture est telle qu’elle est, c’est parce que c’est la posture la plus confortable pour rester assis longtemps. Et si, pour des raisons de maladie, de physiologie, on ne peut pas prendre la posture, tu prendras un tabouret, une chaise, et on te permettra de faire zazen avec nous, quand même. Alors ne t’inquiète pas.

— *Oui, c’était un problème tout à fait nouveau. Je suis contente de cette réponse. Cela me soulage.*

— Oui, et en plus tu en rajoutes-: tu as déjà mal, et en plus tu as tout ce cinéma mental, l’angoisse, l’inquiétude-: je ne vais plus pouvoir faire zazen, je ne vais plus pouvoir pratiquer, etc. Il ne faut pas entrer dans ce jeu-là.

— *Cela fait très longtemps que je fais zazen et je ne sais toujours pas ce qu’on entend par êtres sensibles.*

— Ce n’est pas grave ! Tu es un être sensible, moi aussi. Ce qu’on appelle êtres sensibles dans l’enseignement du Bouddha, ce sont les êtres vivants. Il y a deux notions, mais selon la notion traditionnelle, ce sont les êtres vivants qui transmigrent, alors il y a six catégories d’êtres qui transmigrent, parce qu’il y a tout simplement six domaines de transmigration. C’est la géographie de la transmigration. Il y a l’enfer, donc il y a des

êtres infernaux, des êtres qui vivent dans les enfers. Des êtres qui transmigrent dans l'état d'affamés faméliques, ce sont des espèces de fantômes, toujours affamés parce qu'ils ont une toute petite bouche, donc ils n'arrivent jamais à se nourrir suffisamment. Puis, il y a les animaux, les chiens, les chats, les lions, les insectes, toutes sortes d'animaux. Ensuite les êtres guerriers, ceux qu'on appelle les *asuras*, sorte de déités guerrières. Puis les êtres humains et enfin les divinités qui vivent dans des états paradisiaques, qui vivent très longtemps, des milliers d'années.

Voilà, tous ces êtres sont soumis à l'impermanence et à la transmigration, cela veut dire qu'aucun de ces états n'est permanent. C'est en fonction du karma, c'est-à-dire de nos actions, qu'ils passent des vies à naître et renaître dans ce genre de chemin. C'est la vision bouddhiste.

C'est un point très important, cela fait partie vraiment de l'éveil du Bouddha Shakyamuni survenu sous l'arbre de la *bodhi*. Le point qu'il a réalisé, c'est ce processus, la vision que tous les êtres transmigrent en fonction de leurs actes. Ce qui veut dire que d'une certaine façon, on est responsable de l'état d'être dans lequel on se trouve et que par conséquent, on a aussi la possibilité d'en changer, la possibilité d'évoluer, parce que nous sommes des créateurs. Contrairement à ce que les gens pensent parfois, ce n'est pas du tout une vision pessimiste. C'est une vision dans laquelle il y a un sens de la justice, vraiment un ordre cosmique. Ce qu'on appelle l'ordre cosmique, c'est cet ordre-là, l'ordre de la justesse, de la rétribution. Chacun est à sa place et cette place peut évoluer.

Par contre, ceux qui ne sont pas des êtres sensibles, ce sont les bouddhas. L'être sensible s'oppose à Bouddha, parce que seuls les bouddhas sont au-delà de la transmigration. Alors ça, c'est la vision traditionnelle. Le point de vue de la

pratique de *zazen*, c'est le point de vue qui a notamment été enseigné par Dogen, c'est que finalement tous les êtres sont des êtres sensibles. Que dans la nature de Bouddha, c'est-à-dire dans l'esprit que l'on réalise en *zazen*, il n'y a plus aucune différence entre Bouddha et les êtres sensibles et que même les montagnes, les rivières, les astres, la lune, les étoiles, sont des êtres sensibles. Tous les êtres sont des êtres sensibles, toutes les existences. C'est la vision profonde de *zazen*.

— *Je n'ai jamais pu croire en la transmigration.*

— Tant pis, ce n'est pas important. Du point de vue de la pratique de *zazen*, ce sont des états successifs de conscience, c'est là-dessus qu'on se concentre, totalement dans l'ici et maintenant. Pour moi, la transmigration, les vies antérieures, les vies suivantes, avant la naissance, après la mort, c'est un simple décor, c'est l'arrière-plan de notre existence. Alors tu peux croire que cela existe ou que cela n'existe pas. Si on appelle cela son expérience, comme le Bouddha a eu la vision claire de ses vies antérieures, tu peux ne pas y croire puisque dans le bouddhisme précisément, suivre l'enseignement de Bouddha c'est ne pas être un croyant, ne pas croire, ne pas accepter des dogmes ou des croyances. Il faut croire en l'expérience.

Par contre, ce qui est important dans l'école zen, le bouddhisme, c'est comment nous transmignons d'instant en instant, de jour en jour. C'est-à-dire comment à travers nos pensées, nos désirs, nos actions, nous créons le monde dans lequel nous vivons. Ce monde, c'est le monde de notre conscience, qui est créé par notre conscience. C'est là-dessus qu'on se concentre.

— *Je ne sais pas si je pourrai bien exprimer ma question. On nous dit toujours qu'en zazen il faut se concentrer sur le moment. Je suis une personne qui s'intéresse à beaucoup de choses, alors on dit toujours il faut se concentrer, dans la vie quotidienne on ne peut pas tout faire, il faut choisir les choses.*

— Qui te dit ça?

— *Eh bien les profs.*

— Ce ne sont pas les gens du zen.

— *Mais mon prof a fait du zazen.*

— Ah oui, d'accord.

— *Mais on n'en parle pas trop. Mon problème c'est qu'on dit toujours qu'il faut penser au moment, mais il faut aussi planifier, il faut être pratique, il faut gagner sa vie. Alors on ne peut pas toujours se concentrer sur le moment-?*

— Ah si, car il y a un moment pour planifier la vie, c'est aussi un instant. Le moment où tu vas donner une orientation à ta vie, quel est le choix que tu vas faire, à ce moment-là tu auras besoin de réfléchir, mais c'est toujours dans le moment. Si tu ne fais que penser à l'avenir, justement tu ne pourras jamais rien réaliser du tout. Il y a un temps pour penser et un temps pour réaliser.

Le problème, c'est que beaucoup de gens sont comme toi. Soit ils fuient la réalité présente en s'échappant dans des désirs, des rêves, des projets, soit ils veulent beaucoup de choses, mais ils oublient de les vivre, ils oublient la réalité

concrète de l'instant, alors les rêves, les désirs ne deviennent jamais réalité. Dans le zen, on dit qu'il faut se concentrer ici et maintenant, mais cela n'exclut pas parfois la nécessité de réfléchir, de se projeter dans l'avenir, de faire des projets, cela ne devient pas une obsession, c'est juste au moment où il le faut. Quand il faut réfléchir, c'est le moment de réfléchir, à un moment précis et après, ce qui est important, c'est de pratiquer pas à pas dans la direction qu'on a décidée. Il ne faut pas perdre son temps à se demander ce que l'on va faire.

— *Qu'est-ce que la peur et pourquoi nous en avons tous-?*

— La peur, tu le sais bien, c'est une émotion, un trouble. Il y a toutes sortes de peurs. Il y a de bonnes peurs et de mauvaises peurs.

C'est très curieux, la première fois que j'ai entendu Maître Deshimaru parler en public, à une conférence, c'était pour dire: "Vous devez avoir peur, peur de l'ordre cosmique", c'était son discours. Et puis, quasiment la dernière fois que je l'ai entendu parler, il a dit: "vous ne devez pas avoir peur". Je crois bien que la peur n'a pas une valeur en soi. Il y a toutes sortes de peurs, il y a la peur positive et la peur négative. Par exemple, la peur c'est très important pour protéger la vie, la vie des autres. Si on n'avait pas la peur, on deviendrait des gens téméraires et on serait constamment en péril. Par exemple, les enfants, il faut qu'ils fassent l'expérience du feu, après ils ont peur du feu, heureusement. Il y a toutes sortes de peurs qui sont très positives, par exemple, on peut avoir peur de la pollution, des mines antipersonnel dont tu t'occupes, c'est important. Ce sont des petits exemples, on peut en trouver des centaines. Tout le karma humain qui crée de la souffrance, on doit en avoir peur, c'est très dangereux.



La peur est une source d'éveil. On peut aussi avoir peur de gaspiller son temps et sa vie, avoir peur de la mort d'une certaine manière, de l'impermanence. C'est le point de départ de la voie de Bouddha. La peur, contrairement à ce qu'on pense en général, peut être un instrument extrêmement positif et même d'éveil. C'est un stimulant. Quand on a peur, on court très vite : la preuve que c'est très stimulant pour éviter le danger.

Il y a aussi des peurs paralysantes, c'est l'inverse, on est comme fasciné par le danger et on ne peut plus bouger. On n'a plus l'esprit clair, on est complètement troublé. Aussi quand on critique la peur, c'est quand il y a attachement, c'est l'ego qui a peur. On est attaché, par exemple, à ses possessions et on a peur de les perdre. On est attaché à la vie et on a peur de la mort et cela peut empoisonner notre existence. Autrement dit, il y a la peur qui est liée à l'avidité, à l'attachement de notre petit ego. C'est souvent une peur très négative qui cause des souffrances terribles. Mais la peur du danger pour les autres, pour l'avenir de l'humanité est une peur positive. Il ne faut pas se dire-: "ah ! la peur ce n'est pas bien." À chaque instant, quand on a une émotion, il faut se demander quelle est la nature de cette peur, il y a trente-six sortes de peurs. Est-ce une peur qui me montre un danger réel important contre lequel il faut lutter ou est-ce une peur égoïste où il y a mes petits attachements, auquel cas, il faut laisser tomber. Par exemple, quelqu'un qui a peur d'être trompé par sa compagne, qui vit dans la jalousie constante, il va l'isoler, lui empoisonner l'existence, cela aboutira même à une rupture, c'est vraiment stupide. Ou la peur de tomber dans la pauvreté, alors on veut constamment amasser de l'argent, on devient avare, on se prive d'être généreux et on ne veut pas aider les gens qui

n'ont pas d'argent. Cela augmente l'inégalité sociale. Cette peur est négative.

— *En même temps, il y a le terme de la non-peur.*

— C'est justement le thème que Maître Deshimaru nous avait proposé avant de mourir pour faire un symposium là-dessus. Je l'ai dit tout à l'heure. La non-peur n'est pas séparée de la peur. Il y a à la fois la peur positive, qui elle, donne le sens de la responsabilité. C'est ce que Maître Deshimaru appelait dans sa première conférence la peur de l'ordre cosmique, c'est-à-dire être conscient que toutes nos actions ont des effets, qu'on est responsable. On peut appeler cela d'une certaine manière, la peur de se tromper, qui maintient en éveil. Et puis, il y a aussi la non-peur qui n'est pas le contraire, qui est dans un autre registre, la non-peur qui est liée au détachement par rapport à notre égoïsme, qui est véritablement une libération.

Je crois qu'il ne faut pas vouloir rejeter toutes les sortes de peurs, voilà ce que je voulais dire. Finalement, comme on ne contrôle pas cela, tu ne contrôles pas cela, on peut juste prendre conscience de : "qu'est-ce que c'est, qu'est-ce qui arrive, là ?" Il faut en tenir compte ou laisser passer, suivant l'objet de cette peur. Par exemple, à travers l'expérience que l'on a eue dans sa vie, on s'est rendu compte de certaines erreurs. Par exemple, les gens qui ont sombré dans l'alcoolisme, dans la drogue et qui se sont rendu compte des dégâts que cela a provoqués pour eux et qui ont réussi à s'en sortir. Pour ces personnes, avoir peur de replonger dedans est important, c'est une protection. Vous pouvez continuer à y réfléchir vous-mêmes, il y a toutes sortes d'exemples.

Cette question me fait penser que généralement les êtres humains veulent que tout soit d'un côté, ou tout de l'autre.

On voudrait détenir une vérité passe-partout alors qu'en fin de compte, la vie est plus complexe que cela. Vivre seulement dans la peur, ce n'est pas bien, s'attacher à la non-peur n'est pas bien non plus.

— *Comme vous venez de le dire, la vie c'est une question d'équilibre subtil, de même en zazen. Parfois, je ne sais pas quoi faire avec mes yeux, vous dites de ne pas les fermer, mais fixer un point me dérange et cela bloque mon mental.*

— Je vois quand tu me regardes ou que tu regardes la traductrice, tu as le regard très fixe.

— *Dès que je commence à regarder autour de moi, je deviens très nerveux. Ce n'est pas lorsque que je regarde dans toute la pièce, mais seulement autour de moi. Parfois je deviens émotif et j'ai envie de rire, et si au contraire je suis plus en paix, alors j'ai envie de m'endormir. Il y a tout le temps ce mouvement entre les deux.*

— Justement, la pratique de zazen consiste à éviter de stagner dans les extrêmes. Par exemple, dans l'extrême du *sanran* — l'agitation, l'esprit qui veut tout contrôler — et l'extrême inverse, l'esprit qui se désintéresse de tout, qui n'observe plus, qui a envie de fermer les yeux, de s'endormir. Alors justement on peut contrôler sa vigilance grâce au regard. Pendant zazen, le regard est à 45 degrés par rapport au sol, les yeux sont mi-clos puisque les paupières sont baissées. On voit ce qui est devant soi, très largement mais on ne regarde pas quelque chose de spécial. Le regard ne se fixe sur aucun objet, il ne doit pas se polariser, il doit être vaste.

— *Au moment où je commence à regarder d'un point à un autre,*

*mon esprit devient actif.*

— Justement, il ne faut pas regarder d'un point à un autre, il ne faut pas regarder. Ton erreur, c'est que tu regardes — regarder est trop intentionnel, trop actif. Quand on regarde, il y a l'ego, le sujet, qui veut voir, saisir les objets, localiser. Quand on fait zazen, on ne regarde rien mais on voit tout, naturellement. Les yeux, la conscience, c'est comme un miroir. La conscience visuelle reflète ce qui est là et ne cherche pas activement à saisir quelque chose. Mais ce n'est pas non plus le rideau, fermer les yeux et s'exclure de ce qui est. C'est juste entre les deux. C'est vraiment une manière d'avoir le regard posé.

— *Il est très difficile de garder cet état d'esprit. Parfois je me sens comme dans une prison, cela devient difficile de ne pas commencer à rire, je ne veux pas déranger les autres.*

— Quand on a besoin de rire en zazen, c'est souvent parce qu'on est trop tendu, on a trop de tension intérieure. À ce moment-là, le mieux est de te concentrer sur l'expiration et de réaliser un esprit paisible. J'ai l'impression que tu as peur. Qu'il y a au fond de toi une espèce de peur qui t'oblige à contrôler. Tu as besoin de surveiller ce qui se passe. Tu es très contrôlé. Dans le dojo il n'y a pas de danger, seulement le *kyosaku*. Normalement, si tu ne bouges pas il ne t'arrivera rien ! Tu n'as donc pas besoin de t'inquiéter. Le dojo est un endroit où tu peux expérimenter la non-peur. Personne ne va te sauter dessus, alors tu peux t'asseoir paisiblement. Il n'y a rien à atteindre, rien à prouver. C'est vraiment le lieu où on peut abandonner tous nos objets de peur égoïste.

— *Est-il permis de rire à haute voix-?*

— Il vaut mieux éviter parce que c’est comme l’expression bruyante des émotions, cela devient contagieux, cela va déranger tout le dojo. Ce n’est pas que ce soit mal de rire, ce n’est pas un jugement de valeur, mais c’est un peu contagieux. Si tu ne peux pas faire autrement, tu peux rire, tu verras bien ce qui se passe.

— Hier soir, tu as dit qu’il ne fallait pas se lever avant la cloche. Ce matin, dans notre chambre, deux “êtres sensibles” se sont levés à six heures et quart. En sesshin, j’ai toujours su qu’il y avait des gens qui se levaient avant, donc j’ai une certaine compassion par rapport à cela, mais dans la vie de tous les jours, c’est différent, quand on a des ordres à donner aux gens, on aime bien qu’ils les respectent.

— En sesshin, cela devrait être le cas aussi. Vous avez tout à fait le droit dans votre chambre d’engueuler la personne qui s’est levée plus tôt. Normalement, pour un truc comme ça, la personne doit recevoir le *rensaku*. Sinon, on ne peut pas changer les mauvaises habitudes.

C’est vrai que notre éducation est douce ici, on n’utilise que rarement, presque jamais, le *rensaku*. Normalement quelqu’un qui ne suit pas la règle doit recevoir le *rensaku*.

Maintenant, il ne faut pas non plus exagérer. Si on s’est levé un quart d’heure avant... normalement, la cloche devrait sonner dix minutes avant six heures et demie, pour que tout le monde soit réveillé à six heures et demie. Cela ne fait donc pas une grande différence. Mais il faut le dire avec fermeté et gentillesse en même temps, sans dureté. Rappeler que la règle est de ne pas se lever avant la cloche. Il faut que demain cela ne se reproduise pas, si vous ne le dites pas, si vous avez une attitude trop complaisante, cela

ne peut pas changer. Par exemple, le soir, les claquettes passent à onze heures moins le quart, et à onze heures, tout le monde doit aller se coucher. J’insiste toujours là-dessus, mais c’est difficile. Il ne faut pas y renoncer, il faut rester ferme sur ces règles-là.

— Dans la vie de tous les jours, c’est ce qui arrive quand on a des gens qu’on doit diriger et là aussi, ici ce n’est pas le cas, mais là je ressens une certaine hargne, une certaine colère justement vis-à-vis des gens qui arrivent systématiquement en retard ou partent systématiquement plus tôt, ou essayent de tricher et cela me gêne. Ici, je le vis normalement en rigolant, mais ce n’est pas le cas du tout quand je suis en face de gens que je dois diriger.

— Je crois que la hargne et la colère sont en trop. On peut tout à fait être ferme sur les règles, sur les principes, la façon de travailler, sans se laisser embarquer dans des solutions négatives comme la haine, la colère ou la hargne. Ce n’est pas la peine, ce n’est pas nécessaire.

Par contre, être ferme et dire sans émotions spéciales qu’il est important d’arriver à l’heure, de faire son boulot, ça c’est ton devoir, c’est normal. Tu devrais pouvoir le faire sans te mettre en colère. Alors tu devrais te demander: “qu’est-ce qui se passe-?” quand la colère monte, à ce moment-là, quand tu te mets en colère. Peut-être parce que cela t’est pénible d’être celui qui doit rappeler la règle, tu voudrais ne pas avoir à le faire...

En tous cas, notre pratique est de vraiment pouvoir faire respecter les règles, par exemple ici dans un temple, sans y mettre d’émotion. C’est quelque chose de normal, de naturel. Le but de faire respecter ces règles n’est pas d’exercer un pouvoir sur les gens, ou de les dominer, mais simplement de

permettre un fonctionnement harmonieux et le respect des uns pour les autres. Si on est en position de faire respecter ces règles, on doit le faire sans s'énerver. S'il y a des gens qui y mettent vraiment de la mauvaise volonté, il faut le dire au Shussô. Essayez de régler le problème d'abord au niveau de votre chambre, et si cela se répète, dites-le au Shussô. Pas la peine de vous énerver, on fera un *rensaku*. Sans colère, sans aucune hargne, comme une chose normale, c'est la règle. Sûrement cela aidera la personne à changer. Les gens en général veulent que les autres respectent les règles mais quand ils sont dérangés, ils ont du mal à le faire eux-mêmes, il faut les aider. Le *rensaku* est une bonne aide, on ne l'utilise pas suffisamment.

— *C'est la suite de ma question d'hier, je t'avais demandé ce qu'étaient des êtres sensibles et tu m'as répondu que selon la vision bouddhiste, c'étaient les six différents mondes. Je me demande si l'éveil est le privilège d'un de ces mondes, alors dans lequel de ces mondes peut-on avoir l'éveil-?*

— Dans les trois mondes favorables. Encore une fois, là, je te réponds sur le plan de la doctrine, cela peut paraître parfois un peu amusant ce genre de catégories, mais dans la tradition c'est comme cela. On dit que l'enfer, l'état de *gaki*, l'état animal c'est l'état misérable parce qu'on n'a pas l'occasion de réaliser l'éveil dans ce monde. Alors tout ce qu'on peut faire, c'est de patienter, puisque c'est temporaire, jusqu'à ce que l'effet du mauvais karma passé s'estompe et que l'on renaisse dans un état humain ou de déité ou *d'asura*. Cela, c'est la doctrine bouddhiste. C'est ce qui fait dire aussi qu'il ne faut pas gâcher cette précieuse vie humaine. Si vous avez la chance d'être né sous forme humaine, c'est une occasion

pour réaliser l'éveil.

Généralement, on considère que l'état humain est le plus favorable. Les déités planent tellement qu'elles n'ont même pas d'incitation à pratiquer la voie, ils sont trop dans l'extase. Elles ont déjà l'éveil, mais elles se trompent, car leur extase est impermanente. Tandis que les humains sont tellement confrontés avec l'impermanence et la souffrance qui en résulte qu'ils sont dans la condition la plus favorable pour réaliser *bodai shin*, l'esprit d'éveil, l'esprit qui aspire à l'éveil.

Cela, c'est la vision traditionnelle. C'est intéressant dans la mesure où cela nous incite à prendre conscience de la chance que nous avons d'être nés sous forme humaine et qu'il ne faut pas gâcher cette vie. Mais le point de vue du zen et du *Mahayana* en général, c'est qu'en fait, on peut réaliser l'éveil dans tous les états, même en enfer. Simplement, les sentiers autres que celui de la vie humaine sont beaucoup plus difficiles, il y a beaucoup plus d'obstacles, mais c'est moins absolu. C'est possible partout.

— *Donc les rivières et les arbres...*

— Ah! mais les rivières et les arbres n'ont pas besoin de réaliser l'éveil parce qu'ils suivent naturellement l'ordre cosmique.

— *A partir de quand est-ce qu'on ne le suit pas-? Quand on suit le mental-?*

— À partir de notre conscience, à partir du mental, à partir de l'ego.

— *Ceux qui n'ont pas de mental, finalement, ils sont*

*peimards...*

— Ils ne font pas de différence entre éveil et illusion. Pour un rocher, qu'est-ce que cela veut dire, la vision de l'éveil? Cela n'a pas de sens.

Un gland tombe par terre, germe, un chêne apparaît, puis un jour il meurt. Il suit naturellement l'ordre cosmique. Ces êtres-là, tels que les arbres, les montagnes, les rivières, les étoiles, sont la nature de Bouddha, mais il n'y a rien dans ces êtres qui ne soit l'occasion de s'en écarter. Par contre, ils n'ont pas non plus l'occasion d'actualiser concrètement la nature de bouddha. C'est le privilège des êtres humains. Notre condition est donc à la fois la plus dangereuse et la plus remarquable.

