

TAÏKAN JYOJI

UN JOUR, UNE VIE

LES NON-PENSÉES D'UN MAÎTRE ZEN

TOME 2

ALMOTZ



UN JOUR, UNE VIE
TOME 2

Du même auteur :

Éditions Almora :

Itinéraire d'un Maître Zen venu d'Occident

Les Saveurs du Zen, (recettes végétariennes) en collaboration avec
Françoise Dye

Un jour, une vie – tome 1

Éditions Courrier du Livre :

Au Cœur du Zen

La Source du Vide

Zen et Zazen

Exhortations Zen

Zen au fil des jours

Kyudo – Tir à l'arc Zen (à paraître)

Éditions Albin Michel :

L'Art du koan Zen

© Éditions Almora

• 51 rue Orfila, 75020 Paris • juin 2012

www.almora.fr

ISBN : 978-2-35118-082-2

TAÏKAN JYOJI

UN JOUR, UNE VIE

LES NON-PENSÉES D'UN MAÎTRE ZEN

ALMORA

TOME 2

COLLECTION DIRIGÉE PAR JOSÉ LE ROY



Stèle aux idéogrammes « 1 jour 1 vie »

*Un proverbe d'une région du Sud de l'Inde dit à peu près ceci :
Celui qui regarde longtemps ses rêves devient semblable à son ombre.*

17 juin 2009

Je ne suis ni un gourou, ni un « illuminé » ; je ne prétends détenir aucune vérité, ni n'ai aucune vérité à exprimer ; je n'ai jamais endoctriné personne, et n'ai jamais cherché à convertir qui que ce soit.

18 juin 2009

Je n'ai pas de pouvoir mais j'ai un certain rapport avec la vérité.

19 juin 2009

Mon maître ne parlait jamais. Il fut une tombe jusqu'à sa mort.

23 juin 2009

Quoi que vous en pensiez
Mon objectif est quand même
De vous sortir de votre sommeil
Je ne dissimule toutefois pas
De techniques secrètes pour y arriver
Le 58^e kōan du Recueil de la Falaise Verte spécifie ceci :
« La Grande Voie n'a pas de barrière »
Évitez juste discrimination et jugement

T.J.

Daidō Mumon !

Cette expression est extraite des « Stances sur l'esprit croyant » du 3^e Patriarche du Zen.

Koan 58 :

Votre attention ! Un moine demande à Joshu : en ce qui concerne la phrase que vous citez si souvent venant de Seng-ts'an (jap. Sō-san, 3^e Patriarche du Zen, mort en 606), extrait du Recueil de la Croyance en l'Esprit : *La Grande Voie n'a pas de barrière, elle n'admet simplement pas la discrimination !*

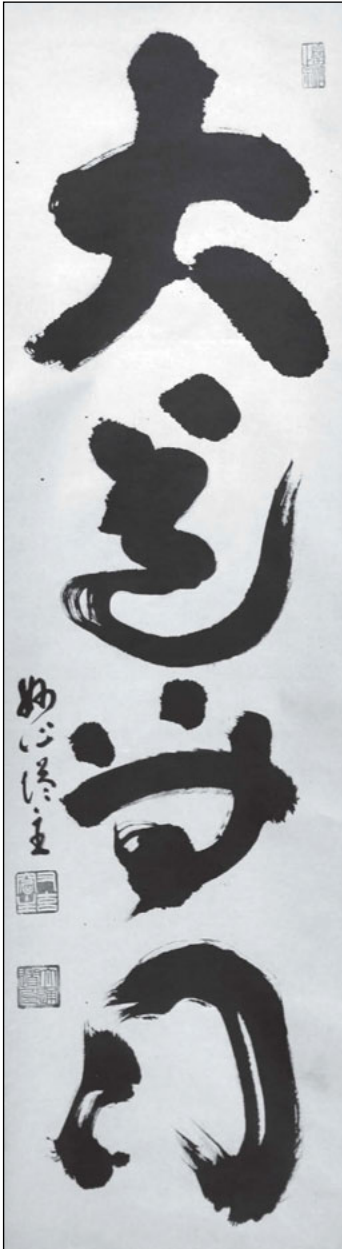
De nos jours les gens n'errent-ils pas dans les ténèbres incapables de se comprendre ? Ce à quoi Joshu répond : Cela fait cinq ans déjà que la question sur les paroles de Seng-ts'an m'a été posée. À ce jour je ne suis toujours pas à même de les comprendre !

24 juin 2009

Mon Amie est aussi à l'aise dans l'eau qu'une naïade. Je l'ai baptisée « Sandie Crawl fort ».

12 juillet 2009

Zen Soto : quel dommage, tous ces gens punis face au mur.



28 juillet 2009

Je suis comme les Yogis : je vais trois fois par jour aux toilettes. Ma grand-mère maternelle aurait dit : « T'es comme les canards, t'as le boyau droit ! »

2 août 2009

De souffrances en douleurs
Jusqu'où te suivrai-je
Ô Voie ?

3 août 2009

Pendant la calligraphie-hitsuzendo, en été, toutes ces femmes qui se penchent en avant sur le papier pour calligraphier découvrent leurs gorges. C'est beau.

4 août 2009

Au repas du soir :

Dans ce plat les cornichons sont du jardin. Il y a aussi les cornichons du Zendo...

5 août 2009

Les guides spirituels issus de la « sagesse asiatique », les scientifiques et les philosophes devraient toujours travailler main dans la main.

6 août 2009

Les anciens disaient toujours : « Il faut s'efforcer toute sa vie ! »

10 août 2009

Comme il n'y a pas de bête entre l'ancienne cuisine et la nouvelle en cours de réalisation, je trouve dans mes céréales de la farine de gravas de ciment, de la poudre de briques rouges, de la fibre de laine de bois. Et puis aussi un peu de poussière de plâtre. Ce qui doit faire une bouillie intéressante dans mon

estomac. Le tout garanti pur bio. Donc ce qui ressort de moi doit l'être aussi.

3 septembre 2009

Yaza au refuge Buffère

Devant le torrent
La lune, le ciel
En prime sous un mélèze

9 septembre 2009

S'imposer une ascèse stricte, comme la chasteté, le végétarisme, amène à la rigidification, à la pétrification du cœur et du corps.

* * *

Il faut avoir de la compassion pour soi. Compassion veut dire « souffrir avec ». Avoir de la compassion pour soi veut donc dire « je souffre de souffrir avec moi ».

11 septembre 2009

L'ultime désir d'un joueur de Go, c'est de mourir devant le damier. On dit aussi cela de l'archer au moment où, dans la position de *kai*, c'est-à-dire en pleine extension, l'union faite entre lui, l'arc, la flèche, la cible, et ayant libéré la corde pour que l'arc envoie la flèche là où elle doit aller, l'archer tombe, mort. Il aura envoyé sa flèche ultime. Dans le Zen, il arrive qu'un maître, sentant venir sa fin, demande son écritoire et ses pinceaux pour écrire son Poème d'avant la mort. Puis il s'assied en méditation-zazen et attend sa fin. Qu'on ne s'y trompe pas. Les maîtres zen morts dans la position du lotus sont très peu nombreux. C'est dans cette position que j'aimerais mourir. Ou m'endormir un soir et ne plus me réveiller. Ou au cours d'un de mes bains glacés en hiver. Une crise cardiaque. Pfutt !

14 septembre 2009

Le mot « Zen » n'a pas de consonance japonaise, comme « Yamamoto » ou « Suzuki », ni même asiatique. (Retournez-le et il se lit « Nez ».) Pour cette raison, lorsqu'on s'assied sur un coussin de méditation, on ne devrait pas rattacher cette pratique à l'Orient. Il s'agit simplement d'une pratique au cours de laquelle on est assis sur un coussin, on redresse sa posture et on se concentre sur ses respirations, puis plus loin sur la non-pensée. La pratique est une manière de défendre les valeurs spirituelles universelles dans le monde contemporain.

20 septembre 2009

Exhortation de fin de sesshin

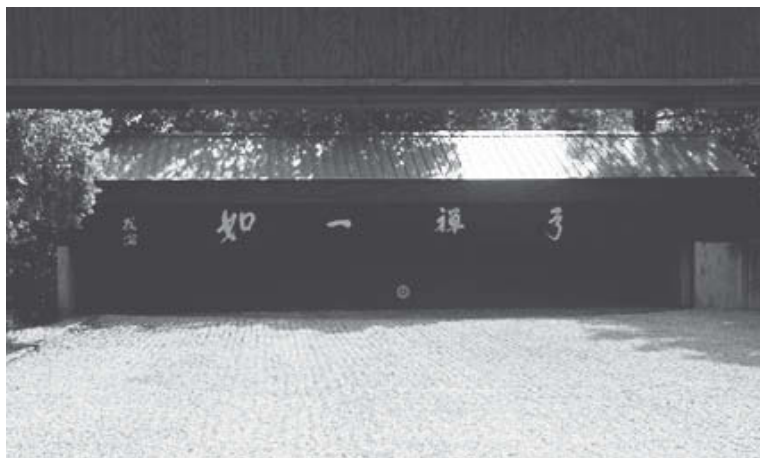
Faire zazen, c'est rentrer dans un processus de formation, un processus de transformation physique, physiologique, mentale. Assouplir ses articulations, ça permet de faire lâcher ses rigidités, psychologiques entre autres. La posture permet l'ouverture du bassin ; l'ouverture du bassin, c'est l'ouverture sur la vie. Redresser sa colonne vertébrale, c'est aussi redresser son esprit tordu. Ces qualités ne sont pas forcément négligeables.

On dit que la sesshin d'automne, c'est la sesshin de préparation à rohatsu. Plusieurs personnes disent : « Je ferais bien rohatsu mais ça me fait peur. » Ce sont des peurs qui en cachent d'autres. Rohatsu c'est justement l'occasion de développer ces transformations physiologiques que j'évoque et de faire tomber ses peurs. On dit qu'après rohatsu on est plus tout à fait comme avant rohatsu. Alors, comme je le disais à la sesshin du mois de juin : « On forme un bon petit groupe là, tout le monde. On s'entend bien, alors on va faire rohatsu là tout le monde. Hein ? » C'est dès maintenant qu'on commence à se préparer à cette sesshin. Ce n'est dans pas si longtemps que ça : deux mois. Construisez dès maintenant votre détermination !

Amorgos 21 - 29 septembre 2009

22 septembre 2009

La flèche et le makou



Makou offert par le Maître Saïto signifiant « Kyu – Zen, une même chose »

Pendant la traversée à bord du « Naxos » qui fût exactement comme les précédentes, c'est-à-dire bonne, il me vint à l'esprit de narrer mon dernier passage de dan de kyudo à Francfort en juillet dernier.

Actuellement 5^e dan, et avant de se présenter au 6^e dan, il faut absolument réussir l'examen intermédiaire appelé « Renshi » qui, une fois réussi, permet de n'être plus un grand parmi les petits, mais un petit parmi les grands puisqu'il existe encore cinq examens à réussir...

Ce jour-là, donc, trois passages de dan étaient programmés ; dans l'ordre : les 4^e dan qui se présentent au 5^e, les 5^e dan déjà renshi qui se présentent au 6^e et les 5^e dan qui se présentent au renshi. Une centaine de candidats environ.

Comme on se présente par ordre d'ancienneté inverse et que je suis le plus ancien 5^e dan actif au niveau européen, acquis en 1988, j'étais le dernier à tirer...

On est jugé sur le tir de deux flèches, il faut donc qu'elles soient parfaites. J'arme donc une première flèche, mon cœur qui battait à 100 à l'heure depuis le matin bat maintenant à 200, puis je décoche. Et là, la flèche, au lieu d'aller quelque part dans la ciblerie, et à défaut de percuter la cible, traverse le rideau (*makou*) placé un peu au-dessus et un peu en avant des cibles. Il y a toujours un *makou* dans les cibleries, c'est traditionnel.

C'est la première fois que ça m'arrive. D'ordinaire, ce sont les débutants qui parfois touchent le rideau. Mais, normalement, la flèche touche le rideau, le traverse, puis, ni vu ni connu, finit sa trajectoire dans la butte. Mais là, honte suprême, ma flèche perce le *makou* et, loin de le traverser, y reste accrochée, pendouillant misérablement devant les archers spectateurs qui, après avoir effectué leur examen étaient venus voir les suivants tirer, accompagnés de leurs familles, proches, amis, etc. Tant bien que mal, je décoche ma deuxième flèche en ayant devant les yeux la première qui m'humilie en se balançant encore un peu accrochée au rideau. Les cinq juges japonais et les sept juges européens n'avaient jamais vu ça.

Après avoir quitté le pas de tir, je suis félicité par le Président de la Fédération Française de Kyudo pour la rareté de la performance. Je retourne dans les vestiaires en rasant les murs, « honteux et confus » comme le corbeau de la fable et pleure un peu en me changeant. Je me console somme toute assez rapidement en me disant que j'ai toujours échoué avec succès dans mes plus de 30 passages de renshi. Ma détermination est intacte : je me représenterai une énième fois l'an prochain. Au Japon cette fois.

Un peu nase, je quitte le complexe sportif situé dans les extérieurs de Francfort en me laissant tranquillement guider par le GPS pour rentrer en Ardèche. Quelques jours après je réalisai enfin que j'avais oublié mes affaires de kyudo dans les vestiaires... Il doit y avoir une leçon à tirer de cet oubli.

À quelqu'un qui me demandait pourquoi je m'obstinais à passer cet examen, je répondis : précisément parce que je suis obstiné ! Chaque échec me fait me remettre en question, lâcher des certitudes. Tenter de réussir un passage de dan en comptant exclusivement sur la technique ne m'amènera nulle part. Chaque fois que je rate, je m'humanise un peu plus et deviens un peu plus humble. Depuis le temps, aujourd'hui je peux dire que je suis fier de mon humilité !

24 septembre 2009

En descendant les chemins âniers qui mènent à la mer, je m'absorbe dans la descente. Impossible de regarder le paysage au risque de se fouler une cheville ou de se casser la figure. J'en fais donc un exercice de méditation en me concentrant sur les pieds qui avancent, ce sont eux qui savent tout seul où se poser. Au bout d'un moment la sensation que je suis sur place et que c'est le chemin qui se déroule sous les pieds, s'installe. C'est un exercice que je fais depuis des années pendant kin-hin, ajuster le déplacement des pieds avec les respirations, et pendant cette marche faire en sorte que ce soit une méditation et non une simple occasion de se dérouiller les jambes et de mettre en route le moteur à penser qui ne s'était d'ailleurs jamais arrêté...

De retour à la taverne de Nikos, je prends tout mon temps pour remonter et me laisser imprégner des senteurs des collines. Parfois, c'est le thym qui domine, parfois la sauge, parfois d'autres plantes que je ne connais pas, parfois le crottin d'ânes, parfois la chèvre et le plus souvent un mélange de tout ça. J'ai alors l'impression d'être moi-même tout ça en même temps. Me vient alors à l'esprit cette phrase de l'Anthologie de la Forêt du Zen (*Zenrinkushu*) : Baisao 157 « Une fleur de prunier embaume en entier l'univers trichiliocosmique ». Il me semble posséder une calligraphie de Maître Mumon exprimant ce couplet. Je la rechercherai en rentrant.

Après une longue marche, j'arrive dans les premiers contreforts de Lagkada. Ça sent toujours les herbes, avec l'impression

que ça sent de plus en plus fort. En fait, ce n'est pas étonnant car à côté de la Taverne de Nikos est installée « Iama », une herboristerie recueillant des plantes médicinales provenant de l'île.

25 septembre 2009

Importance de la position des mains en zazen

Le pratiquant du zen dans l'école Soto est placé face au mur ; il n'a ni koan ni soussokan, ni technique particulière (l'absence de technique est la technique) comme support de méditation. Il pratique *mushotoku* : rien n'est atteint puisqu'il n'y a rien à atteindre. Toute l'attention est apportée à la posture dans laquelle on laisse passer les pensées. L'attention à la posture contient l'attention à la position des mains. La main droite dessous, la gauche dessus, on forme un cercle avec les pouces, ils doivent à peine s'effleurer, au point qu'on doit pouvoir passer librement une feuille de papier à cigarette entre les deux. Tout le zazen se passe à bien maintenir le cercle, sans tension, juste assez pour que les pouces ne s'affaissent pas. Le préposé « au bâton de la discipline » (*keisaku*) qui passe derrière le méditant sans qu'on se rende compte de sa présence, ne manquera pas de sévir en traître s'il constate chez le méditant un relâchement des pouces. D'où le proverbe de l'école Soto « Pouces affaîssés – t'es tabassé ».

Dans l'école Rinzaï (ou Lintsi en chinois) on est (presque) dos au mur, le vide devant soi. Ou plutôt on a devant soi une rangée de méditants. C'est d'ailleurs stimulant si, à l'occasion, on lève les yeux sur ceux qui sont en face et qui bataillent avec eux-mêmes dans un combat immobile. La position des mains est la suivante : devant soi est d'abord posée la main gauche, puis sur la main gauche repose la droite, les pouces s'entrecroisant. Engagé sur un koan dans les monastères ou sur le soussokan pour les laïcs, les mains ne servent pas de support de concentration, elles peuvent alors reposer librement devant soi. Il est important de placer la main gauche d'abord et non l'inverse,

pour la raison suivante : la partie droite du corps est yang, plutôt active, la partie gauche yin, plutôt passive. En plaçant les mains ainsi, la main gauche contient la droite en équilibrant et harmonisant ainsi les énergies yin-yang qui circulent dans le corps librement. Je n'aime pas donner d'explications compliquées ou d'analyses rationnelles sur le zazen et la posture bien qu'en Occident on aime bien savoir avec sa tête pourquoi on fait « comme ça » avec son corps.



Position des mains en zazen

À ce propos, je me souviens d'une émission de télévision sur le Zen au Japon, tout au début de mon séjour à Shofuku-ji. Deux invités étaient conviés à cette émission, le grand maître Seki Bokuo et moi. Comme je ne parlais pas encore japonais et que la journaliste n'était pas au courant, lorsqu'elle me posa la question fatidico-classique : « Qu'est-ce que le zen ? », je répondis : « *Suwarudaké* ». Elle me posa une autre question que je ne compris pas non plus et, comme il n'y avait pas de traducteur, il ne me fût pas posé d'autres questions. C'est le maître du monastère de Tenryu-ji qui fit toute l'émission. Quand tout fût

fini, il me félicita pour la sobriété, la concision, la justesse de ma réponse et impressionné par ma compréhension du Zen...

En se concentrant sur ses respirations et en s'absorbant sur elles, le corps saura tout seul ce qu'il faut faire, dicté par ce que l'esprit lui transmettra. Inutile alors de s'emperlificoter dans des questions de technique. De plus, je n'ai pas de goût pour les explications.

Ah ! À propos, j'oubliais un petit détail qui va vous éclairer. La signification de « Suwarudaké » est : « juste s'asseoir » !

26 septembre 2009

Mais ce « juste s'asseoir » n'est pas si simple. Juste s'asseoir en zazen demande une grande détermination. Si cette détermination indéfectible manque, quel que soit le temps qu'on passe à pratiquer, on en sera toujours au même point et ce point s'appelle le point mort. Même si le moteur tourne. Ne pas rester à la surface comme je le disais précédemment, mais plonger à l'intérieur de soi-même.

27 septembre 2009

C'est dimanche aujourd'hui. Depuis tôt ce matin, les cloches des nombreuses églises n'arrêtent pas de sonner. C'est bien joli mais ça m'empêche de me rendormir après mon zazen du matin où j'ai aussi actionné ma clochette. C'est bien quand même d'entendre plusieurs sons de cloches.

Hier, j'ai marché jusqu'au monastère de Theologos par le chemin ânier. C'était le jour de la célébration de St Jean. Il y a eu deux « Jean » prestigieux dans le passé et, pour les distinguer, celui du 26 septembre a été baptisé « St Jean le Théologien », d'où le nom du monastère Theologos. Environ deux cents fidèles et touristes venus des deux coins de l'île (mais au fait : pourquoi deux et non quatre ? C'est parce que l'île est allongée) étaient rassemblés dans et autour du monastère, par ailleurs vide les autres jours.

Chacun reçoit un bol de nourriture composé de patates et de viande de chèvre filandreuse provenant des collines avoisinantes. Une cinquantaine (je me suis renseigné) d'entre elles furent abattues les jours précédents pour la célébration. Moi qui suis végétarien, rien à dire, la sauce était bonne. Pour nous désaltérer après la longue marche, un peu de raki était également offert.

Lorsque je suis arrivé la messe était déjà dite, mais il y avait encore du monde dans l'église, dont cinq Popes bien grassouillets et bedonnants qui faisaient leur numéro, celui de se laisser embrasser la main droite.

Ils faisaient leur show en parlant fort entre eux, les gens s'abaissaient, prenaient leurs mains et les baisaient. Ils baisaient tant et plus, à qui mieux mieux. La mère de Nikos était là également, elle s'en est donnée à cœur joie. Elle a embrassé leurs mains à tour de bras. Faisait-elle ça pour se donner bonne conscience ? Ou pour montrer sa parfaite dévotion ? Ce fut sûrement un grand jour pour elle. Il y en a un autre aussi, avec un air de grand seigneur, qui doit faire chier ses proches la plupart du temps et qui doit avoir besoin lui aussi de se donner bonne conscience, il embrasse les icônes de l'église les unes après les autres et se retourne chaque fois pour voir s'il est « vu » des Popes qui s'en foutent éperdument. Ils attendent que la meute des bons croyants ait fini leurs circonvolutions pour aller se resservir un coup de raki purificateur. Le raki ne fait-il pas partie des spiritueux, eux qui ne m'ont pas donné l'impression d'être très spirituels ? Avant de sortir de l'église, je mets quelque chose dans le tronc en remerciement du spectacle. Je dis au revoir aux quelques personnes que je connais et continue ma route vers Stavros le long des falaises escarpées. Arrivé à la chapelle, je cherche la clé comme je le fais de coutume lorsque j'arrive à une chapelle, sans la trouver. Après avoir admiré un moment le paysage en direction des îles du Dodécanèse, je me mets en route pour descendre sur Lagkada. Au bout d'un moment, je croise une amie grecque, Kalliroï, que j'avais perdu de vue. Elle

monte avec une amie à Stavros. On se dit qu'on ne restera pas si longtemps sans s'appeler. Le proverbe bouddhiste se vérifie une fois de plus : « Se rencontrer, c'est le commencement de la séparation ».

Au cours de la descente, petit à petit une idée germe dans mon esprit. Celle d'instaurer l'allégeance envers moi en exigeant des participants du Zen qu'ils m'embrassent la main droite ou la main gauche, c'est comme ils veulent : il faut savoir évoluer vers la liberté.

28 septembre 2009

Dernier jour à Lagkada chez Nikos. Je suis si heureux ici. Ici, on ne pense pas ; ils sont loin les tracas concernant la Falaise Verte. Trois séances de zazen sont dans mon programme quotidien. La première à 5 heures 30, après quoi je me recouche ; la deuxième face à la mer en début d'après-midi, après quoi je me baigne ; la troisième en début de soirée, après quoi je vais manger grec. Je repense au maître Pai-chang (jap. Hyakujo) qui disait « Un jour sans labeur – un jour sans pain », ou plutôt « sans bol de riz ». On a toujours mis l'accent sur le samou dans le Zen. Pourquoi ça ? C'est dans l'utilisation du corps que réside le polissage de ce qu'on réalise en zazen : la non-pensée dans l'action présente. Les pensées d'avant sont mortes et enterrées et on ne sait pas encore de quoi seront faites les pensées à venir. J'ai souvent dit qu'il n'y a pas de Zen sans Zazen. Zen et méditation sont indissociables ; je devrais plutôt dire bouddhisme et méditation sont indissociables.

Il y en a qui me disent : moi je n'ai pas besoin de méditer, quand je suis dans mon jardin, c'est ma méditation. Que se passe-t-il une fois qu'ils ne sont plus dans leur jardin ? Ceux-là me font carrément rire. J'ai évoqué au cours de la dernière sesshin d'automne les transformations physiologiques qui découlent de la posture. S'asseoir sur un coussin, même avec les genoux en forme d'aile d'avion, permet peu à peu d'assouplir ses articulations. Mais ça ne s'arrête pas là. La décision de poser

ses fesses sur un coussin de méditation contient le besoin, avoué ou non, peu importe, d'assouplir quelque chose en soi, son caractère, son ego, etc. On sait bien dans la spiritualité de l'Extrême-Orient que toute maladie a une cause mentale. Même s'il y a mille bonnes raisons de pratiquer zazen, si elles sont dictées par la convoitise d'améliorer sa condition intérieure, alors on retombe dans l'agitation mentale, comme je le répète souvent.

« Avoir une expérience profonde de soi-même » devrait amener à poser ses fesses sur un coussin carré ou rectangulaire, mais surtout pas rond ! (...) La peur de souffrir en zazen est souvent une raison invoquée pour ne pas se lancer dans la méditation. La première vérité énoncée par le Bouddha est : la vie est souffrance. L'enfant l'expérimente dès sa naissance puisqu'il pleure en arrivant au monde. En faisant zazen on choisit une souffrance qui nous fait du bien !

Trois haïkus de sesshin méditative

6 octobre 2009

M'enfonçant dans les bois
Comme chevreuils et sangliers
J'ai pissé sur les feuilles mortes

9 octobre 2009

Sous le vieux châtaignier
La pluie est encore plus belle.
Tiens ! Un escargot.

Pas après pas
En contact avec le sol
Au zazen ce soir une nouvelle profondeur s'ouvrira

17 octobre 2009

Courage et détermination sont les deux mamelles du pratiquant du Zen !

21 novembre 2009

Exhortations Rohatsu 2009

Samedi 1^{er} soir

Je ne sais pas quel est l'impact des interventions que je fais le soir mais j'ai de moins en moins de goût à donner des explications sur le zen, à faire des exhortations. Il ne faut compter que sur vous seul, pas sur une béquille. On a tous peur d'aborder Rohatsu. Un maître zen disait : « Ce ne sont pas les maladies qui tuent les êtres humains mais leurs pensées illusoire. » Je pense plus encore qu'on peut dire que ce ne sont pas les maladies qui tuent l'homme mais la peur. Faites en sorte de dominer Rohatsu et non pas le subir. Après le zazen, lisez les règles du Rohatsu, puis essayez de les appliquer pendant toute la semaine et faites disparaître les feuilles ainsi que la petite étiquette à votre nom indiquant votre place dans le Zendo.

Dans le Zendo, laissez au vestiaire tout ce qui ne sert pas au zazen. Les coussins non utilisés, les chaussettes, les pulls, les châles ou autres objets, ne les laissez pas derrière vous pendant zazen. N'encombrez pas le Zendo de choses inutiles, vos pensées inutiles suffisent largement !

Dimanche 2^e soir

On dit souvent dans le Zen : être concentré sur ce qu'on fait, être un avec ce qu'on fait, être ici et maintenant. Ce sont de belles phrases, mais elles sont difficilement applicables et appliquées. À Shofuku-ji et, j'imagine, dans les autres monastères zen, on n'utilise jamais ces mots-là. Par contre, au réfectoire par exemple, on demande de ne faire aucun bruit quand on déballe ses bols, quand on les remballe, quand on mange. Ainsi, si on fait attention à ne pas faire de bruit, ça nous met obligatoirement dans la situation d'être concentré sur ce qu'on fait au moment où on le fait. En s'appliquant à ne pas faire de bruit,

obligatoirement on est concentré sur ce qu'on fait au moment où on le fait. De même lorsque l'on déplie ses chaises, puis qu'on les replie. Faire en sorte qu'on n'entende aucun bruit au moment où on le fait, ça vous met instantanément dans la concentration du geste. Appliquez-vous à ne pas faire de bruit en dépliant et repliant les chaises, en déballant et remballant les bols et ça vous mettra dans la concentration juste.

Le premier jour de Rohatsu, c'est sûrement le jour le plus facile de la semaine. C'est celui qui donne le ton, l'élan pour les autres jours ; c'est celui au cours duquel on construit sa détermination pour les jours à venir.

Lundi 3^e soir

On est au cœur du Rohatsu. On ne pense plus à ce qui se passait avant Rohatsu, ces pensées-là, elles sont mortes, elles ne se reformeront jamais de la même manière. On ne pense pas non plus à ce qu'on fera après Rohatsu. Ces pensées-là, on ne sait pas de quoi elles seront faites. Avez-vous déjà essayé de situer où se forme une pensée ? On dit : « dans la tête » ; facile à dire ! Mais, la formation d'une pensée, vous arrivez à la situer, vous ? Moi je n'y arrive pas. On n'arrive ni à situer quand elle se forme ni à situer quand elle s'arrête. C'est pour ça qu'on dit dans le bouddhisme que toute pensée est illusoire. Elle n'a aucune consistance. Une pensée est impalpable. Donc, laissez les pensées, elles ne servent à rien. En tout cas pas en ce moment, pas pendant Rohatsu.

On dit qu'il faut se comporter comme un lion affamé de réalisation. C'est pour ça que beaucoup de zendo au Japon s'appellent « la fosse aux lions ». Le zendo de Shofuku-ji s'appelle « la fosse aux lions » et le zendo de la Falaise Verte prendra le même nom lorsque la cérémonie de consécration aura lieu. Cette quête de l'Éveil se fait sans l'aide de la pensée. Je le répète, comportez-vous comme des lions, des lionnes, affamés d'Éveil et de Réalisation. Ne subissez pas Rohatsu, dominez-le !

Mardi 4^e soir

La calligraphie qui se trouve dans la pièce des entretiens individuels depuis le début de la sesshin qu'on n'a pas pu beaucoup admirer aujourd'hui d'ailleurs¹, se dit en japonais Jikishin kore Dojo. Ce qui veut dire : « L'Esprit direct, c'est le Dojo ». En ce qui concerne le Dojo, à plusieurs reprises j'ai eu déjà l'occasion de l'expliquer : c'est le lieu de pratique de la Voie. En général il s'agit d'une salle, mais c'est aussi le lieu où l'on se trouve à l'instant même. Chaque endroit où on se trouve peut être l'occasion de pratiquer la Voie. Quant à l'esprit direct, c'est plus difficile à expliquer. Qu'est-ce que l'esprit direct ? C'est l'esprit dépouillé des incrustations venant de la religion, de la société, des parents, des amis, des livres, des gens qu'on rencontre, etc. Tout n'est pas forcément à rejeter de ces incrustations, mais la pratique nous permet de garder ce qui nous correspond et de rejeter ce qui ne nous correspond pas. Afin de s'exprimer à travers ce qu'on expérimente et ce qui vient du fond de nous, et non pas par ce qui nous a été inculqué sans qu'on le veuille, sans qu'on le demande. C'est cela le sens de « l'esprit direct ».

Mercredi 5^e soir

Les éclaboussures :

Cela se passait sur une île des Cyclades au mois de septembre, il y avait du vent ce jour-là et plein de vagues. Et où que je me dirigeais dans l'eau j'avais toujours plein d'éclaboussures sur le visage, même si je sortais un maximum la tête hors de l'eau. J'avais toujours les clapotis qui m'aspergeaient et ça m'énervait. J'aime la mer quand elle est lisse et plate. Alors j'essaie de trouver une solution et le meilleur moyen d'être protégé des éclaboussures c'est d'aller sous l'eau. Et là, l'eau me protège de l'eau en quelque sorte.

1. Ce jour-là, Me Jyoji n'a pas donné d'instructions individuelles suite à un incident créé par le groupe en son absence.

Seulement voilà, on ne peut pas y rester bien longtemps. Alors je plonge, je sors, je replonge je ressors et quand j'en ai marre je retourne à la plage et j'aménage un coussin de sable face à la mer et commence à faire zazen. Et pendant zazen je prends conscience que les clapotis qui m'énervaient sont semblables aux pensées, que sous l'eau c'est le calme et sur l'eau c'est l'agitation. C'est la même chose avec les pensées. Quand on tourne ses regards à l'intérieur de soi, c'est le calme. Les pensées correspondent à l'agitation à la surface de l'eau. Si je plonge à l'intérieur de moi-même, plus de pensées. Zazen c'est tourner ses regards avec force à l'intérieur de soi-même. Et là plus rien de bouge. (Comme blanc sur rouge... c'est pas drôle !) « Tourner ses regards à l'intérieur de soi avec force » c'est dans le sens où c'est la détermination qui doit être forte. Et ne créez pas de l'agitation en voulant calmer vos pensées car c'est l'effet inverse qui se produit.

Jeudi 6^e soir

Dans la continuation de ce que je disais hier, l'agitation qu'on trouve à la surface de la mer contient au-dessous d'elle le calme. C'est la même chose avec les pensées. L'agitation des pensées contient l'accès au calme intérieur. Mais la pensée ne peut pas accéder à la non-pensée. Calme et agitation oscillent de l'un à l'autre. L'un ne peut pas être sans l'autre. Mais l'un n'est pas la même chose que l'autre !

Tout le monde ne sait pas qu'on peut en plongeant aller au calme intérieur. Il y en a qui le savent mais qui n'y vont pas en invoquant toute sorte de raison : Pas le temps, trop occupé, mal au dos, etc. Rentrer à l'intérieur de soi même, plonger en dedans de soi est un long et difficile processus un petit peu plus compliqué que de rentrer et sortir la tête de l'eau.

Vendredi 7^e soir

Pour revenir à ce que je disais hier et avant-hier, et pour conclure en fait, si sous l'eau c'est le grand calme on ne peut

pas y rester bien longtemps. À un moment donné il faut sortir de là. Et en zazen c'est la même chose. La réalité de la vie n'est pas en zazen. Il faut pouvoir retourner dans l'agitation, le tumulte, là où se trouve la réalité. Mais il faut y aller en étant libéré, en homme libre, en être libre, sans ajouter de l'agitation à l'agitation. Sans ajouter son agitation à l'agitation. Cela demande de régulièrement plonger, faire une plongée à l'intérieur de soi-même, c'est-à-dire pratiquer le zazen régulièrement. Retourner à l'intérieur de soi-même c'est le retour au calme assuré. Continuez votre pratique dans cet esprit et tout ira bien pour vous.

Ah, j'oubliais, vous ne le saviez pas mais vous êtes déjà inscrit pour Rohatsu 2010 !

12 décembre 2009

Déguster un *yokan*¹
Boire un thé vert
Et l'univers s'illumine

19 décembre 2009

Il neigeait fort cet après-midi.
C'était si beau
Me promener sous la neige
Avant qu'elle ne fonde
Signe d'impermanence

21 décembre 2009

Il est une phrase que tous les Japonais connaissent : « *yamai ha ki kara* ». Elle veut dire littéralement : « L'esprit dirige le corps ». Ça veut dire qu'à tout prix il faut vaincre (triompher, venir à bout de) la maladie.

1. Confiserie traditionnelle japonaise

23 décembre 2009

Il y a quelque temps j'ai encore lu je ne sais où et pour la énième fois les mêmes mots dus à l'ignorance, c'est-à-dire à la bêtise, c'est-à-dire sans se donner la peine de vérifier selon quoi « le zen Sôtô, fondé par maître Dôgen, est basé sur la seule pratique de la méditation assise, alors que le zen Rinzaï, fondé par maître Eisai, utilise davantage la méditation sur les koans. » J'invite ceux qui perpétuent ces âneries à faire une sesshin afin de vérifier la véracité de ces propos erronés. Mieux, je les invite à faire rohatsu. Faire voler en éclat les idées reçues et préconçues accumulées au fil du temps en utilisant comme outil la respiration se pratique au cours des longues heures de méditation assise. Dans le Rinzaï d'ailleurs, on ne pratique pas exclusivement les koans, mais aussi le décompte des respirations, appelé soussokan. Mais ces longues heures de zazen permettent également de faire craquer l'esprit discursif du méditant. Le koan n'est pas indispensable pour cela.

24 décembre 2009

Seul, un soir de Noël

Les châtaignes sont cuites, mangées.
Le cidre ouvert, bu.
Le feu de cheminée allumé, éteint.
Moi avec.

27 décembre 2009

Chez André à Plascassier

Je fais le plein
En faisant le vide

29 décembre 2009

Si vous faites zazen, même si vous ratez votre vie, vous ne raterez pas votre mort.

30 décembre 2009

Beaucoup de personnes sont capables de parler du Zen, mais bien peu sont capables de le pratiquer et de le vivre. Je ne suis pas un intellectuel ni un homme d'explication. Je suis un homme de pratique. Je ne comprends pas le Zen, je le vis.

6 janvier 2010

Je devrais m'inquiéter un peu plus de moi-même m'a dit aujourd'hui une amie qui me veut du bien.

9 janvier 2010

Jour anniversaire

« Solitude, luxe des riches » a dit Camus¹

Aujourd'hui anniversaire : 69 ans

Me suis offert deux cadeaux :

1 bain dans la Riaille alors qu'il neige

1 bougie allumée ce soir en mangeant

Ah ! J'oubliais :

1 zazen à la lueur de la bougie qui finit de se consumer

* * *

Le Bain dans la Riaille :

C'est pour l'ascèse.

La bougie en mangeant :

C'est pour la sobriété.

Le zazen à la lueur de la bougie :

C'est pour l'économie.

N'y a-t-il pas de semence de sagesse là-dedans ?

* * *

1. *Carnets* – éd. Gallimard

18 janvier 2010

Quand j'écris, il n'y a pas de bavardage, je vais à l'essentiel. Et l'essentiel est toujours vite exprimé. Il faut que j'écrive beaucoup « d'essentiel » pour avoir de quoi faire un livre.

20 janvier 2010

Le corps vit dans le présent. Vit le présent. Pourquoi la pensée n'arriverait-elle pas à faire la même chose ?

22 janvier 2010

On nous répète qu'il faut apprendre à se dominer. Est-ce que ça veut dire s'être libéré de la violence qu'on porte en soi ? Pas sûr.

Bessans – Haute Maurienne

23 janvier 2010

Dans nos villes, tout maintient l'homme dans sa condition. Ce qui s'y fait, ce qui s'y passe, ne prête pas à l'élévation. Les rares qui sont animés d'un esprit de réalisation, il faut bien qu'ils se rendent dans des lieux faits pour ça. Mais il existe peu de Centres bouddhistes où la pratique est l'activité principale. Tous les enseignements verbaux sont assimilables à des bavardages visant à endoctriner, à convertir ceux qui écoutent. On entend, après un sermon, ceux qui ont tendus leur longues oreilles d'âne y aller de leurs commentaires : « C'était beau ce qu'a dit Lama Delong. C'était profond ce qu'a enseigné Maître Lai-bou. Il faut se souvenir de ce qu'a dit Lama Tracq. Il faut se conformer aux injonctions de Maître Lâ-gom, etc. » Oui mais, après, on est aussi con qu'avant. On en sait juste un petit peu plus sur la doctrine. Mais en savoir plus sur la doctrine ne permet pas d'en savoir plus sur soi.

Vous en saurez bien plus sur l'expérience du Bouddha et sur vous-même si vous méditez une heure que si vous écoutez un

prêche pendant une heure sur le Dharma. Il existe suffisamment de grands Maîtres de l'école Rinzai sans avoir à citer ceux du Soto. J'aime toutefois ce que dit Dogen : « Cinq minutes de zazen, cinq minutes un Bouddha, une heure de zazen, une heure un Bouddha ». La question qu'on va me poser est : que redevient-on une fois sorti du zazen ?

24 janvier 2010

Bessans : petit village de Savoie qui serait mort s'il n'avait pas fait de ses alentours un paradis de ski nordique. Village protégé : il est interdit par exemple de saler les rues enneigées. Le chasse-neige passe et on dégage le reste à la pelle. Je suis descendu à l'hôtel « Le Grand Fond », ce nom a quelque chose de spirituel pour moi.

L'équipe de Biélorussie de Handisport est descendue séjourner dans cet hôtel. Les athlètes s'entraînent en vue de la coupe du monde de biathlon handisport qui se déroule ici dans quelques jours. Ils se rendront ensuite à Vancouver pour les Jeux Olympiques. Ils occupent le rez-de-chaussée de l'hôtel, spécialement aménagé pour accueillir des handicapés. « C'est le bordel dans les chambres » me dit le patron, « ils en ont même transformée une en petit laboratoire »... Ben voyons !

Ces personnes se considèrent comme normaux malgré leur handicap sur lequel ils ne veulent pas qu'on s'apitoie. Il y a là une vingtaine de personnes, dont dix athlètes qui sans jambes, qui sans bras, qui aveugles. Les autres sont les coaches, « les préparateurs », les guides pour les aveugles. Il y a aussi les deux chauffeurs du car qui ne font rien de tout leur séjour ici, à part boire du matin au soir de la vodka qu'ils ont amenée de là-bas. Ils sont saouls comme des Polonais.

Les handicapés sont coachés à la dure. En arrivant à ski au pied de l'hôtel après l'entraînement, un des aveugles est tombé. Son guide s'est mis à l'engueuler, probablement parce qu'il n'avait pas suivi ses instructions. On doit éprouver un grand plaisir à engueuler quelqu'un en biélorusse. Ça sonne juste.

Il y a une petite mignonne aux jambes paralysées qui vient s'installer à côté de moi pour manger à midi. Elle s'embête avec le groupe. Ses bras sont aussi gros que mes cuisses. Je lui demande en biélorusse (tout le monde sait bien que je parle le biélorusse couramment !) ce qui lui est arrivé. Elle me répond qu'à huit ans une antenne de télévision lui est tombée dessus. C'est uniquement à la force des bras que ces personnes avancent sur leur chariot équipé de skis. Elle va presque plus vite à la montée que moi à la descente. En la voyant, je ne peux pas m'empêcher de me dire : « la pauvre fille ! ». Pourtant, ce n'est pas de ma pitié qu'elle veut. Les handicapés ont plus besoin de notre assistance que de notre pitié. Conclusion : parmi les gens « normaux » il y a les handicapés psychologiques. Ce sont des assistés professionnels. Leur handicap leur permet d'en vivre !

25 janvier 2010

Fréquemment les maîtres du Zen écrivent ce qu'on appelle en japonais des *doka*, ce qu'on pourrait traduire par « Chant de la Voie ». Yamaoka Tesshu (1836-1888), maître Zen laïc, a écrit, entre autres, ce poème sur l'impermanence :

Si finement hachées
Sont les feuilles de tabac.
Si belles sont leur couleur et leur senteur.
Une seule bouffée cependant
Et tout fini en cendre

Chez nous le même poème se terminerait ainsi :

Et tout ça part en fumée.

Cendre et fumée, voilà des éléments qui illustrent ce qui reste quand il ne reste rien. Conclusion : Il faut toujours utiliser quelque chose pour représenter le vide ! Finalement le vide est toujours plein de quelque chose, on n'arrive pas à imaginer le vide sans rien...

* * *

Au clair d'une demi-lune j'ai skié hier soir.
Les bâtons s'enfonçant dans la neige crissaient encore plus.
Deux bonnets n'étaient pas de trop pour mes oreilles
Ça n'aidait pas mes doigts gelés

26 janvier 2010

J'évoquais en septembre 2009 les chaînes de télé où l'on voit des filles se secouer les fesses, se secouer les seins, se secouer le sexe, etc. Je ne précisais pas alors que 99% de ces chaînes, plus de 150 pour les avoir comptées, passent dans des pays arabes. Ceux qui commanditent ces programmes sont ceux-là mêmes qui forcent leurs femmes à ce qu'elles « consentent librement » à s'emmitoufler dans la burqa, noire de surcroît, couleur qui laisse passer les U.V. sous laquelle on crève littéralement de chaud. Sans être puritain, je pense que ce n'est pas digne d'un homme de regarder ces programmes, ni digne d'une femme de se prêter à être filmée.

27 janvier 2010

Tous ces piercing que tous les jeunes et moins jeunes se font faire attirent l'attention sur eux. Mais pourquoi vouloir attirer l'attention ? Cela donne-t-il l'impression d'exister ? D'être reconnu ? C'est un moyen aussi de montrer combien on est fort de se faire percer la peau : il suffit de se faire endormir l'endroit à percer...

Renoncer au monde ne veut pas dire qu'il faut avoir l'air misérable, car ce serait une autre manière d'attirer l'attention sur celui qui renonce.

28 janvier 2010

Seul j'avance au rythme du souffle
La neige défile sous mes skis.
Ce matin il fait -20 m'annonce-t-on

1^{er} février 2010

Allez ! Un petit aphorisme de Lichtenberg¹ ne fera de mal à personne :

« Cet homme avait tellement d'intelligence qu'il n'était presque plus bon à rien dans la vie »

4 février 2010

Je reçois ce matin ce mail :

Cher « Cousinpréféré » !

Voici un petit texte que j'ai écrit : « le sac de pommes de terre » (ou comment se débarrasser de ses rancunes) suite à une histoire contée par un de mes amis.

Tu constateras qu'elle est pleine de vérité mais pour ma part, je ne parviens pas à me débarrasser de mon sac de pomme de terre, alors je vais les planter et voir ce que leurs germes porteront !

Tu n'es pas concerné, mais peut-être as-tu autour de toi des personnes qui le sont ?

En attendant de tes nouvelles, je t'embrasse

Ta « Cousinepréférée »

Un ami m'a raconté cette très belle histoire :

Une institutrice propose à ses élèves de faire une expérience. Elle leur demande de transporter en permanence deux kilos de pommes de terre dans un sac à dos en leur disant qu'elle leur expliquerait pourquoi plus tard. Perplexes, ces derniers acceptent sans poser de questions. Ils commencent donc à vivre leur

1. éd. J. J. Pauvert

quotidien accompagné de leur sac de patates dont ils ne doivent jamais se séparer...

Rapidement, le poids les gêne ; puis, peu à peu, les pommes de terre se flétrissent, commencent à sentir mauvais. Mais comme ils ont promis, ils continuent à accomplir ce qui commence à devenir une corvée.

Au bout de quelque temps, ils décident de demander à leur institutrice de leur révéler enfin le but de cette expérience...

Elle les réunit tous puis leur dit :

Le sac rempli de ces pommes de terre représente les rancœurs que vous ne voulez ou n'osez pas exprimer et que vous traînez en permanence avec vous, qui vous encomrent par leur poids et dont l'odeur vous dérange.

Parfois, il est bon de dire ce que l'on a sur le cœur en expliquant le pourquoi et le comment, car il vaut toujours mieux s'expliquer sans mettre l'autre en accusation et essayer de trouver un compromis ensemble, accepter que tout le monde commet des erreurs et savoir les pardonner, sinon, on doit traîner son sac de pommes de terre toute sa vie...

Je trouve que c'est une belle leçon, non ?

Réponse à ma cousine préférée :

Chère et belle cousine,

Très bien, le sac de patates ! Depuis que l'humanité existe les Maîtres, les Gourous, les Professeurs, les Saints, les Illuminés, les Initiés, les Éveillés, les Réalisés, les Faites-ce-que-je-dis, les Jyoji, les Taïkan et j'en passe parce que je n'ai plus d'idées, ont tous enseignés à pratiquer des trucs comme ça, et personne n'a jamais pu les réaliser. Même pas Dieu puisque l'homme a créé Dieu à son image. Sinon il y a longtemps que l'humanité serait sage et qu'elle n'aurait plus besoin de religion, de dieu, de bouddha... puisque tout le monde serait ça en même temps. Tu t'imagines être en même temps DieuBouddhaLao-tseuConfucius ?

Le monde serait vraiment sans intérêt et à quoi servirait alors les Maîtres, les Gourous, les Professeurs, les Saints, les Illuminés, les Initiés, les Éveillés, les Réalisés, les Faites-ce-que-je-dis, les Jyoji, les Taïkan ? Hein ? Ta réponse m'importe, mille points de suspension, je t'embrasse,

Ton cousin chef des Maîtres, Gourous, Professeurs, Saints, Illuminés, Initiés, Éveillés, Réalisés, Faites-ce-que-je-dis, Jyoji, Taïkan. (Nouveaux nombreux points de suspension)

5 février 2010

Beaucoup de personnes aimeraient ne pas faire comme tout le monde.

Faire zazen c'est ne pas faire comme tout le monde.

6 février 2010

Lorsque le tome 2 sera publié, j'entends déjà certains de mes élèves dire : – Le tome 1 est mieux que le tome 2. L'autre : – Ah non ! Le tome 2 est mieux que le tome 1. – Je te dis que le tome 1 est mieux que le tome 2 ! – Et moi je te dis que le tome 2 est bien mieux que le tome 1. Puis ils en vinrent aux mains et c'est ainsi qu'il y eut un schisme dans l'école Zen de Taïkan Jyoji et qu'une guerre de religion commença avec les taïkaniens d'un côté et les jyojistes de l'autre.

7 février 2010

Le besoin d'appartenance (à un pays, à une ville) est ce qui reste à celui qui n'a rien à quoi se raccrocher.

8 février 2010

Le petit Père Hakuïn nous donnait toujours de bons conseils. Mais étaient-ils toujours applicables ?

Il existe un mot en japonais qui vient du chinois, et encore avant du sanscrit : *bodaishin*. Ce mot contient diverses significations. Pour faire court, disons que c'est « l'Esprit d'Éveil ». Qu'est-ce qui fait qu'un beau jour pluvieux on se retrouve assis sur un coussin de méditation ?

C'est qu'en soi, à son insu au début, opère l'esprit de bodaişhin. À un moment donné, grâce à un ensemble d'éléments et d'évènements qui convergent, qui se rejoignent, on se retrouve sur un coussin. À quel moment on a rencontré une personne qui pratiquait, qui nous a inspiré, quelle phrase dans un livre nous a fait lever les sourcils ? Cela remonte parfois assez loin et il n'est pas toujours possible de voir d'où ça part. Mais peu importe.

Aux premiers instants de sa pratique correspond la naissance d'un bodhisattva. Dès sa première méditation, à l'intérieur de soi, cet esprit d'Éveil incarne l'esprit de bodhisattva. Qu'est-ce que l'esprit de bodhisattva ? C'est qu'en même temps qu'on travaille à approfondir sa propre réalisation, son propre épanouissement, on aide en même temps à la réalisation des autres. Ça ne peut aller que de pair. Le premier des quatre grands vœux bouddhistes n'est-il pas : « Les êtres humains sur cette terre sont innombrables. Je fais le vœu de les sauver. » ?

Hakuin nous exhorte à mettre en route la roue des quatre grands vœux et à expérimenter le *kenshō*¹, la réalisation. Il poursuit en disant que quiconque se dirait pratiquant du Zen sans avoir réalisé le kenshō serait un escroc, une canaille, un fraudeur. (...) Il continue en disant qu'on serait un scélérat pire que Kumasaka Chōhan, célèbre chef de bande au Japon qui se faisait passer pour un prêtre bouddhiste.

Dans le passé, il y avait un bonze, Tz'u-ming (986 – 1039), qui inspirait particulièrement Hakuin par sa pratique rigoureuse. Celui-ci raconte que Tz'u-ming méditait toute la nuit, sans se préoccuper du froid, ne s'autorisant aucune somnolence, s'invectivant mentalement en se disant que s'il était incapable de formuler un seul mot de son vivant qui pourrait aider les

1. Littéralement ce mot signifie « voir dans sa véritable nature ». Kenshō est le raccourci de *kenshō jōbutsu* (voir dans sa véritable nature et atteindre l'état de Bouddha), sentence habituellement attribuée à Bodhidharma, le premier patriarche du Zen : « Pour maîtriser la Voie du Bouddha vous devez tout d'abord expérimenter le kenshō ou l'illumination. »

autres, à sa mort pas une parole de lui ne serait connue d'autrui. Et il se frappait les cuisses avec un objet pointu pour rester éveillé. Hakuïn vante ce bonze en disant qu'il serait un exemple pour les prochaines mille générations de pratiquants à venir.

9 mars 2010

En entrant à Shofuku-ji, je ne possédais aucun bagage intellectuel sur le Zen. Je devais connaître une dizaine de mots appartenant à la terminologie du Zen tels que *mu*, *satori* (ou *kenshō*) et un ou deux autres ; tout juste avais-je lu en anglais *Les Trois piliers du Zen* de Philip Kapleau.

Les sermons de Maître Mumon m'étaient un charabia total. Tout ce que je comprenais, c'est que parfois il élevait le ton, parfois le ralentissait, puis parlait normalement. Beaucoup de bonzes ne se posaient pas de questions : ils dormaient dans la position du zazen ; comme moi ils ne comprenaient rien. Mais eux c'est parce qu'ils n'écoutaient pas. J'aurais bien voulu pouvoir en faire autant. La douleur dans les jambes, dans les hanches, m'en empêchait.

Pourtant, après l'heure de yaza obligatoire, je continuais le yaza, le plus tard possible, dehors à la belle saison, dans le Zendo quand il faisait froid, à droite d'un bonze qui ronflait, à gauche d'un bonze qui pétait... Aujourd'hui, des années après, je comprends ce qui se passait en moi à cette époque : j'allais à la conquête de l'Éveil, sans savoir que ce que je cultivais intuitivement n'était autre que l'aspiration à l'illumination.

13 mars 2010

Un poète est mort : Jean Ferrat. J'ai pleuré. Je ne sais pas pourquoi j'ai pleuré. Mais ce qu'il chante me touche : Nuits et Brouillards, Potemkine, Que serais-je sans toi.

14 mars 2010

Je ne sais pas où s'arrête la conscience et où commence le mental. Je ne sais pas où s'arrête le mental et où commence l'émotionnel. Je ne sais pas où s'arrête l'émotionnel et où commence l'esprit. Je ne sais pas où s'arrête l'esprit et où commence l'âme (*âtman* en sanscrit) dont le bouddhisme nie d'ailleurs l'existence. Ne sachant pas tout ça, j'en déduis que je suis un Tout, un grand Tout, ne possédant pas de frontières précisément définissables en ce qui concerne ces éléments. D'ailleurs, on s'en fout de savoir où commence l'un et où s'arrête l'autre ; ça ne m'aidera pas à avancer dans la Voie de l'Éveil puisque j'y suis déjà arrivé. Enfin presque...