Par exemple, sur un point qui m'est plus particulièrement sensible, la question de tuer les animaux, la vie humaine. Pour les animaux, le fait de tuer n'est pas un crime, même si on a voulu créer des tribunaux pour juger les animaux. Par exemple, un lion qui tue une gazelle, un requin qui mange un poisson, ce n'est pas un criminel, il ne fait aucun mal, il se nourrit. Il n'y a pas de cruauté, pas de méchanceté, pas de désir d'extermination, pas de désir de pouvoir — simplement il se nourrit. S'il n'a plus faim, il s'arrête, bien que parfois, certains animaux fassent des carnages par excitation collective, mais c'est rare.

Tandis que l'être humain a le choix. Dans certaines circonstances, pas partout, mais en général dans notre civilisation, on a le choix de ne pas tuer d'animaux ou d'en tuer. À partir du moment où on a le choix, alors cela devient une possibilité d'actualiser notre éveil, dans le respect de la vie. Parce qu'on peut tuer ou ne pas tuer. Le fait de ne pas tuer devient une pratique de la voie. À ce moment-là, cela prend un sens spirituel, ce n'est plus une question d'instinct,

pour se nourrir, se défendre. Cela devient l'actualisation d'une conscience éveillée. En dehors du monde humain, cela n'existe pas. Quand il y a un tremblement de terre, un raz-de-marée, peut-être que cent mille personnes vont être exterminées, tuées, en l'espace de quelques heures. On ne peut pas faire un procès au tremblement de terre, il n'a pas de responsabilité. Mais quand un être humain déclare la guerre à un autre état et que tout le monde suit, là il y a responsabilité. À ce moment-là, on a le pouvoir de rentrer soit dans la voie du meurtre, soit d'arrêter, soit de créer un mauvais karma, soit de réaliser l'éveil. C'est le privilège des êtres humains.

— *Qu'est-ce qui fait bouger l'esprit ? Par exemple, quand je suis assis en zazen, je suis assez heureux d'être là, assis sur mon zafu, mais mon esprit s'égare quand même de pensée en pensée. Je voudrais comprendre le phénomène, parce ce que quelque part je suis bien là où je suis, mais apparemment lui pas. J'aimerais bien un peu mieux comprendre ce phénomène.*

— C'est une habitude, une espèce de conditionnement : adhérer aux pensées, se laisser attraper par les pensées. Tu as raison, ce n'est pas toujours pour fuir la réalité présente, ce n'est pas toujours intentionnel. Il y a une habitude, c'est un automatisme mental : une pensée apparaît, on part avec. Il faut donc prendre conscience de cela et créer ce décalage, ce retrait, de regarder la pensée au lieu d'y adhérer et de se laisser entraîner par elle. C'est vraiment le point essentiel de zazen et c'est l'enseignement central de Maître Eno à partir de cette fameuse phrase du Sûtra du Diamant : "Lorsque l'esprit ne demeure sur rien, le véritable esprit apparaît."

L'esprit qui ne demeure sur rien n'est pas l'esprit pétrifié

— l'esprit pétrifié est comme une pierre —, ce n'est pas un esprit vide, sans pensée, il y a toujours des pensées, des formes, des émotions. Mais c'est vraiment l'esprit qui n'adhère pas, qui ne suit pas quoi que ce soit et cet esprit-là est fluide, flexible, mais il ne se laisse plus entraîner.

Pour ne pas se laisser entraîner, il faut un bon ancrage dans la posture, une présence dans sa respiration, c'est la meilleure aide, et puis voir immédiatement ce qui est en train de se passer, très vite. Il ne faut pas se laisser attraper, il faut observer tout de suite.

— *Cela marche, mais après une fraction de seconde, hop de nouveau... En fait, on le remarque après, je le remarque après coup. C'est vraiment sans le savoir.*

— C'est parce qu'on ne le sait pas qu'on se laisse entraîner. La pratique de zazen, c'est de s'en apercevoir de plus en plus vite, de plus en plus immédiatement. C'est-à-dire cet aspect de navette, d'être entraîné, se ressaisir, se recentrer ou ce qu'on appelle se concentrer, puis de nouveau être entraîné et revenir, ces allers-retours sont de plus en plus courts, sont de plus en plus rapides, jusqu'au moment où c'est instantané. Les choses arrivent, hop, tout de suite on coupe le contact, on laisse passer. Cela, c'est quand on a une grande vigilance, une grande attention. Cela dépend des états aussi, si on a l'esprit clair, si on est fatigué, si on est un peu en *sanran*, on a tendance à se laisser entraîner. Alors, il y a des moyens pour renforcer la vigilance, ce sont toutes les pratiques de concentration.

Ce qu'enseigne Maître Eno, c'est que si on voit la vacuité de nos pensées, elles auront moins de pouvoir d'attraction. Le processus que je décrivais, de s'apercevoir de plus en plus rapidement des pensées et de se recentrer sur la posture et

la respiration, c'est un peu la technique du miroir de Jinshu, ne pas laisser la poussière se déposer. C'est une pratique de concentration, il ne faut pas mépriser cette pratique, c'est important, cela fait complètement partie du zazen. Mais si on ne fait que pratiquer de cette manière-là, on peut se fatiguer complètement à faire l'effort de se reconcentrer et puis avoir tendance à penser que les pensées sont des distractions, que ce n'est pas bien, donc à être en contradiction, en conflit avec les pensées. Alors pour cela, l'enseignement sur l'intuition sur lequel insiste Eno, c'est de voir la vacuité de tous ces phénomènes. À ce moment-là, ils perdent de leur séduction, de leur force d'attraction. Du reste, tout l'enseignement de la vacuité n'a pas d'autre fonction que de faciliter le détachement. C'est juste une pédagogie pour permettre le détachement. C'est pour cela qu'on dit toujours que si on s'attache à la vacuité, cela devient un nouvel attachement, une nouvelle notion, mais par contre c'est très efficace. Il faut essayer d'associer la concentration sur la posture et la respiration et puis prendre conscience de-: "qu'est-ce que cette pensée qui apparaît ?" Si tu vois que cela n'a pas plus de substance qu'un nuage dans le ciel, très vite tu peux laisser passer sans mettre beaucoup d'énergie pour couper la pensée, pour l'arrêter.

— *Je comprends, mais pour moi c'est quand même un peu abstrait, parce que ces pensées sont quand même importantes, elles ont à voir avec moi, le travail. Dire qu'il faut voir... enfin je ne comprends pas bien. Je le sens mais c'est difficile à réaliser. J'essaie d'exprimer ces difficultés, c'est tout.*

— C'est vrai qu'on a tendance à penser que nos pensées sont très importantes, c'est bien la raison pour laquelle on est empêtré par ses pensées. C'est la raison pour laquelle Maître

Deshimaru disait: “Vous devez pratiquer zazen comme si vous entriez dans votre cercueil.” À ce moment-là, est-ce que tout ce que tu juges important en ce moment sera encore important-? Ecoute, pose-toi vraiment la question. À certains moments de ma vie, il y avait des choses qui me préoccupaient beaucoup, je pensais souvent à cela, mais est-ce que au bord du cercueil, ce sera encore important-? Chaque fois cela m’a complètement aidé, parce que face à la mort, ce ne serait absolument pas important. Ce qui est important face à la mort, c’est se réconcilier avec les gens, ne pas laisser de choses inachevées, pour moi, c’est la chose la plus urgente. Tous les attachements personnels, ce n’est pas tellement important. Aussi à ce moment-là, cela incite à ne pas laisser de traces, ne pas laisser de choses inachevées, en suspens. Souvent si on a des pensées qui obsèdent pendant zazen, c’est un peu comme quand on n’arrive pas à dormir la nuit, et la plupart du temps, c’est quand il y a des choses en suspens, qui ne sont pas achevées, qui ne sont pas réglées. Pour avoir l’esprit léger, pas encombré, le mieux c’est de vivre chaque jour en essayant de terminer tout ce qui doit être terminé. Ne pas laisser de choses inachevées. Pouvoir mourir le soir, pouvoir mourir quand on rentre dans le dojo. Par exemple, si tu as un problème relationnel avec quelqu’un et que ce problème n’est pas réglé, cela va t’obséder. Évidemment, tu vas y penser pendant zazen, ou le soir avant de te coucher. À ce moment-là, c’est le moment de te dire: tiens, c’est mon *koan*, il faut que je règle ce truc-là. Pas se contenter de ruminer ça en zazen, mais prendre les dispositions pour régler, complètement. Je crois que souvent on pense trop parce qu’on n’agit pas assez, on laisse des trucs en suspens et cela nous obsède.

La pratique du zen, c’est aussi de se concentrer comme en

*kin-hin*, sur chaque pas, ne rien laisser inachevé. Cela veut dire aussi que pour y arriver, il ne faut pas entreprendre trop de choses, parce que si on brasse trop de choses, il n’y a jamais rien qui est achevé. Une bonne relation, peu de choses, mais vraiment les faire complètement, de manière à ce que cela ne laisse pas de traces, pas de choses inachevées. Cela libère le mental, on a l’esprit plus léger.

— *Ma question est sur le bien et le mal. Il me semble que c’est un paradoxe, enfin peut-être que tout le monde ne veut pas du bien, mais je veux dire que tout le monde ici veut faire du bien dans la vie.*

— Ici dans la Sangha ?

— *Oui. Mais vous avez dit que dans le zen, on ne distingue pas entre le bien et mal, que le plus important est la compassion, et d’après ce que j’ai lu de Maître Deshimaru, c’est la compassion, l’amour universel.*

— Oui ! mais attends, si pendant zazen le bien et le mal n’ont pas d’importance, c’est parce qu’en zazen le risque de faire le mal est nul, il n’y a pas de risque. Mais dans la vie quotidienne, ce n’est pas pareil. Dans la vie quotidienne, dans la mesure où ce n’est pas la conscience *hishiryō* de zazen qui nous gouverne, mais l’esprit de l’ego, les possibilités d’erreur et de mal sont réelles. Tant qu’on n’est pas animé exclusivement par l’esprit de zazen, c’est-à-dire un esprit qui ne crée pas de dualité entre soi et les autres, l’esprit de sympathie pour tous les êtres, auquel cas on ne peut pas faire de mal, tant qu’on n’est pas à cent pour cent dirigé par cet esprit-là, il faut faire attention. Parce qu’il y a des moments où on peut commettre du mal. Commettre du mal, cela veut dire créer de

la souffrance par notre égoïsme.

— *Le professeur dont j'ai parlé hier soir avait étudié l'holocauste, il avait étudié zazen, peut-être pas autant que moi, il croyait que pour empêcher certaines choses, il fallait un système éthique, et son problème avec zazen, c'est qu'il n'y avait pas de système d'éthique.*

— Si, si, il y a un système d'éthique, il y a les dix préceptes. Le premier est de ne pas tuer. Simplement, le zazen est ce qui permet de fonder l'éthique, parce qu'à l'époque moderne, toutes les grandes transgressions de l'éthique viennent du fait qu'il n'y a plus de fondement. Autrefois, l'éthique était fondée sur la croyance en Dieu, en la révélation, mais pour beaucoup de gens, ce n'est plus tellement vivant, plus tellement actuel, cette croyance. Apparemment, il n'y a plus de fondement du tout — tout est permis. C'est le fameux "tout est permis" des personnages de Dostoïevsky dans *Les Frères Karamazov*. Si Dieu n'existe pas, alors tout est permis, il n'y a personne pour nous dire ce qui est bien et ce qui est mal. Mais en réalité, si on pratique profondément zazen, dans la pratique de zazen même, il y a la perception, la réalisation de notre nature de Bouddha, c'est-à-dire notre nature non séparée de tous les êtres. C'est cela, le fondement de l'éthique.

— *Il n'y aura pas de peuple contre un autre peuple.*

— Non, mais bien sûr à condition d'être réellement, constamment, éclairé par l'esprit de zazen, sinon il faut se référer aux préceptes. Dans l'holocauste, il y a un peuple qui a été convaincu que le mal était causé par une catégorie d'êtres humains, les Juifs, pour finir par vouloir tous les exterminer. Il y a des gens qui ont cru cela, qui se sont identifiés à cette idéologie. C'était une manipulation totale. Comment peut-on

se laisser manipuler par une chose pareille-? C'est parce qu'on s'identifie à des concepts. On commence par s'identifier au concept du "moi", après on s'identifie au concept de la classe, race, pays, parti et après on marche comme un soldat et puis on suit complètement ce à quoi on s'est identifié. Pratiquer zazen, c'est arrêter de s'identifier à quoi que ce soit. Ne plus pouvoir être tiré par nos croyances. Quelquefois, il y a même eu des perversions, les religions ont entraîné la mort. A partir du moment où, par exemple, on s'identifie à une institution, par exemple l'Église, l'Empereur, alors le bien devient servir cette église, cet empereur, cet état, cette idée, parce ce qu'on s'identifie à ça, et en fait on entre dans un système de pouvoir et de violence, automatiquement.

Profondément, zazen est le remède à cela, à condition de s'en tenir à l'esprit de zazen et de ne pas le laisser pervertir par quoi que ce soit et notamment pas par l'institutionnalisation du zen. Je crois qu'à partir du moment où le zen s'institutionnalise, cela devient une sorte d'église. On a à ce moment-là des intérêts à défendre, donc on croit qu'on a des ennemis, du moins on suppose que ce sont des ennemis, des gens qui sont contre, qui pourraient déranger l'institution et on risque alors d'entrer dans un système de violence : vouloir exclure, éliminer, excommunier ou purement exterminer ceux qui menacent ou qui sont contre. On croit qu'ils menacent l'institution. C'est la même chose au niveau de notre ego humain, dans nos relations personnelles et au niveau de la religion.

En tout cas, c'est un point extrêmement important : comment éviter que ce qui devrait permettre au bien de se réaliser, c'est-à-dire devenir inutile parce que se réalisant naturellement, (on n'a plus besoin de penser au bien, puisqu'il n'y a plus que le bien qui puisse être pratiqué), comment éviter que cela puisse



se pervertir, éventuellement faire de nouvelles erreurs telles que toutes les religions en ont commises. Je crois qu'il faut avoir une très grande vigilance et une très grande fidélité à la pratique, à l'esprit du zazen. Revenir toujours à cet esprit-là, à cet esprit qui ne se laisse enfermer dans aucun piège, aucune notion, aucune catégorie. Qui ne peut donc pas être manipulé.

— *Vous avez dit ce matin que la posture en seiza-n'était pas à recommander pendant zazen. Il y a des gens qui ont des difficultés avec la posture, qui ont mal aux jambes et cependant, ils doivent rester assis, jambes croisées, basculer le bassin et tirer la colonne vertébrale vers le haut. Quand on vient d'en "baver" en zazen pendant une heure, si l'on se met en seiza, c'est pour pouvoir continuer...*

— On ne recommande pas la posture de zazen jambes croisées pour que les gens s'infligent des douleurs dans les jambes. Il n'y a aucune recherche de la douleur ou de la discipline en zazen. Si la posture de zazen — jambes croisées en demi-lotus ou en lotus — a été retenue et pratiquée pendant plus de 2 500 ans, c'est parce qu'elle permet la meilleure circulation d'énergie, la plus grande stabilité, et que le corps et l'esprit sont interdépendants. Être dans cette posture influence complètement l'état d'esprit. Je pourrais la détailler à nouveau complètement et montrer tous les mérites qu'il y a à être dans cette posture. J'ai fait faire une étude un jour par un acupuncteur de notre Sangha, qui est médecin et qui me soignait. Je lui ai dit : "je suis sûr en fait qu'à tous les points importants de zazen, on doit avoir une correspondance avec les points importants en médecine chinoise". Il a fait une recherche et cela s'est révélé exact. Par exemple, le point qui

presse sur le sol avec le genou, ce n'est pas du tout la rotule, mais c'est un point qui est utilisé en acupuncture pour lutter contre la fatigue et stimuler l'énergie. Automatiquement, sans le savoir, sans connaître la médecine chinoise, les méridiens, etc. les moines qui ont retenu cette posture l'ont retenue car ils sentaient bien qu'elle avait un effet bénéfique au niveau énergétique. C'est uniquement pour cela qu'on la retient.

Alors, maintenant, je ne vais pas passer un quart d'heure à détailler tous les points de zazen, cela a déjà été fait. Si on retient la posture, c'est parce que c'est une posture favorable et qui normalement est confortable. Normalement, c'est-à-dire si on a un corps dans des conditions normales. Il se trouve parfois que l'on commence zazen assez tard dans la vie. Entre-temps, on a eu des tas de déformations, soit liées à des mauvaises habitudes, soit à des maladies ou à des accidents. Il n'est pas toujours facile de se trouver à l'aise dans cette posture. Alors dans ces cas-là, il est recommandé de patienter, d'insister, de faire des efforts, mais pas outre mesure. Il ne s'agit pas de se mortifier. Bien sûr, si l'on décroise et si l'on se décourage dès qu'on a un peu mal, on ne peut pas avancer, on ne peut pas progresser, on ne peut pas vaincre les difficultés. Mais si cela devient carrément un supplice, une mortification, on a tout à fait le droit de faire *gasshō*, de décroiser les jambes un petit moment et de les croiser dans l'autre sens. Et si l'on est infirme, si l'on a eu des accidents graves, on peut se mettre sur une chaise. Ce que je disais à propos de la posture à califourchon, c'est par rapport à quelqu'un que je connais bien et qui a eu un accident. Momentanément, elle ne peut pas avoir les deux genoux au sol, alors, elle croyait que c'était mieux de se mettre à califourchon. Je trouve qu'il vaut mieux s'asseoir comme cela, par exemple, avec un genou un peu décollé du sol, mais quand même avoir cette ouverture du bassin, au moins déjà un

des deux genoux qui appuie sur le sol comme cela, et petit à petit la cheville, les genoux vont s'assouplir, puis la hanche, et on va retrouver la véritable posture de zazen. Si l'on renonce à la posture, alors, on ne peut pas du tout progresser.

— *Je précise ma question. Justement, pour moi c'était pour éviter de tomber dans la mortification car j'ai une tendance à tomber dans la mortification... C'était un peu pour éviter cela que de temps en temps, je me mettais en seiza, quand j'avais vu que pendant le zazen d'avant, j'en avais bien bavé. Je pensais que cela pouvait être momentanément une solution proposée pour repartir après sur un vrai zazen.*

— Je trouve que dans ce cas-là, si cela devient une-mortification pour toi, il vaut mieux faire *gasshō*, décroiser un petit moment et reprendre après la posture en ayant croisé dans l'autre sens.

— *Mais je dérange davantage les autres.*

— C'est vrai que ça dérange un peu de bouger, mais j'ai tellement vu Maître Deshimaru déconseiller de pratiquer le *seiza*, que je ne vais pas commencer maintenant à encourager de le faire.

— *Merci de m'avoir donné l'occasion d'éviter de contourner une difficulté-!*

— *Ma question est à propos de mushotoku— sans but ni profit, parce que cela fait huit ans à peu près que je pratique zazen maintenant. En fait, j'ai l'impression d'être moins mushotoku qu'avant, c'est-à-dire qu'avant je venais là, je ne me posais pas*

*trop de questions et je pratiquais. Maintenant, je me rends compte que dans ma vie je suis en train de plus m'affirmer et en dehors de zazen, j'ai des buts et je me rends bien compte que la pratique, à la fois me pousse plus vers ces buts-là et m'aide, me donne une énergie, une ouverture pour ça. Je me demande si c'est bien ou non. Il faut pratiquer sans but et en même temps, je ne suis pas dupe sur le fait que cela apporte des choses, même si on dit que ça n'apporte rien.*

— Les véritables mérites de zazen sont les mérites de *mushotoku*, c'est-à-dire que le plus grand effet bénéfique que l'on puisse obtenir de zazen est de nous libérer de l'avidité de l'ego. *Mushotoku* ne veut pas dire que zazen soit sans effet. Zazen a de grands et multiples effets, zazen lui-même est la pratique de l'éveil dans son essence même, donc c'est l'effet le plus prodigieux, le plus extraordinaire, celui que l'on pourrait attendre le plus d'une vie humaine. C'est clair que quand on pratique la voie du zen, on aspire à cela, il y a donc vraiment une motivation : ce n'est pas qu'on pratique zazen pour rien. *Bodai shin*, l'esprit d'éveil, c'est vraiment l'esprit de quelqu'un qui est animé par un grand idéal et qui a envie de réaliser la voie — déjà, il y a cette motivation. On ne peut pas la nier. Simplement, au moment où l'on passe la poutre du dojo et qu'on entre pour pratiquer, cette grande motivation qui nous a amenés jusque là, ou peut-être une motivation un peu moins grande telle que les mérites ou les bienfaits de zazen que l'on a pu ressentir, eh bien à ce moment-là, il vaut mieux les oublier parce que si tu y penses pendant zazen, cela va parasiter ta pratique et au moment de pratiquer zazen, il vaut mieux faire seulement zazen.

Si tu fais zazen en attendant des effets, c'est un peu comme un drogué qui se fait une injection et qui attend le "flash". Cela devient la pratique de l'attachement le plus total, cela devient

une drogue-: le contraire de ce qu'est zazen. À ce moment-là, c'est même dangereux de pratiquer avec cet esprit-là, de vouloir à tout prix obtenir un effet dans zazen. Cela devient vraiment la poursuite d'une autre manière, de l'esprit de l'attachement de l'égo qui nous fait par ailleurs rechercher le succès, l'argent, le plaisir, le pouvoir, avoir toujours plus. Cet esprit-là, il faut s'en méfier parce qu'il peut se glisser dans la pratique spirituelle quelle qu'elle soit, en l'occurrence le zen, et nous faire pratiquer avec l'avidité de mérites spirituels. On passe alors à côté de la véritable libération qui est le sens profond de zazen.

Tu évoques les effets positifs que tu as rencontrés à partir de zazen dans ta vie, mais ces effets-là sont des effets au niveau de ta personnalité. C'est vrai que cela t'a clarifié l'esprit, rendu plus énergique, etc. Mais ce n'est pas l'effet fondamental de zazen. Ce n'est pas le sens profond de zazen. Bien sûr, c'est comme un cadeau que zazen t'a fait par dessus le marché. Tu as reçu cet effet-là. Zazen a aussi des effets bénéfiques sur la santé à certains égards, mais le véritable effet profond de zazen, c'est de nous libérer de l'attente d'effet, de nous permettre de trouver un esprit vraiment profondément libre de cette avidité. Être libre d'avidité veut dire aussi être libre de haine bien sûr, parce que quand on est avide de quelque chose, on déteste tout ce qui contredit notre désir ou notre attente et donc on est soumis à l'avidité, on est soumis à la haine ou à l'agressivité, à l'hostilité à l'égard de tout ce qui nous dérange dans ce qu'on attend. Alors, on est exactement dans les poisons qui sont la cause de toutes les souffrances humaines. Or, la pratique du zazen de Bouddha, c'est une pratique pour permettre aux êtres humains de se libérer de ces fameux trois poisons qui sont la cause de notre transmigration dans un monde de souffrances-: l'ignorance de notre véritable nature, l'avidité et

la haine. C'est pour cela qu'il ne faut pas pervertir le zazen en en faisant un objet d'avidité supplémentaire... subtile, mais avidité quand même.