17 mars 2010

À Verbier, chez Nicolas et Marie-Jo

Quand on prend la télécabine :

- Notre vie tient à un fil.
- Ce n'est pas le moment de péter un câble

18 mars 2010

Humour valaisan

Un morceau de glace tombe du toit de la gare d'arrivée de la télécabine sur celui de la benne. Bruit d'explosion, tout le monde a peur. Commentaire du chauffeur de la benne : « Avant on ne savait pas si le toit était solide. Maintenant on le sait. »

22 mars 2010

Littéralement le mot *susoku-kan* (prononcer *soussokan*), signifie : « contemplation du décompte des phases respiratoires ». On distingue quatre manières de pratiquer le *soussokan* :

1. Compter « un » à l'inspiration, « deux » à l'expiration, « trois » à l'inspiration, ainsi de suite jusqu'à « dix ».
2. Compter les inspirations seules.
3. Compter les expirations seules.
4. Suivre le va-et-vient du souffle.

Dans la filiation de l'enseignement de Mumon Roshi, seul le décompte des expirations est pratiqué, l'inspiration consistant à préparer sa concentration sur l'expiration suivante. Passer directement à la deuxième phase permet de ne pas se poser la question de savoir à quel moment on va quitter la phase 1 pour aborder la 2, etc. De plus l'attention¹ à ce qui se passe à l'intérieur, aux errements des pensées, s'en trouve facilitée, car être le témoin de soi-même fait partie de la pratique. Il n'est pas facile de ne pas perdre le fil de ce décompte, d'arriver à ne pas laisser errer ses pensées.

Puis un jour, après beaucoup de persévérance, on passe à la phase 5, celle non répertoriée, sans le vouloir, sans mettre la volonté pour y parvenir ; naturellement, l'attention volontaire au va-et-vient du souffle disparaît. On est dans la non-pensée. Cette pratique du soussokan peut se faire pour s'endormir, en se couchant sur le dos.

Kawabata, dans son roman *Les Belles Endormies*² raconte l'histoire d'une femme qui dit : « Le soir, avant de m'endormir, je ferme les yeux³ et j'essaie de compter les hommes par qui il ne me déplairait pas de me laisser embrasser. Je les compte sur mes doigts. C'est amusant. Et quand je n'arrive pas jusqu'à dix, je me sens abandonnée ! »

Au lieu de compter les chiffres, cette femme compte les hommes. Il y en a qui comptent les moutons. Bref, c'est la grande liberté dans le Zen ! On compte ce qui nous arrange...

26 mars 2010

J'ai à plusieurs reprises rencontré des personnes se disant détachées des problèmes basiques de la vie. Ça m'a toujours interpellé et même paru suspect.

1. L'attention, *sati* en sanskrit, fait partie intégrante de la pratique de la Voie.

2. Éditions Albin Michel

3. Là je vous pose une question : Pouvez-vous vous endormir sans fermer les yeux ?

27 mars 2010

Humour et humilité commencent par les mêmes lettres ; ils vont donc bien ensemble, mais ne sont pas facile à appliquer. Lors d'une émission de télévision sur France 2, mes derniers mots furent les suivants : « En France il y a deux grands maîtres Zen. L'autre est mort. » Dans le monde du Zen français, il était évident que « l'autre » était Maître Deshimaru. Quelque temps après, je reçus un coup de téléphone d'un monsieur me demandant de lui préciser de quel mort j'avais parlé. Je lui donnai ma réponse. Il me rétorqua, outré: – « Mais, moi aussi je suis un grand Maître ! Et je ne suis pas mort ! » et il raccrocha. Depuis, je n'ai plus été invité à l'émission bouddhiste du dimanche matin...

Croyez-moi cher monsieur, peu importe, humour et humilité ne sont pas faciles à appliquer. Sachez quand même que je ne me sens ni lésé ni puni.

28 mars 2010

Lorsque j'écris un haïku cela serait bien qu'il communique un peu d'humour, ou un peu de spiritualité. Ou les deux. On va s'y atteler.

2 avril 2010

Exhortation de sesshin

Ce qui fait la beauté de la posture en zazen c'est le fait que le corps est en érection. Seulement le corps s'il vous plaît. Prendre une belle posture contient aussi la recherche du beau. Les repas sont pris en silence. Il ne s'agit pas du silence juste pour le silence. Mais pour en faire une séance de méditation. Auquel cas, à table aussi on se tient droit. Ce n'est pas la bouche qui va à la fourchette mais bien la fourchette qui va à la bouche. Dans cet esprit, les coudes sur la table qui prennent la place de deux personnes, ce n'est pas vraiment esthétique.

Conclusion, si on se tient droit à table, on se dirige vers la recherche du beau en même temps que la recherche du soi.

3 avril 2010

La vinaigrette
Dans la salade
Donne bon goût à la vinaigrette
T.J.

4 avril 2010

Les merles sont déjà au travail
L'ardeur de leurs ramages m'enchantent
Et m'encourage dans ma quête

* * *

Exhortation de fin de sesshin

La respiration, c'est le fondement de la vie même. La méditation-zazen, c'est prendre ce fondement à bras-le-corps. Il existe une différence entre la pratique de l'école Rinzaï et celle de l'école Soto. Il n'y en a pas une qui soit meilleure que l'autre. Juste différentes. Dans l'école Soto, on pratique ce qu'on appelle *mokusho*, qui veut dire « illumination silencieuse ». Dans l'école Rinzaï, on pratique afin d'arriver au *kensho*, « illumination active ».

Dans l'école Soto, il n'y a pas de support pour pratiquer zazen ; on est simplement assis et on laisse passer les pensées, ou ce qui doit passer : *shikantaza*.

Hakuïn, le réformateur du Zen Rinzaï au 17^e siècle, critiquait cette pratique où rien ne se passait. Dans l'école Rinzaï, on ne reste pas simplement assis comme une souche, mais chaque respiration contient une concentration active, qu'on apporte volontairement. Il ne s'agit pas de simplement réciter intérieurement « un » « deux » « trois » etc., mais de s'impliquer totalement dans ce sousokan ; il faut cette implication totale de son être.

Vous appartenez à cette école Rinzaï qui cherche le *kensho* activement, qui pratique pour arriver au *kensho*. C'est l'objectif que chacun de vous doit se fixer.

6 avril 2010

Mon ami André habite dans l'arrière-pays cannois. Chaque fois que je lui rends visite nous allons manger au moins une fois dans un restaurant d'un port de la Côte : Nice, Cannes, Antibes, Hyères, etc. En nous promenant, nous voyons au mouillage, dans les ports, d'énormes yachts, de véritables villas flottantes. Et ce ne sont pas un ou deux bâtiments qui sont amarrés, mais des dizaines. Et dans chaque port ! Je me dis que lorsqu'un propriétaire possède un youyou de ce genre, c'est que, par ailleurs, il possède de nombreux autres biens tout aussi conséquents et que le yacht est le dernier dans la chaîne de la possession de ses biens.

Quand je vois ça, un sentiment d'indécence me gagne. J'ai de l'aversion pour le train de vie que mènent ces propriétaires. Trop c'est trop. À mon non-humble avis, cela ne pourra pas durer encore longtemps. Un rééquilibrage s'opérera. De quelle manière ? Je ne puis le dire. La possession de biens matériels d'une manière aussi outrancière a des limites. La possession de biens ne sera bientôt plus de mise. Il sera temps alors d'investir dans le spirituel ! La nouvelle formule sera : « L'abondance de vide ne nuit pas »... Et dans le mot Vide il y a le mot Vie.

18 avril 2010

La grande liberté du Zen : on peut penser à ce qu'on veut en zazen. Ou ne pas penser du tout. Mais c'est plus difficile...

29 avril 2010

Voyage au Japon
Hôtel Sakura à Ikebukuro/Tokyo

Le héron
Au bord de l'eau
Fait le pied de grue

1^{er} mai 2010

Tokyo

Idemitsu est, au Japon, ce que Total est à la France. Certainement pour se donner bonne conscience, cette société pétrolière a acheté en plein cœur de Tokyo, dans le quartier de Ginza, devant le Palais Impérial, le neuvième étage d'un immeuble, ou peut-être tout l'immeuble, pour en faire une galerie/musée d'art traditionnel japonais. Cela faisait bien longtemps que je n'y étais pas allé. Une exposition d'objets du thé présentait parmi les plus beaux objets et instruments utilisés dans les nombreux types de cérémonies du thé à partir de l'époque de Sen no Rikyu (1522-1591).



Tanomura Chikuden admirant une théière
Rouleau de Kosugi (Japon 1881-1964)

Mon attrait pour le Japon et sa culture tient-il au fait que je suis si sensible à la beauté de ces objets ? Toujours est-il que je n'ai que rarement remarqué des Occidentaux faire preuve de sensibilité face à des instruments à thé. Au Japon, les bateaux amenant de Chine les objets du thé étaient attendus avec ferveur jusqu'à la fin du 13^e siècle ; après quoi, ce pays se ferma sur lui-même. Ces objets étaient l'objet d'une véritable dévotion et étaient admirés au cours de « réunions de thé » (*cha yoriai*).

Georgia, ma défunte épouse, était allée très loin dans la pratique de la cérémonie du thé. Elle avait acquis les diplômes attestant de son état de « maître de thé ». Elle est morte à 55 ans avant d'avoir pu véritablement œuvrer à faire connaître la Voie du thé en France.

Lorsqu'on finit la visite de cette Galerie, on se retrouve devant une grande baie vitrée qui domine le Palais Impérial et son grand parc. Si on a une bonne vue et qu'on écarquille ses yeux, on y voit l'Impératrice prendre son bain. Là, un distributeur de thé vert permet de faire une pause et de prendre un peu de temps pour assimiler ce qu'on vient de voir – les objets du thé et non l'Impératrice – avant de retourner dans le tumulte de la ville.

Nota : jusqu'à il y a quelques années, pratiquer la cérémonie du thé pendant un certain temps faisait partie de l'éducation des jeunes filles au Japon. Aujourd'hui, elles font du piano pendant quelque temps. Si bien que dans de nombreuses familles, des pianos quasiment neufs occupent beaucoup de place dans les petits espaces des maisons et appartements. Ces pianos sont finalement revendus, en Europe notamment, lorsqu'ils ne sont plus utilisés. C'est ainsi que j'ai pu me procurer un Yamaha pour pas cher.

En me promenant dans les petites rues de l'arrière Ginza, je découvre un magasin d'encens. Des dizaines de petites boîtes en bois, en carton, toutes très belles, et surtout très chères. La vendeuse, probablement gérante et propriétaire, ne peut pas s'empêcher de me dire que je parle bien le japonais et me

demander depuis combien de temps je suis au Japon. J'ai dû répondre à ces questions des milliers de fois. Toujours est-il qu'elle me donne des explications sur l'encens que je ne comprends pas mais opine en faisant comme si. Mon japonais n'est plus si bon que ça. À la fin, je ne résiste pas à acheter une boîte, petite, d'une vingtaine d'euros, à l'essence de jinko.

De retour à l'hôtel Sakura, dont les chambres sentent l'hôtel pas cher, je déballe la boîte et découvre que les bâtonnets eux-mêmes sont emballés dans un papier si bien qu'en tout dans la boîte il n'y a qu'une quinzaine de bâtonnets d'encens. J'en consume un demi et, le lendemain, ma chambre est encore imprégnée de sa senteur.

En France, l'encens que nous fourgue le Japon est sans beaucoup de caractère ; il est doux et n'inspire pas tellement à la méditation. Il est parfait pour les toilettes.

En errant encore un peu dans les ruelles de Ginza, derrière les grands buildings, je découvre un petit salon de thé traditionnel et me réjouis de savoir que ce genre d'échoppe existe encore. Trois serveuses désuètes, presque une par client, avec un petit fichu vert sur la tête, pour s'harmoniser à la couleur du thé j'imagine, et pour que leurs cheveux gris ne se baladent sur les bols de thé, servent les quelques clients. Je commande un matcha avec une confiserie traditionnelle *manju*, apparemment fabriquée dans la boutique même. Derrière le comptoir, je vois de dos les épaules du préparateur qui se secouent. Il doit sûrement émulsionner avec le petit fouet en bambou (*chasen*) le matcha que j'ai commandé. Après avoir dégusté ce délicieux breuvage et observé à l'envi ce qui se trouve et se passe autour de moi, en sortant je demande le nom de ce petit estaminet un peu vieillot : *Wakamatsu*. Ce qui signifie « Jeune pin ».

2 mai 2010

Le Nō

Ah, le Nō ! Il était jusqu'avant la révolution Meiji (1868) une des trois expressions théâtrales majeures avec le kabuki et le bunraku (théâtre de marionnettes). 240 pièces répertoriées. Pas une de plus. Chaque fois que je vois du nō, j'ai la chaire de coq. Quel dépouillement ! Le spectacle est là quand on rentre dans la salle. Pas de rideau qu'on ouvre quand la pièce commence. Quatre piliers maintiennent le « toit » de la scène, dont chacun porte un nom. Devant à droite : Pilier du deuxième acteur. Devant à gauche : Pilier vers lequel fixer l'attention (...). Au fond à gauche : Pilier du premier acteur. Au fond à droite : Pilier du flûtiste.

Au fond de la scène est peint un pin. Comme seul décor, un pin peint. Symbole de la patience, de l'attente en Asie. On entre dans la salle et on attend patiemment. Quelques Japonais puristes, en attendant, lisent le texte en langage moderne afin de suivre l'intrigue qui n'en est pas vraiment une, somme toute une histoire à chaque fois assez banale. Il est difficile de suivre le déroulement de la pièce en essayant d'interpréter le jeu des acteurs. Un synopsis en anglais est donc remis aux étrangers à l'entrée. Mais il existe une autre manière de « voir » : Celle qui consiste à mettre ses sens en éveil et ressentir l'atmosphère créée par la musique, les mélodies, la danse et les impressionnants costumes, etc.

Lorsque le public est prêt, c'est-à-dire apaisé et somnolent, un premier personnage entre en scène : un musicien, qui tiendra sur son épaule pendant toute la représentation un petit tambour ressemblant un peu à une darbouka en plus somptueux (*kotsutsumi*) et poussera un petit cri aigu chaque fois qu'il le frappera. Puis un deuxième musicien entre, qui tiendra un plus gros tambour (*otsutsumi*) sous le bras et poussera un petit cri grave chaque fois qu'il le frappera. À remarquer qu'entre le *kotsutsumi* et l'*otsutsumi* la différence tient à un *k* et que tous les *k* le sont.

Puis viennent le flutiste avec son fifre aux sons stridents et enfin le batteur à l'unique tambour. Entrent ensuite les choristes au nombre de dix qui s'assoient sur les talons en deux rangs de cinq, à droite de la scène. Lorsque tout ce monde est installé, les deux tsutsumi entonnent leur morceau de « musique » : un petit cri aigu par-ci ponctué par un coup sur le kotsutsumi, un petit cri grave par-là accompagné d'un coup sur l'otsutsumi. Les autres personnages attendent. Il ne se passe rien. Presque rien.

Après un certain temps, l'acteur principal *shite* (il faut prononcer *shité* et non *shit*...) se présente dans son somptueux costume, au bout de la passerelle qui mène sur la scène, et mettra dix minutes pour la traverser et arriver sur le plateau un éventail à la main.

Puis il va entreprendre une danse quasi immobile : de temps en temps, il frappe du pied la scène, ouvre son éventail sans pour autant s'éventer. Puis, au bout d'un moment, il déclame son texte ; en fait il ne le déclame pas tout le temps, le chœur est son porte-parole et prend parfois le relais. Personne ne comprend rien car la mélopée gutturale monocorde est déclamée en japonais ancien. Un peu comme si chez nous un acteur déclamait son texte en latin. Mais ça nous prend aux tripes. Un autre acteur, le second rôle, entre en scène : le *waki*, un homme représentant une femme en l'occurrence, car les femmes ne jouent pas dans le *Nō*. Le *waki* porte un masque, dont l'expression n'est jamais figée et change selon l'inclinaison de la tête, les mouvements de l'acteur. Le *shite* joue à visage découvert. Et la pièce avance comme ça, sans véritable intrigue, *shite* et *waki* échangeant des tirades tout en dansant, jusqu'à ce que le *waki* près de « son pilier » s'installe sur les talons, parfaitement immobile jusqu'à la fin de la pièce, servant en quelque sorte de faire-valoir au *shite*. On ne comprend rien, mais les sens de la vue et de l'ouïe sont comblés par la beauté des costumes, la sobriété et la précision des gestes, « l'orchestre » et les chœurs qui se déchaînent tranquillement, alors que le *shite* quitte

finalement la scène en mettant autant de temps qu'il en a mis pour entrer. Le waki sort, le chœur sort, les musiciens sortent dans le même ordre qu'ils sont rentrés, en prenant tout leur temps. Les spectateurs sortent, sans applaudir. C'est interdit. Sortir fait encore partie de la représentation. Magnifique nō.

L'histoire : Un émissaire de l'empereur est envoyé à Arashiyama¹ afin d'y rencontrer un vieux couple qui lui annonce que les cerisiers qu'on voit ont été transplantés de Yoshino et qu'ils sont arrivés ici car ils sont les deux vrais dieux protecteurs des cerisiers de Yoshino. Puis dans la deuxième partie (sans qu'on sache qu'on en est à la deuxième partie), les deux apparaissent travestis en dieux et dansent ensemble, rejoints à la fin par un troisième personnage...

7 mai 2010

Kyoto

Le Temple du Ryoan-ji (Temple du repos du dragon) et son « Jardin de pierres ». Déclaré trésor culturel mondial par l'UNESCO, ce temple (rattaché au Myōshin-ji), possède sûrement ce qui se fait de plus beau en matière de jardin Zen appelé *karesansui*, littéralement « paysage aride ». Ce type de jardin suggère « montagnes et eau » en utilisant seulement des pierres, du sable et du gravier, occasionnellement des buissons et de la mousse. On ne verra jamais un arbre au milieu de ces jardins secs car cela représenterait un travail fou à l'automne pour éliminer les feuilles mortes d'abord, et recréer ensuite les sillons représentant les vagues de la mer...

Ce jardin représente sûrement la quintessence de l'art Zen. Un grand rectangle de 25 mètres d'est en ouest sur 10 mètres du nord au sud, du gravier blanc parfaitement ratissé en petits sillons symbolisant les vagues de la mer et, savamment disposées, 15 pierres, pas n'importe quelles pierres évidemment, représentant

1. Banlieue de Kyoto

des îles sur la mer. La particularité de cette disposition de pierres est que d'où que l'on se place, on ne voit jamais que 14 des 15 pierres, il en manque toujours une, jamais la même, un peu comme si elles jouaient à cache-cache avec ceux qui les regardent. Une fois même que je m'amusais à les compter, je n'en vis que 13 ! C'est vrai qu'à force de pratiquer le sousokan, j'ai de la peine à aller au-delà de 10...

8 mai 2010

Avec Sandie, on se rend au Tenryu-ji, le « Temple du dragon céleste ». C'est là que mon Maître pratiqua les austérités ascétiques pendant plus de 20 ans. Pendant la dernière guerre, il resta seul à « garder » le monastère, les autres bonzes étant partis se battre...

Difficile pour moi de comprendre ça. Mais au Japon, à cette époque, on pensait que les vraies valeurs étaient de se sacrifier pour son pays... Je pense que ce n'est pas à cause de ses convictions religieuses que Mumon n'est pas parti à la guerre mais plutôt à cause de la fragilité de sa santé. Enfin, j'ai envie de croire ça. Frappé par la tuberculose, il avait été condamné à l'âge de 20 ans par les médecins.

Comme beaucoup de Maître Zen à l'époque de la dernière guerre, Mumon, certainement sous l'influence de son maître, ne se gêna pas pour encourager l'esprit nationaliste par ses écrits.

Tenryu-ji n'a pas échappé aux incendies¹ et a été détruit huit fois depuis sa création en 1339. La beauté de cet ensemble de temples-monastères est immense, au point qu'en 1994 ce lieu a été nommé par l'Unesco « Patrimoine culturel mondial ». Il fait partie des « Cinq monastères » à Kyoto, un des cinq principaux monastères du Rinzaï. Les Cinq grands temples étaient en fait dix, cinq à Kyoto et cinq à Kamakura (... le Zen étant

1. Les incendies forment, avec les tremblements de terre, les typhons et les belles-mères les « quatre calamités » au Japon...

toujours paradoxal, ne l'oublions pas.) Ces « cinq grands temples » (Gozan) chapeautaient les autres temples affiliés, et les autorités nommaient les ecclésiastiques qui les dirigeaient.

En Chine, les monastères étaient plutôt situés dans les collines et montagnes, et les temples principaux prenaient le nom de la montagne où ils étaient établis. Au Japon, les temples et monastères n'ont pas toujours été implantés dans les montagnes éloignées, mais souvent dans les périphéries des villes, voire dans les villes, là où se trouvent les paroissiens. Les monastères auxquels étaient rattachés d'autres temples prenaient le nom de *honzan*, « montagne principale », autrement dit maison-mère.

Ici, le Centre a été baptisé « Hekiganzan » « Montagne de La Falaise Verte », montagne prenant le sens de « domaine » sur lequel est situé le Shobo-ji, Temple de l'Authentique Dharma.

9 mai 2010

Perdu près d'Arashiyama se trouve un petit bijou de cottage, du nom de « Rakushisha », qu'occupait le poète Mukai Kyorai (1651-1704). Malgré son GPS, le taxi a tourné en rond dans le dédale des petites rues de campagne plus d'un quart d'heure avant de trouver le lieu. Mukai était considéré comme le plus important et le plus proche disciple de Basho, le grand maître du haïku et considéré comme le seul capable de poursuivre son style après sa mort.

Au début, la poésie japonaise s'appelait *Waka*, courts poèmes de 5 lignes de 5 - 7 - 5 - 7 - 7 syllabes. En raccourcissant un peu plus les poèmes, on en est arrivé au Haikai, mot utilisé pendant l'ère Edo, renommé Haïku dès la fin du 19^e siècle par Masaoka Shiki. Le Haïku est une forme de poésie Zen puisqu'obligatoirement dépouillée, contenant 3 lignes de 5 - 7 - 5 syllabes.

Un poème de 3 lignes et 17 syllabes ne permet guère d'expliquer ses ressentis ni de développer ses états d'âme. Le haïku

utilise un langage évocateur du silence et non des mots, à composer comme un exercice spirituel.

Les poètes continuèrent de vivre dans l'ermitage de Rakushisha jusqu'au 19^e siècle et laissèrent des stèles parsemées dans le jardin, toutes gravées d'un haïku. Dans le fond du jardin est érigé un monument de pierres empilées dédié aux poètes du passé, présent et futur. Il est composé de 5 pierres représentant respectivement de bas en haut les 5 éléments, terre, eau, feu, air et esprit. Mukai aimait tellement les kakis qu'il en avait planté une quarantaine de pieds dans son enclos. Un automne, alors que les fruits étaient mûrs, il décida de les vendre. Il y eut un tel orage la nuit qui précéda la cueillette que plus aucuns kakis n'étaient accrochés aux branches. Le matin, en voyant le spectacle, il eut l'illumination. Il décida alors d'appeler sa chaumière « Rakushisha », « La Cabane au parterre de Kakis ».

Basho est connu comme le plus grand poète de haïku au Japon, et aussi en tant que maître de Zen laïc. On peut imaginer que ses disciples devaient eux aussi être engagés dans la pratique du zazen. J'imagine la réaction des producteurs de fruits de la vallée de l'Eyrieux, à la veille de cueillir leurs pêches, les voir toutes à terre à la suite d'un orage ! Là, Mukai, sans se démonter, admire le spectacle, et est touché par la grâce. Chapeau bas.



Ermitage de Mukai à Rakushisha

14 mai 2010

Quand on se rend au Japon et qu'on y reste quelque temps
on se japonise.

Quand on rentre en France on se conifie.

16 mai 2010

Dans la gouille de la Riaille
Les nêpes courent sur l'eau
Alors que je m'immerge

19 mai 2010

En sortant du zazen
Tournant la tête vers la fenêtre,
Un croissant de lune

22 mai 2010

Ce printemps
Il aura fallu attendre aujourd'hui
Pour que j'enlève mon caleçon long

23 mai 2010

Je n'aime pas les hommes qui dégrafent 3 ou 4 boutons de leur chemise pour montrer leur velu poitrail bronzé. J'aime les femmes qui dégrafent 3 ou 4 boutons de leur blouse pour montrer leur veloutée poitrine dorée.

24 mai 2010

Paris - Tokyo

Après m'être misérablement trompé sur l'heure de départ de l'avion pour Tokyo et avoir attendu neuf heures à l'aéroport, une petite compensation m'était réservée sans que je m'y attende.

Au check-in, alors que l'enregistrement est prévu à cinq heures pour un départ à huit, à cinq heures moins le quart déjà deux cents Japonais font la queue. Je demande-à l'hôtesse une faveur : « est-ce qu'il est possible d'avoir un siège côté couloir ? » ; elle me dit : « ça va être difficile, tout est déjà plein. Je vais voir ce que je peux faire ». Après avoir traficoté dans l'ordinateur, elle m'annonce qu'elle m'a réservé un siège en classe « economy-plus ». Lui ai-je fait pitié, lui ai-je tapé dans l'œil ? En tout cas, me voilà surclassé. Normal, après tout je suis un être humain surclassé, et quel plaisir d'être dans la partie supérieure de ce Boeing 747. Tout d'abord, on nous accueille avec du champagne et des *oshibori*¹ brûlants. On a presque une hôtesse pour soi tout seul, et les sièges, ah ! les sièges ! On peut passer une vraie nuit couché sans que ça dérange la personne derrière soi, devant soi et à côté de soi. Dans ce cas, un voyage qui dure 12

1. Petite serviette chaude qu'on nous présente de moins en moins souvent lorsqu'on entre dans un restaurant au Japon. Les hommes se la passe sur le visage et les mains, les femmes, pour des raisons évidentes, sur les mains seulement.

heures donne l'impression d'en durer 6. Et le menu, ah ! le menu ! Servi comme au restaurant, avec un choix de vins étonnant, le Bordeaux que j'ai commandé était le meilleur que j'ai bu depuis longtemps. Bon ! Passer une vraie nuit dans un avion pour le prix d'un voyage économique, voilà qui remonte le moral après avoir attendu tout ce temps à l'aéroport. Heureusement, juste avant de monter à bord, j'ai trouvé dans une boutique de presse un livre d'Arto Paasilina, auteur finlandais très drôle, sorti récemment, *Les dix femmes de l'industriel Rauno Rämekorpi*.

27 mai 2010

Il existe au nord-est de Kyoto un petit temple, le Konpuku-ji, construit de 858 à 871, oublié des touristes on dirait. J'étais seul ce matin à le visiter. Magnifique endroit comme je les aime, avec des stèles gravées de *kanji* illisibles patinés par le temps, des lanternes, des petits bassins, et de la mousse partout.

En parlant avec la personne de la réception, elle m'annonce que ce temple est rattaché à la maison-mère du Nanzen-ji, une des onze maisons-mère Rinzaï au Japon. Un maison-mère ne devrait-elle pas être seule et une ? Eh bien non, le Rinzaï en compte onze, être paradoxal est un point fort du Zen. Je l'informe que je suis rattaché au Myoshin-ji, du coup je ne paie pas l'entrée. Dans l'enceinte du Konpuku-ji se trouve une petite mesure dans laquelle s'installait Basho vers les années 1670, lorsqu'il venait à Kyoto y trouver l'inspiration afin d'y composer des poèmes. Cent ans plus tard, un autre auteur de haïkus, Buson, vint sur les traces de Basho et découvrit l'ermitage complètement délabré. Avec l'aide du prêtre de l'époque en charge du Konpuku-ji, et en l'honneur de Basho, ils reconstruisirent le bâtiment et l'appelèrent le Basho-an.