Cela n'exclut pas qu'il y ait une motivation à réaliser l'éveil pour soi-même, si l'on comprend à travers l'enseignement et la pratique qu'il n'y a pas d'éveil sans partage de l'éveil, c'est-à-dire que le véritable éveil, c'est de réaliser notre solidarité et notre unité avec tous les êtres et donc d'être motivé à partager cela avec les autres. Cet esprit-là, ce *Bodaişhin*-qui aspire à l'éveil non seulement pour soi-même, mais sans séparer soi-même des autres, c'est l'esprit du bodhisattva. Et même si c'est une motivation, même si c'est un karma, c'est le karma le plus fort car contrairement à ce que l'on croit, le karma le plus fort, ce n'est pas l'acte, c'est la pensée, le désir, la volonté. C'est cela qui laisse l'empreinte la plus forte. Même si le bodhisattva a un karma, puisqu'il souhaite le bien de tous les êtres, qu'il agit dans ce sens, c'est un karma très positif. C'est un karma qui effectivement nous maintient dans ce monde, mais à la différence des gens ordinaires qui y tombent par fatalité, par conditionnement, le karma du bodhisattva, ce sont ses vœux qui le font être là avec un esprit de compassion et de partage. Il ne faut pas avoir peur de ce karma-là. Il ne faut pas avoir peur de *bodaişhin*. Il ne faut pas vouloir tomber dans la vacuité absolue qui confinerait au nihilisme — ce serait une erreur.

— *Je dois dire que vous avez en partie répondu à la question que je vais essayer de poser. C'est une question inspirée par l'enseignement de ce matin, à partir de deux termes : illusion et solitude. Ma question sera donc : comment entendre les enseignements ou l'enseignement.*

— À travers l'écho que cela peut avoir en toi, par rapport

à ta propre expérience. L'enseignement du zen n'a pas pour but d'inculquer des croyances, des dogmes ou des pensées, mais de rappeler la méthode juste-de la pratique de manière à ce qu'on ne la limite pas de façon étroite. Par exemple, croire que le sens de la pratique est d'obtenir des petits bienfaits pour son ego serait faire du zazen transmis par le Bouddha, qui est vraiment la pratique de la plus haute dimension pour l'être humain (c'est-à-dire s'éveiller vraiment à la plus haute dimension de son existence), cela serait risquer que l'ego s'empare du zazen et en fasse un petit truc de rien du tout. Voilà donc le sens de l'enseignement : indiquer comment pratiquer pour ne pas laisser le sens de notre pratique être réduit et limité par notre ego.

— *Par exemple, ce matin tu as évoqué la métaphore des nuages qui cachent le soleil ou la lune. Cependant, il faut faire attention aux limites de la métaphore et tu as parlé des limites de la métaphore concernant les nuages-: il ne faut pas considérer que c'est une substance. Moi, je pense qu'il y a souvent des métaphores, justement, qui viennent signifier que la lumière est obscurcie par quelque chose qui la dissout. Alors, la question que je pose est que la lumière resplendissante, le soleil, la lune, n'est-ce pas une illusion ou encore une sorte de substance, comme si en nous on avait quelque chose de lumineux qui ne demande qu'à se dévoiler...*

— Arrête parce que ta question va devenir trop longue. Tu vas complètement m'obscurcir l'esprit... sous un déluge de mots...

En fait, la lumière est évidemment une métaphore qui peut être séduisante et nous faire croire à quelque chose comme une illumination, quelque chose comme un phénomène lumineux. Dans ce cas-là, cela pourrait bien être comme

les lampes électriques sur lesquelles les mouches viennent se brûler pour leur perte, alors qu'en fin de compte, cette métaphore signifie qu'on a en nous la capacité de s'éveiller, parce qu'on a en nous la nature de Bouddha. Et cette nature de Bouddha, c'est notre réalité la plus profonde, c'est ce dans quoi nous vivons, c'est ce dont nous ne sommes jamais séparés ; et la lumière dont on parle, c'est la conscience qui d'un seul coup voit cela clairement. Ce n'est pas une histoire de lumière comme un phénomène physique, lumineux. C'est l'éclair de conscience qui dissipe l'ignorance, qui fait se dissiper le fait que l'on ne voit pas ce qu'il en est profondément de notre existence. On s'attache justement à des concepts, on s'identifie à des constructions mentales, telles que l'ego, etc. Du coup, on ne réalise pas la réalité fondamentale de notre vie qui est d'être un avec tout l'univers, fondamentalement, sans séparation. C'est une réalité qui n'est pas une réalité mystique ou métaphysique. C'est une réalité que toute investigation sur la réalité humaine révèle, de quelque côté qu'on la prenne, mais on dirait qu'on ne veut pas la voir, qu'on ne veut pas en tirer les conséquences. Pratiquer zazen, c'est être quasiment tiré par le nez, à voir cela. La lumière, c'est la conscience en zazen, la conscience qui permet d'y voir clair. Ce n'est pas un phénomène, ce n'est pas quelque chose qui brille, de précieux et que l'on peut attraper. C'est au contraire, ce qui nous permet de voir nos illusions, c'est-à-dire notre esprit qui veut justement attraper les choses qui brillent et se libérer de cette avidité, réaliser qu'il n'y a rien, qu'il n'y a pas besoin de vouloir saisir quelque chose. Il y a juste à laisser se dissiper ce qui nous empêche de vivre en harmonie avec notre réalité profonde.

— *Est-ce que cela ne serait pas comme une phrase que j'avais lue*

*quelque part, à peu près semblable à-: “Le soleil brille à minuit...”*

— Oui, c’est la métaphore de l’*Ho Kyo Zan Mai*-: “Minuit est la vraie lumière”

Ce qui prouve que cette lumière n’a rien d’un phénomène physique. C’est vraiment ce qui se passe quand on abandonne, justement, ce que tu es en train d’essayer de faire maintenant, c’est-à-dire saisir les choses de manière conceptuelle, parce le risque serait d’essayer de comprendre trop intellectuellement. Ce vers quoi tu tends, c’est-à-dire cette clarification, ne peut vraiment se réaliser que dans une pratique où l’on cesse de vouloir conceptualiser les choses : on se contente simplement de voir, sans mettre trop de mots ou de concepts parce qu’aussitôt, on a tendance à faire de la réalité quelque chose de rabougri, de tout enfermer dans des catégories mentales.

— *Mais si je perds mes capacités à conceptualiser, à parler, je ne pourrais pas te parler.*

— Oui, c’est pour cela qu’on parle, mais c’est pour cela aussi que je signale le danger, pour dire qu’il faut relativiser l’usage des concepts et de la parole. Le maître zen et le Bouddha ont utilisé la parole et les concepts. Le Bouddha a enseigné 45 ans et tout son enseignement, les sūtras, ne tiendraient pas dans ce dojo. Il a donc usé de la parole. Maître Deshimaru aussi, mais toujours en mettant en garde par rapport au fait que ce n’est pas le doigt qui montre la lune qu’il faut attraper, ce ne sont pas les concepts qu’il faut saisir, mais la réalité qu’il faut expérimenter. Tous les enseignements sont juste là pour pointer vers une expérience. Ils ne dispensent pas de l’expérience. Si l’on s’attache à l’enseignement plutôt que d’expérimenter par soi-même, on devient des croyants, c’est-à-dire des gens un peu

avilis, parce qu’on croit en quelque chose dont on n’a pas fait l’expérience.

— *Mais est-ce qu’il n’y a pas des phénomènes de suggestion dans la pratique, dans l’enseignement-? C’est-à-dire, quand on est en zazen, dans un état d’ouverture le plus large possible et que le maître donne son enseignement. Est-ce qu’il n’y a pas des effets de suggestion qui sortent un peu de la réalité qui peuvent être éprouvés par le pratiquant-?*

— Cela dépend, si on commence à faire des kusens hypnotiques... en suggérant effectivement des choses. Je n’ai pas l’impression de procéder de cette façon-là.

— *Mais par exemple, il y a quand même une dévalorisation de l’intellect quelque part dans ce truc là... et je suis presque d’accord avec, mais je me dis quand même qu’il m’est arrivé d’écouter un enseignement et de repenser à quelque chose qui avait été dit ailleurs-: “Ne pensez pas, on pense pour vous”.*

— Ah non, cela est très dangereux, en effet. On est bien d’accord. Tu as raison d’insister parce qu’il peut y avoir un grave malentendu sur ce point-là. Je trouve que l’enseignement du Bouddha, comme l’enseignement de Dogen, est extrêmement rationnel. Il n’est pas contraire à la raison, pas du tout. Et ce n’est pas qu’on ne peut pas les comprendre par la raison. Je trouve que l’enseignement de Bouddha est très logique, très rationnel. On peut dire que c’est une approche scientifique. Si le Bouddha était ici à l’heure actuelle — d’ailleurs, la plupart de ses intuitions ont été vérifiées scientifiquement, aussi bien sur la cosmologie que sur l’ego, sur le microcosme comme le macrocosme —, si le Bouddha était vivant, il serait

sûrement passionné par les découvertes scientifiques parce que c'est une manière d'approcher la réalité autre que la manière de zazen, et finalement cela aboutit exactement à la même vision : cette vision de l'interdépendance de tous les phénomènes et donc, de non-ego radical... N'importe quel physicien ou astrophysicien sera d'accord avec la thèse de non-ego du Bouddha. Elle est parfaitement rationnelle. Elle correspond bien à la réalité.

Seulement, il ne suffit pas de s'en persuader rationnellement et intellectuellement pour s'harmoniser avec cela, parce que la pensée rationnelle nous amène jusqu'à un certain point de compréhension, mais il y a toujours l'attachement à un concept. Pour s'harmoniser avec ce vers quoi les concepts comme vacuité, non-ego pointent, à un moment donné, il faut lâcher l'attachement au concept. C'est là qu'on passe du savoir scientifique rationnel que l'on peut étudier dans les livres et dans les laboratoires, à l'expérience subjective de l'éveil, mais cela n'est pas contradictoire. On peut observer ces deux points de vue dans l'enseignement du Bouddha et je trouve que c'est bien de les étudier, d'étudier les sûtras, le Dharma, de lire, de réfléchir et de critiquer si on n'est pas d'accord, d'essayer de comprendre. Cela est une chose et en même temps, au même niveau, pratiquer, expérimenter avec son corps, avec son esprit. À ce moment-là, ce n'est plus le moment de rationaliser, c'est le moment de vivre l'expérience. Et les deux sont importants.

— *Je suis d'accord avec vous. Merci.*

— *Je vis, moi, une contradiction parce que je voudrais m'impliquer d'avantage dans la Sangha, faire d'avantage de choses et j'ai une peur terrible de me tromper, de faire des erreurs et je ne sais même plus si c'est de l'égoïsme, si c'est... là, je suis perdue.*

— Avoir un peu peur de faire des erreurs, c'est bien. Je crois qu'on devrait tous avoir peur de faire des erreurs. La première fois que j'ai entendu Maître Deshimaru faire une conférence, c'était pour nous dire "vous devez avoir peur". Surprenant pour un maître zen, dont on croit qu'il enseigne la non-peur. Justement, il disait : "vous devez avoir peur de l'ordre cosmique et vous devez avoir peur de faire des erreurs, d'aller contre l'ordre cosmique." Je crois que si les êtres humains avaient un peu plus peur, ils feraient moins de bêtises, par exemple, s'engager dans des guerres et des choses pareilles... La peur est là pour nous signaler un danger et c'est souvent une source de sagesse : "oh là, il y a quelque chose de dangereux, attention", et d'ailleurs Maître Deshimaru disait : "Le sage ne s'approche pas du danger, sauf en tant que bodhisattva, pour aider." S'il y a un danger, par exemple, un incendie, on veut sauver les gens qui sont menacés, O.K., mais autrement on ne se met pas dans des situations où on ne crée pas des situations périlleuses. Il ne faut pas te culpabiliser d'avoir peur. Il y a un bon usage de la peur.

Mais si tu es dans la peur qui te paralyse et qui t'empêche d'agir parce que tu as peur d'être mal jugée, d'être dévalorisée parce que tu fais une chose et on te dit que ce n'est pas comme cela qu'il faut le faire et que tu ne supporterais pas, dans ton ego justement, qu'on te dise : "Ce n'est pas bien", ou "non ce n'est pas comme cela." Alors, cette peur-là, il faut la surmonter et te dire que ce n'est pas grave si tu fais des erreurs... cela dépend, tu comprends... Il y a des erreurs qui peuvent être graves et auxquelles il faut veiller et puis il y a des petites erreurs que l'on peut faire, à travers lesquelles on apprend. Justement, quand on est dans la Sangha, on s'expose, on prend le risque d'être critiqué, de faire des erreurs et parfois,

c'est douloureux. Les autres se moquent de toi, te critiquent ou font des mauvaises remarques. Mais en même temps, c'est cela qui fait évoluer, si on le prend comme un enseignement. Il faut prendre les critiques comme les abeilles prennent le pollen et en font du miel. C'est un poème du *Shodoka*. On peut s'éveiller complètement à partir de la critique et c'est une chance de pratiquer dans la Sangha.

Si on pratique tout seul, on peut complètement s'illusionner sur sa propre réalisation, sa sagesse, sa compassion, sa patience. On peut avoir toutes les vertus quand on est tout seul. Il n'y a personne pour nous contredire, pour nous prouver le contraire. Mais dès qu'on se trouve à fonctionner avec d'autres, et bien d'un seul coup, paf-! on s'aperçoit qu'on est intolérant, qu'on est jaloux, qu'on est colérique, qu'on est ceci, qu'on est cela... Et puis les autres ont vite fait de vous le faire remarquer. Oui, c'est peut-être ce risque-là dont tu as peur.

— *Oui, c'est cela.*

— Tu te sens un peu fragile dans ton ego et tu n'as pas envie de te faire bousculer. Alors, maintenant, il y a déjà plein de gens qui le savent ! Il y a besoin d'aller doucement avec elle, il faut qu'on te protège un petit peu... Mais elle a aussi envie d'aider, alors il faut l'encourager un peu. Alors, j'espère que tu vas oser.

Quoi qu'il en soit, dans la Sangha, même si l'on critique, c'est avec l'esprit de compassion. C'est important pour tout le monde. C'est-à-dire, quand on critique quelqu'un, il ne faut pas le faire avec l'idée-: "ah, cette personne est mauvaise..." et si l'on critique, il faut le faire autant que possible avec la personne pour lui faire entrevoir comment elle peut progresser.

— *Je pratique zazen depuis plus de trois ans maintenant et pour concilier ma vie familiale et ma vie professionnelle, je ne peux, hélas, faire mieux que de venir une fois par semaine au dojo. J'essaie de pratiquer le plus souvent possible chez moi, tout seul. Dans ces conditions, je voudrais savoir si demander l'ordination de moine aurait un sens.*

— Quel sens cela a pour toi d'être moine-? Est-ce que c'est juste d'avoir l'ordination ou bien justement, est-ce que cela a un sens ?

— *Non, mais essayer de recevoir l'ordination me permettrait peut-être d'approfondir l'exercice de zazen quand je le pratique.*

— Vu la situation que tu décris, je ne crois pas. L'ordination de moine, dans ta situation, cela ne te causera que des ennuis. Vraiment. Il faut savoir que l'ordination de moine, c'est quelque chose de très fort et qu'à partir du moment où l'on devient moine, la pratique de la voie devient la priorité de notre vie. C'est cela le sens de l'ordination. Donc, tu vas avoir des ennuis avec ta famille, tu vas avoir des ennuis avec ton travail à un moment ou un autre. Si tu n'es pas prêt à relativiser tes engagements sociaux au profit de la pratique avec la Sangha pour la Sangha — je ne veux pas dire tout abandonner, mais donner une priorité— ce n'est pas la peine d'être moine. bodhisattva, c'est très bien. Les préceptes de bodhisattva sont vraiment d'une très haute dimension spirituelle. Les vœux de bodhisattva aussi. Tout ce que l'on reçoit dans le kesa, on le reçoit dans l'ordination de bodhisattva. L'essentiel, on l'a déjà reçu à l'ordination de bodhisattva. Être moine, c'est un pas décisif, c'est le pas, dans la tradition, qui est de tout

abandonner. C'est vraiment changer de vêtement, se raser la tête, revêtir le kesa et partir avec son bol. C'est ce que vous recevez à l'ordination de moine-; et symboliquement, et aussi au niveau de l'esprit, on fait *sanpai* en direction de sa famille en disant *bye bye*-à la famille, donc au revoir. Il faut savoir que ce symbole-là a une très grande puissance et que quand on reçoit l'ordination de moine, il faut s'attendre à ce que cela développe ce genre d'effet. Ou bien tu es prêt à l'assumer et tu penses que c'est ta voie, et alors bravo-! Mais tu ne vas pas probablement pouvoir continuer à ne venir qu'une fois par semaine au dojo, etc. Cela implique quand même un engagement plus fort. Et pour approfondir ta pratique de zazen, il n'y a pas besoin d'être moine, il n'y a qu'à faire complètement zazen quand tu es en zazen-: te concentrer sur la posture, sur la respiration, laisser passer les pensées, vraiment pratiquer *shikantaza*. C'est cela, pratiquer zazen. Alors, c'est aussi pratiquer zazen avec l'esprit de compassion, l'esprit de partage-: *bodai shin*. Et cela, en tant que bodhisattva, tu as déjà exprimé ces vœux et tu les confirmes toujours. Je ne vois donc pas l'intérêt pour toi d'être moine.

C'est important, cette réponse que je fais aujourd'hui. Souvent, on est bodhisattva et pof-! on veut être moine six mois après, cela fait partie d'une sorte de cursus. On croit que voilà, on est bodhisattva, alors il faut devenir moine. Et puis c'est bien-! Cela donne une position dans la Sangha-: "moi je suis moine, comme les autres." Et on ne réalise pas en profondeur ce que cela signifie. On ne fait pas suffisamment la différence.

— *C'était là le sens de ma question. C'était pour clarifier, parce qu'effectivement je ne voyais pas très clair vis-à-vis de cet engagement et de ce que j'en ferais et je crois que j'ai bien fait de poser la question.*

— Oui parce que si vraiment tu veux suivre le sens de ton ordination, cela va impliquer de prendre des distances par rapport à toutes les contraintes sociales et familiales que tu as actuellement accepté de suivre. Je fais exprès d'insister un peu là-dessus parce que je trouve que ce n'est pas assez clair. Cela étant dit, dans notre Sangha et dans l'enseignement, Maître Deshimaru disait toujours : "il faut harmoniser, autant que faire se peut, la pratique de la voie avec la vie de famille." Par conséquent, cela ne veut pas dire que du fait qu'on est moine ou nonne, on revient chez soi et on envoie balader sa famille... Il ne s'agit pas de ça. Il s'agit de ne plus être prisonnier des contraintes familiales pour la pratique de la voie, c'est-à-dire se donner des priorités. Par exemple, ne pas hésiter effectivement un jour de Pâques à dire : "eh bien, moi je ne reste pas au sacro-saint déjeuner de Pâques en famille, tant pis, je vais faire une sesshin", même si cela produit des protestations à la maison. À ce moment-là, le fait d'avoir cette détermination va provoquer bien sûr des désagréments pour la famille, mais au fond, peut avoir une influence très positive pour la famille. Dans les familles à l'heure actuelle, dans la société en général, pratiquement pour plus personne, la voie n'est claire. Les gens vivent donc sans une direction claire du sens de leur vie, des valeurs profondes de l'existence et si quelqu'un s'engage dans la voie de moine, en mettant cette pratique au centre de sa vie, cela devient un phare, même si parfois cela dérange l'entourage. Au fond, je crois que cela vient toucher un espoir au fond de chaque être humain, d'avoir le contact avec cette dimension spirituelle de la vie et de l'actualiser. Donc l'ego de tes parents, de tes enfants, de ta femme sera peut-être choqué si jamais un jour tu en viens



à devenir moine et éventuellement à prendre une certaine distance. Mais au fond, cela sera un bon exemple pour eux, une bonne influence.

— *Pour moi, faire zazen tous les jours, c'est devenu naturel, mais venir en sesshin, c'est toujours difficile. Je comprends bien qu'il y ait le fait de vouloir approfondir la pratique, se perdre un peu plus...*

— Se perdre !?

— *Perdre un peu les repères. D'autre part, je me dis pourquoi faire des efforts qui dans la balance des deux...*

— Dans la balance de quoi-?

— *Dans la balance du pour et du contre. Cela paraît pour moi absurde, même être dans la mortification de venir sans savoir pourquoi...*

— Et pourquoi tu viens, alors-?

— *Pour voir...*

— Oui, c'est une bonne raison. Pour voir, effectivement... Il s'agit de voir, uniquement de voir.

— *Mais j'ai fait beaucoup de sesshins et je ne trouve jamais la détermination, la vraie joie qui ferait que je vienne naturellement. Je sens qu'il n'y a pas le déclic. Donc je viens, mais quelque part, je me force pour vaincre quelque chose, mais je n'ai rien à vaincre en fin de compte.*

— Si tu réalises que tu n'as rien à vaincre, tu pourras pratiquer avec joie ! Voilà !

— *Est-il possible d'associer d'autres pratiques au zen ?*

— Quel genre de pratique par exemple ?

— *En particulier, des pratiques de méditation, par exemple sur un point fixe comme le cœur, qui sont utilisées dans d'autres traditions.*

— Dans la pratique du zen, ce qui est important, c'est qu'au moment où on pratique le zazen, on ne pratique que zazen, on ne mélange pas. Parce que si vous mélangez zazen avec autre chose, au moment où vous le pratiquez, ce n'est plus zazen. Et vous perdez les mérites de zazen. Les mérites de zazen, c'est d'être une pratique totalement dépouillée, sans technique. Bien sûr, il y a le support de la posture, on est attentif à son corps, à sa respiration. Mais à part cela, qui est naturel puisque finalement on a un corps et on respire tout le temps, au niveau de l'esprit on n'utilise pas de support spécial. Dans d'autres pratiques de méditation, on utilise, par exemple, une formule comme un *mantra* que l'on se répète ou bien un support visuel, on imagine quelque chose, une déité, on essaye de la voir en fermant les yeux. Du point de vue de la pratique de zazen, ces techniques paraissent artificielles. Et finalement, il faut s'en libérer à un moment ou à un autre. Car le sens de la pratique de zazen, c'est de libérer l'esprit complètement. Alors, si on fixe son esprit sur un point, une représentation, quelque chose, l'esprit devient limité. Et qui plus est, l'important en zazen n'est pas de supprimer les pensées. Souvent dans ces pratiques de méditation, si on se fixe sur un point, c'est

parce qu'on essaye de ne pas penser, d'arrêter les pensées. Ce sont des techniques de concentration. Zazen est à la fois se concentrer sur le corps, mais surtout et en même temps observer, tout ce qui apparaît, sans limite, on n'est pas dérangé par les pensées, on les observe, on en prend conscience, on accueille tout, les sensations, les émotions, et on apprend à se connaître soi-même. Alors que si on est concentré à vouloir ne pas penser, quand bien même on y arriverait, on ne crée pas de sagesse à partir de cela. On crée juste une petite trêve dans la vie, dans le moment où l'on ne pense pas. Finalement, quand on dort sans rêver, des moments de sommeil sans rêve, on ne pense pas non plus. Tout le monde fait cela, chaque nuit. Et on ne s'éveille pas pour autant. On se réveille le matin mais on ne devient pas un éveillé. Le Bouddha avait expérimenté ces techniques de concentration pour ne pas penser, et il y avait renoncé, justement parce qu'on ne crée aucune sagesse, aucun éveil à partir de ces techniques. Alors bien sûr, en dehors du zazen, si vous appartenez à une religion qui vous invite à prier d'une certaine manière, vous pouvez tout à fait le faire. Le zen n'est opposé à rien. Mais au moment où vous faites zazen, gardez la pureté de la pratique de zazen et rien d'autre.