Le Konpuku-ji fut dévasté par les flammes puis reconstruit, à l'instar de beaucoup de temples au Japon. Si le bouddhisme enseigne l'impermanence, le Japon est physiquement imprégné de ce sentiment d'impermanence : les typhons, les incendies, les guerres ont, au fil des siècles, ravagé villes et campagnes. Du coup, aujourd'hui, les Japonais ne s'attachent pas à ce qui gêne. Si on construit une autoroute et qu'on s'aperçoit quelques années après qu'elle ne correspond pas à ce que l'on en attendait, on la reconstruit ailleurs. (Ça crée des emplois.)

Après avoir fait un petit zazen comme il y en a qui font un petit somme, je parle un moment avec le responsable du temple en train de tailler les haies. Il m'explique que ça coûte 25.000 yen (200 €) par jour de faire appel à un jardinier professionnel et que, dans ce cas, il préfère entretenir les jardins lui-même (ça ne crée pas d'emploi).

Ce qu'il y a de bien avec tous ces Maîtres de temple Zen c'est que, quand on les rencontre, on ne parle jamais de Zen.

Avant de reprendre le bus, je m'offre un matcha dans un troquet à thé et compose un petit haïku en l'honneur de Basho, Buson et les autres :

Zazen devant la mousse,
Le clac-clac du coupe-haie,
Et moi qui cherche l'introuvable.

16 juin 2010

Certains disent en arrivant au Centre, fatigués qu'ils sont :

« Je suis sur les genoux ! »

« Dès ce soir vous serez sur les fesses ! »

Leur réponds-je

23 juin 2010

Je ne voudrais pas que la mort interrompe mon évolution spirituelle avant qu'elle ait atteint son point décisif.

25 juin 2010

L'impuissant : – Je goûte la femme du bout des doigts.

28 juin 2010

Le samou

Se lever tôt le matin, se rendre au Zendo, chanter les sutras, enchaîner avec le zazen, prendre le petit-déjeuner en silence, faire le samou, déjeuner, zazen, etc. voilà comment se déroule une sesshin, chaque activité ayant un rôle à jouer dans la marche vers l'éveil. Concernant le samou, tous les Maîtres zen du passé et du présent disent la même chose : qu'il est cent fois, mille fois, dix mille fois supérieur au zazen (...). Pourquoi ça ?

Le zazen construit l'état d'esprit avec lequel aborder l'esprit de tous les jours (*heijo shin*). Une expérience d'Éveil ne se produit pas pendant zazen mais bien au cœur de l'activité, de l'action, donc au cœur de la vie. Il est évident que le zazen joue un rôle capital dans la construction de cette expérience. Le samou, lui, permet de faire l'expérience du présent, de l'union de soi avec cet instant même, ce moment précis. Cela ne se produit pas dans un passé qui n'existe déjà plus, ni dans un futur qui n'existe pas encore. L'expérience profonde de soi se produit au cours d'une activité physique.

Dans le « Code de conduite Ch'an-yuan » régulant la vie monastique zen, le samou est mis en avant en tant que valeur spirituelle et comme une source potentielle d'éveil. Il fait partie intégrante de la pratique du Zen, contrairement aux bonzes du bouddhisme du Theravada qui ne font rien pour ne pas prendre le risque de tuer insectes, pucerons, vermisseaux en travaillant au jardin par exemple.

À la Falaise Verte, le samou commence à 8h 30 et fini à 11h 15. Cinq minutes avant que le samou commence, quelqu'un sonne une cloche pour rassembler tout le monde. Il y a ceux qui sont déjà sur place, toujours les mêmes, ceux qui arrivent au son de la cloche et ceux qu'on attend pour commencer le samou, toujours les mêmes. Ceux qui se sont recouchés, qui sont aux

toilettes, (comme s'ils ne pouvaient pas y aller plus tôt), ceux qui sont sous la douche, (comme si on prenait une douche avant le samou), celles qui finissent de se maquiller (comme s'il fallait paraître pour arracher les mauvaises herbes), ceux qui finissent de se raser, (comme si c'était le matin qu'on se rase parce qu'on a toujours vu son père le faire à ce moment-là). Petit conseil pratique d'homme à homme : rasez-vous comme moi le soir, vous n'irriterez pas la peau de votre belle en lui faisant des bisous...

Bref, je propose les différents travaux qui pourraient être utiles pour le bon fonctionnement du Centre : Tenzo (*aide-cuisine*), jardinage, couture, rangements, nettoyages, désherbage, puis pose la question : – Qui veut faire quoi ?

D'aucuns se proposent pour la cuisine, d'aucuns pour les nettoyages, d'aucuns pour le jardinage, etc. Tout le monde alors se disperse, vaque aux occupations choisies, sauf : ceux qui n'ont pas pris leurs gants de travail, ceux qui sont venus en tenue de zazen et qui vont enfiler un autre pantalon, ceux qui vont changer leurs claquettes contre des chaussures, ceux qui vont aux toilettes parce qu'ils n'ont pas eu le temps d'y aller avant, etc. (Dans un prochain « Enseignement », je parlerai du papotage, du bavardage, du babillage, pendant le samou.)

Il existe une phrase en japonais : *O-sewa-ni narimashita*, qui signifie : merci pour le(s) service(s) que vous avez rendu(s). Ce mot *sewa*, vient du sanscrit *seva* : les services. C'est-à-dire le don de soi, sans rien attendre en retour. Selon la loi du karma, le retour se fait mais il ne faut pas le convoiter car alors le « don » serait intéressé et annihilerait tout retour.

De plus, si l'on veut pratiquer dans de bonnes conditions, il est important d'entretenir le lieu où se déroulent ces pratiques. Et tout ce qu'on peut faire nous-mêmes, on le fait. On fait appel à un entrepreneur seulement lorsqu'on ne peut pas faire autrement. C'est ainsi qu'on réalise des économies substantielles et qu'on peut maintenir des participations aux frais de sesshin peu élevées. (Ceci pour ceux, peu nombreux il est vrai, qui pensent : on paie pour venir et en plus on travaille.)

Le samou est un tremplin vers la vie au quotidien. La vie au quotidien n'est-elle pas un grand samou ? Selon l'esprit avec lequel on aborde ce « quotidien », beaucoup de choses peuvent changer. Toute transformation dans son être intérieur engendre des incidences sur sa vie extérieure.

En conclusion je souhaite qu'au cours des prochaines sesshins, on s'amuse bien !

18 juillet 2010

Le guide spirituel, de par ce qu'il a réalisé, est au dessus de la masse, mais reste un être ordinaire qui mène une vie ordinaire de frugalité. Cette vie ordinaire naît naturellement de sa pratique, et non pas de restrictions qu'il s'imposerait. S'imposer des restrictions revient à créer des frustrations. Pas mal de ces huruberlus de guides spirituels sont sujet à caution. Ils doivent penser la même chose de moi d'ailleurs... Mais je les attends sur un coussin de zazen. Je te tiens, tu me tiens par la barbichette, le premier qui bouge a perdu. Il rend son « rakusu¹ » et, profil bas, rentre à la maison la queue entre les jambes. Où, ailleurs pourrait-il la mettre ?

26 juillet 2010

Avant, lorsque je regardais la lune
Je regardais la lune.
Hier soir, c'est elle qui me regardait

27 juillet 2010

Êtes-vous sûrs d'être ce que vous croyez être ? S'accepter tel qu'on est ne veut pas dire qu'on est libéré de ses préjugés, de ses préconceptions. S'accepter tel qu'on est ne veut pas dire qu'on est ce qu'on croit être. On se voit toujours autre qu'on est, si bien qu'on est toujours à côté de soi. On a beau s'explorer

1. Bavoïr ostentatoire des bonzes bouddhistes au Japon, l'équivalent de l'étole chez les prêtres chrétiens

en tous sens, on n'est pas ce qu'on est censés être. Car une seule pensée sur soi et on est déjà loin de soi. Dans l'état de Samâdhi, il n'y a plus de pensées, plus de jugements.

6 août 2010

Enseignement de fin de sesshin

Arriver à la connaissance de soi n'est pas une chose facile à réaliser. On croit que l'on sait ce que l'on est mais on n'est pas ce que l'on croit. On croit que l'on sait qui sont les autres mais les autres ne sont pas ce que l'on croit qu'ils sont. Il y a toute une part de soit qui reste à découvrir, une part de soi qui est obscure. Il faudra surtout tourner fortement ses regards vers l'intérieur de soi et cesser de chercher à l'extérieur ce qui ne peut s'y trouver. Il faut chercher à éclairer, à illuminer cette partie encore obscure de soi.

Mais, pour accéder à cette partie de soi qui reste inconnue, il faudra faire preuve de patience et de persévérance. Et même si on réalise une expérience de lâcher-prise au cours de la sesshin, peut-on se dire pour autant libéré de ses à-priori, de ces idées toutes faites qui nous encombrent ? Rien n'est moins sûr !

Il faudra persévérer dans la pratique du zazen une fois de retour chez soi et ça non plus ce n'est pas facile. Si l'on voit le zazen comme une occupation de plus se rajoutant aux autres occupations quotidiennes, alors il devient difficile de lui faire une place. Mais si l'on voit le zazen comme une nécessité quotidienne indispensable, aussi naturelle que de se laver les dents tous les jours, alors tout naturellement le zazen prendra sa place dans la vie de chaque jour.

Et alors une fois, un soir, lors d'une promenade dans la nature, vous lèverez les yeux au ciel en contemplant la lune et soudain vous réaliserez que ce n'est pas vous qui la regardez, mais que c'est elle qui vous regarde !

14 août 2010

Petite extension à « l'Enseignement » sur le samou

J'ai oublié de mentionner aussi quelque chose de courant parmi ceux qui s'amourent à la Falaise Verte. Plusieurs endroits existent pour ranger les outils. J'aimerais que quelqu'un, parmi les pratiquants du Zen à la Falaise Verte, ou des lecteurs, m'indiquent comment obtenir que, lorsqu'on utilise un outil, on le remette exactement à l'endroit où on l'a pris. Moi je n'y arrive pas.

Le samou a un rapport immédiat avec « l'attention juste », mais à la Falaise Verte on pratiquerait plutôt l'inattention juste. L'une des pratiques du Noble Sentier octuple consiste à accomplir en pleine conscience toutes les activités de la vie. Faire preuve d'attention n'est pas un exercice anodin qui consiste bêtement à se dire : « Je marche et ma tête sait que je marche ». Mais bien : « Je marche et je sens tout mon corps qui marche ».

L'exécution des différents actes de la vie dans cette direction amène à l'apaisement des pensées, démarche si importante pour qu'ensuite, pendant zazen, on les arrête complètement. Mais on n'en est pas encore là...

Les outils se baladent entre l'atelier du haut, l'atelier du bas, la cave, et lorsque tous les seshineurs et seshineuses sont partis, impossible de retrouver perceuses, pelles, scies, etc. Ne parlons pas des petits outils qui, pour certains, disparaissent dans la nature. C'est régulièrement que je retrouve un sécateur tout rouillé qui a séjourné des mois sur le terrain sans que cela n'ait préoccupé outre mesure son utilisateur de l'avoir égaré. On retrouve également dans le compost, lorsqu'on l'étend sur le potager avant les labours, des petites cuillères et des petits couteaux de cuisine. Si les petites cuillères sont récupérables, les couteaux, eux, rejoignent doucement Lichtenberg et son aphorisme sur la vacuité, lames rouillées et manches rongés après un séjour prolongé dans les détritiques alimentaires. L'aphorisme ? Un couteau sans lame auquel manque le manche...

16 août 2010

Que peut bien picorer ce roitelet
Dans ce jardin de gravillons
Si ce n'est les gravillons eux-mêmes ?

17 août 2010

Il en faut du temps
Pour que nos actes
Portent la trace de nos méditations

18 août 2010

À Laure

Sur la rive de l'Eyrieux
Au pied du Pont romain
Vous étiez lumineuse

21 août 2010

Sur la détermination.

On connaît bien Bodhidharma en tant que fondateur du Ch'an et l'histoire qui l'accompagne : il reste neuf ans dans sa cellule, ou sa grotte, en tournant le dos à l'entrée, donc à la réalité de la vie, face au mur, sans pratiquement sortir de cette position sauf pour les besoins fondamentaux.

Il se sustentait en zazen, il dormait en zazen, il vivait en zazen. Bodhidharma est toujours dépeint assis. C'est à lui qu'on attribue cette phrase qui contient somme toute l'enseignement et l'esprit du zen : « une transmission spéciale en dehors des écritures ».

Le n°1 du Ch'an ne serait rien sans le n°2, Hui-K'ô. Mais voilà, c'est le n°2, celui qui vient « après ». Sans être resté « face au mur neuf ans » (*Menpeki kunen*), il n'est pas mal non plus dans sa détermination à réaliser sa nature profonde :

C'est l'hiver, il est devant l'entrée de la grotte dans laquelle médite Bodhidharma. La neige se met à tomber. Hui-K'ô l'implore de l'accepter comme élève, mais Bodhidharma ignore sa

requête. Hui-k'o est dans la neige, il ne bronche pas. Bodhidharma est dans sa cave, il ne bronche pas non plus. Hui-K'o se coupe alors le bras et va le présenter à Bodhidharma pour lui prouver sa sincérité et sa détermination dans sa recherche. Celui-ci lui dit : Tu m'as apporté ton corps, maintenant apporte moi ton esprit.

Hui-k'o : J'ai cherché mon esprit mais il reste introuvable. S'il vous plaît, Maître, pacifiez-le moi.

Bodhidharma : Si tu ne le trouves pas c'est que je l'ai déjà pacifié.

Finalement Hui-k'o au bout de six ans de pratique intensive auprès du maître fût confirmé comme son successeur.

Selon la tradition, Bodhidharma eut au moins 4 disciples, dont Hui-k'o le 2^e Patriarche du Zen. Avant qu'il ne décide de retourner en Inde, il rassembla ses disciples et leur dit que le temps de rentrer à la maison était venu pour lui. J'aimerais, leur dit-il, que chacun d'entre vous exprime sa compréhension du Zen.

L'élève qui s'appelait Dao Fu dit : « Comme je le vois il n'est pas lié par les mots et les phrases, ni n'est séparé des mots et des phrases. C'est ainsi que fonctionne le Tao. »

Bodhidharma dit : « Tu as touché ma peau. »

La nonne Zong Chi dit : « Selon moi, il est comme une vision glorieuse du royaume du Bouddha Akshobhya¹. Lorsque vous l'avez vu une fois point n'est besoin de le revoir une deuxième. »

Bodhidharma dit : « Tu as touché ma chair. »

L'élève appelé Dao Yu dit : « Les quatre éléments sont vides et les cinq skandhas² sont sans existences réelles. Tel que je le vois il n'y a pas un seul dharma à saisir. »

1. Bouddha qui se révéla « inébranlable » dans le serment qu'il fit au Bouddha de ne jamais éprouver ni aversion ni colère envers aucun être vivant.

2. O lecteur ! Le bouddhisme est fait de plein des 4 ceci, 8 cela, 5 ceci, 108 cela etc. Nous n'avons en français que les 7 péchés capitaux, les 10 commandements et le 36^e dessous.

Bodhidharma dit : « Tu as touché mes os. »

Là-dessus Hui-k'o se prosterna puis se releva.

Bodhidharma dit : « Tu as touché ma moelle ».

Vous avez bien compris, lecteurs, pour parvenir à la moelle du Bouddha, il suffit de faire trois prosternations et de se relever, ce que nous pratiquons deux fois par jours pendant les sesshins.

Aujourd'hui encore, sans que le novice ne se coupe quoi que ce soit, ni qu'il n'attende des jours dans la neige, l'admission dans un monastère reste une épreuve difficile, qui descend de cette première transmission. Elle dure une semaine et c'est au cours de cette semaine que l'occasion nous est donnée de réellement tester notre détermination. *Niwazune*, que je traduirais par « résignation dans le jardin » consiste, au monastère de Shofuku-ji, à rester prosterné deux jours dans l'entrée, position où l'on peut à peine respirer et qui devient tout à fait insupportable lorsque, cause de sa compassion sans limite, le bonze cuisinier nous invite à partager, avec les esprits affamés, les restes du repas, soit une soupe et du riz. On doit ensuite retourner prendre la position prosternée jusqu'à la fin de la journée. L'après-midi passe lentement, si lentement.

Puis, en fin d'après-midi, un bonze préposé à je-ne-sais-quoi nous propose de nous relever, car c'en est assez pour aujourd'hui, dit-il, et nous emmène dans une pièce spéciale appelée Tangaryo utilisée par les bonzes en pérégrination. Le lendemain matin, le plus discrètement possible, on reprend son barda de moine et on se replace pour une autre journée dans la posture prosternée.

Pendant les deux jours de résignation dans le jardin, à une ou deux reprises, deux ou trois bonzes, sans qu'on s'y attende, viennent nous déloger de force et nous amènent au pied des marches du monastère en nous priant de ne pas insister à vouloir pratiquer dans ce lieu. Je me souviens les avoir remerciés intérieurement de m'avoir sorti de ma prosternation, cela m'avait

permis de me dégourdir l'esprit. Au temps fort du Zen en Chine, donc du Ch'an, l'épreuve du niwazume se passait à l'extérieur, par n'importe quel temps !

Vient ensuite le *tangazume*, « endurance dans la pièce des hôtes de passage ». Cela dure cinq jours, évidemment seul, face au mur comme lorsqu'on est puni à l'école, tournant le dos aux portes ouvertes la journée, donc ne sachant jamais si on est observé ou non. Ces cinq jours permettent vraiment de faire le point final avec sa décision de s'engager à fond dans la Voie de la réalisation. Pour les besoins pressants seulement, on peut se rendre aux latrines. Sinon assis, assis, et assis. Si Hui-K'o avait de la neige jusqu'à la taille en attendant le bon vouloir de Bodhidharma, moi c'est jusqu'à la taille que j'avais des fourmis.

Le Recueil de la Transmission de la Lampe (chinois *Chang Chung-yuan* (傳燈錄) *Chuandenglu*, de Daoyuan (道元), jap. *Keitoku Dento Roku*) est un recueil des dits des maîtres du Zen du passé. L'auteur raconte d'une façon tout à fait émouvante l'ardeur de Hui-k'o à chercher la Vérité et comment il put enfin devenir le disciple de Bodhidharma. Hui-k'o se rendit au temple Shao-lin et nuit et jour suppliait Bodhidharma de lui donner des instructions. Le Maître restait en permanence en zazen face au mur et ne faisait pas attention à ses prières. Le soir du 9 décembre une neige lourde tombait du ciel. Hui-k'o restait debout impassible dans la neige. À l'aube la neige atteignait ses genoux. Le Maître eut pitié de lui et dit : – Tu as attendu longtemps dans la neige. Tu cherches quoi ? Les larmes dans les yeux Hui-k'o lui dit : « O Maître je vous supplie avec votre compassion d'ouvrir la porte de votre Dharma et de sauver nous autres être humains. » Le Maître répondit : « La Vérité incomparable du Bouddha peut seulement être atteinte en luttant sans fin, en pratiquant l'impraticable, et en supportant l'insupportable. Comment toi, homme peu vertueux, sans sagesse, à la suffisance facile, oses-tu aspirer à accéder à

l'Enseignement véritable ? Tu perds ton temps. » En écoutant les admonitions du Maître Hui-k'ô sortit secrètement un couteau tranchant, se coupa lui-même son bras gauche et le plaça devant le Maître. Celui-ci reconnaissant la force de son Dharma lui dit : « Les Bouddhas, lorsqu'ils commencent à chercher la Vérité, ne tiennent pas compte de leurs corps pour la cause du Dharma. Tu viens de couper ton bras devant moi. J'y vois la sincérité de ta recherche. » Le Maître lui donna alors le nom de Hui-k'ô. Celui-ci lui demanda : « Puis-je écouter le Dharma du Bouddha ? » (la doctrine du Bouddha. Jap. *Buppō*.) Le Maître lui répondit : « La doctrine du Bouddha ne peut être atteinte en suivant les autres. » (Cela signifie qu'on doit voir directement dans sa vraie nature.) Hui-k'ô dit : « Mon esprit n'est pas encore en paix. Je vous supplie Maître de le pacifier pour moi... »

Cet extrait de la Transmission de la Lampe ne retrace peut-être pas l'histoire telle qu'elle s'est réellement passée. Il n'empêche que l'auteur exprime d'une manière tout à fait émouvante la douloureuse et héroïque lutte menée pour atteindre l'Éveil, au risque de sa propre vie. Celui qui lit cette histoire et qui a fait l'expérience de la douleur des austérités ascétiques ne voit pas dans cette épisode entre Bodhidharma et Hui-k'ô une simple légende créée par un vieux maître du Zen.

Un poème écrit par un maître du Zen exprime son ressenti ainsi :

La neige de Shao-lin est rouge
Imprégnons-en notre cœur
Aussi humblement que possible

Si cette période probatoire de deux et cinq jours est sans commune mesure avec l'attente de Hui-K'ô dans le froid de l'hiver, il n'en reste pas moins une longue tradition mettant à l'épreuve le postulant moine sur ses intentions profondes à

devenir Bouddha. Ceux qui dirigent des centres Zen ou qui introduisent le Zen en Europe doivent toujours se rappeler cet esprit de détermination qui a animé Hui-K'o et Bodhidharma et toutes les générations de bonzes et de maîtres qui ont suivi. Donc, Messieurs les initiateurs et gourous de toutes sortes, pas de complaisances, pas de compromissions !

24 août 2010

À L.P.

J'aimerais pendant ces pleines lunes
Après un yaza
Me baigner avec vous dans l'Eyrieux
Ce doit être si beau

3 septembre 2010

J'étais avant tout le monde sur la plage des Ayguades ce matin. Il semblerait que le mistral y souffle en permanence. De gros rouleaux de mer déferlaient sur le sable. Le vent les refoulait dans la direction opposée. Cela créait de magnifiques embruns scintillant au soleil levant, dans lesquels de longs moments je me suis amusé comme un enfant. J'aime retrouver le petit garçon qui est en moi.

Les vagues s'affalent sur la plage
Le vent les repousse
Les embruns qui se forment scintillent au soleil

4 septembre 2010

Le Maître Zen ne peut enseigner plus loin que là où il est allé.

À Gruissan

Devant moi la mer, bleue.
Au-dessus des maisons sur pilotis, le ciel s'embrase
Quant à la couleur de mon cœur, la grisaille

6 septembre 2010

L'Homme et le Prunier

J'observais, il y a quelques jours, Monsieur L., l'exploitant agricole auprès de qui on se fournit en fruits, ramasser les prunes. Je me disais que les pruniers ont besoin de la même eau qu'on boit, du même air qu'on respire, de la même nourriture qu'on mange tirée de la terre. Ce sont, pour le prunier, ses seuls besoins.

Nous autres, êtres humains, avons d'autres besoins que le prunier. On confond d'ailleurs souvent besoins, envies et désirs. Quelle est la grande différence entre un prunier et une personne ? Le prunier n'a qu'un pied et l'être humain, deux. Réponse facile n'est-ce pas ?

Du coup, le prunier ne peut pas se déplacer mais nous, oui. Donc la seule ambition que le prunier a le droit d'avoir, c'est de faire don généreusement de ses prunes. Et ce n'est pas parce qu'un jour il sera vieux qu'il donnera de vieilles prunes.

Le fait que nous ayons deux pieds nous donne des possibilités illimitées de nous agiter tout le temps dans toutes les directions. Et à la fin de la journée, à force de s'être affairé à hue et à dia, on s'affale, épuisé, sur un fauteuil à la con, spécialement conçu pour être mollement et moelleusement installé, avec un support pour y mettre de quoi grignoter n'importe quelles cochonneries, et on regarde la télévision encore plus à la con que le fauteuil, pendant trois heures et demie, puisque c'est la moyenne nationale.

C'est comme ça qu'on devient des gens à la con, comme le fauteuil, comme la télé. « À bon entendu, sale heure ». (Nouveau dicton.)

Voilà ce que faisait Groucho Marx. Faites comme lui : « Je trouve que la télé est très favorable à la culture. Chaque fois que quelqu'un l'allume chez moi, je vais dans la pièce à côté et je lis. »

11 septembre 2010

Quand quelqu'un me parle du Zen
Je l'écoute.
Mais il ne le sait pas,
Après je me rince les oreilles.
Et si c'est moi qui en parle
Je ferais bien de me rincer la bouche
Comme un Ancien disait le faire.

15 septembre 2010

Sur mon rocher au bord de l'Eyrieux

Je nage si mal
Et si lentement
Que je vais plus vite à pied

16 septembre 2010

À Shofuku-ji, notre activité est faite, dirigée, en vue de voir dans sa véritable nature : voir dans sa véritable nature et devenir un Bouddha, c'est-à-dire faire l'expérience de l'Éveil.

Je ne sais pas bien ce qui se passe dans les monastères chrétiens, mais chaque fois que je suis allé écouter un curé dans une église, notamment à l'occasion du décès d'un proche, ce qui sort de sa bouche, en gros, revient à « ayez la foi ». Avoir la foi ne suffit pas pour voir dans sa véritable nature. Et ce « ayez la foi », à mon avis, ne suffit pas pour faire l'expérience de Dieu.

À Shofuku-ji, on n'a jamais dit : ayez la foi dans la capacité de devenir Bouddha. On me donnait des coups de pieds dans le cul pour que j'aie plus vite à ratisser le jardin, ou on me donnait des coups de bâton sur les épaules pour ne pas que je m'endorme en zazen. Pourquoi ça ? Parce que faire l'expérience profonde de soi est une expérience réelle, concrète et ineffable. Elle ne peut être verbale.

17 septembre 2010

Cinq heures ce matin :
Le nez pointé vers la Rivière céleste¹
Elle dirige mes pas à coup sûr vers le Zendo

18 septembre 2010

Fin de sesshin d'automne

Il y en a qui ont la chance de faire un travail qui leur apporte pleine satisfaction. Tant mieux pour eux. Tout le monde n'est pas dans ce cas. Beaucoup font un travail qui ne leur apporte qu'un salaire et attendent la retraite pour faire autre chose. C'est dommage. Car le zazen peut apporter une nouvelle dimension à ce qu'on fait dans la vie, dans le quotidien. Faire les choses dans l'esprit du zazen n'est pas une chose facile. Cela demande de la persévérance et de la ténacité dans sa pratique. Faire les choses dans l'esprit de la Voie éclaire sa vie.

Les occasions de dispersion sont nombreuses. On les trouve dans sa boîte à lettre, dans ses mails, à la télévision, dans la rue. On se fait facilement piéger par ce qui se trouve à l'extérieur de soi, il existe plein d'occasions de sortir de la Voie en étant sollicité sans fin par des futilités.

Continuez inlassablement à rester centré et ne pas vous laisser dévier par ce qui vous fait sortir de la Voie. Dans un peu plus de deux mois se déroulera Rohatsu. C'est à partir de maintenant qu'on commence à se préparer mentalement. Physiquement, on n'est jamais prêt, mais mentalement c'est important de l'être !

Addendum

Ce n'est pas parce qu'un travail apporte pleine satisfaction qu'on ne peut pas s'absorber dans l'activité en cours et arriver petit à petit à ce que activité et zazen soient la même chose. Lorsque zazen et activités se rejoignent, cela s'appelle

1. Nom donné en Asie à la Voie lactée

le mouvement immobile. Sinon cela revient à soulever de la poussière d'un côté et à faire de la fumée de l'autre. Quelque chose d'improductif, quoi.

27 septembre 2010

Séjour dans la Mer Égée

Coucher de soleil sur le Pirée

Rai de lune sur la mer Égée

Le Blue Star Ferry n'en a que faire, lui

28 septembre 2010

Île de Siros

Mon cœur est à nouveau libre. Je fais appel à vous, Mesdames, entre 20 et 30 ans, disons 40, allez, – 50 – et je n'irai pas plus loin : si l'une d'entre vous veut devenir l'amie d'un jeune vieux maître, présentez-vous, je saurai vous accueillir sur mes genoux en lotus.

28 septembre 2010

J'ai toujours tourné mes regards vers l'intérieur pour trouver des solutions à ma vie. Trouver ma vie, devrais-je dire plutôt. Cela a été source de souffrance car j'ai laissé « l'autre » décider pour SA vie. Du coup, ce que l'autre décidait ne me convenait pas forcément car « l'autre » avait trouvé des solutions en cherchant vers l'extérieur, là où les yeux se posent bêtement. Il est évident que tourner ses regards vers l'intérieur n'est physiquement pas réalisable sauf si on sollicite son troisième œil, l'œil de l'esprit, celui qui ne dort jamais, il faut juste s'en occuper un tout petit peu. C'est là qu'il y a rencontre avec sa vie. S'en occuper ? Si votre quotidien vous paraît pauvre et médiocre, enrichissez-le du zazen.

29 septembre 2010

À nouveau quelques jours sur mon île fétiche. Je viens chercher un peu d'inspiration pour mes travaux d'écriture. Mais la mer Égée m'appelle et emporte dans ses bleus flots ma prose. C'est si beau que les dents m'en tombent. Une incisive du bas est restée dans un morceau de pain. Je ne puis pas la replâtrer. Dommage !

* * *

À Bernard R.

La Mer Égée, belle et chaude comme une femme en
rut
M'accueille et m'apprivoise généreusement.
L'élève est docile

* * *

J'aime les gens beaux.
Surtout les femmes

* * *

Que faut-il soigner en priorité chez l'être humain ?
La myopie

30 septembre 2010

En regardant le bouleau pleureur devant mon bureau il y a quelques jours, je me disais qu'il avait grandi depuis un certain 8 avril 2003. Je me disais aussi qu'il avait poussé à son propre rythme, la sève montant au printemps à son rythme et à son rythme descendant à l'automne. Rien ne peut accélérer ni ralentir le va-et-vient de la sève.

Qu'en est-il de l'être humain ?

Il a lui aussi son propre rythme d'évolution ou d'involution selon les graines d'où il est né et la manière dont il va les faire fructifier. Et c'est là que le karma intervient. Celui de l'arbre est simple, dépendant tout de même de la volonté des hommes : ou bien il meurt de sa belle mort (mais la mort est-elle belle ?), ou bien, un beau jour (mais les jours sont-ils beaux ?), on décide qu'il gêne et on le tronçonne à sa base.

Quant au karma des hommes... le plus compliqué de tous !

Donc je ne vais pas m'y perdre. Mais si j'aborde ce sujet, c'est à cause de personnes qui me demandent comment aller plus vite vers l'éveil ?

Lorsqu'on veut se rendre à un endroit, on peut y aller à pied ; et, si on veut y aller plus vite, en voiture. Mais quand on est sur son coussin de zazen, on ne va nulle part. Le développement de la vie intérieure varie d'une personne à l'autre, au rythme de la personne, ni plus vite, ni plus lentement. À part lors de chocs émotionnels forts, qui nous font grandir d'un coup, rien ne va faire accélérer la descente vers les profondeurs intérieures et sûrement pas le dessein d'y arriver plus vite ; et l'agitation mentale qui en découle n'accélérera pas le processus. Pour accéder à ce qui est inaccessible par la pensée, il revient à soi-même d'en trouver l'accès. Le mot japonais utilisé pour exprimer ce qui échappe à la pensée et à toute conception rationnelle est *Fukashigi*.

1^{er} octobre 2010

La suite dans les idées

Chaque sesshin a son lot de débutants, de nouveaux venus. Par quel canal se sont-ils retrouvés à la Falaise Verte ? La plupart par l'intermédiaire d'Internet, certains par la lecture de mes

ouvrages, d'autres par le « bouche à oreilles ». Mais pourquoi avoir choisi le Zen ? Il vous revient de trouver la réponse, par vous-même. Si la pratique du Zen va libérer les énergies qui dorment au fond de vous, n'attendez pas qu'il résolve vos problèmes. Pas tout de suite, du moins. Pour résoudre vos problèmes, allez sur des moteurs de recherche et regardez, par exemple, « purification », « harmonisation », « équilibrage », et vous verrez qu'il existe des personnes capables de vous purifier les auras par exemple, comme si l'aura pouvait être souillée puisque c'est justement ce qui émane de la beauté de cœur d'un être, ou de vous harmoniser avec les cinq éléments, ou d'équilibrer vos rouages intérieurs ! Autrement dit, comment peut-on purifier ce qui est pur ?

Mais ne voyez-vous pas qui vous abreuvez, Mesdames les nunuches, qui vous nourrissez, Messieurs les gogos, et que c'est de vous que ces personnes vivent, par vous qu'elles existent ? Par manque de discernement, vous vous faites avoir par toutes les « conneries » qu'on vous propose pour vous sentir mieux et résoudre votre mal-être. Pour un peu, ils vous annonceraient le plus sérieusement du monde qu'ils vont redorer votre blason. Parfois, quand je reçois ce genre de pub sur internet, c'est tellement énorme que les dents m'en tombent.

Avec discernement et vigilance, veillez à ne pas pratiquer **la fuite dans les idées !**

* * *

Un café turc rebaptisé grec
Le soleil au-dessus de l'île brumeuse de Kéros
Et Ioanna la belle tenancière
Est plus belle encore dans le soleil couchant

2 octobre 2010

On n'atteint pas l'éveil en lisant des livres sur le Zen. Pourtant, certains peuvent être inspirants, pour moi ce sont ceux écrits par des auteurs s'exprimant à travers leur expérience vécue. Si la lecture d'un ouvrage sert à titiller ses fesses pour qu'on les pose sur un coussin de méditation, alors la lecture n'aura pas été une perte de temps. Et *le temps c'est de l'énergie*. (Nouveau proverbe)

Le contraire de l'éveil est l'ignorance ou aveuglement. Et s'aveugler veut dire s'égarer. C'est la condition dans laquelle on se trouve alors qu'on est au pied de la montagne. On sent bien qu'il faut la gravir, cette montagne, mais par où commencer, quel chemin emprunter ? Les voies sont multiples. Et là, il faut y aller, se lancer, s'engager. Et si, à ce moment-là, vous sortez le manuel du parfait zeniste nul pour savoir comment vous y prendre, vous n'y trouverez qu'une phrase : « après avoir avancé la jambe droite, avance la gauche, procède ainsi et tu te rapprocheras du sommet ! ».

L'aveuglement est source de souffrance. Maintes fois, on se tord les chevilles, on trébuche sur une pierre et on se cogne la tête aux branches. Normal, en bas on est dans le brouillard compact. Mais surtout ! Surtout ! Ne fais pas demi-tour après les premiers pas décevants car ce sera de toi-même que tu seras déçu. Tu n'as pas le droit d'accuser le marasme dans lequel tu te trouves, tu as choisi tout seul d'être dans ce brouillard et tout seul tu choisis d'en sortir. Alors, montes, bondiou ! Surtout ne redescends pas, tu perdrais le bénéfice des efforts fournis.

Au fur et à mesure qu'on monte, la brume s'éclaircit. Et c'est là, qu'en montant, tu découvres que tu es très essoufflé et tu te dis que tu ferais bien d'arrêter de fumer. En te faisant cette réflexion, tu as sorti un pied de ta tombe. Et puis tu continues de monter trois pas et en redescend deux mais tu montes. Et tu te sens lourd et tu as mal aux genoux, aux articulations. Alors tu te dis que tu ferais bien de manger moins de viande afin d'être moins « entoxiné ». En te faisant cette réflexion, tu sors ton

deuxième pied de la tombe que tu t'étais creusée tout seul. Alors, tu continues de monter et tu découvres que tu transpires comme un âne et que tu as soif et que tu boirais bien une bière et que si t'en bois une, après tout ce que tu bois déjà, ça va te couper les jambes et te freiner dans ta progression qui peut vite ressembler à une régression.

Si, dans le noble sentier octuple, on trouve en sixième position « l'effort juste » : développer en soi ce qui est sain et éviter ce qui est malsain karmiquement, le pratiquant du zen ne s'applique pas à une conduite éthique ou morale. Il avance sur le sentier de l'éveil et c'est cette démarche-là qui l'amène à ajuster petit à petit ce qui est bien pour sa pratique et à éliminer toutes les entraves.

L'éveil vient de l'éclairage qu'on apporte à son ignorance, c'est-à-dire en se dirigeant vers le sommet de la montagne. L'éthique s'impose d'elle-même en gravissant.

La frustration provoquée par la cessation de la cigarette va nous faire nous ronger les ongles. Et à un moment donné on se sentira tellement mal de ne pas fumer qu'on va s'acheter un paquet de cigarettes. Mais on n'arrêtera pas pour autant de se ronger les ongles. On aura donc deux tares à régler au lieu d'une. Tout ça parce qu'on a décidé d'arrêter de fumer alors qu'on n'était pas prêt.

4 octobre 2010

L'art et le Zen ont toujours fait bon ménage. Les arts traditionnels au Japon émanent de l'esprit du Zen, dépouillé du superflu, exprimant toujours la simplicité et la sobriété.

On ne peut exprimer simplicité et sobriété si soi-même on est dans la complication et le fatras ; et si l'on s'efforce malgré cela de faire simple et sobre, on échappe à la spontanéité de l'action créatrice.

Tous les maîtres de ces arts traditionnels ont, à un moment ou à un autre, pratiqué la méditation Zen, ce qui a eu pour effet de dépouiller leur esprit de toutes pensées parasites et permettre

d'aller, lors de l'acte créateur, à l'essentiel. Dans les monastères au Japon, il n'y a pas de pratique officielle de la calligraphie ou de l'arrangement floral. Pourtant, le préposé aux soutras (on est préposé à un poste pendant six mois avant d'en changer) est responsable de tous les bouquets disposés dans les différents autels.

Un bouquet comporte trois éléments végétaux représentant le ciel, l'homme, la terre. Le végétal représentant le ciel est placé à l'arrière du vase et s'élève vers le ciel, un élément moins grand représentant l'homme est placé devant, un peu sur la droite et un élément plus court représentant la terre est placé à l'avant du vase, un peu sur la gauche. Cela n'a plus rien à voir avec nos bouquets cueillis dans les champs et qu'on flanque tels quels dans un vase... Sans que des cours d'arrangement floral soient dispensés, on pratique cet art naturellement, tout comme la calligraphie ou la poésie.

Mais attention, sobriété ne veut pas dire qu'on va placer trois tiges d'herbe dans un vase, une grande, une moyenne et une petite ! L'équilibre harmonieux entre les éléments est aussi recherché. La calligraphie à proprement parler n'est pas pratiquée. Elle est réservée au Maître. Toutefois, les bonzes, selon leurs fonctions, sont amenés à pratiquer l'écriture calligraphiée (shodo) lors de la tenue du journal de bord ou du compte-rendu d'activités, etc., calligraphie exécutée au pinceau et à l'encre de chine.

Le premier janvier, à trois heures du matin, a lieu une cérémonie très intime avec le Maître et ses disciples dans le hall aux sutras (hondo). Nous faisant face sur deux rangées, assis sur les talons (seiza), on est installés longtemps à l'avance et on attend que le Maître arrive. Quelle qu'en fut la durée, j'ai toujours trouvé très longues les attentes en seiza. Lorsqu'enfin le Maître est là, un bonze (son serviteur), s'installant en tête de file, lui apporte une tasse posée sur un support en laque rouge. Le Maître ne peut pas utiliser une tasse sans son support en laque rouge...

Puis un autre bonze nous invite sans un mot à prendre chacun une tasse présentée sur un plateau et qu'on pose devant soi, contenant un peu de poudre de thé d'algues et une fleur de prunier. Puis, un troisième bonze passe avec une bouilloire et remplit les tasses d'eau chaude. Le thé d'algues se diffuse et la fleur de prunier s'épanouit à la surface du breuvage. Quel raffinement !

À un signal du Supérieur on s'incline, on ingurgite la boisson, puis on repose sa tasse. Le bonze de service passe avec son plateau, chacun pose sa tasse dessus. On s'incline à nouveau, mains l'une sur l'autre à plat sur le tatami, le front posé sur les mains. Plus bas, on ne peut pas... Puis le Maître se lève, prend son bâton de pèlerin et récite, ou plutôt psalmodie, un poème de nouvelle année, que personne ne comprend et moi encore moins, puis retourne dans ses quartiers. Le poème que vient de lire le Maître est ensuite placardé afin que tous puissent le lire pour le comprendre. À un moment donné, dans les jours qui suivent, chacun ira présenter au Maître un poème qui s'inspirera du thème présenté par celui-ci. Tout ça pour dire qu'une certaine forme de poésie est pratiquée à Shofuku-ji, même si ce n'est qu'une fois par an.

Au Centre de la Falaise Verte Shobo-ji, trois arts majeurs sont pratiqués, chacun à nos niveaux et très modestement.

L'art martial kyudo qui vient en tête des budos. En japonais KYU veut dire arc et DO la voie. Considéré au Japon comme le premier art martial, issu d'une tradition multiséculaire, c'est une discipline qui s'adresse à tous et vise l'épanouissement de la personne, son équilibre et le dépassement de soi (on l'appelle aussi Zen debout).

L'art de la calligraphie Hitsuzendo, pratiqué pendant les sesshin d'une semaine et les stages de kyudo. La calligraphie Zen va dans le sens de faire UN avec le pinceau, la respiration, le geste de tracer l'idéogramme.

L'art de la poésie courte haïku, chacun des permanents au Centre, le premier janvier, exprime à sa manière l'insignifiance de cette vie qui se dissipe comme de la fumée. Pendant les sesshin de marche méditative, à deux reprises, chacun exprime son ressenti par rapport à la relation profonde entre la nature, l'homme et l'art.

Ces trois disciplines pratiquées dans l'esprit du Zen permettent de découvrir de nouvelles dimensions en chacun de nous et de scruter plus profondément notre propre cœur.

* * *

À S. D.

J'aurais voulu pouvoir
D'un coup de ma baguette magique
Vous faire apparaître nue
À mes côtés
Sur ma plage déserte

* * *

Les gamins criaillent et se chamaillent sous ma
chambre
Comme chaque jour le soleil couchant embrase le ciel
au-dessus de l'île de Kéros
Les biquettes à l'iris rectangulaire bêlent à la recherche
d'un coin pour la nuit

6 octobre 2010

À S. D.

Une toison d'or
Voilée par une culotte dentelée
Révèle une beauté cachée

* * *

Redescendre une dernière fois sur ma plage déserte,
Pénétrer une dernière fois ma bien-aimée mer Égée
Et remonter une dernière fois le chemin des ânes
jusqu'à Lagada.

Voilà un programme qui s'annonce bien.

Ai bien pénétré une dernière fois la mer Égée
Ai bien dit adios à Aegiali et Potamos
Suis bien remonté le chemin des ânes jusqu'à la
Taverne.
En stop.

9 octobre 2010

Devant mon bureau pendillent les branches du bouleau
pleureur

Frétilent les feuilles de l'érable rouge

J'attends le retour de ceux qu'ils représentent :

Illuminés, Taishin, Jishin

Le vœu du Boddhisattva : Retourner dans le samsara après
son propre éveil pour favoriser l'éveil des autres.

Ne serais-ce pas ce que je suis en train de faire ?

11 octobre 2010

J'ai devant moi en permanence une boussole. Inflexiblement,
son aiguille est pointée dans la même direction : Moi. Ainsi je
suis sûr de ne jamais perdre le nord.

12 octobre 2010

Dans les livres sur la spiritualité écrits par des auteurs non
spirituels, ceux-ci rapportent régulièrement des phrases qu'ils
attribuent au Bouddha. Comme ils les ont pompées dans un
ouvrage, ils la rapportent en la modifiant un tant soit peu tout
en en gardant le sens. On arrive ainsi à lire une « vérité » dont

on n'a pas vérifié la source, et comment peut-on vérifier ce qu'a dit le Bouddha il y a 2500 ans alors qu'on n'arrive pas à vérifier ce qu'a dit le Christ il y a 2000 ans. Régulièrement aussi, les paroles des maîtres du Zen sont trafiquées, les anecdotes à leur sujet falsifiées, les koans transformés en devinettes, les auteurs ne se donnant pas la peine de vérifier les textes originaux, pas forcément par paresse, mais pour faire les intéressants, jouer aux érudits, se rehausser aux yeux des lecteurs ou des auditeurs ! Ça m'énerve ! C'est un manque de probité qui n'est pas à l'honneur de ces scribouillards.

* * *

Le thé vert est une boisson subtile à ne pas mettre dans n'importe quelle bouche.

13 octobre 2010

Me suis procuré un livre de haïku dont le titre est : Chyo Ni – bonzesse au jardin nu. J'aurais préféré : Chyo Ni – bonzesse nue au jardin.

15 octobre 2010

À Ajaccio chez Dumè et Elisabeth

Mes écrits peuvent-ils servir à éclairer le cœur des hommes ? Qui peut le dire ? En tout cas, ils servent à me faire plaisir. C'est déjà ça.

16 octobre 2010

Si on vous demande : « En quoi consiste zazen ? » Ne répondez pas : à compter mes respirations. Dites plutôt : à me concentrer sur des sons.

* * *

17 octobre 2010

Accéder à sa nature profonde dépend du chemin que chacun va emprunter pour y accéder. Chacun est seul sur la voie qui mène à sa nature profonde. Sur ce chemin, on peut avancer à la vitesse d'une limace arthritique, ou bien on peut plonger ensemble dans l'énergie de Rohatsu et faire au pas de course un grand saut en avant !

18 octobre 2010

En Corse depuis jeudi dernier. Je ne m'y sens pas bien. Les voyages ne conviennent pas aux sentiments du moment. Je ne pouvais pas dire à D. et E. qu'à nouveau je ne pourrais pas venir. Le premier jour de la sesshin fut un fiasco intérieur total. Au fil des séances de zazen qui s'égrenaient, impossible de me concentrer une seule seconde. C'était mieux le deuxième jour heureusement.

19 octobre 2010

Zazen dans les Calanques de Piana

Dominant la mer sous l'arbousier
Tout près un rouge-gorge un instant me parle
Il a son mot à dire

20 octobre 2010

Petit-déjeuner à Corté

Le soleil me frappe à travers la fenêtre de la salle à manger
C'est si doux que je mange les yeux fermés

En parlant fort derrière moi un couple Suisse-
alémanique brise mon ressenti

* * *

Entre Bastia et Toulon, à bord du Corsica-Ferry

Deux bons ariens sont sur le pont et discutent tranquillement. L'un d'eux dit : « Le bateau bouge ». L'autre répond : « C'est la mer qui bouge ». Le capitaine qui traînait par là rétorque : « Ce sont les deux qui bougent ». Jyoji qui, de loin, entend la conversation dit : « C'est votre esprit qui bouge ». Le capitaine à Jyoji : « Tu as raison, Jyoji, c'est l'esprit qui bouge ». Jyoji au capitaine : « Tu as raison, ce sont les deux mon capitaine ».

Tout le monde est content, tous retournèrent tranquillement se coucher et se rendormirent, apaisés qu'ils l'étaient. Pourquoi ? Réponse du point de vue du Zen :

Ils ont tort
Ils ont raison
Ils ont tort et raison en même temps
Ils ont ni tort ni raison en même temps

23 octobre 2010

Nouveau proverbe à utiliser largement chaque fois que l'occasion se présente : « **Le temps passe à la vitesse d'un sabre qui pourfend l'adversaire** » !

1^{er} novembre 2010

Définition de la mort après le zazen du matin :

Aller là où on n'en revient pas.

9 novembre 2010

Le Bouddha n'a pas pu changer le monde. Le Christ n'a pas pu changer le monde. Mahomet n'a pas pu changer le monde. Quant à moi, il ne me reste plus beaucoup de temps.

10 novembre 2010

Tout ce que vous avez trouvé de vraiment intéressant vous concernant c'est sur votre coussin de zazen que vous l'avez trouvé. Et tout ce que vous trouverez de vraiment intéressant vous concernant c'est toujours sur votre coussin que vous le trouverez.

14 novembre 2010

En elle-même, la connaissance du Dharma, c'est-à-dire les enseignements du Bouddha, est sans valeur si elle n'est accompagnée par la capacité à méditer, accompagnée de la force du Samâdhi.

15 novembre 2010

Poème de l'ermite Porteur-pur :

N' imaginez pas qu'on soit libre
Quand on vit dans un ermitage de montagne
Il ne se passe pas un jour sans problème
Une vieille vole mes pousses de bambou
Les gamins mènent paître les buffles dans les blés
Larves et insectes dévorent mes légumes
Sangliers et écureuils s'attaquent au riz
On ne prévoit jamais ce qui peut arriver
Oublier tout ça et retourner à soi

Qu'on se lève du pied gauche ou du pied droit, les soucis du quotidien sont à nos pieds dès qu'on se lève. Selon l'état d'esprit avec lequel on voit les choses, ou on s'en affecte, ou on les regarde avec l'œil de celui qui est le créateur de cette situation.

La situation du moine-ermite Ch'ing-hung au 14^e siècle n'est évidemment pas la même que celle de notre époque où la paupérisation peut toucher n'importe qui à n'importe quel moment. Certains commencent à en prendre conscience et ça leur fait peur.

Dire : « Lâchez prise et les soucis s'en iront », n'est pas adapté à la situation, bien incapable qu'on est d'y parvenir. Pourtant c'est bien ce qu'il faudrait faire et c'est bien ainsi que le poème de Ch'ing-hung se termine : Retourner à soi-même. Cette capacité à lâcher prise, à retourner à soi n'est pas à la portée de tout le monde. La fragilité des êtres humains est telle que l'idée même de pratiquer zazen pendant 5 minutes leur fait peur. La clé de la résolution de leurs problèmes peut se trouver là, sous leurs fesses. Pourtant...

16 novembre 2010

Dans l'attente de l'enregistrement demain pour Sagesses Bouddhistes.

Au menu de « l'Européen » ce soir :
Une souris d'agneau
Le décolleté de la serveuse.
Ça m'affriole !

19 novembre 2010

Nous, les forcenés du zazen, voilà de quoi sera fait l'alléchant menu quotidien du « rohatsu 2010 », copie conforme des rohatsu précédents :

Réveil	2.55	
Sarei	3.15	
Zazen	3.20	5.00
Petit-déjeuner	5.15	
Sarei	8.00	
Zazen	8.05	10.30
Déjeuner	11.30	
Sarei	14.00	
Zazen	14.05	16.00
Dîner	16.45	
Nettoyages	17.15	18.00
Zazen	19.00	21.15
Sarei	21.30	

Zazen	21.35	22.30
Souper	22.30	
Yaza	23.00	23.45

20 novembre 2010

Rohatsu débute ce soir
 En me levant ce matin
 J'ai mis mon pantalon à l'envers...

* * *

Rohatsu, samedi premier soir

À nouveau on se retrouve pour ensemble faire rohatsu, cette sesshin redoutable ; en anglais, on utilise le mot fatal pour redoutable.

Beaucoup d'entre vous connaissent la phrase : « Chaque jour est un bon jour » mais pas la provenance. Il s'agit du 6e kôan du Recueil de la Falaise Verte. Wumen monta en chaire un quinze du mois, jour de prêche (jap. Teisho), s'adressa à l'assemblée des bonzes et dit : « En ce qui concerne ce qui se passait avant le 15 je ne vous demande rien. Mais qu'en est-il de ce qui se passera après le 15 ? Que quelqu'un s'avance et donne sa réponse ». Comme personne ne bouge, de peur de s'en prendre une, il se lève et dit : « chaque jour est un bon jour » et s'en va.

Couper avec ce qui vous occupe tous les jours, dès maintenant. Toute votre vie va se passer ici, il n'existe rien d'autre dans votre vie que cette sesshin de rohatsu ; chaque jour de sesshin est un bon jour pour avoir une expérience profonde de soi.

21 novembre 2010

Dimanche

Quand on commence à s'intéresser à soi-même, à vouloir savoir qui on est, à se connaître un petit peu plus, on réalise qu'on ne sait pas pourquoi se déclenche en soi ce désir d'éveil.

Et là, on est face à un mur, le mur de soi-même et on ne peut pas reculer.

Alors il va falloir le gravir ce mur. La limace arthritique va avoir beaucoup de mal à grimper sur ce mur glissant, à « faire des efforts pour ne rien réaliser ». En japonais, on dit : « *rō shite kō nashi* ».

Et la nuit, quand la limace se repose, elle redescend, elle glisse, elle revient en arrière. Moins elle dort, moins elle redescend. C'est aussi simple. C'est pourquoi on dort peu pendant Rohatsu, de manière à ne pas perdre ce qu'on a réalisé, pour aller de l'avant, augmenter les séances de zazen pour avoir plus d'occasions d'aller plus loin dans la réalisation de soi.

Diriger votre énergie dans ce sens : vouloir à tout prix gravir le mur de soi-même et le dépasser.

On est au premier jour de la sesshin, il y en a encore six comme ça, autant se faire à cette idée tout de suite.

22 novembre 2010

Lundi

La fluidité de la vie, la fluidité de la vitalité, est entravée par la pensée, les pensées indésirables qui n'en subsistent pas moins. Le zazen est le révélateur de ces pensées.

Le kin-hin est complémentaire du zazen. Pendant une sesshin, ils ne vont pas l'un sans l'autre et il faut vraiment pratiquer kin-hin comme une séance de zazen et observer la différence de fonctionnement des pensées pendant zazen et pendant kin-hin.

Prendre conscience de l'agitation de ses pensées, c'est déjà une manière de les apaiser, mais cela demande beaucoup de travail.

Quand on choisit zazen, on choisit ce qu'il y a de plus difficile comme outil de travail sur soi.

Aujourd'hui, c'est la fin du deuxième jour de Rohatsu. Il est pire qu'hier et demain sera encore pire.

Encore cinq jours comme ça !

23 novembre 2010

Mardi

Pendant une semaine, votre lieu de vie c'est un tatami. Pendant une semaine, toute votre vie se passe sur un tatami ! C'est là où on dort, où on médite. Samedi, vous retrouverez votre petit train-train, votre petite vie. À Shofuku-ji, c'est pour un an, deux ans, cinq ans, dix ans, vingt ans que votre lieu de vie est le tatami. Sans affaires personnelles. Pour moi sept ans !