— *Les sūtras sont en sanscrit. Le son des sūtras a-t-il un effet sur le corps et s'il y a un effet, à quoi sert-il ?*

— D'abord le sūtra que l'on chante, l'*Hannya Shingyo*, n'est pas en sanscrit. C'est du vieux chinois. Mais effectivement quand on chante dans cette langue, on est surtout concentré sur la vibration, sur le souffle. Ce qui est important, quand on chante le sūtra, ce n'est pas tellement de réfléchir à la signification, c'est d'être totalement *un* avec le chant, et de chanter avec le *hara*. Le chant part de sous le nombril et pas

simplement du bout des lèvres. L'effet que cela a est d'apaiser très rapidement l'esprit. Dans la vie quotidienne, l'énergie est beaucoup dans le cerveau frontal, parce qu'on pense beaucoup, dans la zone du cœur parce qu'on est souvent tendu à cause des émotions et du stress. Quand on chante, on se concentre dans l'expiration sous le nombril et cela libère complètement le mental. C'est le plus important. À part cela, la vibration, on ne s'attache pas tellement à cela dans le zen. Bien sûr, il y a une vibration, mais cette vibration est insaisissable, on ne cherche pas à analyser la nature ou les effets de la vibration. Ce serait un attachement, un peu contraire à la pratique du zen. Cela ne veut pas dire qu'il n'y ait pas de vibrations et que cela n'ait pas des effets, mais on ne s'y attache pas. C'est vrai que dans d'autres pratiques comme le *qi gong*, les pratiques inspirées du Taoïsme, on est attentif aux vibrations, aux circuits d'énergie, on essaye d'obtenir des effets spéciaux. Cela n'est pas du tout dans l'esprit du zen, parce que cela veut dire que si on fait cela, on garde une arrière-pensée, une intention, un but. C'est un peu de la manipulation. On fait quelque chose comme une technique pour atteindre un résultat. Et zazen est au-delà de cela justement. Zazen, c'est abandonner tout esprit de technique, l'esprit qui veut manipuler toutes choses y compris soi-même et son propre corps, son propre esprit pour atteindre un résultat spécial. C'est revenir vraiment à la condition normale, naturelle, simple, sans objet. Alors on devient réceptif à la vibration, effectivement. Pas seulement à la vibration du chant, mais aussi la vibration du chant des oiseaux, la vibration de tout l'univers. Naturellement, sans essayer d'attraper quelque chose.

— *Quand je pratique zazen, je reste profondément touchée par les choses que je vois en moi et que je n'aime pas. Quelle attitude puis-je*

*adopter face à cela mis à part la douleur-?*

— Accueillir tout cela : la douleur, le fait d'être choquée — accueillir tout cela ! Ne pas en rajouter. Zazen, c'est accueillir tout ce qui surgit, sans choix ni rejet, sans choisir. Mais si on se rend compte, comme cela t'arrive, qu'il y a des choses qui apparaissent de nous qu'on n'aime pas, qui ne donnent pas de nous-mêmes une belle image, des pensées égoïstes ou limitées, alors à ce moment-là, c'est bien de pouvoir se dire : "oui, cette pensée est là". Et grâce à zazen, on peut s'apercevoir qu'il y a en nous toutes sortes de pensées cachées, dont on n'est pas conscient et qui souvent nous font agir ou réagir dans l'existence d'une manière qui nous surprend, parce qu'il y a des ombres en nous qu'on n'a pas éclairées et qui nous conditionnent. Alors, c'est une chance que cela apparaisse en zazen. Parce qu'en zazen, on n'agit pas, on ne parle pas, on est juste là pour éclairer, prendre conscience de ce qui nous anime, de ce qui est en nous, et on laisse passer. Cela permet ensuite dans la vie quotidienne de prendre la responsabilité de suivre ou de ne pas suivre un désir, une idée, une volonté, en n'étant pas surpris, en n'étant pas conditionnés au-delà de nous-mêmes. Le fait de simplement voir en zazen nos motivations, nos désirs, nos pensées, cela les purifie, naturellement. Il n'y a rien à faire de spécial, surtout ne rien faire, juste voir. Si on commence à analyser, à juger, à se culpabiliser, à dire : "ah, là, là, j'en suis encore là avec des pensées pareilles etc", on en rajoute et cela complique, ce n'est pas la peine. Mais si cela se produit, par exemple si tu éprouves de la culpabilité ou de la honte au sujet de tes pensées, alors ce n'est pas la peine de t'énerver, c'est-à-dire d'en rajouter. Mais accueillir, y compris tes réactions négatives, dans l'esprit vaste de zazen. L'esprit vaste de zazen est l'esprit qui englobe toute chose, donc qui

s'élargit toujours au-delà de toutes nos pensées, de manière à les accueillir, à les inclure dans la pratique de zazen. C'est pour cela qu'en zazen on ne rejette rien, on n'attrape rien. Et ce n'est pas la peine de s'attacher non plus à une image idéale de soi-même, à laquelle on voudrait ressembler, et après on est choqué parce qu'on s'aperçoit qu'il y a des choses en nous qui ne ressemblent pas à cette image. Donc juste voir et laisser passer.

— *Franchement, je me sens imprégnée par ce vide gigantesque. Cela ne me dérange pas tellement parce que je suis ici. Et je ressens que dans ce vide comme tu le disais ce matin, il y a aussi les étoiles, il y a la lune, le soleil, la terre et nous aussi. Donc ma question, c'est si nous sommes ici, nous aussi nous vivons pratiquement pour cela. Nous vivons pour être comme la lune, le soleil, les étoiles, sans motif, sans une raison, sans commencement ni même un endroit vers lequel aller.*

— Le zen est l'actualisation de la pratique de Bouddha et ne prend pas position sur l'origine ni sur la création. On ne se préoccupe pas de savoir s'il y a un Dieu créateur qui a créé le monde, et dans quel but. Cela ne veut pas dire qu'on rejette Dieu, la croyance. Chacun est laissé libre de croire ce qu'il veut, mais ce n'est pas la question du zen. Ce n'est pas le point important. Le point important du zen comme de tout l'enseignement de Bouddha, c'est juste de prendre conscience de l'ordre cosmique tel qu'il se manifeste à nous ici et maintenant. Et à partir de là, un sens peut apparaître, mais ce sens, c'est nous qui décidons. C'est notre responsabilité. Il n'y a pas de sens inscrit dans l'univers. Tout ce qui existe apparaît, existe, disparaît — naît, vit et meurt. Ce que l'on fait avec cela, c'est notre décision. On peut utiliser sa vie pour devenir

un brigand, un meurtrier, pour s'enrichir ou alors au contraire pour avoir une action humanitaire. C'est à chacun de créer le sens de sa vie, mais à partir de la pratique de zazen.

En zazen, on prend conscience de notre totale interdépendance avec tous les êtres de l'univers. Cela, c'est la réalisation fondamentale de zazen. C'est ce qu'on appelle vacuité. Ce n'est pas le néant, le vide. Cela veut dire que notre existence, dès le premier instant, n'est qu'interdépendance, avec tous les êtres de l'univers. Cela, c'est la grande loi telle qu'elle se déroule devant nos yeux ! Alors si on veut vraiment en tirer toutes les conséquences, cela veut dire abandonner l'attachement à l'ego, parce que l'ego n'est qu'une construction. Notre véritable Soi-même, c'est d'être relié à tous les êtres. Et à partir de là on peut créer une éthique de solidarité, de compassion, avec tous les êtres, comme étant l'attitude qui est le plus en harmonie avec l'ordre cosmique. Non pas que ce soit l'intention d'un créateur que nous nous aimions les uns les autres. C'est peut-être une autre manière de rejoindre cette intention. Mais nous ne prenons pas position, parce que nous n'en savons rien. Ce que nous expérimentons, c'est que nous existons ensemble, nous ne pouvons qu'être ensemble. Et si nous voulons vivre profondément ce que signifie être ensemble, alors cela signifie une vie au-delà de l'ego, une vie généreuse, une vie solidaire des autres. Cela implique une éthique, le respect de la vie, une authenticité dans les relations humaines, l'écologie, beaucoup de pratiques qui donnent un sens à la vie. Mais c'est nous qui choisissons. En tout cas, c'est le point de vue du bouddhisme et le point de vue du zen. C'est, à travers la pratique de la méditation, retrouver en nous-mêmes l'essence de notre existence. Ce qui nous a paru le point essentiel de notre existence, ce qui peut être la base d'une attitude juste, c'est-à-dire d'une attitude en harmonie avec notre véritable nature. Ce n'est pas du tout

contradictoire avec un point de vue créationniste, parce que si je pratique le zen et je suis en même temps chrétien, je vais me dire : "je retrouve dans la pratique de la méditation, l'intention du Christ, l'intention du Créateur", si je crois qu'il a été créé par un dieu. Alors, si j'observe comment il fonctionne, ses lois, je vais découvrir les lois divines.

Mais là, le zen ne fait pas ce pas-là, chacun est libre de croire. Le zen est fondé seulement sur : qu'est-ce qu'on peut expérimenter en zazen, dans notre vie quotidienne, quelle vérité, comment s'éveiller à cette vérité ? Qui a produit cette vérité, cela n'est pas notre problème. Parce que c'est un problème de foi, une question de foi, c'est indémontrable. Et le zen n'a rien à voir avec la foi, il a affaire avec l'expérience. Alors, cela n'exclut pas la foi, mais c'est un autre domaine.

— *Il me semble que j'adhère à ce que je découvre dans le zen. Pourtant, quand je découvre le rite...*

— Le rituel...

— *... Le rituel, il me semble que je suis dans un sentiment de trahison à ma propre culture, à mes ancêtres et que je suis comme dans un théâtre, qui m'est étranger ou bien qui vient d'un pays que je ne connais pas. Et je me pose la question : pourquoi dans ma propre culture n'ai-je pas trouvé ce que je cherche-?*

— Je ne peux pas répondre à la fin de ta question, c'est à toi de découvrir. Par contre le début de ta question concernant le caractère étranger du rituel zen, il est certes étranger à notre culture, mais il n'est pas étranger à notre pratique. Si tu ressens fortement le zazen, si la pratique te donne envie de continuer zazen et de l'approfondir, pour des raisons qui te sont propres, de révélation de toi-même, alors tu peux comprendre que le

rituel n'est que l'expression de la pratique de zazen. Ce n'est pas simplement que zazen est une pratique universelle alors que le rituel serait une forme spéciale, exotique. Bien sûr, les vêtements, le *kolomo* est chinois, le kimono japonais, la langue, ce que l'on chante, c'est du vieux chinois. D'accord, c'est un peu exotique. Mais les gestes et le sens du chant, tout ce que l'on pratique dans la cérémonie, c'est complètement l'expression de zazen. Par exemple *gasshō*, c'est réaliser l'unité intérieure entre la dimension de moi, l'ego, la main droite, qui est la main qui sert à prendre, à manipuler les objets, et la main gauche, qui représente la dimension au-delà de l'ego, qui est reliée au cerveau droit, le cerveau de l'intuition, le cerveau de la perception globale. Alors on dit que faire *gasshō*, c'est l'unité de Bouddha, la main gauche et de l'ego humain, la main droite. Si tu crois en Dieu, tu peux dire-: c'est le Créateur et sa créature qui sont réunis dans ce geste, Dieu et moi, l'unité. En même temps, on pratique *gasshō* les uns face aux autres, parce que ce *gasshō*, c'est une manière de devenir un avec les autres et de les respecter profondément, respecter la nature de Bouddha de chaque être. Et ce n'est pas seulement symbolique : en le faisant, il se passe quelque chose en nous. Le corps et l'esprit sont complètement interdépendants, donc pratiquer *gasshō* a une influence sur l'esprit, cela transforme l'esprit. Ce n'est pas seulement symbolique, c'est réel. Quand on fait *gasshō*, que l'on s'incline devant quelqu'un, même si avant de faire ce geste on était animé par de l'agressivité, par exemple, le fait de faire *gasshō* et de s'incliner, transforme complètement notre état d'esprit. D'un seul coup, c'est un esprit de sympathie, de respect, qui apparaît par le *gasshō*.

De même pendant la cérémonie, on se prosterne en *sanpai*, et lorsque l'on fait *sanpai*, cela veut dire que le cerveau frontal, qui d'ordinaire est toujours tourné vers le haut, le lointain,

faire des plans, des projets, le cerveau de l'ambition, de vouloir attraper, atteindre quelque chose, de projeter en avant, on le met contre terre. Cela veut dire retrouver la simplicité et l'humilité fondamentales de faire partie de cette terre, d'être avec cette terre ! De ne pas être simplement le conquérant qui veut dominer, la terre — devenir Un avec la terre. C'est complètement l'expression de zazen, *Shin jin datsu raku*, corps et esprit dépouillés, abandonnés. À travers ces deux gestes, tu peux comprendre que ces gestes fondamentaux de la cérémonie sont l'expression de zazen, et en même temps une bonne transition entre l'immobilité, le silence de zazen et le mouvement de la vie quotidienne. C'est aussi apprendre à faire des gestes harmonieux, s'harmoniser avec les autres puisque nous pratiquons ensemble, et on chante.

Le chant est important, pour les raisons que j'ai expliquées tout à l'heure, pour la respiration, mais aussi parce que le chant, ce que l'on chante a un sens profond ! Et ce sens exprime complètement le sens du zazen. Par exemple, on chante *l'Hannya Shingyo*, et *l'Hannya Shingyo* exprime complètement la sagesse et la compassion de zazen. On chante les Quatre vœux du Bodhisattva et ces Quatre vœux du Bodhisattva sont aussi le prolongement de la pratique de zazen. C'est l'idéal de vie des gens qui vivent à partir de zazen qui s'exprime. Le vœu de venir en aide à tous les êtres qui souffrent, de résoudre en soi-même la racine de tous les attachements, de toutes les souffrances, le vœu d'étudier, d'approfondir l'enseignement et de réaliser la voie, pas seulement pour soi-même mais pour les autres, avec les autres. En pratiquant cette cérémonie, on le fait ensemble, et ce sens de la communauté, de la Sangha, est renforcé à travers la cérémonie, et cela devient une aide, pour continuer la pratique ensemble. Parfois, notamment à Milan, j'allais souvent faire des stages, enseigner le zazen dans

une école de yoga. Comme c'étaient des yogis, je ne voulais pas leur faire faire la cérémonie, mais seulement zazen. On se levait, on sortait. Ce sont les participants eux-mêmes qui sont venus me demander : "Il y a quelque chose qui manque, là. Sortir comme ça de l'immobilité, du silence et brusquement se retrouver dans la vie quotidienne, il y a quelque chose qui manque." Je leur ai dit : "Effectivement, il manque la cérémonie." Alors, ils ont insisté pour qu'on en fasse une. Je ne voulais pas l'imposer du tout. Finalement, ils ont été très contents. Même s'ils ne sont pas bouddhistes, même s'ils ne suivent pas le zen, ils ressentent quelque chose de profond dans cette cérémonie, qui est vraiment l'expression du zazen, et à partir de zazen de l'esprit religieux fondamental. C'est au-delà du zen et au-delà du bouddhisme. Je pense que l'être humain, en son for intérieur, depuis qu'il est humain, a besoin de se prosterner, face à l'ordre cosmique. Alors, on appelle cela Dieu ou comme on veut. C'est la dimension qui nous dépasse. C'est au-delà de nous. On a besoin de se relier à cette dimension et d'en porter le témoignage à travers un rituel. Effectivement, la forme que nous avons adoptée est un peu teintée de la tradition japonaise. Mais je pense qu'avec mes explications vous pouvez comprendre que c'est bien au-delà d'une forme japonaise. J'étais exactement comme vous au début. Je ne voulais pas faire la cérémonie. Je peux bien comprendre cette objection. Cependant, essayez de comprendre vraiment le sens profond de la cérémonie en la pratiquant. Par ailleurs, s'il y a des gens qui malgré mes explications restent choqués et ne veulent pas faire la cérémonie, c'est tout à fait libre, on n'est jamais obligé de faire la cérémonie. C'est comme vous voulez !

— *En fonction de ce que tu disais ce matin et que tu as dit ce*

*soir, j'aimerais savoir quelle est la position du zen par rapport à la mort physique et comment on en est arrivé à pouvoir envisager les réincarnations, le karma tout cela.*

— La réincarnation est une croyance qui est très répandue pas seulement dans le zen ni dans le bouddhisme mais dans tout l'Orient, et qui est liée à l'observation que rien n'arrive par hasard, que notre existence est prise dans un réseau d'interdépendance et donc de causalité. Cette causalité ne s'arrête pas avec la mort. C'est l'idée que les actes que nous avons faits doivent nécessairement produire des effets. Si ces effets n'ont pas pu se dérouler dans cette vie-ci, alors les causes que nous avons semées devront germer dans une existence ultérieure. Évidemment, la question qui se pose, c'est par rapport à la vacuité de l'ego. C'est une grande question que tous les penseurs du bouddhisme ont tenté de résoudre de leur mieux. Si on dit qu'il n'y a pas d'ego substantiel, alors évidemment quel est le support qui continue d'une existence à l'autre et qui recevra la rétribution du karma ? La meilleure réponse qui ait pu être faite à cette question difficile est de dire que finalement ce qui se réincarne, ce qui renaît, ce n'est pas un ego, c'est simplement la continuation d'un karma, c'est le karma qui continue.

Quoi qu'il en soit, cela ne m'intéresse pas tellement de tenter de résoudre ce genre de problème. Ce qui m'intéresse beaucoup plus et ce qui intéresse beaucoup plus les pratiquants du zen, c'est comment on s'incarne, comment je m'incarne d'instant en instant, quel karma je crée d'instant en instant. Quant aux résultats, je pense qu'il y aura des résultats et je suis tout à fait prêt à en assumer la responsabilité, mais je ne calcule pas. Je ne me dis pas-: je vais agir de telle et telle manière pour avoir une bonne réincarnation, pour avoir un bon

karma dans le futur. J'essaye de pratiquer ce qui est juste à chaque instant, sans me soucier du résultat, tout en acceptant qu'il y aura un résultat. Mais ce n'est pas le mobile de mon action. Le mobile de mon action, c'est de vivre de la manière la plus juste possible maintenant, en harmonie avec ce que je comprends de l'existence. Et pour moi, le résultat, il est simultané à l'action, c'est-à-dire que c'est vraiment le thème de l'ici et maintenant pour moi qui est important. Si, ici et maintenant, je suis dans l'avidité, je veux attraper quelque chose, ici et maintenant le résultat de cet état d'esprit, c'est de me faire souffrir, d'être dans l'état de ce qu'on appelle les *gaki*, d'être dans le manque, ne pas être centré. Le résultat est immédiat, n'est-ce pas ? Je suis instant après instant ce que j'actualise.

— *Cela, j'ai bien compris.*

— C'est ça qui est le centre de la pratique du zen et c'est cela que j'enseigne.

— *Mais pour la mort physique alors, par rapport à ce que tu disais ce matin au niveau de la transformation, quelle est la position du zen par rapport à cela-?*

— Peux-tu préciser ta question, je ne comprends pas...

— *Par rapport, à la mort physique, quelle la position du zen ? Puisqu'en fait il n'y a pas de projection sur ce que l'on en fait nous-mêmes vers un divin... cela représente quoi en fait pour le zen ? Y a-t-il une transformation d'énergie ?*

— Au moment de la mort physique, tous les éléments qui ont composé notre corps et notre personnalité retournent

au cosmos, c'est clair ! Et ce qui continue, c'est le karma. C'est l'influence de nos pensées, de nos paroles et de nos actions qui sont comme une vibration qui continue. Quant au corps, les éléments du corps, c'est de l'énergie — cela retourne à l'énergie cosmique fondamentale. Cela retourne au cosmos comme une vague qui arrive sur le rivage et qui rejoint la mer. Elle ne disparaît pas en fait ! Simplement elle se transforme. Elle revient à son origine dont elle n'a jamais été séparée. C'est un point très important qui est appelé dans le zen la non-naissance et la non-mort. Le point de départ de la quête du Bouddha a été de se rendre compte qu'il y avait l'impermanence et la mort et que c'était très douloureux pour un être humain de percevoir qu'il allait mourir. En se demandant quelle est la cause de la mort, pourquoi on doit mourir, il a compris qu'en fait on doit mourir parce qu'on est né. La cause de la mort, c'est la naissance. Du coup, l'important n'est pas de s'interroger sur la mort mais sur le phénomène de la naissance. Qu'est-ce qui naît quand on naît ?

— *À partir de quand on naît ?*

— Comment ?

— *À partir de quand on naît en fait, parce que il y a la naissance dans la vie, mais avant il y a le spermatozoïde et tout cela en fait.*

— Voilà ! Alors, ce qu'il a réalisé, c'est qu'en fait, ce qu'on appelle notre naissance n'est pas véritablement notre naissance, qu'il n'y a pas un ego qui naît à un moment donné. Il y a simplement la réunion d'un certain nombre d'éléments, mais dont la source n'a pas de commencement, il n'y a pas de commencement à la vie.

— *Ce serait un continuum, mais un continuum par rapport à quoi ?*

— Il y a simplement une transformation et à un moment donné, au moment de la naissance, on peut dire que c'est l'énergie cosmique fondamentale qui prend une forme, qui prend forme dans un œuf qui se développe en fœtus, en être humain. Mais on ne peut pas saisir l'origine. Bien sûr, on peut dire-: c'est l'ovule et le spermatozoïde. Mais l'origine de l'ovule et du spermatozoïde ? Cela remonte à avant le big bang. Ce qui faisait dire au Bouddha qu'il n'y a pas de naissance et pas de mort, en réalité. De ce point de vue-là, il n'y a qu'une perpétuelle transformation. Alors, si on est centré sur le point de vue de l'ego, on pense : je suis né à telle date, et je vais mourir. Et là, il y a un fort attachement qui apparaît puisqu'on s'identifie à la forme de ces éléments qu'on appelle "moi", personnalité, ego-; et cela devient une source d'angoisse, de peur de perdre, de ne pas obtenir, de voir disparaître tous les attachements. Il y a le fait qu'on s'identifie à ce moi. La pratique de la voie au fond n'est pas autre chose que se désidentifier de cet ego. Bien que cette personnalité ait une existence — on ne le nie pas : tu es toi, je suis moi, on a notre histoire, nos caractéristiques, qui font qu'on est différents des autres, mais ce n'est que la surface, que la vague. La forme de l'existence universelle — l'essence est illimitée, n'a pas de commencement, n'a pas de fin. Alors on peut appeler cela Dieu, on peut appeler cela nature de Bouddha, et en fait, on existe complètement dans ces deux dimensions. C'est comme si tu regardes le dos de la main, alors là, tu dis : c'est l'ego, c'est la personnalité, l'histoire de chacun, son karma. Et généralement on ne voit que cela, on

ne s'identifie qu'à cela. Et pratiquer la voie, pratiquer zazen, c'est changer son regard, c'est regarder dans l'autre direction, voir la paume si tu préfères par rapport au dos de la main, voir l'autre aspect qui est simultanément, qui existe ensemble et qui est la dimension sans naissance et sans mort, sans commencement ni fin.

— *Le Soi, c'est un peu ça ?*

— Si tu veux. Si tu dis que le Soi, c'est la vie sans naissance ni mort, la vie infinie, la vie illimitée. Voir ces deux aspects qui coexistent simultanément, c'est réellement la pratique de la voie. Il ne faut pas nier l'ego, le karma, toute cette dimension phénoménale. Sinon on deviendrait complètement idéaliste et on serait complètement à côté de la réalité quotidienne. Par contre, si on ne voit que la réalité quotidienne dans notre petit ego, alors on perd le contact avec la dimension profonde de notre vie. C'est comme cela qu'on ne s'identifie qu'à un être limité, constamment dans le manque, la peur, la frustration, l'anxiété, c'est-à-dire beaucoup de souffrance. On vit dans une illusion, on ne voit pas l'aspect profond de notre réalité. On peut dire en résumé que c'est voir avec les deux yeux — être borgne, ne voir qu'avec un seul œil, c'est voir seulement la dimension de l'ego. Et pratiquer zazen, pratiquer la vision juste, c'est voir avec les deux yeux.

— *C'est l'essence même de zazen, en fait ?*

— Exactement.

— *Nous entendons souvent parler des enseignements de Bouddha,*



*Dharma et Sangha, les Trois Trésors. Et si on continue à pratiquer, si on reçoit les vœux, on prend refuge dans ces Trois Trésors. Je crois que c'est très difficile de comprendre vraiment la signification de ces Trois Trésors. Souvent, il reste seulement de belles paroles que la bouche dit : c'est beau de dire Bouddha, Dharma, Sangha. Par exemple, maintenant je peux essayer de toucher une partie de la Sangha qui est ici : c'est le maître, les amis, les pratiquants. Mais souvent, on veut limiter la Sangha à la Sangha de Maître Deshimaru, la Sangha du zen. Ma question, c'est de pouvoir savoir vraiment clairement ce qu'est la Sangha, combien grande est la Sangha.*

— On ne peut pas séparer les trois. Et quand tu dis la Sangha, c'est concret, on peut toucher, on peut rentrer en contact avec les autres pratiquants, avec le maître. Mais la Sangha, cela n'existe absolument pas si on ne pratique pas zazen. Et dans la pratique de zazen, il y a très concrètement le Bouddha et le Dharma. Il ne faut pas envisager le Bouddha comme Shakyamuni, pas seulement Shakyamuni qui a vécu il y a vingt-cinq siècles en Inde. Il ne faut pas voir le Dharma simplement comme les Quatre Nobles vérités, les causes interdépendantes, tout l'enseignement. Il faut constamment revenir à la source de Bouddha et du Dharma, dans la pratique de zazen. Il ne faut pas laisser ces Trois Trésors devenir des abstractions, mais revenir à ce qui constitue leur réalité. Si on constitue une Sangha, c'est parce qu'on est une communauté de gens qui pratiquons zazen, qui tentons de revenir à l'expérience initiale du Bouddha. C'est cela qui fait la Sangha. La Sangha, c'est comme des cercles. On peut parler par exemple de la Sangha du dojo de Nice: on est un petit groupe, une centaine de personnes qui faisons zazen. C'est une communauté concrète, on peut se connaître. Et puis au-

delà il y a, on peut dire, la Sangha de tous ceux qui ont suivi l'enseignement de Maître Deshimaru. On peut dire aussi que la Sangha, ce sont tous les gens qui dans le monde entier suivent l'enseignement de Bouddha, au-delà des séparations entre *Hinayâna*, *Mahayâna*, etc. Mais vouloir embrasser une Sangha trop vaste, à la fin cela ne veut plus rien dire. Cela devient une abstraction. Ce qui est important, c'est de rendre vivante la Sangha concrète avec laquelle on pratique, que les condisciples, les personnes avec lesquelles on pratique, deviennent véritablement des compagnons de la voie, pas simplement à travers des grands mots : le Bouddha, la Sangha ou le Dharma, mais concrètement. Comment chacun peut être Bouddha pour l'autre.

Même quand il y a des critiques, des conflits, comme ce sont des critiques ou des conflits qui surgissent parmi des gens qui pratiquent la voie, si c'est une véritable Sangha, cela veut dire que cela devient l'occasion de transformer les illusions qui créent les conflits en source d'éveil. C'est cela la véritable fonction de la Sangha. La Sangha, cela ne veut pas dire que c'est une communauté parfaite dans laquelle il n'y a aucun conflit, aucune illusion, aucun attachement, ou qu'on est dans une ambiance fusionnelle, tout le monde s'aime etc. Cela serait complètement irréel. Ce n'est pas cela la Sangha. La Sangha, ce sont des gens concrets qui ont leurs passions, leurs attachements, leurs illusions, mais qui travaillent à les transformer, à les métamorphoser. Alors la fonction de la Sangha, c'est de s'aider mutuellement dans cette transformation, notamment quand il y a des difficultés. Il ne faut pas voir les difficultés comme des obstacles à la pratique de la voie, mais comme des occasions de pratique, comme l'occasion de mettre en lumière nos illusions, et de s'éveiller à partir de ça. Cela, c'est important : ne pas rêver aux Trois Trésors, mais les

rendre vivants dans la pratique de zazen et dans le contact réel, concret avec les autres.

— *J'aimerais savoir comment mettre en application dans la vie professionnelle les principes du zen, ce qu'on disait tout à l'heure, qu'il fallait être en harmonie, essayer d'être en harmonie à chaque instant, et...*

— Attention, l'harmonie, ce n'est pas l'harmonie pour l'harmonie. Par exemple, il ne s'agit pas d'être en harmonie avec la stupidité, avec les illusions du monde. Il faut savoir avec quoi on veut s'harmoniser. Si j'ai fait allusion à l'harmonie, cela veut dire être en harmonie avec la nature réelle de notre existence, notre vérité. Ce n'est pas vouloir être en harmonie avec tout, s'harmoniser avec des voleurs, avec des criminels, avec une société un peu délirante. Dans ce cas-là, il vaut mieux ne pas s'harmoniser, voire même s'opposer.

— *Donc, est-ce qu'il faut justement, dans un monde professionnel, qui est parfois conflictuel, refuser ce monde professionnel, changer de profession, changer complètement. Ou alors rentrer dans le système, et à ce moment-là, entrer en conflit avec soi-même, avec l'harmonie qu'on voudrait atteindre.*

— C'est un point très difficile sur lequel j'ai beaucoup travaillé, pour avoir été moine et en même temps travaillant dans l'industrie, dans le système comme tu dis. D'après mon expérience, il est possible d'être dans le monde, y compris le monde des affaires et fonctionner différemment. Mais pour cela, il ne faut pas avoir peur de prendre des risques. On croit souvent à tort que pour fonctionner dans le monde, il faut fonctionner comme tout le monde. Par exemple, si on est dans un monde compétitif, plein d'ambition, où les gens sont prêts

à marcher sur les pieds de leurs voisins pour arriver avant, et si on ne fait pas cela, on court à la catastrophe. Si je rentre là-dedans, il faut que je fasse comme eux. Ce n'est pas vrai, c'est une illusion. Pour oser faire autrement, il faut vraiment être décidé, se dire que notre vie n'a de sens que si on peut vivre en harmonie avec ce que l'on pense juste. Et tant pis si on perd, tant pis si cela ne marche pas — prendre le risque. Et, si on prend ce risque, on peut s'apercevoir en fait qu'on peut avoir, au contraire, beaucoup de succès. Parce qu'il ne faut pas croire que la compétition soit forcément une cause de bienfait dans la société. C'est le mythe libéral mais qui souvent se révèle complètement faux. C'est un mythe de croire que plus il y a de compétition, plus il y a de progrès. Par exemple, si dans une société, tout le monde essaye de se promouvoir lui-même, on crée une ambiance absolument détestable et la société ne marche pas. On risque même d'être amené à prendre des décisions extrêmement néfastes pour l'avenir de la société. Tout cela, juste pour prouver aux autres qu'on est efficace à court terme, au risque de prendre des décisions très nuisibles pour la société. Je l'ai d'ailleurs expérimenté lorsque je travaillais. Si, au contraire, on se concentre simplement sur son travail en ne s'occupant pas de la compétition, si on considère son travail comme un service pour les autres, si on ne cherche pas à utiliser les gens autour de soi pour se promouvoir soi-même, alors on peut créer une ambiance de travail beaucoup plus efficace. Ne plus perdre de temps à faire de la politique, et se concentrer vraiment à créer ce qui a de la valeur, c'est-à-dire un service, des produits de qualité, des relations humaines dans lesquelles les gens se sentent bien, se sentent respectés. Et, finalement cela est un véritable profit, un profit partagé, et c'est le meilleur profit. Je ne crois pas qu'il faille condamner le profit car dans le monde économique, il est normal qu'il y ait

un profit. Encore faut-il que ce profit corresponde réellement à quelque chose qui ait de la valeur. Et cela, c'est tout à fait possible. Je crois en fait qu'une société qui prospérera dans le futur est plutôt une société qui aura comme base une éthique bouddhiste. C'est-à-dire qui sera complètement consciente de l'interdépendance, donc du respect complet de son environnement, dans lequel on pratique la compassion, c'est-à-dire le respect et l'aide pour les êtres humains qui contribuent à cette entreprise, la concentration sur la qualité, faire chaque chose, chaque produit, chaque service le mieux possible, comme une œuvre d'art, avec un esprit de solidarité. Je crois que ce sont ces valeurs qui font qu'une société peut bien marcher. D'ailleurs, j'ai quitté le monde des affaires depuis longtemps, mais je remarque qu'à l'heure actuelle, l'éthique devient de plus en plus importante dans les affaires. Voilà un signe d'une évolution intéressante. Il faut donc avoir confiance en cela et vraiment être comme les bodhisattvas, être dans le monde des phénomènes. Si ton travail, c'est d'être *businessman*, fais des affaires, mais essaye de les faire d'une manière juste. Je pense que tu auras une influence beaucoup plus puissante que si tu essayes simplement de hurler avec les loups. Qu'est-ce que tu fais comme travail ?

— *Je suis médecin.*

— Médecin ?

— *Médecin en plus, encore plus dur.*

— Tu travailles dans un laboratoire pharmaceutique. Tu es dans un business ou bien tu considères que la médecine est devenue un business-?

— *C'est ça qui est encore plus difficile, c'est qu'étant médecin justement on devrait apporter le bien-être. C'est un secteur un peu spécial qui remet en cause les pratiques, qui fait justement des audits de qualité, des choses comme ça.*

— C'est ce que tu fais ?

— *Je suis médecin hygiéniste. Et c'est vrai qu'on rentre en conflit avec des gens qui ne mettent pas en place de bonnes pratiques et qui pensent détenir la vérité ou...*

— C'est un travail très intéressant !

— *Intéressant mais difficile...*

— Oui.

— *Cela permet de pratiquer justement.*

— Oui ! Justement, exactement. Bon courage.

— *C'est une question qui concerne mushotoku. Je suis tombé par hasard sur une phrase dans un livre de Lassale, qui compare la compassion zen et la méditation chrétienne. Il dit que tant la méditation zen que la méditation chrétienne sont reliées à un besoin d'absolu, à une recherche d'absolu. j'ai l'impression que dans cette méditation-là, ce n'est pas mushotoku.*

— La recherche de l'absolu n'est pas *mushotoku*, c'est ce que tu veux dire ?

— *Puisque tout but donné à la pratique ne serait pas*

mushotoku.

— Il est évident que pour pratiquer, on a tous une motivation. Il est évident aussi que la pratique de zazen développe des effets, des mérites. *Mushotoku* ne veut pas dire que la pratique de zazen soit sans effet. Le principal effet de zazen est de nous rapprocher de *mushotoku*, c'est-à-dire de nous faire comprendre que notre plus haut idéal spirituel ne peut pas être réalisé en voulant l'obtenir, sinon cela devient un objet, cela introduit une dualité dans notre pratique et cette dimension absolue, cette dimension de la nature de Bouddha s'échappe, disparaît dans l'instant où on veut la saisir. L'absolu, la nature de Bouddha, Dieu, même si c'est une notion vaste, du fait que l'on a enfermé l'objet de notre pratique dans une intention avec un but, la pratique devient limitée et surtout, cela veut dire que dans la pratique, on continue à fonctionner avec le même esprit d'avidité de l'ego de la vie ordinaire qui est la cause de nos souffrances, de nos frustrations.

Alors là, on arrive vraiment au cœur de ce qu'est la pratique de zazen. Le point essentiel n'est pas d'accumuler des mérites pour obtenir des résultats. En accumulant des mérites comme la plupart des religions l'enseignent, on fait les choses, on obtient des mérites et ça va nous amener à un résultat. Si on fait cela, on est passé à côté de l'essentiel, qui est la réalisation d'une grande libération, la libération qui consiste à être libre de tout objet, c'est-à-dire de ne plus fonctionner en étant dirigé, tiré par un esprit dualiste et donc toujours limité et donc toujours dans la souffrance.

La réalité profonde de notre vie est de l'ordre de 'au-delà' de cette réalité et on en a comme une sorte de nostalgie, donc un désir intense, c'est cela le paradoxe. Alors, du coup, il y a

*bodai shin*, il y a l'esprit d'éveil, il y a la vocation spirituelle et cela nous fait aller en direction de la voie.

Nous engager à la pratique mobilise notre énergie et c'est là que l'enseignement devient essentiel pour nous faire comprendre qu'il y a une révolution à faire, une transformation à faire, un lâcher prise à réaliser dans ce cheminement. Sinon, on va être bloqué, on ne va faire que sublimer nos petits désirs ordinaires de la vie quotidienne en un désir d'un niveau un peu plus élevé, mais qui est toujours de l'ordre de l'avidité, de vouloir obtenir pour soi. Dans ce cas-là, on n'a réellement rien changé ou pas grand-chose, on est toujours dans le même processus mental, pas libre, pas réalisé.

C'est là qu'intervient l'enseignement de *mushotoku* et cet enseignement, on ne peut véritablement l'actualiser que dans la pratique du zazen lui-même et pas en le voulant. Il ne faut pas vouloir *mushotoku*. Tant qu'on est dans la volonté, l'intention, l'objet d'être *mushotoku*, c'est contradictoire, on ne peut pas l'atteindre. Le comble, ce sont les gens qui disent: moi je suis *mushotoku*, c'est absurde.

Finalement, ce qui est *mushotoku*, c'est la pratique de zazen, la pure pratique dans laquelle on s'oublie complètement soi-même, on oublie même pourquoi on est là. À ce moment-là, la pratique devient complètement une libération, une révolution et elle déploie son plus grand mérite, son plus haut effet, qui est vraiment de nous libérer de la racine de nos attachements. Au niveau de notre fonctionnement mental fondamental, ce n'est pas de changer d'objet, pas de sublimer ses désirs, mais c'est de révolutionner ce qui nous fait fonctionner, et comment on fonctionne.

Un autre aspect, que Maître Deshimaru m'avait enseigné quand je posais une question dans le même style, c'est tout

l'aspect de pratiquer zazen, pas vraiment sans objet, mais pratiquer zazen pour les autres. Cela fait aussi partie de *mushotoku*, c'est vraiment pratiquer zazen avec un esprit de compassion et en dédiant tous les mérites de la pratique, non pas pour son propre bonheur personnel, mais avec le vœu que cela aide tous les êtres et aide réellement tous les autres à pratiquer. C'est aussi un aspect de *mushotoku*, un aspect plus relatif, mais c'est important. Dans la relation avec les autres, *mushotoku*, c'est vraiment prendre soin des autres et attacher plus d'importance aux besoins des autres qu'à son propre bien-être. Cela fait aussi partie de *mushotoku*.

Le plus important, c'est de se libérer de l'avidité, et je crois qu'au fond on ne peut réaliser cela, d'une part que dans la pratique du *samadhi* de zazen, unité corps et esprit en zazen et d'autre part dans la réalisation qu'il n'y a rien à obtenir parce que tout est déjà là, que notre avidité est liée à notre ignorance. On veut toujours obtenir quelque chose parce qu'on croit qu'il nous manque quelque chose, sans voir qu'il ne nous manque rien.

— *Ma question concerne l'esprit spirituel et religieux. Personnellement, je ressens la pratique et aussi la cérémonie de sanpai comme profondément religieux. J'aimerais savoir quelle importance tu donnes à cet esprit. Est-ce que c'est important ou pas si important ?*

— C'est important, c'est essentiel, mais à condition de ne pas considérer l'esprit religieux comme l'esprit qui adhère à des croyances. Quand on fait *sanpai*, quand on fait *gasshō*, quand on pratique la cérémonie, ce n'est pas quelque chose que l'on fait parce qu'on est dans une croyance. Il ne s'agit pas de se prendre pour la statue de Bouddha ou quelque chose

comme cela. C'est l'expression de l'expérience de zazen, une expérience fondamentalement religieuse. Religieuse au sens d'être relié à notre véritable nature qui nous dépasse complètement, qui est au-delà de notre petit ego. Dans ce sens là, pratiquer *gasshō* est complètement l'essence de la religion, c'est réaliser l'unité, à l'intérieur de nous, de la nature de Bouddha et de l'ego rassemblés. Et puis, pendant qu'on s'incline, réaliser l'unité avec les autres, le respect profond et l'unité avec les autres.

Même chose pour *sanpai*. *Sanpai*, c'est abandonner complètement l'attachement à l'ego et vraiment actualiser la nature de Bouddha. C'est comme zazen, ce n'est pas différent.

Alors dans ce sens, on peut dire que la cérémonie est inutile, elle n'est pas nécessaire puisque tout est déjà dans le zazen. Cependant, c'est bien de faire la cérémonie après le zazen, justement pour donner une forme, une expression à l'expérience de zazen, une expression d'ensemble. La cérémonie dans le zen n'est pas un culte comme on pourrait rendre un culte à une divinité, une adoration, une prière. C'est vraiment l'expression de notre sentiment, de notre expérience religieuse telle qu'on la réalise dans le zen. Elle s'exprime dans les gestes. Dans ce sens, toute la vie peut devenir cérémonie pour que toute la vie soit reliée à zazen. Donc croyez à cet esprit religieux, profond, de zazen.

Mais il y a eu tellement de malentendus avec les religions, que beaucoup de gens ne veulent plus en entendre parler. Ce mot-là est devenu détestable. Il y a eu trop d'illusions avec la religion, des illusions déçues, alors justement la pratique de zazen est de permettre aux européens de retrouver un véritable esprit religieux par-delà leurs déceptions religieuses.

— *Ma question sera peut-être un peu longue, mais je vais d'abord la poser et puis expliquer après ce que je veux dire par là. L'important c'est zazen.*

— Tu en es convaincu ou c'est ce que tu as entendu dire?

— *Je répète la phrase: l'important c'est zazen. Alors je me demande: et le reste-?*

— Le reste est tout aussi important comme prolongement de zazen, c'est-à-dire qu'à partir de la pratique de zazen, il peut se passer une véritable révolution spirituelle en nous-mêmes, qui fait que le reste des actions de la vie quotidienne peut être vécu dans le même état d'esprit que zazen et donc être aussi important que zazen.

Le zazen est la pratique, le moment le plus favorable pour changer notre état d'esprit, pour se comprendre soi-même et s'oublier soi-même, se transformer, parce que là on est totalement dans une attitude où on peut se voir sans être distrait par toutes sortes d'occupations, d'activités, d'objets, de contacts qui font que dans la vie quotidienne, généralement, on est complètement distrait. Le but de zazen est que toute la vie puisse être vécue comme zazen, reliée à zazen.

— *Je vais continuer à expliquer ce que je voulais dire pour le reste. Il y a un an, j'ai commencé le zazen, je suis rentré dans le dojo: voilà la posture, zazen, pas d'explication, rien, zazen. Cela m'a semblé intéressant, j'y suis retourné, j'en fais toujours. Mais j'ai trouvé durant cette année que j'apprenais au compte-gouttes le bouddhisme ou le bouddhisme zen à travers quelques rares kusens. J'ai appris beaucoup en demandant à mes camarades, en lisant, en regardant la télévision. Je me pose la question à propos de toute cette culture bouddhique, le bouddhisme zen, etc.*

— Ah !

— *Je ne sais pas, j'attendais comme une sorte de parallèle dans cette sesshin, par exemple dans cette sesshin parallèlement au zazen parler de...*

— C'est ce que je fais pendant le kusen. Bien sûr, c'est tout le sens du kusen, c'est de mettre en relation l'enseignement de la tradition et ce qu'on expérimente par zazen, et je pense qu'il est bon de mettre en priorité la pratique de zazen. Je trouve très bien qu'on t'ait dit : voilà, fais zazen, et pas trop d'explication. C'est mieux, parce qu'à ce moment-là, tu dois expérimenter par toi-même, découvrir par toi-même et cela, c'est l'essence même de l'enseignement de Bouddha. C'est que chacun doit expérimenter par lui-même. Même si tu lis plein de sûtras, plein de livres sur le bouddhisme, si tu écoutes beaucoup de conférences et de kusens, c'est la sagesse de l'autre. À la fin, ce qui est important, c'est ce que toi tu réalises, ce que tu expérimentes vraiment. Ce qui serait dangereux, ce serait de recevoir tellement d'enseignements et de vouloir ensuite que ta pratique ressemble à ce que tu as entendu, que la pratique devienne une sorte d'imitation. Pour cela, l'enseignement est là pour accompagner la pratique, l'éclairer un petit peu, la guider pour éviter les impasses. Le plus important est de permettre à chacun de réaliser par lui-même.