Apprendre à supporter celui qui ronfle à votre droite, qui pète à votre gauche, pas pour une semaine mais pour des années ! Là, vraiment, on apprend à admettre l'autre, à aimer l'autre, même si on n'a pas d'affinité à partager avec lui. Ca fait partie aussi de l'expérience zen que d'apprendre à vivre sur un tatami. Une semaine c'est rien ! On ne va pas en faire tout un fromage de chèvre !

Je vous invite à jouer le jeu et à ne pas vous planquer dans une pièce où il n'y a personne pour vous reposer, car je ne peux pas m'empêcher de voir ce que l'on ne veut pas que je vois.

Encore quatre jours. Faites cette expérience : « Une vie, Un tatami » !

24 novembre 2010

Mercredi

Comme la France n'est pas une terre bouddhiste, il nous manque tout un vocabulaire en relation étroite avec la pratique du zen. Par exemple le mot en japonais « *kokorozashi* ». Il signifie en même temps volonté, intention, projet, état d'esprit, ambition, désir, espoir, décision.

Tous ces mots veulent dire « *kokorozachi* » et ce sont avec ces éléments qu'il faut pratiquer le zen. Sans cet esprit on ne peut

pas faire Rohatsu. C'est la soif d'une expérience profonde, même si on ne peut le définir d'une manière claire, qui nous fait prendre la décision de faire Rohatsu.

« *Kokorozashi* » c'est l'énergie spirituelle qui nous fait avancer sur le chemin de la réalisation en poursuivant indéfiniment ses efforts.

Une séance de zazen se fait dans l'immobilité totale et, si on doit bouger, il faut le faire le plus discrètement possible. Et pendant le *keisaku* on ne doit pas bouger d'un millimètre ! Tout le monde ! Redressez votre posture, vous allez vous effondrer !

Le quatrième jour est presque fini. Encore trois jours ! Ou peut-être : plus que trois jours !

25 novembre 2010

Jeudi

On pense toujours trouver la réponse à nos questions par le raisonnement. Mais, en fait, ce n'est pas comme ça que ça se passe car les questions changent de formulation et les réponses, elles aussi, changent. Donc, on ne trouve une réponse satisfaisante que momentanément.

Alors, comme on ne trouve pas de réponses satisfaisantes, on se dit qu'en se tournant vers le Zen et qu'avec l'illumination on va pouvoir répondre aux questions qu'on se pose.

Mais ça ne se passe pas comme ça. Car, au fur et à mesure que l'on pratique, les questions disparaissent, s'effacent. Tout à coup, un beau matin, un beau jour, plus de questions, elles se sont toutes envolées, elles ont toutes disparu. Donc, on n'a jamais de réponses à nos questions puisqu'elles disparaissent d'elles-mêmes. Et je pense que c'est bien comme ça.

Tout ce que vous avez trouvé de vraiment intéressant vous concernant, c'est sur votre coussin que vous l'avez trouvé. Et tout ce que vous trouverez de vraiment intéressant vous concernant, c'est toujours sur votre coussin que vous le trouverez.

Encore deux jours ! Et, après demain dernier jour, il ne se passe pas grand-chose. C'est donc demain qu'il faut chercher tout ce que l'on a dans le ventre pour arriver à une expérience probante.

Avant yaza

La soupe avant yaza, c'est comme à Shofuku-ji : on ne la prend pas parce qu'on a faim mais pour se remonter le moral, pour avoir chaud à l'intérieur. Donc on prend deux louches. Pas une, pas trois, deux louches chacun ! On n'est pas là pour se taper la cloche !

26 novembre 2010

Vendredi

Vous n'avez sûrement pas fait attention à la nouvelle calligraphie, dans la salle des entretiens individuels, qui m'a été offerte par Maître Taïtsu lors de sa venue en juin dernier : « **La grande voie n'a pas de barrière** » (*Daido Mumon*). C'est un long poème écrit par le troisième Patriarche du Zen¹.

Cette première phrase est très prometteuse. Mais, dès la seconde ligne, on lit : « *à condition qu'il n'y ait ni jugement ni discrimination* ». Et là, on touche directement au caractère de l'être humain.

Bien sûr qu'il y a des choses plus agréables que d'autres. Bien sûr qu'il y a des gens plus agréables que d'autres, des gens plus sympathiques, plus intelligents, mais une personne antipathique ne l'est pas pour tout le monde, elle peut l'être pour moi mais pas pour une autre.

À partir du moment où il y a discrimination, jugement, on ferme « la barrière », et l'accès à l'esprit s'arrête là.

Le titre du poème est précisément : « *Foi en l'esprit* ». C'est la foi en sa capacité à atteindre ce qu'il y a d'immuable en soi : l'Esprit. Et la phrase « *La grande voie n'a pas de barrière* » veut dire qu'il n'y a pas de barrière pour accéder à cet esprit immuable, à condition qu'il n'y ait ni jugement ni discrimination !

1. Jianzhi Sengcan, mort en 606

27 novembre 2010

Horrible rohatsu deux mille dix
Les os des genoux vont éclater
Nerfs et tendons s'effiloche

28 novembre 2010

Me rappelant le premier jour de rohatsu

Tellement fatigué, déjà...
Demain j'aurai mal partout
Même dormir en zazen sera difficile

2 décembre 2010

Partout une lourde neige
La grosse branche du pin cassée
Flottement de la brume devant ma fenêtre

3 décembre 2010

Sur cette terre il existe deux catégories d'êtres humains : les moyens et les nuls. Ces derniers sont largement majoritaires.

4 décembre 2010

Il ne faut pas négliger la valeur spirituelle des rituels. Encore faut-il que cela corresponde à la culture du pays dans lequel ils sont pratiqués. Les rituels sont instaurés en relation avec les préceptes moraux du pays où ils se pratiquent. Comparés au bouddhisme tibétain, le Zen japonais de l'école Rinzai en contient beaucoup moins. Même s'il en existe peu, il en existe quand même. Je ne me suis personnellement jamais senti vraiment à l'aise à Shofuku-ji lors de la pratique de rituels. Cela ne correspondait pas à ma culture ancestrale.

Quand on rentre dans une église, les hommes enlèvent leur chapeau, les femmes en mettent un. Du moins, avant, c'était comme ça. Ici, le rituel nous encadre et nous assiste dans notre pratique et dicte le comportement à avoir dans le cadre d'une sesshin. Bien sûr qu'on pourrait rentrer dans le Zendo par

exemple en sifflotant ou chantonnant. Mais on rentre dans un lieu rituellement consacré. Alors, après avoir franchi la porte, on joint les mains, on s'incline et, toujours les mains jointes, on gagne sa place. Avant de s'asseoir à nouveau, on s'incline et on salue. On salue qui ? On salue quoi ? Soi-même, sa Nature de Bouddha et celle des autres, les Anciens qui nous ont montré la Voie, le lieu sans lequel la pratique ne serait pas possible. En sortant du Zendo, inutile de joindre les mains puisqu'on sort ; mais, avant de passer la porte, on se retourne une dernière fois et on salue en s'inclinant.

Au Shōbō-ji, je mets l'accent sur le zazen pendant les sesshins, en alternance avec *kin-hin*. Toutefois, la journée commence avec le chant des sutras. On harmonise nos énergies pour atteindre ensemble notre objectif. On ne comprend rien à ce qu'on chante mais l'important est de chanter, pas de comprendre. Les grands artistes chantent parfois dans des langues étrangères. Il ne faut pas croire qu'ils comprennent ce qu'ils chantent ! Le chant est la plupart du temps disharmonieux. Chacun ânonne sa litanie à la va comme je te pousse. À la fin du chant des sutras, qui dure environ 30 minutes, on procède tous ensemble aux trois prosternations (*sanpai*). Les prosternations font partie du bouddhisme. En signe de profonde humilité, par trois fois, le front touche le sol – on ne peut pas aller plus bas que terre – pendant que les mains s'élèvent au-dessus des oreilles d'un imaginaire Bouddha. Cette coutume vient de Chine, le nombre « trois » représentant le plus profond niveau de respect exprimé par le corps, la parole et l'esprit.

Après le *sanpai*, les responsables du « thé convivial » (*sarei*) se lèvent de leur coussin pour aller chercher les bouilloires (et non pas les brouillards, qui sont déjà en soi) pendant que chacun pose sa tasse sur la tablette devant soi. Respectueusement le ou les préposés au *sarei* offrent tout d'abord au Bouddha une tasse de thé avant de servir les pratiquants. On sait bien qu'il ne boira pas la tasse, le Bouddha, mais quand même on pense à le désaltérer.

Ça ne fait pas de mal de penser que, peut-être, depuis les cieux bouddhistes, « le Grand Compassionné » voit qu'on a une attention pour lui. Une fois notre tasse remplie, on ne boit pas tout de suite, encore un peu de patience, on la repose devant soi en attendant que tout le monde soit servi ; puis, respectueusement, en remerciement à ceux qui ont fait le service, les mains jointes, on s'incline avant de boire le contenu de la tasse. Cette « cérémonie » prend cinq minutes, après quoi le zazen commence.

On termine la journée de sesshin à nouveau par un *sarei*, le chant des « Quatre Grands Vœux » et les Trois prosternations. Ce sont là tous les rituels pratiqués à la Falaise Verte. On est prié de les respecter et de les pratiquer dans un esprit de déférence, non de servilité.

5 décembre 2010

Il ne faut pas confondre : une bouffée de sauvetage avec une bouée d'air.

7 décembre 2010

Question : Qu'est-ce que l'inconscient ?

T. J. : L'inconscient est ce qui reste quand la conscience s'installe

Qu'est-ce que la conscience ?

T.J. : La conscience est ce qui reste quand l'inconscient est levé.

8 décembre 2010

Tiens, à Shofuku-ji ils finissent rohatsu. C'est l'anniversaire de l'illumination du Bouddha.

9 décembre 2010

Plein de pensées futiles apparaissent en zazen :

Demain,

Ne pas oublier d'acheter du yaourt de soja aux myrtilles

11 décembre 2010

Ma lampe de poche solaire ne fonctionne que lorsqu'il y a du soleil. Rien d'étonnant à ça, n'est-ce pas ?

13 décembre 2010

Quand je dis que la mort n'existe pas, je ne dis pas que je suis immortel.

15 décembre 2010

À Plascassier, chez André et Ryoko

Une nonnette s'en met plein le bec
De ces kakis rouges
Qui se détachent du ciel azur

* * *

Le trille de la nonnette
Le bec rouge de kakis
Voilà une belle journée qui s'annonce pour elle

17 décembre 2010

Le long du canal de la Siagne

Une clairière s'ouvre soudain
Sur un paysage de Toscane
Au fond, la Méditerranée

23 décembre 2010

Pratiquer le Zen ne veut pas dire être conditionné par la pratique. Zazen est un acte libérateur. C'est à soi qu'il en revient de faire la différence.

24 décembre 2010

Définition du kôan : formulation verbale apparemment illogique destinée à faire craquer le fonctionnement discursif de l'esprit du méditant.

25 décembre 2010

Noël chez ma sœur. Haïku dédié à André :

Le beurre
Sous le foie gras (de canard de préférence)
Donne bon goût au beurre

26 décembre 2010

Il arrive que des « collègues de boulot » deviennent des « collègues de goulot ».

31 décembre 2010

Poème de fin d'année

L'année 2010 a été ce qu'elle a été
Quant à l'année 2011
Elle sera ce qu'elle sera

3 janvier 2011

Comme on pense qu'il est plus facile de comprendre l'éveil que de le réaliser, alors on se lance dans la lecture de livres de plus en plus compliqués, car comme le livre qu'on est en train de lire n'explique pas tout, il faut bien s'en procurer un autre qui, lui, on n'en doute pas, va nous amener à la vraie compréhension. Foutaise ! Vous entrez dans un brouillard encore plus épais que celui dans lequel vous errez. En s'engageant dans la pratique de la méditation zazen, on va directement au-delà des limites de notre savoir, et même un peu plus loin. C'est le moment où quelque chose de nouveau et d'inconnu entre en nous. C'est tout dire !

4 janvier 2011

Surprise en ouvrant les rideaux ce matin
Une fine couche de neige recouvre le paysage
Les oiseaux auront encore du mal à trouver à grignoter

6 janvier 2011

Face à la mort, je suis devant l'incompréhension. Je ne dis pas que j'ai peur. Tous les matins, lorsque le ciel est dégagé, la rosée revient se poser sur l'herbe. L'être humain, lui, revient-il ? Ce n'est pas sûr. Personne n'a jamais pu prouver ni qu'il revient ni qu'il ne revient pas. En Inde, bien avant le Bouddha, la croyance en la transmigration de l'esprit existait déjà dans les traditions indoues. L'être humain meurt et se réincarne ensuite. Mais qu'en sait-on ?

Le Bouddha, issu de la tradition indoue, à la lumière de son Éveil, a-t-il clairement expérimenté la transmigration ou a-t-il laissé se perpétuer cette croyance ? Nul ne le sait. Selon le principe de la réincarnation, tous les êtres humains meurent et renaissent, mais suivant son comportement dans la vie présente ou antérieure, il peut très bien renaître en un ordinaire ver de terre. J'emploie volontairement le terme « ordinaire » car je ne connais que cette forme de ver de terre et n'arrive pas à concevoir ce que serait un ver de terre extraordinaire. Peut-être avec deux grands yeux qui nous regarderaient d'un air triste au moment où on l'exhumerait ?

Toujours est-il qu'on aurait une chance sur plusieurs millions de se réincarner en tant qu'être humain. Alors attention à ce que vous faites afin de ne pas alourdir votre karma dont dépendra ce en quoi vous allez renaître ici haut. Là, je voudrais profiter de l'occasion qui m'est donnée pour vous rappeler que le zazen est un puissant purificateur de karma et que le zazen est à la portée de tous les humains. Mais, attirés par des choses bien plus passionnantes, comme acheter le dernier modèle de télévision et créer un compte épargne-logement, le zazen viendra après, un jour, peut-être, on verra...

Selon la théorie bouddhiste, toute créature est affiliée à un des six états de la « roue de la vie » (samsara) et peut renaître dans un état inférieur ou supérieur à celui dans lequel il se trouve, selon son karma. Toujours d'après le bouddhisme, c'est une chance rare de renaître sous forme humaine car c'est le

seul état qui permet d'échapper au cycle des transmigrations. D'où le devoir de prendre conscience de cette chance et de ne pas faire n'importe quoi dans la vie et de s'efforcer d'arriver à l'illumination, c'est-à-dire la délivrance. Voici les six destins¹ :

1 – Les Habitants des enfers, démons (sk. Naraka-gati). Le plus bas et plus mauvais royaume. Il est ruiné par la torture et est caractérisé par l'agression, la haine, le meurtre.

2 – Les Esprits affamés ou Esprits avides (sk. Preta-gati ; Gaki en japonais). Royaume des esprits affamés, caractérisé par le désir ardent, l'avarice et l'avidité.

3 – Les Animaux (sk. Tiragyoni-gati). Royaume des animaux et du bétail, caractérisé par la stupidité, la servitude et les peurs de toutes sortes.

4 – Les Asuras (pron. assouras sk. Asura-gati). Royaume de la colère, de la jalousie et de la guerre éternelle. Les Asura sont des demi-dieux, puissants, féroces et querelleurs comme les humains, belliqueux.

5 – Les Humains (sk. Manusya-gati). Royaume des humains et des êtres bons ou mauvais. L'éveil est à leur portée mais la plupart sont aveuglés par leurs désirs et ne peuvent donc pas s'élever à l'illumination.

6 – Les Dieux (sk. Deva-gati). Royaume des êtres célestes. Les Devas possèdent la puissance divine. La plupart vivent dans le bonheur éternellement, mais même un Deva ne peut se délivrer du monde de la souffrance (samsara) car leurs pouvoirs les aveuglent en les empêchant de voir le monde de la souffrance. En vieillissant, les Deva meurent inmanquablement et se réincarnent comme tout être vivant.

1. Inspiré de wikipedia

Je ne sais pas, en raison de mon ignorance, si le Bouddha s'est lancé dans des spéculations concernant la transmigration. Les Maîtres du Zen, aussi bien en Chine qu'au Japon, ne prodiguent pas leur enseignement afin d'échapper au cycle des naissances et morts, mais pour arriver à l'éveil, à la réalisation. La position du Zen, c'est-à-dire la mienne, serait de dire « qu'un beau jour, une nuit », le cœur s'arrête de battre et qu'à partir de là tout dépend des conditions causales de l'univers et que je ne peux m'échapper à mon karma puisque je l'ai créé. Les poèmes d'avant la mort laissés par les Maîtres du Zen sont très pragmatiques et aucun ne se réjouit d'atteindre un paradis qu'il supposerait avoir bien mérité !

Quelques jours avant sa mort, mon maître se redressa sur son lit et demanda à un de ses disciples de lui apporter de l'encre de Chine et du papier, et il calligraphia ces ultimes phrases qui mettaient un terme à sa vie.

Poème d'avant la mort de Mumon Roshi :

Pour la libération de tous les êtres
Au bout du compte il ne reste rien à dire,
Pas de mot (mumon¹), pas de forme,
Il n'y a que l'abandon de toutes choses,
Qui emplit ciel et terre.

8 janvier 2011

Je quitte amèrement l'état de sexe-agénaire pour rentrer tristement dans l'état de septuagénaire.

11 janvier 2011

Une perdrix s'est installée sur le bord de la fenêtre.
Que va-t-elle devenir
Avec les chasseurs qui rôdent par là ?

1. « Sans littérature » est la signification du nom de Mumon Roshi

14 janvier 2011

Veillez toujours à ce que votre coussin de méditation ne se refroidisse jamais complètement.

15 janvier 2011

Les gens ont des rapports difficiles, disons névrotiques, avec deux choses : la nourriture et l'argent. C'est la peur de manquer qui suscite cette difficulté. Se libérer de ses peurs, d'accord, mais comment ? Je n'ai pas de solution. Enfin, j'en ai une, mais je préfère ne pas en parler. Enfin, pour l'instant. Ce qui est sûr, c'est que ces peurs ont pour origine une seule peur : **La peur de la mort**. Et ceux qui disent qu'ils n'ont pas peur de la mort c'est qu'ils ne s'y sont pas vraiment penchés.

Il y a quelques jours, je parlais avec P. B., médecin-dentiste holistique¹, au sujet de l'avidité que développent les gens face à la nourriture. Il n'y a qu'à les regarder manger. Pas forcément au restaurant car, là, ils font attention à bien se tenir. Encore que... Mais en d'autres occasions, repas en famille, chez des amis, lors de réunions, et le pire : seul chez soi. Il me dit tout de go : « 80% des problèmes physiques pourraient être réglés par une hygiène alimentaire. » Imaginez comment le trou de la sécu serait magistralement réglé en changeant sa manière de se nourrir. Les économies faites d'un côté permettraient d'aider les nécessiteux de l'autre. Mais là on est dans l'utopie.

La question est : qui va vous éduquer pour manger différemment ? Vous ! Et pas les nutritionnistes qui ont transformés leur avidité en frustration.

Je n'aime pas tellement les donneurs de leçons mais avoue l'être quand même un peu lorsqu'il me semble important de devoir l'être. Expérimenter par soi-même revient à comprendre et sentir son être autrement qu'avec des principes ancrés dans sa tête. Et si on veut se hisser un petit peu plus haut qu'en bas,

1. Responsable du Zendo de la Voûte des profondeurs, antenne de la Falaise Verte.

il faut s'armer d'une forte volonté ; or, voilà justement ce qu'on n'arrive pas à faire. Ne vous laissez pas aveugler par des illusions suscitées par la lecture des journaux et, pire, par la télévision (il y a des années que j'ai amené mon poste à la déchetterie). Ne pas non plus se laisser bernier par des amitiés à la mentalité grégaire et être moins sujet aux modes et servilités nouvelles. Il n'appartient pas à d'autres de diriger notre karma. Notez qu'en ce qui me concerne, je montre le chemin à ceux qui le demandent, je ne vous prends pas par la main. Je me considère comme un bon poteau indicateur. Zazen aide à comprendre, en passant au crible les causes de ses confusions.

19 janvier 2011

Magnifique pleine lune hier soir
Un petit nuage l'a traversée
Comme dans « un Chien andalou »¹

Nuit de pleine lune
Brillante à travers les aiguilles du grand pin
Beauté subjuguante

20 janvier 2011

Certains se croisent les bras à ne rien faire. Dans le Zen ce sont les jambes qu'on se croise à ne rien faire !

21 janvier 2011

Que devient, si on ne s'aime pas, l'expression de la Bible : « Aime ton prochain comme toi-même » ? Car, il faut bien le reconnaître, beaucoup de personnes sur cette terre ne s'aiment pas. Ou n'aiment pas les conditions qu'ils ont créées, ou acceptées, même inconsciemment – ce qui revient au même. S'aimer

1. Film mythique de Buñuel

n'est pas une chose facile. Lorsque j'étais ado, je ne m'aimais pas. D'ailleurs je ne connais pas d'ados qui s'aiment. Alors aimer les autres... En pratiquant une voie de réalisation, petit à petit on s'aime. Et c'est à soixante-dix ans qu'on s'aime un petit peu. Si on a fait un travail sur soi ! (...) S'aimer donne confiance en soi.

A dire vrai, je ne sais pas bien ce que veut dire l'expression « Dieu est amour ». J'aime une femme, j'aime un enfant, j'aime une fleur, sont trois formes différentes d'amour. Ce mot « aimer » prête à confusion. Quand je dis « j'aime une femme », il y a du désir derrière (« derrière » dans ce cas désigne la phrase...) Ici, je suis tenu de faire une digression concernant le désir. Certains objecteront que là où il y a désir, il n'y a pas réalisation. Faux. Le désir de réalisation de soi est un désir comme les autres sans lequel il n'y aurait pas de réalisation. Et, comme je le profère à basse et inintelligible voix, les cimetières sont remplis de gens sans désirs.

Pour moi, le mot amour est ambigu, l'amour tout court est ambigu, il veut dire trop de choses en même temps. Est-ce par amour qu'on vient en aide aux milliers de Haïtiens qui ont survécu au tremblement de terre de Port-au-Prince ? C'est par pitié, pas par amour, et la pitié vient de la compassion dont l'étymologie veut dire « souffrir avec ». On souffre avec le peuple haïtien. Dans ce sens, on peut dire aussi « Bouddha est compassion ». Lorsque mon maître me donna comme nom « Jyoji » et que je lui demandai ce que ce nom signifiait, il me traduisit en anglais : « eternal love for people ». En fait, l'idéogramme « Ji » veut dire compassion. Mais il ne connaissait pas ce mot en anglais. Sinon il aurait traduit par « eternal compassion for people ». En 1968, « amour », « compassion » ne signifiaient pas grand-chose pour moi. Étant donné qu'à l'époque, j'en chiais dans mon *foundoshi*, j'éprouvais peut-être plus de compassion envers moi que d'amour. Aujourd'hui je me sens plus proche de la compassion bouddhiste que de l'amour chrétien. Sauf quand je dis à une femme : « Je t'aime ».

23 janvier 2011

Le mistral était si fort ces derniers jours que les montagnes proches en sont tout aplaties.

27 janvier 2011

À Punta C.

Un morceau de lune brille encore dans le ciel
D'un instant à l'autre le soleil se lève sur la mer
Et la dernière étoile va, elle, s'éteindre

* * *

Un morceau de lune encore dans le ciel
Une dernière étoile l'accompagne
Entre les deux épaves le soleil se lève aussi

28 janvier 2011

Ici je commence ma journée comme ça :

1 grand verre de jus d'ananas fraîchement pressé
1 grand verre de jus de goyave
1 grand verre de jus de pastèque

29 janvier 2011

Tiens ! Le mois de janvier se termine. Dans 11 mois, on sera en 2012 !

* * *

Qu'est ce que j'entends par « relations grégaires », évoquées un peu plus haut ?

Il y a quelque temps, je circulais dans une rue de Saint Laurent du Pape, le soir, et je vis à plusieurs fenêtres au rez-de-chaussée de plusieurs maisons, une lueur bleutée. Je me dis alors qu'à ce moment en France, ailleurs aussi, des millions de personnes regardaient la 1^{re} chaîne, des millions la 2^e, des millions la 3^e, etc.

et que ces millions de personnes avaient, au même moment, une pensée unique selon la chaîne qu'ils regardaient et que toute leur créativité, leur originalité, étaient au même moment paralysées, anesthésiées. Tous ces millions de personnes suivaient comme des moutons les images qui défilaient sans fin sur leur écran.

Je fus triste.

* * *

Une élève m'a demandé si j'appliquais les préceptes bouddhistes dans ma vie au quotidien. Après réflexion, la question n'étant pas simple, je lui répondis qu'il me semble qu'en matière d'application des préceptes, le seul que j'applique c'est le zazen au quotidien.

Ce zazen me dicte de l'intérieur les préceptes à suivre. Et, parallèlement, se développe la sensation de liberté. Je peux très bien, par exemple, lorsque la situation le permet, prendre délibérément un sens interdit ou « griller » un feu rouge, entres autres libertés que je m'octroie parfois, sans que cela ne me cause un problème de conscience. Pourquoi ne pas le faire si ça ne met personne en danger ?

Le rebelle et le petit garçon qui sommeillent en moi y trouvent leur compte. Ma soif de liberté aussi. Il suffit juste de choisir le bon moment, « pas vu, pas pris ! ».

Si le bouddhisme est « la doctrine de l'illumination » comme le dit D.T. Suzuki (veuillez bien, je vous prie, prononcer Souzouki), alors on ne devrait pas chercher d'autres réalisations que celle de soi et s'y appliquer à fond. De cette application-là découlera tout simplement le respect des préceptes, sans les contraintes qui ne manqueraient pas de vous mener tout droit à la frustration sans que pour autant se soit mis en place à l'intérieur de vous le comportement juste.

Je me sens plus proche de « la liberté Zen » que de la « sagesse bouddhiste ». Pour moi, le zazen m'a permis de me sculpter de l'intérieur !

30 janvier 2011

Je ne sais pas si ceux qui constituaient la « beat generation » ont réussi à changer un tant soit peu l'esprit puritain et « bien pensant » des Américains. Toujours est-il que les Kerouac, Ginsberg, Snyder et d'autres, malgré l'alcool et la drogue, et bien ils méditaient ; on les appelait « les fous du Zen » ! Ils ont jeté un rocher dans le lac Michigan.

Dans les années 1955, ils étaient peu nombreux, les centres et les maîtres de zen dans cette vaste Amérique. Ceux de la « beat generation » découvraient le karma, le nirvana, la méditation, avec comme seul support de recherches les ouvrages de D.T. Suzuki. À part Snyder (c'est le personnage Japhy Ryder du livre de Kerouac, « Les Clochards célestes », « The Dharma bums », en anglais), ce n'est pas la réalisation de soi qui prit le dessus dans leur vie.