— *Je comprends, mais heureusement finalement que nous découvrons zazen en ayant eu une culture catholique et qu'on sait déjà: ne peut pas tuer, pas voler, ne peut pas faire ceci ou cela. On connaît déjà l'éthique, parce que si nous n'avions rien...*

— Tu trouves que cela manquerait ? Si tu avais demandé au dojo de Charleroi, au moine qui dirige le zazen : est-ce qu'il n'y a pas une éthique dans le zen, il t'aurait tout de suite parlé des préceptes, il est moine, il a reçu les préceptes.

— *Donc la réponse, c'est la recherche par soi-même ?*

— Non, non, c'est qu'il faut à la fois la pratique et l'enseignement, mais que la pratique doit être la priorité et l'enseignement accompagner la pratique. De toute façon, il faut toujours confronter les deux. Même l'enseignement des préceptes, par exemple citer simplement l'énumération d'une liste de choses interdites, cela n'a pas grand sens, ce qu'il faut, c'est comprendre les préceptes à partir de la pratique. C'est-à-dire à partir d'un état d'esprit dans lequel les préceptes deviennent évidents, dans lequel il devient évident que je ne peux pas tuer et pas seulement que je ne dois pas, mais que je ne *peux* pas. Si je suis vraiment relié avec l'esprit profond qui est réalisé en zazen et qui me fait percevoir toi et moi comme non-séparés et que si je te fais du mal, je me fais du mal, cela c'est la base des préceptes. Il faut le réaliser dans la pratique, alors effectivement les préceptes deviennent inutiles. Les préceptes sont nécessaires tant que nous n'avons pas réalisé notre nature profonde qui fait que, si on suit cette nature, on ne peut pas aller contre les préceptes. Maître Deshimaru tout comme Bodhidharma disait que le précepte fondamental est de faire zazen, mais il n'empêche que c'est bien de transmettre les préceptes. C'est pour cela que je fais les ordinations.

— *Quelle est la limite entre la sagesse et la passivité, et la limite entre la compassion et la rigueur ?*

— Qu'est-ce que tu appelles la sagesse ?

— *La sagesse est peut-être justement de ne pas faire, de ne pas agir. C'est plus sage de ne pas agir.*

— Pas nécessairement. Il ne faut pas enfermer la sagesse, si tu enfermes la sagesse dans une attitude stéréotypée du style-: il ne faut pas ceci, il ne faut pas cela, cela n'a rien à voir avec la vraie sagesse. La sagesse dans le bouddhisme, c'est de se comprendre soi-même, comprendre la véritable nature de l'existence, pas seulement sa propre existence, mais de toutes les existences. Comprendre l'interdépendance dans laquelle on existe. Tout ce qui existe est interdépendant, donc rien n'a de substance autonome, rien n'a de substance fixe.

Voir cela, c'est voir la réalité, c'est cela, la sagesse. Alors, à partir de là, du fait que notre action ne peut qu'être une action responsable parce que interdépendante, tout ce que l'on fait ou même le non-agir a des effets, des conséquences. Si on veut que l'essence de notre vie soit d'être complètement reliée à tous les êtres, alors apparaît naturellement un sentiment de solidarité qu'on appelle compassion. À ce moment-là, la sagesse va être de trouver les moyens habiles pour pratiquer cette compassion. Comment faire pour aider, parfois c'est agir, parfois c'est de ne pas agir. Ce n'est pas tout le temps une chose, ce n'est pas s'activer constamment : il faut faire cela, il faut agir. À chaque fois, c'est différent. La sagesse est constamment à créer. La sagesse, c'est la créativité, ce n'est pas un modèle préalable.

— *Comment se retrouver soi-même, comment rentrer chez soi en s'oubliant soi-même ? N'est-ce pas paradoxal ?*

— Non, car il s'agit de savoir qu'est-ce que soi-même. Se retrouver avec son véritable soi-même et non avec les illusions que l'on entretient sur soi. Quand on parle de s'oublier soi-même, cela veut dire oublier l'attachement à notre petit ego que l'on prend à tort pour soi-même, qui est simplement l'attachement à un certain nombre d'identifications, de constructions mentales, qui sont bien sûr d'une certaine manière soi-même. C'est notre individualité, notre ego, ce n'est pas celui des autres. On peut dire que c'est soi-même.

Par exemple, c'est vrai qu'en zazen, c'est ce qu'on découvre en premier lieu. Des pensées ou des désirs plus ou moins inconscients apparaissent, nos intentions, toutes sortes de choses de nous qu'on peut voir dans le miroir de zazen. Alors, on peut dire que là, on devient intime avec notre fonctionnement mental, avec ce qui nous arrive. Intime avec soi-même. C'est une 'petite dimension', et surtout on n'a pas besoin de faire zazen pour ça, par l'introspection ou par une psychothérapie on arrive au même résultat.

Devenir véritablement intime avec soi-même au sens du zen, du bouddhisme, c'est devenir intime avec la dimension illimitée de soi-même, le 'soi' vaste, le 'soi' qu'on ne peut pas définir. C'est le 'soi' qui est au-delà de toutes les petites identifications, c'est-à-dire l'expérience d'exister en unité avec tout l'univers, en relation avec tous les êtres, qui est le niveau le plus fondamental de notre existence.

— *Je voudrais poser une question à propos de ici et maintenant à travers un exemple concret de la vie quotidienne. Je dois éplucher des légumes, après quoi je dois aller faire des courses importantes. Avant de commencer ce travail, j'entends à la radio*

*un fait qui me bouleverse et la deuxième information est un appel à une manifestation spontanée qui va se passer au moment où j'aurai les courses à faire. Le fait, qui m'atteint fortement et qui a une dimension collective, sociale, me place devant un choix par rapport, soit aux courses, soit à participer à la manifestation. Alors ma question est : comment vais-je arriver à éplucher mes légumes ici et maintenant, pleinement, en sachant que j'ai une décision à prendre que je sens comme importante et que je n'ai plus de temps pour prendre cette décision ? J'ai pris un exemple caricatural, mais je crois qu'avec des choses moins extrêmes ça se présente presque tout le temps.*

— C'est clair qu'on doit constamment décider de ce qui est important ici et maintenant, on ne peut pas échapper à décider à chaque instant-: qu'est-ce qui est important ?

— *Mais ma question ne porte pas sur le choix, ma question porte sur comment vais-je éplucher ces légumes en étant totalement dans ce que je fais avec la charge émotionnelle de ce que j'ai entendu ?*

— Dans ce cas, à mon avis, il vaudrait mieux te donner le temps, même si c'est un court temps, pour sentir sans rien faire d'autre, simplement te concentrer sur ce que tu vas décider. Il y a un moment où l'on a besoin de clarifier son esprit pour prendre une décision dans une situation comme celle que tu évoques. À ce moment-là, il est important de se donner du temps : maintenant, ici et maintenant, il faut que je prenne une décision, alors, je me donne le temps de réfléchir pour décider. C'est là la chose importante d'ici et maintenant, c'est cette décision à prendre. Les légumes, cela viendra après.

— *Je crois comprendre la nature du kesa, mais je ne sais pas*



*comment demander ou comment recevoir un kesa. Je ne comprends pas, j'essaie mais j'ai beaucoup de complications mentales.*

— Tu as cousu un kesa qui serait pour toi ?

— *Non, je me suis fait faire un kesa et puis je l'ai renvoyé.*

— Donc tu as demandé à quelqu'un ?

— *Oui, je l'ai demandé à Alain, puis je l'ai renvoyé parce que j'ai eu peur de ne pas pouvoir le protéger, de ne pas pouvoir le porter, tel quel. Je ne comprends pas, je ne sais pas ce qui m'arrive, c'est lié à beaucoup d'émotion chez moi.*

— Qu'est-ce qui se passe ? Peut-être que tu ne te sens pas digne de porter un kesa...

— *Oui.*

— Le kesa est là pour t'aider.

— *J'ai demandé l'ordination de nonne, mais je ne suis pas une nonne je crois.*

— Mais tu as bien le désir de l'être, c'est cela qui est important !

— *Je ne suis pas assez présente dans la pratique, je ne sais pas porter la responsabilité, je bouge, depuis douze ans je n'ai pas changé-!*

— C'est parce que tu as fait d'autres choix, au lieu de continuer à pratiquer régulièrement au dojo. Je te l'ai toujours

dit, même si tu fais des choses comme l'accompagnement des mourants — ce qui est très bien, c'est une belle action — continue régulièrement zazen avec la Sangha et au dojo et à ce moment-là, par la pratique elle-même, tu vas te transformer.

Mais là, tu reçois l'ordination de nonne et après tu ne pratiques plus au dojo, alors effectivement, il y a quelque chose de contradictoire. La base de l'ordination est de faire le vœu de pratiquer avec la Sangha et je crois que si tu le fais, cela te paraîtra beaucoup plus facile de porter le kesa et que tu recevras naturellement des responsabilités à la mesure de tes moyens.

Mais si tu t'isoles et que tu penses trop, tout devient compliqué et en plus tu fais un travail très difficile qui te prend beaucoup, j'imagine au niveau émotionnel et tu ne te donnes pas la possibilité de te recharger dans une pratique collective, dans un dojo avec les autres. Alors tu te privas des moyens de devenir une vraie nonne, c'est dommage !

Le seul chemin pour toi est de retourner au dojo, de pratiquer régulièrement et d'équilibrer ta vie entre tes engagements sociaux et zazen dans le dojo. Et puis aussi, ne soit pas trop idéaliste, parce que si tu idéalises trop le kesa ou l'état de moine ou de nonne, tu te considères toujours comme indigne et cela crée de la culpabilité, alors après tu t'échappes et ce n'est pas juste. Le fait d'être nonne, le fait de recevoir le kesa, c'est pour t'aider à te rapprocher de ton idéal. Le kesa et le zazen t'accueillent et te reçoivent telle que tu es, même si tu penses que tu es très loin de l'idéal de la nonne, ça ne fait rien, tu es en chemin. Plus tu penses que tu es loin, plus en réalité tu t'en rapproches, parce que tu deviens plus humble. Mais entre l'humilité et la culpabilité, il faut faire la différence. Toi, très vite tu pourrais te culpabiliser, et après tu t'échappes.

— *Je casse tout parce que j'ai aussi le souvenir des choses lointaines comme par exemple : on était obligé d'aller à la messe tous les dimanches, avant. Ce qui m'effraie, c'est d'aller au dojo toutes les semaines. J'y vais et puis cela me retient, je me dis : je vais recommencer et on retombe dans un chemin parallèle. Je ne sais plus bien où j'en suis alors.*

— Je comprends que tes souvenirs passés de la vie religieuse qui t'était imposée, qui était dure, se surimposent à ton expérience du zen actuelle, voilà, les deux choses se superposent.

— *Il y a beaucoup de résistances.*

— Oui, je comprends bien, c'est vrai, c'est ton histoire qui est comme ça, mais ce qui est important pour toi, c'est d'essayer de distinguer la situation passée où cela t'était imposé. Tu étais mise dans une institution, tu n'avais pas le choix, mais le zen, tu y vas de ta propre volonté. C'est toi qui as demandé, personne ne t'a dit : tu dois devenir nonne, tu dois aller au dojo. Je ne te dis pas : tu dois, et combien de fois tu dois y aller, etc. C'est à toi de décider. Ce qui est important, c'est que tu te donnes à toi-même la possibilité d'une pratique régulière. C'est un engagement avec toi-même, pas pour me faire plaisir ou pour faire plaisir à Mia.

— *Il est très difficile de distinguer cela pour moi. Je ne me sens pas prête.*

— *Vers la fin de ton kusen, tu as dit que l'enseignement du maître ne sert à rien. Je ne comprends pas.*

— Cela ne sert à rien si tu restes attaché à tes illusions. Il est important, pour entendre l'enseignement du maître, de commencer par clarifier son propre esprit et c'est vrai que si l'esprit est suffisamment clair, on n'a plus besoin de l'enseignement. La fonction de l'enseignement est de montrer le chemin, ce n'est pas de faire le chemin à ta place.

C'est vrai qu'il y a besoin d'un enseignement, sinon on n'enseignerait pas car à travers la pratique, s'il n'y a pas d'enseignement, on peut se construire toutes sortes de conceptions à soi et on risque de se mettre dans des impasses en s'attachant à des points de vue extrêmes. L'enseignement est là pour guider, aider à approfondir sa propre pratique, pas à la limiter, pas à la laisser s'enfermer dans des impasses. Cependant, la fonction de l'enseignement reste modeste, le plus important est la pratique. C'est bien cela qu'il faut réaliser. Cela, c'est le propre de l'enseignement de Bouddha depuis ses origines.

Bouddha disait toujours à ses disciples : "Ne croyez pas ce que je vous dis, ne vous contentez pas de croire, pratiquez, expérimentez par vous-mêmes." L'enseignement de Bouddha n'est pas un enseignement qui se transmet par voie d'autorité ou de croyance. C'est une invitation à l'expérience et aussi à la confiance transmise dans le fait que la vérité est en chacun. Regardez avec vos propres yeux, ne vous laissez pas abuser par les paroles des autres, ne devenez pas des croyants. Pour cela, chacun a besoin de suivre une pratique juste. Le maître veille à maintenir la possibilité d'une pratique juste.

— *Pendant la préparation, tu as dit, si je me rappelle bien, que notre esprit profond, c'est l'esprit de Dieu.*

— Ou de Bouddha, j'ai associé les deux, Dieu et

Bouddha.

— *Oui. Je ne suis pas particulièrement croyant, mais cela m'a choqué. Cela semble être une phrase, sortie un peu facilement d'un livre, mais je ne comprends pas. Quand je vois les textes des prophètes, enfin des gens qui parlent de leur expérience de Dieu, cela me semble complètement différent de ce que moi je vis en zazen. Je ne comprends pas.*

— C'est vrai que pour les prophètes, Dieu est une personne à laquelle ils se relient. Quand je parlais de l'esprit de Dieu, je voulais parler de l'esprit illimité, l'esprit qui est au-delà de toutes nos conceptions, ce vers quoi pointe l'enseignement de tous les prophètes et de toutes les religions, comme ce qui est au-delà de l'horizon, au-delà de ce qu'on peut attraper.

Chacun a sa conception — autant de dieux que d'individus, parce qu'on veut toujours essayer de saisir, alors on se fait une conception. Ce que j'ai voulu dire, et c'est exprès que j'ai associé Dieu et Bouddha, pour que ce ne soit pas limité, c'est pour évoquer ce qui est justement au-delà de toutes catégories, l'esprit vaste, l'esprit qui ne se laisse pas enfermer dans des conceptions.

— *Oui, mais le dire est déjà une erreur.*

— Non. Cela pointe une direction, cela indique une direction, mais si à partir de cette parole, chacun ici commence à se bâtir une image, une conception de Dieu et de Bouddha, oui, alors c'est une erreur. Je pense que le contexte dans lequel je l'ai dit était le contexte de l'esprit vaste de zazen, l'esprit qui nous amène à être au-delà de notre petit ego, de nos petites conceptions, de nos catégories. Hors de ce contexte, de ce

moment de la pratique, si quelqu'un s'empare de cette phrase et essaye de commencer à philosopher là-dessus, cela peut devenir source de complication mentale et d'illusion. C'est pour cela que dans le zen, on se réfère à Bouddha, mais on ne le définit pas. À la limite, une des grandes fonctions du maître est justement de balayer toutes les tentations que chacun peut avoir, de dire : "Bouddha c'est cela". Le rôle du maître est d'éviter cela.

— *Mais j'avais l'impression justement que tu tombais dans : "Voilà, Bouddha, c'est cela, c'est l'esprit profond".*

— Oui, mais l'esprit profond ne peut pas être saisi. Je n'ai pas défini ce qu'est l'esprit profond, j'ai évoqué l'expérience du zazen. C'est vrai que dès qu'on ouvre la bouche, on prend le risque que quelqu'un interprète et limite ce qu'on veut dire. Mais je pense qu'il faut quand même prendre ce risque et le monde est là pour mettre les choses au point s'il y a des illusions.

— *Il y a comme un puzzle devant moi. Dès l'instant où on n'est plus relié, c'est le malheur, j'en prends conscience. D'un autre côté, en ce qui concerne la souffrance, il est dit dans les quatre nobles vérités que la souffrance découle principalement de l'ego, mais qu'en est-il de la souffrance physique intense ou la souffrance d'un deuil, elle est bien réelle tout de même-?*

— Bien sûr, mais c'est quand même l'ego qui souffre, sinon il y a simplement une douleur. Je prenais l'exemple de la douleur au genou. Bon, il y a une douleur au genou, comment on va réagir par rapport à cette douleur au genou, là cela devient la souffrance. Il ne s'agit pas de supprimer

toute douleur, mais de supprimer, d'abandonner l'attachement qui fait qu'une douleur peut vous envahir complètement et devenir une grande souffrance.

Si on a mal au genou, on peut se dire : c'est simplement une douleur au genou, et rester concentré sur sa posture, sa respiration. La douleur persiste, mais c'est un phénomène local. Il n'y a pas moi qui ai une douleur, il y a juste une douleur. C'est très différent que de commencer à se battre contre la douleur et de se dire : "ah, si seulement je pouvais faire zazen sans avoir mal, et pourquoi je suis là, et si j'avais su je serais resté en vacances." Tous ces conflits, ces révoltes, alors là cela devient de la souffrance : "Pourquoi c'est moi et pourquoi l'autre il n'a pas mal et quand est-ce que je n'aurai plus mal-?"

C'est pareil pour le deuil, tu évoques le deuil. Bon, imagine que tu aies un grand ami qui soit mort, c'est douloureux, bien sûr que c'est douloureux...

— *Mais je pense, excuse moi, le deuil par exemple d'une mère qui perd son enfant, de quelqu'un qui a un cancer à l'état terminal, est-ce qu'il n'y a pas un surgissement du désespoir, de ne plus être relié soit à l'enfant par exemple ou de ne plus être relié à la vie qui est un plaisir.*

— Bien sûr.

— *... indépendamment de l'ego, indépendamment de l'illusion, je ne sais pas.*

— Le propre de l'expérience du zazen est de percevoir qu'effectivement ce que toi tu appelles relations, c'est-à-dire les liens, les liens à quelque chose d'autre, sont complètement impermanents. Si tu fais dépendre ton bonheur du lien à

quelque chose, nécessairement tu es déjà dans la souffrance, même si ce à quoi tu es attaché existe, vit, est en bonne santé et toi aussi, parce que tu n'es pas sans savoir au fond de toi que ce lien est forcément impermanent. Tout ce qui a été noué sera dénoué un jour. Tout ce qui est né mourra un jour. Cela, c'est la vérité fondamentale.

Alors la seule manière de surmonter cette douleur fondamentale liée à l'expérience, c'est vraiment de se demander profondément : "Qu'est-ce qui naît au moment de la naissance ?" Et si tu penses que c'est un ego qui est né quand toi tu es né, 'toi', entre guillemets, ce corps, alors nécessairement tu vas être dans l'attachement à cet ego et dans la crainte de la mort.

Mais si tu réalises qu'au fond, en réalité, ce qui s'est passé au moment de ta naissance, 'ta' entre guillemets, c'est juste la manifestation d'une énergie cosmique fondamentale qui a pris une forme particulière à un moment particulier et que cette forme n'a jamais été séparée de tout l'univers, de tout le cosmos, alors tu peux à ce moment-là percevoir qu'en fin de compte, il y a une dimension au-delà de la naissance, au-delà de ton individualité, qui ne naît pas et qui ne meurt pas, et qui ne souffre pas, qui peut éprouver de la douleur, mais qui ne s'identifie pas à la douleur. Cela ne supprime pas la douleur mais cela permet de la dédramatiser, de la relativiser. On peut éprouver une douleur et ne pas être complètement envahi, submergé et identifié à elle.

Notre esprit le plus profond est au-delà du petit ego qui se sent lésé par la douleur. Si cette expérience n'était pas possible, Bouddha n'aurait rien enseigné, car il n'a rien enseigné d'autre.

— *Est-ce qu'il faut croire dans la réincarnation pour se considérer*

*comme bouddhiste ?*

— Je ne crois pas, mais c'est un problème délicat. C'est vrai que c'était un enseignement important de Bouddha, mais ce n'était pas la réincarnation qui était importante, c'était de comprendre la causalité karmique. D'ailleurs, ce n'était pas la réincarnation, c'était la renaissance. La renaissance n'est que secondaire, ce n'est qu'une conséquence de l'observation et la réalisation de la causalité karmique. La causalité karmique, cela veut dire que nous sommes responsables de nos actes, de nos paroles et de nos pensées et qu'en tout cas, les actes, les paroles et les pensées que l'on a accomplis consciemment — pas dans un état de somnambulisme — auront nécessairement des effets qui reviendront à l'auteur de ces actes, de ces paroles ou de ces pensées.

Alors, si on croit cela, on peut s'engager dans un chemin de transformation. Si on ne le croit pas, si on pense que nos paroles, nos pensées et nos actions n'ont pas d'effet pour nous, alors on risque fort de devenir irresponsables et donc de perdre l'attitude juste : percevoir véritablement comment finalement, ce qui nous arrive n'arrive pas par hasard mais comme l'effet de nos pensées, de nos paroles et de nos actions passées.

C'est pour cette même raison que si on pratique zazen, on peut s'éveiller. L'action de zazen, la pratique elle-même et son effet sont complètement liés. Cette perception de la causalité, c'est la base de la pratique. Si on croit que les choses arrivent par hasard et qu'on n'est responsable de rien, alors tout est absurde et si on croit qu'il n'y a rien à faire, rien à changer, il n'y a pas de possibilité d'évolution. D'un autre côté, l'autre type de croyance, c'est de croire que c'est une puissance supérieure qui contrôle notre destin, alors à ce moment-là on

ne peut s'en remettre qu'à la volonté de quelqu'un d'autre en espérant la bienveillance de cet être puissant qui contrôle notre destin.

Mais la voie de Bouddha est la voie de la responsabilité qui tire toutes les conséquences de la confiance en la liberté de l'être humain, sa capacité d'orienter sa vie et du coup d'être la cause de son bonheur, de son malheur, de son éveil comme de son illusion. C'est l'état d'esprit de base qu'avait Bouddha. C'est parce qu'il avait cet état d'esprit-là qu'il s'est engagé dans la pratique, qu'il a pu s'éveiller et qu'il avait confiance dans le fait que s'il transmettait la pratique de zazen, d'autres pourraient s'éveiller, se libérer, comme il l'avait fait lui-même, parce que nous sommes le fruit de nos actes, le fruit de notre pratique.

Alors, maintenant, la renaissance dans tout ça, qu'est-ce que cela vient faire? C'est simplement la conséquence du fait que l'on constate que certains actes n'ont pas épuisé leurs effets dans cette vie-ci. Alors s'est développée la croyance que la graine que représentaient ces actes allait germer plus tard, porter des fruits plus tard. La plupart des bouddhistes croient cela, la plupart des maîtres zen aussi.

Pour pratiquer zazen, je crois que le plus important est de se concentrer ici et maintenant sur: "Comment sommes-nous responsables de notre vie à chaque instant." D'observer l'effet de nos actes, de nos illusions, l'effet de notre pratique juste ici et maintenant. Ce n'est pas la peine d'essayer de deviner ou de se rappeler les vies antérieures à notre naissance, ni de se dire: "Je vais pratiquer pour avoir une bonne renaissance plus tard." Cette histoire des renaissances ne doit pas devenir une nouvelle cause d'attachement.

Il y a de nombreux malentendus qui se sont développés à ce sujet. Beaucoup de gens aiment le bouddhisme parce

qu'ils ont l'impression qu'ils regagnent une espérance d'immortalité à travers des renaissances successives — c'est une complète illusion. L'enseignement du Bouddha, au contraire, c'est comment arrêter de transmigrer. Cet enseignement tel qu'il est vécu et pratiqué dans le zen, c'est mettre l'éclairage sur ici et maintenant. Comment je transmigre, 'je' entre guillemets toujours, comment "ça" transmigre d'instant en instant. Comment d'un instant à l'autre je fabrique le monde dans lequel j'existe. Comment je peux transformer mon monde en enfer, en paradis, en toutes sortes d'états en fonction des pensées auxquelles je m'attache, des actes auxquels je m'attache. C'est l'attitude bouddhiste par excellence : "Devenir responsable de sa vie."

Après, quoi qu'il arrive après la mort, si on a complètement pratiqué la voie dans cette vie-ci, il suffira de continuer cette pratique ultérieurement, quels que soient l'état, le lieu, et les conditions dans lesquels on se trouvera. Ce qui est important c'est ici et maintenant.

— *Je me demande depuis un certain temps pourquoi, pour vous, le chemin bouddhique est plus important ou meilleur que le chemin chrétien ou d'autres chemins-?*

— Parce que c'est celui que j'ai rencontré et qui m'a immédiatement convaincu. Non pas par la pensée, mais par la pratique, par l'expérience. Ce n'est pas un discours ou un livre, une conférence sur le zen, c'est zazen lui-même. Je ne connaissais rien du zen, on m'a montré la pratique de zazen et on peut dire que c'est zazen qui m'a complètement converti à la pratique, parce que j'ai ressenti là, vraiment, une libération intérieure profonde. C'est mon chemin, mais chacun a un chemin différent. Dans le zen, le chemin à

la fin passe par la pratique, alors que dans d'autres voies spirituelles, c'est souvent une question de foi, de croyance. C'est bien, il n'est pas donné à tout le monde de croire. La foi est quelque chose qui vous arrive. Vous êtes croyante ?

— *J'ai été très croyante. Cela a disparu, mais j'ai besoin d'un lieu, de quelque chose comme ça.*

— Je crois que tout le monde a besoin dans sa vie de garder le contact avec une dimension au-delà de soi. C'est ce qui nous permet de respirer spirituellement, de ne pas être enfermé en nous-mêmes. Alors, certains trouvent leur voie dans la croyance, dans la prière, ils s'adressent à un Dieu qu'ils ne connaissent pas mais ils pensent qu'il va les aider. D'autres s'engagent dans une pratique, comptant sur leur propre effort, leur propre pratique. Ce sont les deux grandes voies.

Le zen, le zazen appartient à cette dernière. C'est la confiance dans le fait que chacun, en soi, a la nature de Bouddha et que la pratique permet de la révéler, de l'actualiser. Je crois que dans la religion chrétienne aussi il y a quelque chose comme ça. Si l'homme a été créé à l'image de Dieu, il y a bien quelque chose de divin en l'homme, et la foi religieuse est là pour préserver cela. Préserver cette dimension de l'au-delà.

Ce qui caractérise le zen, c'est vraiment de le vivre, de l'expérimenter à travers toutes les fibres de son être, pas seulement comme une croyance, ce n'est donc pas contradictoire. C'est pourquoi il y a beaucoup de chrétiens qui ont la foi. Mais cette foi étant quelque chose d'insaisissable, ce n'est pas 'quelque chose', alors la pratique de zazen aide à devenir plus intime avec cette dimension. Cela ne va pas aider à saisir,

il ne s'agit pas de saisir mais de s'harmoniser avec, de laisser la place pour cette dimension.

— *Je trouve que faire une sesshin n'est pas du tout facile...*

— Non !

— *D'abord, il y a la fatigue, les heures où je peux dormir, ce n'est pas suffisant pour moi. Je suis donc dans une situation qui n'est pas normale. Deuxièmement, je ressens la vie du temple comme quelque chose d'un peu ennuyeux. Après quelques jours, j'entre dans quelque chose de gris, une grisaille. Des mots comme 'énergie', 'toujours frais' et 'toujours neuf' je ne les associe pas du tout avec une sesshin. Ce sont plutôt des choses qui viennent après pour moi.*

— Après la sesshin ?

— *... et j'ai déjà pu remarquer qu'en fin de compte, cette grisaille devient très angoissante et la seule façon d'en sortir est de jouer un peu de violon. À ce moment-là, je me sens mieux, il y a quelque chose de vivant pour moi. Je me demande si ce n'est pas mieux pour moi d'aller jusqu'au fond de cette grisaille ou, tout de même, de jouer du violon de temps en temps ?*

— Je pense qu'il faut jouer du violon avec la pratique de zazen. Que ton corps et ton esprit en zazen deviennent ton violon.

— *Je ne comprends pas !*

— C'est-à-dire te concentrer avec amour sur la pratique de zazen, avec une grande attention, comme lorsque tu joues du violon. Rendre ta posture complètement vivante à travers une

grande vigilance, une grande présence dans tout ton corps, avec tout ton esprit, exactement comme quand tu accordes ton violon. Il te faut trouver l'équilibre, la tenue juste de ta posture. Une respiration harmonieuse, profonde et un esprit complètement libre, qui ne s'attache ni à la grisaille, ni à la couleur. Qui est au-delà des catégories limitées comme gris par rapport à coloré. J'imagine que pour toi, cela s'oppose à des couleurs vives...

Quoi qu'il en soit, effectivement, je pense que pour toi ce serait mieux de ne pas te réfugier dans le violon pour échapper à la confrontation, à la difficulté que tu as et de traverser la difficulté en allant au fond. Parce que tant qu'il y a quelque chose d'autre que ta pratique de l'instant qui représentera pour toi la lumière, la couleur, la joie, la vie, alors cela veut dire que quand tu ne seras pas avec cette chose — pour toi, c'est le violon — le reste est gris.

Or, le but de la pratique de la voie, c'est de faire de chaque instant de notre vie notre propre musique, pour reprendre tes paroles. Qu'il n'y ait pas des choses grises et des choses colorées, des moments tristes, déprimés et des moments joyeux, mais traverser tous ces états avec une grande liberté intérieure. Cela, c'est l'apprentissage de zazen. L'essence de l'enseignement de Bouddha, c'est d'être libéré par rapport à cet esprit qui oppose : le blanc, le noir, le gris, le plaisir, la douleur, le bonheur, le malheur. Au-delà de ces oppositions. Toi tu es exactement là, à cette limite là. C'est important de franchir cela.

Cela me fait penser à l'image de cette personne qui est poursuivie par un tigre et qui descend le long d'une liane dans un précipice. En bas, il y a un gros serpent, la gueule ouverte, qui est prêt à le happer, en haut il y a deux rats qui sont en train de ronger la corde et il y a le tigre qui rugit. Il veut s'accrocher à la paroi mais là il y a encore un serpent

venimeux. Cela va très mal-! C'est un peu comme toi en sesshin-! À ce moment-là, il tourne la tête vers le ciel, il y a une abeille qui passe et il y a une goutte de miel qui tombe... le violon! Tout le monde est attaché à cette petite goutte de miel, ce sont les petites compensations dans la vie qui aident à supporter la souffrance.

Mais le zen, ce n'est pas cela, ce n'est pas se donner des petites compensations pour supporter la douleur. C'est être libéré de cette alternative du plaisir ou du déplaisir.

— *Dans l'océan des bonnos... quand je suis en sesshin, j'ai le sentiment d'avoir la tête hors de l'eau et dès que je retourne dans le social, j'ai l'impression que je replonge rapidement. Seul le zazen quotidien m'évite l'apnée.*

— t'évite...-?

— *... l'apnée. Ce matin, tu as parlé du corps absolu. Je voudrais savoir si le corps absolu a un lien avec zazen ?*

— Le corps absolu, c'est le corps qui est réalisé en zazen.

— *Donc il faut pratiquer zazen le plus possible ?*

— Oui. Ce qui est important dans une sesshin, ce n'est pas simplement qu'on fait beaucoup de zazen, c'est d'apprendre à vivre le quotidien, le *samu*, les relations avec les autres en restant en unité avec le corps de zazen, le plus possible, évidemment ; c'est la chose précieuse d'une sesshin.

L'idéal d'une sesshin n'est pas que la sesshin soit une parenthèse dans la vie quotidienne, comme tu dis : l'océan des *bonnos* et puis là, en sesshin, on peut enfin émerger. Parce

que cela, cela veut dire qu'à travers la pratique des sesshins, on va avoir encore plus de regrets, après, de se retrouver confronté avec le monde difficile des phénomènes. Alors cela peut même créer encore plus de frustration, d'opposition au monde tel qu'il est.

Alors, ce qui est important, c'est d'aller au-delà de la sesshin et du monde ordinaire ; c'est-à-dire dans sa tête, ne plus opposer la justesse de la vie en sesshin à l'erreur du monde et essayer de vivre le quotidien comme la continuation de la sesshin, le plus possible. Je sais que ce n'est pas facile, mais en tout cas, c'est la seule manière de faire en sorte que la pratique spirituelle ne devienne pas une source de souffrance en renforçant l'opposition entre l'idéal et la réalité. Il faut plutôt voir le quotidien non pas comme un amoncellement d'obstacles et d'illusions, mais plutôt comme une occasion de pratique. Je sais que ce n'est pas toujours facile mais c'est dans cette direction-là qu'il faut aller.

— *Je voudrais ajouter aussi : dans le kusen, tu as parlé de la famille. Je dois témoigner que la réelle compassion que j'ai eue envers ma famille et notamment envers mon épouse, c'est de faire moins de forcing pour aller en sesshin.*

— Il faut trouver la voie du milieu entre se trouver ficelé, empêché par la famille de pratiquer et puis à l'inverse vouloir constamment sacrifier sa famille en disant : la voie est plus importante. Il faut, autant que possible, que votre famille puisse aimer le fait que vous pratiquiez la voie, en ressentir elle-même les bienfaits à travers votre attitude vis-à-vis d'elle. Si c'est une attitude de rejet, peut-être que vous allez pratiquer davantage, mais vous allez éloigner beaucoup de gens de la voie. Ce sont des gens qui vont se dire : "ah là, là,



le zen, ce n'est vraiment pas bien" — une cause de souffrance pour eux. Il est important de trouver l'équilibre. C'est ce que Maître Deshimaru nous recommandait toujours de faire-; il ne disait pas du tout : "vous devez rejeter votre famille." Ne pas dépendre de sa famille, ne pas la rejeter non plus, c'est le chemin étroit d'une voie de liberté pour soi-même et aussi pour sa famille ; c'est ce qui aide à transformer les liens.

— *Quand l'effort est trop difficile, est-ce qu'on ne peut pas laisser venir les choses ?*

— Là aussi, il faut trouver l'équilibre entre renoncer à tout effort, ce qui serait souvent renoncer à la pratique parce qu'il y a beaucoup d'inertie en nous, de mauvaises habitudes et c'est vrai que, ne serait-ce que se lever le matin pour aller faire zazen, si on n'est pas matinal, cela demande un effort-; ne pas bouger quand on a mal aux jambes demande un effort. Il y a beaucoup de choses qui demandent un effort. Et si on fait cet effort, si cet effort est vécu comme un don que l'on fait de son énergie pour la pratique de la voie, alors c'est un effort qui est libérateur, ce n'est pas un effort qui devient une contrainte douloureuse, c'est comme un *fuse*. Voir l'effort comme un *fuse*, c'est-à-dire donner son attention, son énergie, son temps pour la pratique. Mais bien entendu, si tout ce que vous faites n'est qu'effort, alors ce n'est pas la vraie liberté. Je crois qu'à un moment donné, à force de tirer sur la corde vous risquez de craquer. L'ego se révolte et on a envie de tout envoyer promener, à la fin on risque de s'écarter de la voie à vouloir faire trop d'efforts. Il faut donc trouver l'équilibre, faire des efforts jusqu'à un certain point.

Par exemple, dans la pratique de zazen, l'effort est ce qui nous permet d'entrer dans la pratique, de prendre la posture,

d'adopter le rythme de la respiration profonde, d'apprendre à être présent. Pour cela, il faut un certain effort de concentration. Si on ne fait pas cet effort, on ne peut pas entrer dans le zazen, c'est clair. Mais zazen ne peut pas être continué que par cet effort. Il y a un moment où, dans l'assise en zazen, on est simplement là et on ne fait plus d'effort, on se laisse porter par zazen. Bien sûr, si on est comme ça dans cette attitude de laisser faire zazen, au bout d'un certain temps, il est fort possible que la posture se relâche, qu'on devienne distrait de nouveau. Si on a l'habitude du zazen, rapidement on en prend conscience, on sent ce relâchement, à ce moment-là on refait un effort, on se concentre, éventuellement on demande le *kyosaku* et, après, de nouveau on peut laisser aller, lâcher.

Cette question est très souvent posée et je donne souvent l'exemple du cerf-volant. Pour le maintenir en l'air, il faut de temps en temps tirer, de temps en temps lâcher. C'est la même chose avec la pratique. Tirer trop fort, tu tombes, lâcher la ficelle, tu tombes aussi. Donc avec soi-même, il faut faire comme cela, trouver l'équilibre. Tu fais du vélo, de la bicyclette, tu sais aller à bicyclette ?

— *Oui, depuis longtemps.*

— Si tu es à bicyclette et que tu tiens le guidon d'une manière trop raide, trop rigide, tu risques de tomber. Si tu lâches trop longtemps, tu risques de tomber aussi. C'est pareil pour l'effort.

— *A propos de la responsabilité, en fait qui est responsable ? Je pose cette question parce que dans ma pratique je peux voir quelquefois un risque de nihilisme.*

— C'est-à-dire de te considérer comme irresponsable ? "Il

n’y a pas d’ego, tout est vacuité, donc je ne suis responsable de rien”.

— *L’ego est seulement l’effet du karma et la nature de Bouddha est au-delà du karma.*

— Alors ?

— *Il y a aussi le bien et le mal et chacun est responsable, mais qui est responsable ?*

— Toi, personne d’autre que toi. C’est dire que la responsabilité, c’est justement au niveau des phénomènes, au niveau du karma, au niveau du monde des causes et des effets, du monde de la dualité.

Dans ce monde-là, les êtres humains qui agissent en étant conscients de leurs actes doivent assumer la responsabilité des conséquences de ces actes. Cela, c’est quelque chose que l’on peut observer, cela se passe réellement dans le monde des phénomènes. Lorsque l’on fait quelque chose, on en reçoit les effets. C’est un versant de l’existence, un aspect très important. Et c’est justement parce que toute notre existence dans ce monde des phénomènes n’est que relations d’interdépendance, et que ce processus de causes et d’effets produit l’impermanence, qu’il n’y a pas d’ego ultime, qu’il n’y a pas de substance-; c’est-à-dire qu’à la fin, tout est karma, seulement karma. Alors du point de vue de *ku*, il n’y a pas d’ego éternel responsable, mais du point de vue de *shiki*, du point de vue des phénomènes, avec notre ego relatif dans ce monde des phénomènes, nous sommes responsables. Il ne s’agit pas de vouloir choisir un aspect ou l’autre, ces deux niveaux de réalité existent ensemble. Ce qui

permet de les harmoniser, c’est que si on réalise vraiment, à travers la pratique de zazen, à travers notre observation dans la vie quotidienne, qu’au fond, ce que nous appelons cet ego, notre construction mentale qui nous fait croire à “moi”, notre ego, si on prend conscience que c’est simplement un réseau d’interdépendances, de causes et d’effets, justement sans substance propre, alors à ce moment-là, la racine de nos illusions égotiques, de nos attachements peut être tranchée. Et là, du coup, notre tendance à produire du mauvais karma à cause de notre égoïsme diminue. Si on est moins attaché à soi-même, à l’idée qu’on se fait de soi, on va avoir moins tendance à être violent, si on se croit lésé, à avoir peur de perdre quelque chose et devenir agressif pour le conserver; on va avoir moins tendance à vouloir grimper les échelons de la hiérarchie pour renforcer son pouvoir parce qu’on se rend compte de la vanité de tout ça. Voir que tout n’est que karma permet finalement d’alléger le processus du karma, parce que “tout n’est que karma” veut dire finalement au fond “tout est vacuité”, il n’y a pas de substance. Si tu comprends vraiment cela, cette compréhension-là te fait basculer du monde du karma au monde de l’esprit.

— *Ma question va dans le prolongement des deux dernières questions. Je suis pris dans de terribles contradictions et je me pose la question de savoir si les efforts que je fais pour pratiquer la voie sont des efforts pour satisfaire mon ego et pour plaire à mon entourage ou si c’est effectivement un effort qui me conduit vers l’éveil.*

— Ce n’est pas grave parce que quelle que soit la motivation de départ — pourquoi on pratique la voie — si tu continues la pratique, alors cette motivation va être transformée par la pratique elle-même. On peut même dire que les bodhisattvas utilisent les moyens habiles pour attirer les gens dans la

pratique de la voie. On peut aussi utiliser les désirs et les illusions pour motiver, se motiver soi-même et motiver les autres sur la voie. À condition qu'une fois qu'on est dans le dojo et qu'on pratique, la pratique et l'enseignement nous permettent d'aller au-delà de ces motivations initiales.

C'est cela le sens de la poutre qui se trouve à l'entrée du dojo. Cela veut dire que toutes les motivations qui ont fait que tu es venu à cette sesshin, même si elles ne sont pas pures, au moment où tu franchis le seuil, à ce moment-là, essaie de te concentrer complètement sur la pratique elle-même et d'observer ton propre esprit, du point de vue de zazen. C'est là que tu peux prendre conscience, comme tu viens de le faire, que tes motivations ne sont pas forcément pures. Je pense que voir cela est déjà un grand pas sur la voie. On ne peut plus rester piégé par des motivations illusoire si on se rend compte de leur nature illusoire. Cela ne veut pas dire que c'est tranché immédiatement, parfois on comprend quelque chose et on reste quand même avec. Mais quand même l'illusion perd de sa puissance, de sa force, quand elle a été vue. Donc voilà, on vient accompagné de ses illusions et ce qui est important, c'est que ce qui se passe dans le dojo permet de les voir et de les transformer. Mais il ne faut pas regretter d'avoir des illusions qui nous ont fait venir parce que si il n'y avait pas eu ces illusions, on ne serait pas là. Soit que l'on ait souffert de ses illusions et que l'on ait envie de s'en défaire, ce qui est un motif pour pratiquer, soit que ces illusions elles-mêmes nous incitent à pratiquer. Par exemple, certains vont faire zazen parce qu'ils pensent qu'ils vont être plus forts dans leurs arts martiaux ou ils font cela pour plaire à quelqu'un, pour séduire quelqu'un qui pratique déjà. Ou bien on pense qu'on sera meilleur en affaires, plus concentré. Il y a plein d'illusions comme ça. On pense que cela va être

bon pour sa santé. Ce sont toutes sortes d'attachements qui se manifestent, mais une fois que l'on est dans la pratique, il faut avoir confiance dans le fait que la pratique est plus forte que ce genre d'attachements.

— *Je garde quand même une difficulté, en ce sens que la démarche qui m'a amené à faire zazen est précisément la recherche que je mène depuis que je suis adolescent, quant au sens de l'existence, tout bêtement, si je puis dire. Et cette démarche-ci me donne jusqu'à présent énormément de satisfactions, mais aussi énormément de mal. Et je n'ai jamais jusqu'à présent été capable d'aimer vivre, je n'ai pas appris à aimer vivre en fait et je ne suis pas certain que la difficulté que je rencontre ici va m'y aider et j'ai peur que justement l'épuisement auquel j'arrive ne me fasse simplement m'effondrer mais je ne sais pas pour arriver à quoi.*

— Ce n'est pas la peine d'aller jusqu'à l'épuisement, personne ne te demande de pratiquer jusqu'au point où...

— *Mais si, mon ego.*

— Ah !

— *Mais si, justement, là est la contradiction.*

— Mais c'est bien que cette contradiction surgisse là maintenant, je pense que pour toi c'est un satori de voir ça, de voir comment tu te pièges toi-même.

— *Je le sais depuis si longtemps. Et j'en crève, je ne sais pas comment dire.*

— Dis-toi bien que tu as le droit d'exister, que tu n'as rien

à faire pour ça.

— *On me l'a déjà dit.*

— Tu peux même être avec nous assis sur une chaise dans le *gaëtan*.

— *Je suis trop fier pour ça.*

— Eh bien justement, ce serait une bonne pratique pour toi d'avoir à la fois l'humilité et la bonté pour toi-même de te permettre d'abandonner quelque chose et d'exister quand même, avec nous.

— *Ma question recoupe celles qui ont été posées précédemment. Nous allons quitter malheureusement la sesshin, spirituellement repus, retrouver qui notre famille et ses problèmes, qui notre travail avec les tracas que cela implique. Je souhaiterais savoir comment il est possible de retrouver l'esprit de zazen et de samu dans la vie quotidienne lorsque l'on n'a pas l'occasion de s'isoler pour pratiquer.*

— Et bien simplement en étant totalement concentré sur chaque chose que tu fais. Pas besoin de s'isoler. Quel travail fais-tu ?

— *Je suis bibliothécaire.*

— Eh bien, prendre soin des bouquins, bien les ranger, les réparer, les classer, être au service des clients de la bibliothèque, les aider, c'est la pratique du zen. Et puis tu as une famille-?

— *Oui, j'en avais une.*

— Prendre soin des gens qui te sont proches, c'est aussi la pratique du zen. La pratique du zen ne consiste pas à être dans un dojo toute la journée, c'est considérer que tous les lieux sont des lieux pour pratiquer la voie. Essentiellement dans la vie quotidienne, il y a deux aspects. Le premier est la pratique de la concentration, être vraiment présent et unifié avec ce que l'on fait à chaque instant et, deuxièmement de le faire par amour des autres. Je crois d'ailleurs, si je me rappelle mon catéchisme, que c'était la définition de la sainteté. Faire chaque chose le mieux possible par amour des autres.

— *J'utilise des subterfuges tels que ceux qui ont été évoqués hier par une dame qui évoquait sa passion, son jardin secret qui concernait le violon.*

— Oui.

— *J'éprouve la même chose pour la peinture.*

— Et alors ?