Je rencontrai Gary Snyder à Kyoto l'été 68, dans la bibliothèque du First Zen Institute of America in Japan du temple Ryosen-an – un des nombreux temples du Daitoku-ji – en compagnie d'Irmgard Schloegl, l'Autrichienne (que j'ai envie d'appeler l'Autre chienne, tellement je l'avais trouvée détestable). C'était au moment où je faisais mes premiers pas assis sans bouger dans le Zen. Celle qui deviendra Myokyo-ni fut tout aussi inamicale lorsque je lui rendis visite à Londres en 1975, alors que j'étais un nouveau maître au chômage qui cherchait un job dans les milieux fermés du Zen. Gary, lui, me regardait tête penchée et, en me voyant habillé en bonze, il avait daigné lever le nez de son livre pour me jeter un regard condescendant. Je n'oublierai jamais son regard. C'est d'ailleurs ce regard qui me parla le plus, car il n'avait pas été très bavard et c'était bien ainsi.

Il y a quelques années, j'eus envie de savoir s'il se souvenait de notre rencontre et je fis des recherches par l'intermédiaire d'internet pour le retrouver. Je finis par obtenir son mail et lui écrivis. Il me répondit gentiment qu'il avait un souvenir précis de notre rencontre et me dit qu'il devait se rendre à Paris pour

faire une récitation de ses poèmes à l'occasion de la parution en français de son livre : « Montagnes et rivières sans fin ».

Cette représentation se déroula à la Maison de la Culture du Japon en compagnie de deux percussionnistes du théâtre nô. Dans la pénombre de la salle, ils ponctuaient les poèmes de Gary d'un rythme particulier de voix et de tambours. À la fin de la représentation, je suis allé dans le hall lui serrer la main, lui dire qui j'étais. Nous ne nous sommes pas reconnus, il ne fallait pas s'attendre à autre chose après pas loin de quarante ans. D'autres amis l'attendaient, de mon côté aussi, alors on en resta là.

N'empêche que j'aurais bien voulu lui dire ce que je faisais ici, et que c'est AUSSI grâce à cette brochette de révoltés mystiques à la recherche du satori que le Zen fut connu en Occident.

Merci à ceux qu'on a appelés « les Fous du Zen ».

1^{er} février 2011

Des phrases comme « mourir à soi-même », « mourir au moi » sont courantes dans la littérature Zen. Que veulent dire ces phrases ? On va y réfléchir ensemble. En fait, je vais y réfléchir tout seul...

En dehors de la Falaise Verte, lorsque je propose à des personnes de ma connaissance de faire une petite séance de méditation, la réaction est toujours la même : c'est pas le bon moment, j'ai pas le temps, une autre fois, et tutti quanti... Je sens beaucoup de réticences lorsqu'il s'agit de faire l'expérience qui consiste à juste poser ses fesses sur un coussin. Et si je demande pourquoi, on me répond : je ne suis pas prêt(e). Prêt à quoi ? À mourir à soi-même ? Les préconceptions, les aprioris, les certitudes, sont ce qui forme notre carcasse. Et cette carcasse est notre sécurité, fragile certes, mais on n'en a pas d'autres, alors on va passer sa vie à la renforcer et à la rigidifier, parce qu'on y tient.

Si bien qu'on préfère être en présence de ses acquis que de faire un saut dans l'inconnu. Mais ces faux acquis ne vont pas tomber d'un coup, ne vous en faites pas. N'ayez pas peur. Les

barrières tomberont lentement, une à une, vous n'en serez pas dépouillé du jour au lendemain. Vous allez pouvoir vous attacher à votre ossature bancaire pendant encore un moment. Vous l'avez construite, cette prison, donc c'est normal que vous y soyez attaché à défaut d'y être bien.

Derrière les barreaux, on vit mal, mais on vit, on sait ce qu'on a. Alors que dehors, c'est l'inconnu, les grands espaces ça fait peur, l'idée d'être libre est inquiétante. Mourir à soi, c'est ce que propose le zazen : déceler, pour les desceller un à un, les barreaux qui nous retiennent prisonniers de notre structure. Mourir à soi-même, ou mourir au moi, c'est faire tomber ses certitudes, ses préjugés. Pas besoin de se dire : il faut que je laisse tomber ça. Ça tombe tout seul. Le zazen est un outil formidable pour voir ce qui ne sert qu'à l'ego, ce qui n'est que l'ego. Il a toutefois juste un tout petit défaut. Il faut toute une vie pour le maîtriser.

2 février 2011

La dernière fois que j'étais en Grèce, je comparais les ânes d'Amorgos aux êtres humains. Je me disais qu'ils ne sont jamais libres. Soit, bâtés, ils portent de lourdes charges toute la journée ; soit, après une journée de labeur, ils sont entravés dans leur enclos non clôturé. L'entrave consiste à leur placer une cordelette suffisamment courte, à l'articulation du sabot de la jambe avant droite (ou gauche) et à celle de la jambe arrière gauche (ou droite), si bien que, s'ils veulent avancer, il faut toujours qu'ils pensent pour ne pas se mélanger les fuseaux et, le temps qu'ils pensent, ils n'avancent pas. Ils sont toujours en train de penser pour brouter l'herbe, il faut qu'ils pensent, l'âne pense à sa panse. L'être humain aussi.

Pour aller se désaltérer, idem. Les ânes entravés ne peuvent pas simplement mettre un sabot devant l'autre, il faut qu'ils pensent sinon ils trébuchent. À un moment donné, repus, ils restent immobiles, regardent sans voir, de leurs yeux brumeux, sans réaction, ce qui se passe à l'heure où il ne se passe plus rien.

C'est le moment où, de son côté, l'être humain va s'affaler devant sa télé et perdre sa liberté car, dans cette situation, il y en a d'autres qui vont penser pour lui. C'est dans ce sens qu'il n'y a pas de différence notable entre un être humain et un âne.

À cet instant précis un syllogisme s'impose à moi tout naturellement :

Tous les hommes sont des ââânes
Je suis un homme
Donc je suis un âââne !

3 février 2011

À Alina

À quelques encablures
La queue d'une baleine qui sonde
Cadeau de la mer

10 février 2011

À quelqu'un qui me demandait pourquoi pendant les sesshins je ne dispensais pas plus d'« enseignements » je répondis : – « Je préfère me taire plutôt que de rendre inefficace mon message ! » Puis je lui clouai le bec en poussant un rugissant silence.

16 février 2011

En avançant dans le zazen, on découvre qu'il n'est pas ce qu'on croyait qu'il était au début.

17 février 2011

Exhortations de fin de sesshin

Le grand DT Suzuki, celui qui a fait connaître le Zen en Occident, a dit : – « Le bouddhisme, c'est la doctrine de l'illumination. » Toutes les écoles du bouddhisme ont ce même objectif : arriver à l'illumination, à l'Éveil. Avoir une Expérience profonde de soi-même. Et le zazen, c'est le meilleur outil pour arriver à cette Expérience. D'autres écoles du bouddhisme

pratiquent d'autres techniques, d'autres méthodes de méditation mais, à la fin, ça revient au même, on en arrive toujours au zazen. Cette expérience profonde de soi-même se manifeste quand on arrive dans l'état de non-pensée, appelé Samâdhi.

Dans le Zen on n'explique pas, on ne discute pas sans fin de ces questions de technique de méditation, ou de théories sur l'Éveil, ou de réflexions sur la doctrine. On met ça de côté dans le Zen et on va au plus simple, c'est-à-dire à la pratique. Il ne sert à rien d'expliquer ce qu'est la non-pensée puisque la pensée n'a pas accès à la non-pensée. On ne peut pas, par la pensée, arriver à la non-pensée. Donc, on pratique. Et zazen permet d'arriver à cette non-pensée, par un circuit qu'on ne pouvait pas imaginer puisqu'on ne savait pas qu'on pouvait ne pas penser. Toutefois arriver à l'état de non-pensée peut prendre un certain temps.

Dans cet esprit d'absence de mot, d'explication, plutôt que de dire par exemple : « Bravo pour les efforts que vous avez fait pendant cette sesshin, je vous encourage à pratiquer ardemment le zazen chez vous », on passe avec le keisaku dans le Zendo. La dernière séance de zazen du dernier soir, je passe devant chacun de vous avec le keisaku et ça, ça veut dire « bravo pour ce que vous avez fait pendant cette sesshin, je vous encourage à continuer ardemment chez vous à pratiquer ! » Au moins le keisaku laisse une trace : un bleu sur l'épaule. Les paroles, elles, s'en vont en l'air (...)

Cela demande beaucoup d'efforts de volonté, une fois de retour chez soi, de faire en sorte que le zazen fasse partie de nos activités quotidiennes, pas une activité en plus de toutes celles qu'on a eu dans la journée, mais que ça fasse partie naturellement de ses activités de tous les jours. Cela demande de construire une forte détermination. Ce que je vous encourage à faire. A force de ténacité, votre réalisation prendra corps.

Dernier soir de sesshin. La lune serait contente en vous voyant méditer sous son éclat bienveillant.

21 février 2011

Le premier soir du rohatsu de novembre dernier, j'avais évoqué la phrase de Wumen, célèbre maître du Zen en Chine, mort en 949, « Chaque jour est un bon jour ». J'aimerais en dire un peu plus concernant ce kôan n° 6 du Recueil de la Falaise Verte :

Cela se passait dans le monastère que Wumen dirigeait, un 15 du mois, traditionnellement jour d'instructions collectives dans les monastères Zen, entre autres jours. Une fois monté en chaire, Wumen s'adressa à l'assemblée des bonzes et leur dit :

- « Concernant ce qui s'est passé avant le 15, je ne vous demande rien. Mais qu'en est-il de ce qui va se passer après le 15 ? Que quelqu'un parmi vous s'approche et me réponde. Comme personne ne s'avancait, il formula lui-même la réponse : – Chaque jour est un bon jour ! » Puis il s'en alla.

Stupeur parmi l'assemblée ! Volontairement le Maître se lève et s'en va, laissant les bonzes interloqués se poser des questions sur le temps et la notion qu'on en a. Les interloquer, c'était là le but.

Il arrive que l'air et le ton sur lequel certains maîtres prodiguent leurs instructions fassent peur. Alors j'imagine bien Wumen s'adresser aux bonzes présents, en hurlant presque. Peut-être que certains avaient une réponse mais, connaissant le Maître, ils ont eu peur de s'en prendre une. Il n'a d'ailleurs pas forcément été tellement surpris de voir que personne ne s'approchait. Sans plus attendre, il s'est alors levé de sa chaire et il est parti.

Les maîtres du Zen sont là pour faire avancer l'élève sur le chemin de l'Éveil et non pour enseigner à la manière d'un professeur. Donc ils utilisent des moyens percutants pour que les disciples ne s'endorment pas au bord du chemin, voire sur leur coussin de méditation. On retient souvent la sévérité des maîtres du Zen. On ne parle pas de ceux qui avaient la gentillesse, comme moi, d'une grand-mère.

Le maître s'est adressé à l'assemblée de bonzes pour donner un enseignement sur le présent, le passé et le futur.

Quand il dit :

« En ce qui concerne ce qui s'est passé avant le 15 je ne vous demande rien ! »

C'est du passé, donc n'en parlons pas.

« Mais qu'en est-il de ce qui vient après le 15 ? »

Et bien on n'y est pas encore. Alors n'en parlons pas non plus ! Que reste-t-il alors ? Le présent. Mais que dire du présent, il change tout le temps. Donc n'en parlons pas non plus.

Hier il pleuvait, mais c'était aussi un bon jour. Demain pleuvra-t-il ? Fera-t-il beau ? On n'y est pas encore. Alors le bon jour c'est maintenant, le bon moment c'est sur le champ, au-delà du jugement et de la discrimination. La vie est à saisir dans son immédiateté.

Ce que Wumen veut aussi dire dans cette phrase, c'est qu'on ne manque de rien à l'intérieur de nous. Pas besoin de s'éparpiller en cherchant à droite et à gauche, revivre hier, espérer demain. Tel qu'on est bâti, on a accès à sa vraie nature, sa nature authentique, qu'on appelle « nature de bouddha », et le peu qu'on pourrait réaliser en matière d'Éveil vient de ce qu'on trouve en tournant ses regards à l'intérieur de soi.

Il était vraiment remonté contre ceux qui faisaient confiance aux mots pour arriver à l'Éveil : « Comment peut-on penser que les discours vont agir comme le grondement du tonnerre ou les mots comme le tranchant d'un sabre pour nous secouer et nous éveiller, alors qu'un simple mouvement de paupière peut changer mille choses en nous. »¹ C'est dans l'action qu'on trouve la Voie, et le zazen est une action dans l'apparente non-action.

Wumen disait à ses interlocuteurs que, s'ils sont en train de poser questions sur questions pour essayer d'y comprendre quelque chose, c'est parce qu'ils sont embourbés dans une illusion auto-créé. Au cours d'une autre réunion, il adressa la parole

1. Recueil de la Transmission de la Lampe (chinois Jingde Chuandenglu, jap. Keitoku Dento Roku)

aux membres de la communauté de cette manière : « Disciples, vous avez rendu visite à de nombreux maîtres dans différents lieux pour trouver une solution au problème de la vie et de la mort. Vous avez entendu à ces diverses occasions de célèbres maîtres prononcer des paroles pour vous guider sur le chemin de l'Illumination. Vous avez sûrement rencontré des difficultés à les comprendre. Si c'est le cas, parlons-en ensemble. À ce moment un bonze s'approcha, s'inclina et, lorsqu'il fut sur le point de parler, le Maître l'arrêta derechef et lui cria : – Va-t'en ! La Terre pure de l'Ouest est à des milliers de lieues de toi ! »¹ Lui signifiant ainsi qu'il était inutile de rajouter des mots à des mots et que chaque explication supplémentaire l'éloignait de l'Éveil.

Quoi qu'il en soit, cette phrase « Chaque jour est un bon jour ! », lancée comme ça à la cantonade, n'est pas facile à comprendre, à pénétrer, à décoder. Et ce n'est pas le questionnement sans fin et la réflexion ininterrompue qui permettront ce décodage mais bien la pénétration de sa véritable nature par un zazen acharné.

1^{er} mars 2011

À St

Hier dans les eaux glacées de l'Eyrieux
Je vous l'aurais bien emprunté
Votre béret

7 mars 2011

Au cours du repli stratégique forcé à la Bastide sur Bezorgue, de 1983 à 1987, il m'avait paru important de donner à droite et à gauche, pour faire un peu comme tous les érudits de la spiritualité bouddhiste, des conférences sur le Zen accompagnées de passage de diapos présentant essentiellement temples et

1. *Id.*

monastères Zen au Japon et leurs jardins. S'ensuivaient les incontournables « questions-réponses ». Je réalise aujourd'hui combien ces rencontres furent improductives et inutiles. J'avais l'impression de ressembler à ces « initiés » qui montrent combien ils en savent des choses sur l'éveil, la réalisation, le satori, combien leur érudition est grande et combien est grande ouverte la bouche de ceux qui les écoutent. La plus marquante de ces conférences est celle que je donnai à Bordeaux. Lorsque vint l'heure de commencer le discours, trois personnes étaient présentes : l'organisatrice de la conférence, mon assistante et moi... Ce fut la plus réussie de toutes, une conférence sur le silence, dans le silence. Elle n'avait ni commencement ni fin. Les diapos qui ne défilaient pas laissaient un écran blanc, vide. Les réponses aux questions qui n'étaient pas posées avaient la même teneur que les questions : ni intelligentes ni stupides, ni légères ni profondes. Tout à la fin, parler du Zen, c'est ne pas parler du Zen. Car, tout à la fin, même le Zen a disparu. On ne peut parler de ce qui n'est pas.

Au cours de cette période, il devait sûrement y avoir de ma part un désir d'augmenter ma notoriété et mon cheptel d'élèves.

9 mars 2011

Un coup de claquoirs avant zazen
Deux coups à la fin
Entre les deux il s'en passe des choses

10 mars 2011

À St

En regardant la lune ce soir
Je vous aurais souhaité
À mes côtés

11 mars 2011

Nouveau kôan non encore homologué : lorsqu'on frappe les deux claquoirs en début de zazen cela produit un son. Quel est le son d'un claquoir ?

15 mars 2011

Régulièrement, on me demande pourquoi j'ai résisté à tant de difficultés à Shofuku-ji. C'est dans l'abîme de la souffrance que j'ai découvert ma force.

20 mars 2011

À St

Voir « Le baiser » de Rodin
Et vouloir avec vous
Faire la même chose

26 mars 2011

En vous attendant bientôt
Je me fonds dans le jaune du forsythia
Je m'absorbe dans le ramage des merles

2 avril 2011

Vingt minutes de méditation sérieuse et déjà on échappe à la routine quotidienne.

6 avril 2011

Ce que j'ai à dire sur le Zen dépasse le simple cadre de la connaissance intellectuelle et de l'érudition encyclopédique, mais s'exprime à travers une expérience spirituelle vécue au cours de mes sept années passées au Monastère Zen de Shofuku-ji à Kobé (école Rinzaï) sous la férule de Maître Yamada Mumon, et des centaines de sesshins que j'anime depuis 1975, date de mon retour en France. J'utilise mon savoir intellectuel uniquement pour étayer ce qu'il me semble important d'exprimer.

Le premier patriarche du Zen en Chine, Bodhidharma, (mort, estime-t-on, autour de l'an 530), a posé les bases du Zen en quatre vers. Peut-être bien d'ailleurs que la mayonnaise du Zen n'aurait pas pris s'il avait écrit un long traité à son sujet :

Ne dépendre ni des mots ni des écritures

Une transmission indépendante en dehors des doctrines écrites

Montrer directement à chaque homme son esprit originel

Voir dans sa vraie nature et instantanément réaliser sa Nature-de-Bouddha

Le moins respecté de ces quatre vers est le premier : « Ne dépendre ni des mots ni des écritures ». Le Zen est peut-être « la religion » qui a fait couler le plus d'encre tandis que d'autres religions ont fait couler le sang. Tous les ouvrages, tous les écrits, toutes les publications des Maîtres du Zen ne visent qu'à un objectif, amener l'élève, le bonze, le lecteur, à réaliser sa vraie nature, autrement dit à avoir une expérience profonde de lui-même. Ou d'elle-même. Et là, la pensée est impuissante pour faire cette expérience de soi.

Pour y arriver, impossible de faire autrement que de laisser tomber sa pensée discursive. Il faut passer par un autre chemin, aller à la recherche d'une autre Voie, celle qui va petit à petit mettre fin à l'agitation mentale, ralentir les pensées et permettre l'accès à son moi profond : court-circuiter la pensée en posant ses fesses sur un coussin de méditation et faire zazen.

Certains Maîtres du Zen n'ont pas laissé d'écrits. Le Maître de l'école à laquelle je suis rattaché, Lin-tsi (jap. Rinzaï), n'a rien écrit de son vivant, du moins n'a-t-on encore retrouvé aucun manuscrit. Seuls ses disciples prirent des notes et transcrivirent ce qu'il disait, que ce soit lors d'instructions collectives ou d'exhortations, et notèrent ses faits et gestes.

7 avril 2011

Devant ma fenêtre
À nouveau les cerisiers en fleurs
Quinze ans déjà que je jouis de cette beauté
éphémère

8 avril 2011

Pas un nuage dans le ciel
Les pétales des cerisiers s'envolent
Avec ce vent chaud qui souffle du sud

9 avril 2011

Déjà les merles chantent
Déjà je pense à vous
Tôt ce matin
De T. J. à St

* * *

À part quelques maîtres qui se démarquaient dans leur manière d'enseigner, soit en rugissant comme un lion, soit comme Wumen (864-949) en répondant lui-même à la question qu'il posait à l'élève au moment où celui-ci ouvrait la bouche pour s'exprimer, soit comme Matsu (709-788) par des brutalités corporelles, soit encore comme mon Maître dont les seuls mots qu'il prononçait après quelques secondes d'entretien étaient : « tu n'y es pas encore » – il faut dire que son nom signifiait « Sans paroles » – les autres ont laissé une importante littérature dont certains ouvrages représentent de véritables trésors et il faudra attendre encore longtemps avant qu'ils ne soient traduits dans une langue européenne par de vrais traducteurs ayant une vraie expérience zen.

Toujours est-il que toute cette littérature, ces millions d'ouvrages, s'acharnent à mettre en garde les pratiquants du Zen contre tout attachement aux belles phrases des textes fondamentaux

qui ne sont que le doigt qui montre la lune et non la lune elle-même. Ou, comme le dit Wumen, « est bien fou celui qui s'attache aux mots et aux phrases pour arriver à l'Éveil, cela revient à se gratter la chaussure alors que c'est le pied qui démange ! »

Si certains maîtres expliquent à quelle occasion leur Éveil s'est produit, dans quelles circonstances, aucun ne décrira cette expérience vécue car elle échappe à toute description logique, cette expérience étant du domaine de l'indescriptible, de l'indicible (en japonais fukasetsu).

* * *

Le tilleul met ses feuilles
La glycine met ses fleurs et squatte le tilleul
Ils ont l'air de faire bon ménage

10 avril 2011

N'est-ce pas là un sujet à réflexion que de voir tous ces Maîtres du Zen produire tous ces ouvrages pour dire de mille manières différentes toujours la même chose : Ne vous fiez pas aux mots ! Ne vous attachez pas aux paroles ! N'accordez pas de crédit aux écritures !

En fait, tous ces ouvrages sont l'expression de la nature de Bodhisattva de ces Maîtres qui, par leurs mots, désirent profondément encourager et guider les êtres sur la voie de la libération, la voie de l'émancipation, afin de donner un sens à leur vie sur terre. Car il me semble que là est la grande question que se pose l'être humain, et s'il ne se la pose pas, c'est qu'il l'occulte : quel est le sens de ma vie sur cette terre ?

Pour trouver la réponse, ou en tout cas encourager les hommes à le faire, ces ouvrages ne sont pas de trop même si, pour moi, donc sûrement pour d'autres aussi, le sentiment du « à quoi bon » a parfois pointé son nez.

Si tous ces ouvrages ne sont pas forcément d'une haute teneur littéraire, ils transmettent cependant tous des valeurs morales et spirituelles et ils ont aussi permis à ceux qui les ont produits de se faire plaisir. C'est mon cas et ce n'est déjà pas si mal !

11 avril 2011

Tous les bonzes zen du passé se sont attelés à une chose :
Sortir le fumier, vider l'écurie
Ça fait deux choses

18 avril 2011

Un des nombreux kôans zen se présente ainsi : « Au fond de l'océan il y a un trésor. Comment l'atteindre sans se mouiller ? » Le « sans se mouiller » indique ici qu'il est inutile de penser qu'en se rendant avec une barque au milieu de l'océan et qu'en plongeant on le trouverait. Par contre il s'agit bien de plonger, mais à l'intérieur de soi-même. Il s'agit bien de mouiller sa chemise, mais de « se mouiller » sans ménagement pour traverser l'océan sans fond de son ignorance.

Tourner ses regards à l'intérieur de soi-même. C'est là qu'il faut aller car c'est là qu'on trouve le trésor, la pierre précieuse, la perle rare. Pour aller à la recherche du trésor, il faut que la mer soit calme. Il est difficile de s'embarquer lorsque la mer est agitée. L'outil qui permet de calmer la mer agitée de ses pensées, qui permet cette incursion en soi, c'est le souffle. Car c'est par le souffle qu'on peut explorer l'espace infini de l'intérieur de soi.

Je vous propose une petite expérience, à faire en étant assis, debout, couché, peu importe, mais immobile. Après avoir expiré, on inspire lentement en se concentrant sur l'air qui, en pénétrant, effleure la paroi nasale. On peut sentir nettement le contact de l'air à l'intérieur du nez. Lorsque l'air est plus frais on le sent jusqu'au fond de la gorge. Encore plus frais et on le sent qui

pénètre dans la trachée. Faites cela deux trois fois de suite en sentant et prenant conscience de l'air qui rentre en soi et qui en sort. Là, vous venez de tourner les regards à l'intérieur de vous-même. Lorsque vous vous êtes concentré sur la sensation de l'air qui pénètre par le nez, vous ne pensiez à rien. Vous veniez de faire l'expérience de la non-pensée. Et, du coup, je vous ai bien eu, vous venez de faire une séance de zazen. Fastoche, non ?

21 avril 2011

Le souffle est en même temps matière et esprit. Il est impalpable et n'a pas d'odeur, sauf dans certains cas. On ne peut le voir et pourtant il est là. Le vent, on peut le sentir sur soi. Mais le vent n'est pas le souffle. Le souffle en tant que chiasme matière-esprit a complètement échappé à l'Occident des temps les plus reculés. Ces chercheurs de la vérité qui ont commencé leurs travaux vers 600 avant J. C. tels que Héraclite ou Parménide, et tous les philosophes qui ont suivi, souvent de vrais maîtres de sagesse, n'ont jamais abordé le Souffle comme élément avec lequel on peut faire joujou toute une vie. Au-delà de la pensée discursive et de la pensée tout court se trouve la non-pensée. La pensée sait que la non-pensée existe à force qu'on en parle dans le bouddhisme. Mais pour arriver là où la pensée n'est pas, il faut utiliser le souffle. Et là où la pensée n'est pas, c'est là que se trouve le trésor.

Bonne noyade !

27 avril 2011

Avant de quitter le monastère de Shofuku-ji, j'avais demandé à mon maître s'il pouvait me faire trois calligraphies, dont le cercle ci-dessous, qui est devenu le logo et symbole du Centre Zen de la Falaise Verte. J'aimerais donner quelques explications à son sujet.

Les trois caractères signifient « C'est quoi ÇA ? » Tel est le titre du koan 51 du Recueil de la Falaise Verte dont voici l'énoncé :

« Le maître Xuefeng (822-908 jap. Seppô) résidait dans son ermitage lorsque deux bonzes vinrent lui rendre visite afin de lui présenter leurs respects. Les voyant arriver Xuefeng ouvrit précipitamment la porte et se rua dehors en les interpellant : – « C'est quoi ça¹ ? » Un des bonzes répliqua de même : – « C'est quoi ça ? » Sur ce Xuefeng baissa la tête puis retourna dans son ermitage.

Plus tard les bonzes se rendirent au monastère où vivait le maître Yantou (828-887 jap. Gantô) qui leur posa la question [rituelle] : – « D'où venez-vous ? » – « On vient du (sud du) Mont Lingnan. » Yantou demanda : – « Vous n'êtes pas allé voir Xuefeng ? » – Si, on y est allé. Yantou leur dit : – « Que vous a-t-il raconté ? » Les bonzes lui narrèrent la rencontre. Yantou : « Qu'a-t-il dit ? » – « Il n'a rien dit, il a baissé la tête et est retourné à l'intérieur. » Yantou : – « Dommage ! Je regrette de ne pas lui avoir donné le dernier mot lorsque j'étais avec lui. Si je l'avais fait personne au monde ne pourrait surpasser le vieux Xuefeng. »

Lorsque la fin de la retraite d'été arriva, à nouveau les deux bonzes reparlèrent de ce qui s'était passé avec Xuefeng et prièrent Yantou de les éclairer. Il leur répondit : – « Pourquoi ne pas avoir demandé plus tôt ? » – « On a bataillé avec cette histoire et on ne voulait pas paraître légers ! »

Yantou leur dit : – « Xuefeng et moi on est né [à nous-mêmes] de la même manière mais on ne mourra pas de la même manière. Et si vous voulez connaître le dernier mot, voici : c'est juste ça. »

1. En japonais « kore nanzo ». Expression généralement utilisée lorsqu'elle fait référence à un objet. Lorsqu'il s'agit d'une personne cette expression est injurieuse. En français aussi d'ailleurs...