— *C'est tout. Par rapport à ce que vous avez dit, je suis intimement touché.*

— Bon, tant mieux. J'espère que d'autres ne se sont pas mépris sur ma réponse. Je ne veux pas dire qu'il ne faut pas avoir de jardin secret, de choses que l'on aime. C'est même certainement nécessaire à notre équilibre d'avoir des choses que l'on aime faire particulièrement. Mais si on oppose les choses que l'on aime et le reste, alors cela veut dire qu'on va vivre à moitié. La moitié, c'est ce qu'évoquait la personne hier, c'est la grisaille, ce que l'on fait comme une contrainte,

que l'on n'aime pas vraiment, et puis l'autre côté, c'est le côté coloré, brillant, heureux, ce que l'on aime. La voie du zen est justement de nous faire surmonter cette opposition entre les choses que l'on aime et les choses que l'on n'aime pas, de manière à ce que les choses que l'on aime ne soient pas simplement des compensations contre les choses que l'on n'aime pas. Finalement, c'est de trouver le moyen d'être au-delà de cet amour et de cette haine, amour de ce qui nous plaît, haine de ce qui nous déplaît.

Faire chaque chose avec un esprit libre de cette avidité de ce que l'on aime et horreur de ce qui nous déplaît. Se libérer de cette alternative-là est un grand enseignement de la pratique du zen. Je ne dis pas que ça va disparaître, qu'on va supprimer ça, qu'on n'aimera plus rien, mais ne plus dépendre de cette espèce d'attachement aux choses que l'on aime, qui nous aide à vivre et supporter les choses que l'on n'aime pas. Sinon, on mène une vie complètement coupée en deux. Bien sûr, si on a la chance de pouvoir faire la plupart du temps ce que l'on aime dans la vie, tant mieux. Il y a beaucoup de gens pour qui ce n'est pas le cas, il y a beaucoup de gens, qui dans leur vie font à 90% des choses qu'ils n'aiment pas et qui arrivent à sauver 10% de leur temps pour faire des choses qu'ils aiment — c'est terrible ! Apprendre à faire chaque chose vraiment, avec amour de la chose elle-même, y compris de réparer sa voiture ou prendre le train si on a un train à prendre, faire chaque chose en étant unifié avec ce que l'on fait, en le faisant avec concentration, détente, en le faisant pleinement, que ce soit se laver les dents, aller aux toilettes, couper les carottes, c'est cela l'apprentissage de la sagesse, éviter que la vie soit pleine de petites parenthèses. Qu'elle ne soit pas simplement un petit jardin secret dans un coin, mais que la vie entière soit le jardin de la pratique — pas secret.

— *Zazen me convient bien. Chaque fois que je peux faire une journée complète, une sesshin, je me sens vraiment transformée en profondeur, je me retrouve moi-même, enfin c'est vraiment extraordinaire. Et pourtant j'ai une pierre d'achoppement, je sens que là c'est une démarche essentiellement à partir du corps et qui me demande un effort au niveau du corps. Je me demande comment je peux faire confiance à cette voie pour trouver la voie du cœur, la voie de l'esprit, la voie.*

— Le cœur, l'esprit, le corps ne sont pas séparés. Souvent, ce qui empêche de trouver la voie du cœur, c'est qu'on est trop dans le mental dualiste qui renforce l'ego. Il ne faut pas croire, parce que dans la pratique de zazen, la concentration sur le corps est importante, qu'au fond c'est quelque chose de corporel d'où la dimension spirituelle serait absente, au contraire. C'est toujours le vieux dualisme judéo-chrétien "le corps cela n'est pas bien, l'esprit..." Justement être attentif à son corps, concentré sur son corps est ce qui aide à abandonner le mode de fonctionnement du mental qui empêche cette dimension du cœur de se réaliser.

— *Ma question a trait à la souffrance. La souffrance physique et la souffrance morale que je rencontre dans la vie m'ont montré que j'étais souvent dans l'échappatoire en face de cela. Je prends la tangente chaque fois.*

— Chaque fois que quoi ?

— *Chaque fois que je rencontre un obstacle sérieux, je m'esquive. C'est en cela que la pratique de zazen me fait du bien. C'est une des rares choses de ma vie que je poursuis, pour lesquelles j'ai de la persévérance. Et ce dont j'ai besoin maintenant, c'est de l'aide. Par*

*exemple, quand j'ai très mal aux genoux et qu'à la sesshin de Pâques à Paris, je vois qu'on m'a désignée pilier, c'est l'occasion pour moi de trouver la force d'être pilier et de ne pas bouger. Hier soir, quand le shussô m'a tirée du gaëtan pour me rappeler que j'étais kyosaku, ça a été une occasion de trouver en moi des forces qui m'ont permis d'être à peu près kyosaku, à peu près.*

— Alors ?

— *Ma question est : je n'ai pas toujours quelqu'un qui me réveille. Comment puis-je trouver en moi la force, parce que toute seule et une fois tous les quatre mois, ce n'est pas beaucoup.*

— Un poème de Dogen, dit : “se tirer soi-même par son propre anneau nasal”, comme les vaches à qui on passe un anneau et qu'il faut toujours tirer. Les vaches avancent comme ça, il faut toujours tirer. Les buffles en particulier, alors il y a quelqu'un qui tire, et quelqu'un d'autre derrière qui tape pour faire avancer. Alors bon, c'est une méthode mais... il faut essayer d'en trouver d'autres. L'autre, c'est *bodaiishin*. C'est cultiver l'esprit de la voie, l'amour pour la voie, c'est l'autre versant de l'effort. Par l'effort, on est tiré, mais avec *bodaiishin* on est poussé. *Bodaiishin*, on peut l'avoir en soi-même, ce n'est pas le *bodaiishin* des autres qui nous fait avancer. Et pour réaliser *bodaiishin*, il faut réaliser vraiment l'impermanence de la vie, l'urgence de la pratique, la vanité de toutes nos petites échappatoires. Si tu réalises la chance que tu as d'avoir rencontré la voie dans ta vie, la voie du zen, que tu y penses profondément et que tu te dis “mais il ne faut pas laisser échapper ça, lâcher cette chance ! Qu'est-ce qui est vraiment important dans cette vie ?” Ce genre de pensée permet de te stimuler de l'intérieur, de cultiver *bodaiishin*. Et, à ce moment-là, l'envie de pratiquer est plus forte que l'inertie. En tout cas, c'est

ce que je te souhaite.

— *Je pratique régulièrement au dojo mais en deçà de la limite que je trouve en sesshin, de cette occasion d'aller plus loin.*

— Ah oui, mais c'est bien pour cela qu'il y a des sesshins. Alors tu pourrais souhaiter que toute ta vie ne soit que sesshin; cela viendra peut-être. Mais pour l'instant c'est comme cela, tu as des temps de sesshin, ce sont les temps forts et puis il y a le reste qui est un peu moins fort. Essaie de rester en contact avec les deux, ne pas laisser passer trop de temps sans faire de sesshin. Et surtout cultive *bodaiishin*. Cela vaut pour tout le monde, pour moi aussi. C'est aussi important que l'effort. D'ailleurs, l'effort sans *bodaiishin*, à la fin cela casse.

# La posture de zazen

## Vagues des pensées, vagues de la mer

Quand on regarde la mer, on peut voir toutes sortes de vagues, qui viennent d'on ne sait où, elles sont innombrables, se succèdent les unes aux autres, tout à fait comme nos pensées en zazen. En observant cela, j'ai remarqué que mon regard se portait tout le temps sur le moment où les vagues se brisent, le lieu où elles se brisent. C'est au moment où elles se brisent qu'elles sont belles. Au moment où les vagues se brisent sur le rivage, c'est comme si elles étaient d'un seul coup libérées de leur forme, au moment du retour à leur origine.

Pendant zazen également, les vagues de nos pensées, de nos illusions se forment et apparaissent sans arrêt. Et c'est quand elles viennent se briser sur la posture de zazen, sur la concentration dans la posture de zazen, qu'elles deviennent belles. Pas belles au sens de ce qui pourrait nous faire nous y attacher, mais belles parce qu'à ce moment-là, leurs essences

se manifestent, ce qu'elles avaient d'impermanent, de non substantiel, de non séparé de l'océan, de la mer.

C'est dans leur fragilité, dans leur impermanence que leur véritable nature se manifeste. Les vagues qui se brisent sur le rivage, c'est comme le moment de *shin jin datsu raku*, le moment où l'attachement au corps et à l'esprit est abandonné. Le moment où la véritable nature de notre corps et de notre esprit se réalise. Au-delà de la forme particulière qu'ont pu prendre ce corps et cet esprit à un moment donné. Chacun a ses illusions particulières. Il y en a de grosses, de petites, leur forme est différente, mais au moment où elles se brisent, cette différence disparaît. Si on ne regarde que les vagues au loin, on peut avoir l'impression de leur existence réelle, leur singularité, mais pratiquer zazen, c'est se tenir sur le rivage, et poser le regard à l'endroit où les vagues se brisent, où leurs éléments retournent à la simplicité, où il n'est plus question de grand, de petit, de long, de court.

## La posture

Dans le dojo, les gestes se font sans précipitation, on ne pense pas à autre chose que ce que l'on est en train de faire et de pratiquer ; on ne laisse pas les poings longtemps sur les genoux, on se balance de droite à gauche dans un mouvement d'amplitude décroissante. Ensuite on fait *gasshō*, on joint les mains au niveau du visage, les avant-bras sont horizontaux. Tous ces gestes font intégralement partie de la pratique de zazen.

Faire une sesshin, c'est apprendre à se concentrer complètement à chaque instant de la vie. Se concentrer, c'est-à-dire revenir au centre de notre existence. Le centre de notre

existence est le fait d'être là, corps et esprit en unité. Unité intérieure et unité avec son environnement. Ne pas se perdre dans les pensées, ne pas vivre dans sa tête, mais à travers le corps tout entier.

Bien sûr, au début il faut faire un certain effort d'attention, de concentration. Mais finalement, la pratique est au-delà de l'effort conscient. Il faut les deux, se concentrer consciemment et oublier, laisser tomber l'effort conscient.

Se concentrer consciemment, cela veut dire au début de zazen, revenir aux points importants de la posture et y faire attention, observer son corps, bien basculer le bassin en avant. Il faut fermement appuyer les genoux sur le sol. Ne pas laisser la posture s'avachir. Avoir toujours une bascule du bassin suffisante pour que l'anus ne touche pas le zafu, bien détendre le ventre de façon que le poids du corps presse bien sur un point source d'énergie qui est au centre du périnée.

Il est important en zazen de se sentir bien enraciné dans la terre ; ne pas flotter au-dessus de son zafu. À partir de la taille, on étire bien la colonne vertébrale en relâchant toutes les contractions du dos. On étire la nuque, on pousse le ciel avec le sommet de la tête et cela doucement sans se raidir, sans devenir rigide dans sa posture. Les épaules sont bien relâchées, le front détendu, les mâchoires aussi. Le tonus du corps est ainsi complètement en équilibre : ni trop de tension, ni trop de relâchement. L'énergie circule bien et on peut continuer la pratique assise, avec un minimum d'effort. Le corps ne penche ni en avant, ni en arrière, ni sur le côté.

L'équilibre est ce qui permet de continuer avec un minimum de dépense d'énergie. Si on est bien entré dans la posture, il n'est plus nécessaire de penser à la posture. On fait complètement corps avec zazen. À ce moment-là, il n'y

a plus un moi, un ego qui fait zazen d'un côté, et le zazen de l'autre. Il n'y a plus aucune séparation entre le sujet qui pratique et la pratique elle-même. On devient complètement et uniquement, seulement zazen.

À ce moment-là, l'ego est oublié, toute intention abandonnée. Là, il n'y a pas besoin d'effort pour continuer, zazen continue tout seul. C'est ce qu'on appelle s'en remettre à zazen avec confiance, avec foi, sans hésitation. Ce n'est plus moi qui fais zazen, c'est zazen qui m'entraîne au-delà de moi-même. À ce moment-là, la pratique devient complètement libre, une véritable libération.

Concentrez-vous bien sur vos mains. Le tranchant des mains est en contact avec le bas ventre. On se concentre en particulier sur le contact des pouces horizontaux, sans tension. Lorsque l'on met son attention sur le contact des pouces, cela aide à trouver un état d'esprit équilibré. L'agitation se calme et on ne sombre pas dans la somnolence. Le corps et l'esprit deviennent complètement éveillés, c'est-à-dire en unité avec la réalité de cet instant — ni perdus dans les pensées, les rêves, ni obscurcis par la torpeur.

Les mains en zazen ne saisissent rien, comme l'esprit en zazen ne s'accroche à rien. On inspire et on expire profondément. La respiration devient fluide, elle ne stagne ni poumons pleins ni poumons vides. Si on remarque que l'expiration est trop courte, on va jusqu'au bout de l'expiration, et là, on peut l'accompagner d'une poussée sur la masse abdominale vers le bas. On expire complètement sans rien garder ; on laisse se faire naturellement l'inspiration.

Se reconcentrer périodiquement sur la verticalité de la posture permet de revenir complètement, constamment à l'ici de la pratique. Ramener régulièrement son attention à la respiration nous ramène au maintenant de zazen.



*Sesshin* veut dire être intime avec cela, cet esprit qui est en contact avec l'ici du corps et le maintenant de la respiration. Réaliser cette intimité ne veut pas dire être replié sur soi-même, mais au contraire rester en contact avec l'univers. Ici est relié à tous les lieux, maintenant à tous les temps. Si on n'est pas concentré ici et maintenant, on n'est nulle part.

Pratiquer zazen, c'est devenir complètement sans fixation. C'est le fondement même de la pratique. Même si le corps ne bouge pas, imperceptiblement, il bouge. Il y a un mouvement constant dans notre corps. En zazen on n'est pas figé comme une statue, car le tonus de notre corps est un ajustement constant pour éviter la rigidité comme le relâchement.

Les yeux sont ouverts, le regard est posé devant soi, et on ne fixe pas un point particulier. On ne ferme pas les yeux car on ne cherche pas à se couper des apparences du monde extérieur. Les apparences, les phénomènes, ne nous dérangent pas. C'est-à-dire qu'on ne se laisse pas non plus attirer, captiver par les apparences. On ne regarde pas ses voisins, on ne regarde pas par les fenêtres. En réalité, on voit clairement sans regarder, c'est-à-dire sans intention de saisir, de poursuivre quoi que ce soit. Si on est sans intention, il n'y a pas besoin de se couper des phénomènes en fermant les yeux. Les apparences extérieures ne dérangent pas zazen. Ainsi, on peut être complètement libre, au milieu des apparences.

On pratique ensemble, on est au milieu des autres. On ne cherche pas à s'isoler. On ne se montre pas non plus. Personne ne peut regarder les pratiquants de zazen. On ne peut que pratiquer ensemble. Ni se montrer, ni se cacher. Être libre de son apparence. Être juste tel quel, tel que l'on est. On ne pratique pas par rapport au regard des autres. Parfois, certaines personnes vont au dojo pour être vues, pour que l'on sache qu'elles font zazen, de peur qu'on les oublie, qu'on les critique

de ne pas être là. Dans ce cas-là, la pratique n'est pas libre.

Le point essentiel de l'enseignement du Bouddha, c'est de nous aider à nous libérer de nos attachements. Ce n'est pas en se séparant des autres, en coupant toute relation, perception, mais en ne s'attachant pas à l'objet de nos perceptions.

En zazen, on entend clairement les sons. On ne cherche pas à les saisir ou à les retenir. Même l'enseignement, les paroles du *godo*, on les laisse passer. On voit clairement sans regarder quoi que ce soit ; on pense également sans penser. On observe le surgissement des pensées, d'un instant à l'autre, sans provoquer les pensées. C'est-à-dire qu'on n'utilise pas le temps du zazen pour réfléchir à un problème, à un *koan* au sujet du zen, ou à sa vie personnelle. En ce sens, zazen n'est pas une méditation. On ne s'absorbe pas dans des pensées profondes au sujet du bouddhisme ou de quoi que ce soit. On se contente d'observer l'impermanence de nos pensées, leur va-et-vient, comme des nuages dans le ciel. On n'éprouve pas le besoin de les rejeter car il n'y a rien à saisir dans nos pensées. On ne peut pas plus saisir une pensée qu'une vague à la surface de l'océan. Quand on observe ainsi, on peut être libre de pensées même au milieu des pensées qui apparaissent. Liberté signifie "n'adhérer à rien". Ne surtout pas s'identifier à quoi que ce soit. On se contente de remarquer qu'il y a des pensées qui apparaissent, qui s'en vont. Et celui qui observe cela est insaisissable.

Pratiquer zazen, c'est apprendre à s'harmoniser avec la réalité fondamentale dans laquelle rien ne demeure. Rien n'a de substance fixe. Il faut trouver un esprit complètement fluide, fluidifier toutes nos coagulations mentales. Si, quand une pensée apparaît, on s'en empare et on s'identifie avec cette pensée, par exemple : "j'aime ceci", on devient quelqu'un qui "aime ceci"; ou "je déteste cela", et on devient quelqu'un

qui “déteste cela”, on entre dans le processus de la transmigration, dans le monde limité par nos désirs et nos haines, nos rejets, dans lequel toutes sortes de conflits, d’oppositions apparaissent, non seulement en nous-mêmes mais également avec les autres, avec l’environnement. Mais si, d’un seul coup, s’apercevant de cela, on cesse de s’identifier à ses pensées, qu’on tente de les regarder comme des vagues qui se brisent sur le rivage, alors, l’enchaînement de notre esprit aux pensées qui apparaissent se brise.

On peut devenir libre de cet enchaînement, c’est ce que signifie “devenir Bouddha”, devenir semblable à Bouddha. C’est-à-dire, sans quitter ce monde des phénomènes, ne plus être prisonnier de notre mental, fonctionner autrement, avec légèreté, avec un esprit qui ne demeure sur rien. Si c’est cet esprit qui nous anime, alors toutes les causes de souffrances, de conflits, de difficultés disparaissent. C’est le cadeau de zazen.

## Table des matières

|   |     |
|---|-----|
| L'éveil de Maître Eno                       | 5   |
| La rencontre                                | 6   |
| Le poème de Jinshu                          | 8   |
| Le poème d'Eno                              | 10  |
| La voie subite                              | 11  |
| Recueillement et connaissance               | 12  |
| Qu'est-ce que la pratique progressive ?     | 14  |
| Amour-: <i>mushotoku</i>                    | 17  |
| Les vœux du bodhisattva                     | 19  |
| À quoi sert le maître ?                     | 21  |
| Les fausses conceptions au sujet de zazen   | 23  |
| Voir sa véritable nature                    | 25  |
| Le corps de Bouddha                         | 28  |
| Vacuité                                     | 30  |
| Expérimenter maintenant, par soi-même       | 32  |
| Bien et mal                                 | 33  |
| La méthode de Maha Prajna Paramita          | 37  |
| Chercher un grand ami dans le bien          | 44  |
| La pratique de Prajna : le Sûtra du Diamant | 46  |
| Comme du soleil masqué par d'épais nuages   | 49  |
| Voir l'essence de son existence             | 51  |
| Le chant de Maître Eno                      | 53  |
| Où est la Terre Pure ?                      | 55  |
| Pratiquer lorsqu'on a une famille           | 57  |
| Eveil graduel, éveil subit                  | 60  |
| <b>Mondos</b>                               | 63  |
| <b>La posture de zazen</b>                  | 172 |

## Abonnement

- Trois prochaines publications des Editions Yuno Kusen 222 FF
- Prochaine publication des Editions Yuno Kusen 74-FF

## Numéros déjà parus

- n°5     n°6     n°7     n°8
- n°9     n°10     n°11 59 FF chacun
- Hors-série "Moines, nonnes, bodhisattvas" 59-FF
- "Voies d'Eveil" (Nouveau format) 74-FF

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Code Postal \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_

Pays \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Joindre votre paiement par chèque à l'ordre de "Yuno Kusen" et expédier à l'adresse suivante : Les Editions Yuno Kusen, 7 rue Yvon Villarceau 75116 Paris  
**Les frais de port sont inclus.**

## Calendrier des sesshins dirigées par Maître Roland Yuno Rech

|                   | Date                 | Lieu                                    | Dojo Organisateur |
|-------------------|----------------------|---|-------------------|
| <b>2000</b>       | 10 au 12-novembre    | Pégomas                                 | Nice              |
|                   | 24 au 26-novembre    | Bégnins (Suisse)                        | Clarens           |
|                   | 1 au 3-décembre      | Mulhouse                                | Mulhouse          |
|                   | 8 au 10 décembre     | Grenoble                                | Grenoble          |
|                   | 17-décembre          | Fossano<br><i>Journée de zazen</i>      | Fossano           |
| <b>2001</b>       | 26 au 28-janvier     | Pégomas                                 | Nice              |
|                   | 2 au 4 février       | Pays Basque                             | San Sebastian     |
|                   | 9 au 11-février      | Aachen                                  | Aachen            |
|                   | 16 au 18-février     | Rennes                                  | Rennes            |
|                   | 23 au 25-février     | Hoge Rielen (Belgique)                  | AZB               |
|                   | 9 au 11-mars         | Rome                                    | Rome              |
|                   | 16 au 18-mars        | Pegomas                                 | Toulon            |
|                   | 7 & 8-avril          | Paris                                   | Paris Tolbiac     |
|                   | 14 au 16-avril       | Lyon                                    | Lyon              |
|                   | 11 au 13-mai         | Ghigo di Prali                          | Turin             |
|                   | 19 au 27-mai         | Westerwald<br><i>Camp de printemps</i>  | Aachen            |
|                   | 2 au 4-juin          | Pegomas                                 | Nice              |
|                   | 30-juin au 8-juillet | Maredsous<br><i>Camp d'été Belgique</i> | AZB               |
|                   | 22 juillet           | Le Castellet                            | Le Castellet      |
|                   | 21 au 23-septembre   | L'Arche                                 | Alès              |
| 5 au 7 octobre    | Westerwald           |   |                   |
| 12 au 14 octobre  | Ghigo di Prali       | Turin                                   |                   |
| 19 au 21 octobre  | La Teste             | Bordeaux                                |                   |
| 26 au 28 octobre  | Bégnins (Suisse)     | Clarens                                 |                   |
| 2 au 4 novembre   | Maredsous            | AZB                                     |                   |
| 16 au 18 novembre | Pegomas              | Nice                                    |                   |
| 30 nov. au 2 déc. | Mulhouse             | Mulhouse                                |                   |
| 16 décembre       | Fossano              | Fossano                                 |                   |

Contact et renseignements **Dojo de zen de Nice**  
 Membre de l'Association Zen Internationale – Fondateur Maître Deshimaru  
 4bis rue Notre Dame 06200 Nice. Téléphone: 04 93 80 81 49  
 Homepage: www.dojonice.org. E-mail: info@dojonice.org

Achevé d'imprimé en Novembre 2000  
sur les presses de Trèfle Communication  
50 rue Saint Sabin 75011 Paris

Dépôt légal : Novembre 2000  
Imprimé en France