Calligraphie de Mumon Roshi : « C'est quoi ça ? »
(dimensions avec le montage : 152 x 83 cm)

Il existe un autre cas, mais il ne s'agit pas là d'un koan, où le *c'est quoi ça* est cité. Le bonze Hsiang Lin fut pendant longtemps l'assistant du maître Yunmen. Chaque jour ce dernier l'appelait et lorsque Hsiang Lin répondait, Yunmen lui disait : « C'est quoi ça ? » Cela dura pendant dix huit ans jusqu'à ce qu'un jour Hsiang lin s'exclame : « ça y est, j'ai compris ! » Yunmen, qui n'était pas satisfait du *ça y est, j'ai compris !* de son disciple, lui dit : « Exprime-toi d'une manière plus percutante ! » Hsiang Lin pratiqua encore trois ans aux côtés de Yunmen jusqu'à ce qu'il atteigne sa pleine réalisation. On ne sait pas qu'elle fut la manière percutante de répondre...

J'ai parlé de l'expression « c'est quoi ça » ; qu'en est-il maintenant du « cercle », en japonais *ensô* ? Il est évoqué dans le koan 33 du « Recueil de la Falaise Verte » :

« Le Secrétaire d'état Ch'en Ts'ao (jap. Chinso) rend visite au maître Tsu Fu (jap. Shifuku). En le voyant arriver Tsu Fu fait un cercle dans l'espace. Chin So dit : – « Votre disciple vient à peine d'arriver et déjà vous vous embêtez à dessiner un cercle ? » Du coup, Tsu Fu referme la porte de sa demeure.

Commentaire de Hsüeh Tou (jap Setcho) : Ch'en Ts'ao voit clair d'un œil. »

Il ne s'agit pas ici d'en découdre avec le kôan mais de parler du cercle, symbole de l'unité cosmique, de l'infini et, à la fin, de l'illumination. La tradition veut qu'il soit peint d'un seul coup de pinceau dans le sens des aiguilles d'une montre, en partant du bas, et jamais tout à fait fermé ni tout à fait ouvert, comme inachevé, comme l'univers. Le tracé du cercle révèle l'état de réalisation de celui qui l'exécute : libéré de la moindre intention. Mumon Roshi, en début de chaque cérémonie, traçait un cercle dans l'espace devant le Bouddha avec un bâton d'encens (l'encens est purificateur) avant de commencer la psalmodie de sa stance.

Le tracé du cercle dans l'espace fait partie de « l'outillage » d'un maître au cours d'un « enseignement silencieux », lorsque les mots n'ont plus d'effet ou plus de raison d'être pour expliquer le mystère de l'existence, de notre existence, qui se répéterait en cycles infinis, tout comme peut-être le cycle de l'univers, car si au début il n'y avait rien, comment le rien peut-il engendrer quelque chose ? Peut-être y a-t-il eu toujours quelque chose. Et s'il y a toujours eu quelque chose, ce n'est pas la peine de chercher où se trouve le commencement. Les astrophysiciens finiront bien, eux peut-être, par nous donner une explication. Quant aux bouddhistes, ils parlaient déjà de « trichilocosme » ou « grand univers » constitué de milliards de petits univers, donc sans commencement et sans fin. Mais j'en ai déjà trop dit, l'enso se situe dans l'inexpliqué.

Si vous ne savez pas où vous en êtes de votre éveil ou de votre endormissement, essayez-vous à tracer un cercle, pour commencer devant vous, dans le vide, de toute l'envergure de vos bras ; puis, quand vous serez bien rôdé, vous pourrez le faire dans le sable au bord de la mer, juste avant le passage d'une vague. Pour que, rapidement, il ne reste rien. Puis quand vous serez au point, vous pourrez enfin prendre une feuille

de papier toilette blanc. Pourquoi du papier toilette sans motif ? Parce qu'il se rapproche le plus par sa bonne capacité absorbante du « papier japon ». Entraînez-vous avec un stylo à encre et, vous verrez, spontanément vous aurez envie de le jeter, le papier pas le stylo, ou les deux, c'est égal, dans la cuvette des W.C. Vous aurez là la preuve que, depuis le temps que vous usez des coussins de zazen, vous aurez vraiment œuvré vers le non-attachement.

Il est intéressant de savoir qu'en japonais l'idéogramme de base pour l'argent – les sous et non pas le métal – s'écrit 円 et se prononce (y)en, ce qui veut dire « rond », « cercle », tout comme le cercle de l'univers. En japonais, *tadéron* signifie la même chose qu'en français : t'as des ronds ?

29 avril 2011

C'est seulement après que le Bouddha ait eu son Illumination qu'il commença à prodiguer un enseignement. C'est à partir de son illumination que ses discours débutèrent. Avant cela, la pratique, l'ascèse formait son quotidien. Il n'est pas mentionné, dans ce que l'on a rapporté de la vie du Bouddha, qu'il allait s'abreuver des paroles des yogis et gurus hindouistes de l'époque. Les discours ne mènent pas à l'Éveil mais l'Éveil peut mener aux discours. La réflexion intellectuelle, même sous-tendue par la méditation, ne sera qu'une suite de mots sans fondements, qui aura été élaborée à l'intérieur de la boîte crânienne et n'émanera pas du tréfonds de son être. La soupe est bonne quand elle est chaude.

30 avril 2011

Je ne recommande que ce que je mets en pratique. En tout cas j'essaie de le faire... Je regrette que l'homme soit toujours inachevé. La somnolence tranquille convient à beaucoup. Le chemin qui mène à l'éveil est parsemé d'embûches que l'on s'est fabriquées, que l'on rend responsables de son malheur. Le

guide spirituel ? Montrer le chemin qui mène à la complétude. Mais il ne peut montrer qu'à celui qui regarde, ou qui a envie de voir. Dans ce cas alors, il devient un homme d'action. Il ne peut être qu'un simple « contemplatif ».

5 mai 2011

Lorsque sa voiture tombe en panne, que fait-on ? On va chez le garagiste et on voit où est le problème. Lorsque sa télévision (drame pire que la voiture) tombe en panne, que fait-on ? On téléphone à l'installateur pour voir où est le problème. Les êtres humains ont toujours plein de pannes mais ils n'ont jamais envie de voir « où est le problème ». Les conflits internes se règlent dans le non-dit, ou devant un écran de télé ou d'ordinateur. Donc ne se règlent pas.

Tant qu'on ne fait pas face à un problème ou qu'on ne veut pas le voir, il se présentera encore et encore. Et si l'on veut que la « sagesse » émerge il faut laisser l'intellect derrière soi, car la compréhension de la douleur, celle qui est vraiment insupportable ne peut être comprise intellectuellement. Elle doit être observée, « vue », avec l'œil de l'esprit. Alors seulement elle peut être transcendée. Et ça, c'est un travail colossal.

6 mai 2011

Pour les vaniteux et les orgueilleux, le mot « Éveil » est tourné en dérision car ils sont perdus dans le monde des mots et des idées et pensent détenir la vérité à travers eux.

9 mai 2011

J'ai écrit, lorsque j'ai évoqué précédemment la phrase d'un kôan du Recueil de la Falaise Verte, « Chaque jour est un bon jour », que « la vie est à saisir dans son immédiateté ».

La compilation des kôans s'est faite il y a plusieurs centaines d'années ; ils s'adressaient à des bonzes engagés dans une pratique à plein-temps de la méditation dans un monastère. Le décalage énorme qu'il y a entre la vie monastique d'alors et la

vie d'un laïc de l'époque actuelle peut nous amener à douter de nos capacités à mettre en application aujourd'hui les principes du Zen d'antan. Pourtant, dans la phrase « chaque jour est un bon jour » (qui ne peut être rapprochée de l'Évangile de Mathieu « A chaque jour suffit sa peine »), il s'agit vraiment de laisser tomber « avant et après » et de ne s'occuper que de « l'ici et maintenant » dans sa pleine conscience. C'est dans l'expérience de la vie quotidienne que réside l'expérience zen, dans cette succession d'instant, cette succession d'immédiats qui changent tout le temps dans une parfaite fluidité, qu'on ne peut décortiquer et dont on ne peut faire l'anatomie – donc que l'on ne peut fixer – contrairement à un appareil photo qui lui, arrête le temps. N'appelle-t-on pas d'ailleurs une photo un instantané ?

Les bonzes n'étaient pas seulement engagés dans la pratique de la méditation mais également chaque jour dans de longues heures de travaux de toutes sortes. Le maître et ermite chinois Ch'ing-hung (1272-1352) le rappelle dans un poème :

Vivre comme un dieu ou un bouddha n'est pas bien difficile
La situation d'un bonze est bien plus dure
Toujours épuisé, sans temps de repos
S'il n'est pas à s'occuper du bois ou de l'eau, restent encore les obligations du temple

Comme je l'ai souvent dit et écrit, la réalité de la vie ne se situe pas **en** zazen mais se trouve **par** le zazen. Vivre l'instant présent de son quotidien ne peut être que sous-tendu par la pratique du zazen, sans en chercher les bienfaits. Laïc ou bonze, c'est son engagement dans la pratique de la méditation zen qui va induire l'état d'esprit juste, qui va enseigner comment faire pour que l'activité quotidienne, réglée ou non à la milliseconde pour certains, soit une route menant à l'accomplissement de soi. À condition bien évidemment que le Zen soit l'outil qu'on ait choisi pour travailler sur soi. Il existe d'autres outils. Je ne parle que de l'outil que je connais un tant soit peu, le zazen.

29 mai 2011

Parmi les pratiquants du Zen, beaucoup connaissent la phrase du maître chinois Pai-chang (720-814 jap. Hyakujo) : « Un jour sans travailler – un jour sans manger », phrase qu'il prononça lorsqu'on lui cacha ses outils de jardinage, les bonzes de la communauté estimant qu'il était trop vieux pour travailler. Il décida alors de jeûner jusqu'à ce qu'on lui rende ses outils. En les lui enlevant, dans son esprit on l'empêchait de contribuer à la bonne marche du monastère mais surtout on lui enlevait la possibilité de s'absorber dans ce qu'il faisait au moment où il le faisait et ainsi de faire de son activité un travail spirituel, une méditation, et donc une occasion d'aller encore plus loin dans sa réalisation.

S'absorber sur ce qu'on fait au moment où on le fait n'est pas le propre de l'Asie ni inaccessible à l'Occident. C'est un principe Zen universel et intemporel, dont le zazen va insuffler l'esprit.



Merci à D. A. pour ce portrait de moi assez ressemblant tout compte fait

1^{er} juin 2011

« Le Penseur » de Rodin :

« L'Antizen »

3 juin 2011

O « moine » zen

Si tu n'es pas un petit peu ascète

Comment penses-tu attirer le respect des autres ?

5 juin 2011

Du temps du Bouddha, un de ses disciples, Suddhipanthaka, était un personnage un peu simple d'esprit qui ne comprenait jamais rien aux Enseignements. Il obtint cependant une grande réalisation grâce à la méthode que lui enseigna le Bouddha : balayer le sol et nettoyer les souliers des autres ! Autrement dit, pas besoin d'être intelligent pour avoir l'éveil... Même les imbéciles que vous êtes peuvent y arriver...

6 juin 2011

À l'Estaque

Lorsque j'entrai à Shofuku-ji, je me retrouvai le sixième et dernier de la fournée des « nouvelles têtes » (shinto) de la classe 1968. J'ai déjà décrit dans un précédent ouvrage « Itinéraire d'un Maître zen venu d'occident » comment, jusqu'à l'arrivée des « nouvelles têtes » de l'année suivante, les anciens opéraient leurs brimades sur les derniers arrivés et comment parmi les « nouvelles têtes » le dernier arrivé subissait les brimades des cinq premiers... et comment le dernier des derniers, moi, devait attendre un an avant d'opérer sa vengeance en brimant la nouvelle fournée de « nouvelles têtes ».

Toujours est-il qu'il y a quelques jours, j'ai eu la visite pendant une semaine de Shinjo, Maître du Temple Nichijo-ji à Izumo, avant-dernier de la fournée 68. C'était mon voisin des interminables yaza¹ obligatoires.

Comme au Japon on s'absente rarement plus d'une semaine lorsqu'on va à l'étranger, je lui ai organisé un programme d'enfer, contenant entre autre l'ascension de l'Aiguille du Midi, un sommet à près de 4000 mètres, en téléphérique... Le soir, à Chamonix, je lui fis découvrir en entrée la fondue dite savoyarde qui n'est autre que la fondue suisse adaptée pour les nombreux Genevois qui se rendent en Savoie et Haute Savoie. Il y a quelques décennies, personne ne mangeait de fondues dans cette région. Même chose pour la raclette. Par contre, la tartiflette, que je lui fis découvrir comme plat de résistance après la fondue (ne prend-on pas du fromage en fin de repas ?) est bien savoyarde. Ma grand-mère qui était de la Haute Savoie, appelée par les connaisseurs « La Yaute », (la Haute Savoie est à la Savoie ce que la haute couture est à la couture) disait toujours en patois, qu'elle comprenait couramment, qu'elle n'aimait pas les tartifles, ce qui veut dire qu'elle n'aimait pas les pommes de terre. Donc « tartiflette » vient de « pommes de terre » sur lesquelles on pose un reblochon et que l'on met au four.

Nous mangeâmes beaucoup ce soir-là (ne dit-on pas dans le zen : quand on mange on mange ?) et parlâmes beaucoup en évoquant des souvenirs et nous convînmes que la pire des corvées était, l'après-midi de libre, tous les dix jours, celle dite (puisque'on était à table cela tombait à pic, expression qui tombe bien puisque le matin même on était à l'aiguille du midi) du riz au curry (en japonais, tout simplement cury rice) qui consiste à vider les quatre cuves des latrines dès lors que le tout-à-l'égout n'existait pas, et amener l'ensemble dans le compost du jardin. Nous évoquâmes aussi la rigidité et la rigueur de la

1. Zazen la nuit, sur le parvis d'un des principaux bâtiments dans lequel se déroulent les chants des sutras.

vie monastique et tombâmes d'accord sur le fait qu'elles étaient nécessaires pour maintenir le cap dans sa recherche tout comme les rails du train empêchent les wagons d'aller dans tous les sens. Vous verrez, chers lecteurs et chères lectrices, que si vous avez le ventre plein de fromage baignant dans le vin blanc du vignoble d'Apremont, vous arriverez à des considérations philosophiques tout aussi profondes.

Alors que nous en étions au dessert, pour changer un peu je lui proposai de goûter un clafoutis au fromage blanc, et il me raconta une histoire qui me toucha beaucoup. Le père de Shinjo, lui aussi responsable de temple, allait chercher, avec une brouette ou des cartons qu'il mettait dans sa voiture selon le lieu, des cailloux qu'il ramenait au temple dans la partie réservée au chant des sutras. Là se trouvaient une table basse avec une écritoire à encre de Chine et le sutra du Lotus (sanskrit Saddharmapundarikasutra, jap. Hokkekyo), à gauche un carton plein de cailloux et à droite un carton plein de vide. Chaque jour, dès qu'il avait un moment, il recopiait à l'encre de Chine un caractère du sutra : « 1 caractère – 1 caillou », vérifiait sur le sutra qu'il n'avait pas sauté un idéogramme ou qu'il n'avait pas écrit deux fois le même, puis plaçait le caillou calligraphié dans le carton vide qui se remplissait pendant que le plein se vidait. Cela lui prit des années, plus de dix ans pensait Shinjo, pour calligraphier un à un les dizaines de milliers d'idéogrammes contenus dans le sutra.

Lorsqu'un carton était plein, il le portait dans la cour du temple et le ficelait pour ne pas qu'il se déchire avec les intempéries. Puis il retournait chercher d'autres cailloux dans la nature, remplissait un carton, l'amenait au temple, jusqu'à ce qu'un jour il calligraphie le dernier caillou. Alléluia.

Son « travail » était accompli, les cartons s'étaient entassés dans la cour du temple, puis désintégrés au fil des ans avec les intempéries. Il fallait faire quelque chose de ces dizaines de milliers de cailloux. Alors il creusa devant l'entrée du temple un trou de quatre mètres sur quatre et y vida les cailloux. Il y

avait des cailloux partout entre la cour et l'entrée, les cartons finissant de se délabrer lors du transport. Quand tout fût dans le trou, que les petits cailloux du Petit Poucet qui jonchaient le sol en tombant des cartons furent ramassés, le vieux prêtre fit couler une dalle et construire un muret de pierres au-dessus des cailloux ensevelis. Puis il fit dresser une stèle et demanda au Kancho (Maître supérieur) de Myoshin-ji de l'époque, Furukawa Taïko (1871-1968) célèbre calligraphe, d'écrire une inscription sur la stèle qu'un graveur de pierre viendrait ensuite buriner.



DAI JO MYO TEN SEKI SHO TO
 大乘妙典石書塔

DAI JO MYO TEN est un autre nom pour le Sutra du Lotus, SEKI veut dire pierre, SHO écriture, et TO stèle ou stoupa. Rien de bien profond dans cette calligraphie, juste une reconnaissance de l'énorme travail effectué dans le but d'acquérir des mérites, aussi bien pour soi que pour l'humanité dans sa totalité.

18 juin 2011

Exhortation de fin de sesshin

La première chose qu'a dite le Bouddha après son illumination, qu'il aurait dite puisque personne ne se souvient aujourd'hui ce qu'il a réellement dit mais ça paraît vraisemblable après une telle expérience, est : « Chaque être possède intrinsèquement la nature de Bouddha » (jap. Bussho). « Chaque créature naît avec la nature de Bouddha ». Bien. Mais qu'est-ce qu'on fait maintenant qu'on sait ça ? Savoir intellectuellement qu'on a la nature de Bouddha ne suffit pas, ne permet pas de la réaliser, même avec un intellect surdimensionné, comme c'est le cas de certains, ce qui ne sert à rien en l'occurrence. On ne connaît pas les limitations de l'intellect, alors on pense qu'avec lui on va pouvoir arriver à s'éveiller à sa nature de Bouddha. Sachez-le, l'intellect n'y arrivera jamais. On a besoin du doigt qui nous montre la lune pour la voir ; mais une fois qu'on l'a vue, on n'a plus besoin de ce doigt. Donc c'est peut-être important de savoir avec sa tête qu'on possède intrinsèquement la Nature de Bouddha mais après il ne reste plus qu'une chose à faire, s'asseoir en zazen pour réaliser cette véritable nature et ne plus en sortir. Malgré des efforts importants, tous ne réalisent pas forcément leur vraie nature. Et pourtant, vous qui êtes là, faites partie des personnes qui ne se contentent pas de faire un zazen comme on ferait un peu de marche à pied ou un peu de natation, juste pour que ça fasse du bien. À part « les curieux » qui ne viennent qu'une fois « pour voir », les personnes qui s'engagent dans une sesshin ont des aspirations spirituelles avec l'intention ferme de tenter de réaliser cette nature de Bouddha qui est en soi, qui est en chacun d'entre nous.

Comme je le dis régulièrement, choisir zazen comme outil pour réaliser cette nature de Bouddha, c'est choisir l'outil le plus difficile à manier. Pourquoi ? En fait, ce n'est pas l'outil qui est difficile à manipuler. C'est nous-mêmes ! Zazen c'est facile. Il suffit juste de s'asseoir sur un coussin de méditation. C'est nous-mêmes qui sommes difficiles à conduire, à dresser.

Il y a quelques personnes ici qui ne se sont pas encore engagées dans la sesshin des sesshins, Rohatsu, peut-être par frilosité dès lors que cette sesshin se déroule fin novembre... Or cette sesshin amène à une vraie expérience de soi-même ; aussi j'encourage ces personnes à se lancer dans cette expérience.

24 juin 2011

Le Bouddha n'a en principe rien écrit de son vivant, ni après d'ailleurs. Son enseignement fut verbal et ses paroles recueillies et chantées en chœur dans les monastères de l'Inde. Les enseignements du Bouddha étaient confiés à la seule mémoire de ses adeptes. Le Sutra du Lotus de la Vraie Loi aurait été prononcé dans la dernière partie de sa vie sur le pic du Vautour devant une foule considérable et retranscrit pour la première fois environ six cent cinquante ans après la mort du Parfait (c'est aussi comme ça qu'on l'appelle...), après avoir sûrement subi, par la succession d' « Illuminés », des distorsions au cours des remaniements des discours, des sermons, des fables, des paraboles, des dialogues et des stances qui composaient son enseignement. Bref, ce sutra est considéré en Chine et au Japon et à la Falaise Verte comme complet, renfermant l'ensemble de la doctrine du Bouddha.

En conclusion de cette belle histoire, si vous voulez acquérir des mérites pour vous et les créatures sur cette terre, et là je parle sérieusement, rien ne vous empêche de vous procurer un exemplaire, en français pour ceux qui ne connaissent pas le chinois ou le japonais, d'accumuler « un certain nombre » de cailloux et, à l'encre indélébile (un bic ne conviendra pas), d'écrire sur chaque caillou autant de mots qu'il y en a dans le livre ; à la fin si vous n'avez pas de jardin pour les enfouir, n'importe quel parc de votre ville fera l'affaire et en dernier recours, ils pourront être amenés à la Falaise Verte où ils seront engloutis rituellement, une stèle érigée en marquera éternellement l'emplacement.

25 juin 2011

En Occident, quand on enseigne un art martial, on n'enseigne pas « l'esprit de l'art martial » parce qu'on ne sait pas ce que c'est que l'esprit. Alors on enseigne la technique, la technique, la technique.

26 juin 2011

J'ai parlé un petit peu plus haut du vieux maître Furukawa Taïko. J'ai eu la chance de le rencontrer peu de temps après que je sois rentré à Shofuku-ji. C'était à l'occasion d'une invitation organisée par Myoshin-ji et adressée aux étrangers qui pratiquaient le Zen dans des monastères et à ceux qui étudiaient le bouddhisme à l'Université des Études Rinzaï de Hanazono à Kyoto. En tout une quinzaine. La réunion commença par un *sarei*, thé rituel, où nous étions installés face à face sur deux rangées, le Vieux Maître au milieu, en tête de rangée. Il écoutait très attentivement chacun d'entre nous décliner nos noms, lieux de pratique, etc., coutume très japonaise. Puis, un peu plus tard, des bonzes nous apportèrent des plateaux laqués contenant le déjeuner dans différents bols tout autant laqués. Comme on m'avait placé le premier de rangée, le Vieux Maître dans ses vêtements blancs en lin se trouvait tout près de moi. Je pouvais l'observer, parfaitement « un » dans l'action d'absorber la nourriture, sans hâte et sans lenteur, sans avidité ni indifférence, sans pensée, quoi ! Juste il mangeait. J'étais impressionné.

La fin du repas arriva et on nous demanda de nous installer pour la photo immortalisant l'évènement avec le Vieux maître qui, après cela se retira dans ses appartements en nous saluant respectueusement. Je le vois encore de dos, un personnage en blanc, diaphane mais non frêle, quitter les lieux en s'évaporant. C'était quelques semaines avant sa mort, il avait 97 ans.

Les convives restèrent encore un peu ensemble pour échanger « des impressions » et je me souviens avoir développé ce jour-là un mal de tête me donnant l'impression qu'elle allait

éclater, au point que je demandai à un des bonzes assistants une aspirine. J'attribuai ce mal de tête aux tensions physiques que j'avais accumulées au cours des trois mois de ma première retraite à Shofuku-ji. Un Coréen, moine ou non je ne m'en souviens plus, qui avait entendu ma demande, me dit que je n'avais pas besoin de médicament, qu'il allait s'occuper de moi. Il m'invita dans un coin de la salle à me coucher sur le tatami. Là, il me désossa complètement, me fit craquer chaque articulation, de la première vertèbre du cou aux dernières des orteils. Toutes y passèrent, pas une ne fut oubliée. Peu de temps après, le mal de tête avait disparu. Non, il n'avait pas disparu, il avait fondu, et non seulement il avait fondu, mais je me sentis le reste de la journée effleurant le sol comme le coton des saules de rivière qui se meuvent avec le vent au printemps. Je ne me souviens pas avoir deux fois ressenti pareille sensation.

Bref, tout ça pour dire qu'avant de se retirer, le Vieux Maître remit à chacun une calligraphie originale de lui faite la veille pour nous.

C'est après l'histoire des cailloux du Sutra du Lotus évoquée par Shinjo que me revint à l'esprit que je possédais une calligraphie du Vieux Maître Taiko. Je me mis à sa recherche, me souvenant avoir été marqué par le style particulier de cette œuvre. Je me souviens aussi avoir publié dans le bulletin de liaison 21 du Centre, en 1984, une calligraphie de Maître Mumon signifiant la même chose : *toku tonari ari*. En dehors de la Bibliothèque Nationale, ceux qui – ils doivent se compter sur les doigts de la main d'un manchot – ont gardé les anciens numéros de cette modeste revue, peuvent consulter cet exemplaire pour en savoir un peu plus sur sa signification, qu'aujourd'hui je constate imparfaite.

Cette phrase est extraite des « Dialogues » de Confucius : « La vertu ne va jamais seule – elle suscite toujours l'entourage ». Dix traductions existent sur internet de cette phrase du verset 25 du chapitre 4, elles diffèrent toutes aussi bien en anglais qu'en français. Trois des six caractères de cette phrase

sont retenus : *Toku* = idée de vertu. *Tonari* = idée de voisinage, d'entourage. *Ari* = idée d'avoir.

Les êtres qui ont été amenés à se dépasser par une discipline stricte ont développé en eux un certain charisme et ils attirent, par leur manière d'être au jour le jour plutôt que par un « enseignement » formulé, d'autres êtres qui possèdent eux-mêmes le désir de se dépasser et qui cherchent le voisinage d'un être vertueux... D'où : la vertu n'est jamais solitaire. La phrase du verset, légèrement plus développée dans le texte de Confucius, met donc en évidence l'aspect non-tapageur de l'authentique vertu qui attire d'elle-même et sans effort les personnes capables d'en percevoir le rayonnement caché.

Tout ça pour introduire deux calligraphies différentes de deux prestigieux maîtres du Zen, qui veulent dire la même chose. Les calligraphies, pas les maîtres. À part les Chinois et les Japonais, bien peu connaissent les idéogrammes. Lorsque nous regardons une calligraphie, nous ne pouvons voir qu'une œuvre abstraite, qui peut plus ou moins nous plaire. Elle peut nous « parler » plus ou moins si on en connaît le sens. Un Japonais, lui, se réglera en décortiquant chaque caractère, en découvrant le chemin que prend le calligraphe pour aller du caractère de base au(x) caractère(s) peint(s). Il aura, lui, une œuvre d'art concrète dont il découvrira au déchiffrage le sens et la profondeur. Les calligraphies des maîtres zen sont la plupart du temps extraites des enseignements que le Bouddha a laissé, ou encore des phrases célèbres des maîtres du passé, ou des grands sages tels que Lao-Tseu ou en l'occurrence Confucius dont l'influence, 2500 ans après sa vie exerce encore dans de nombreux pays d'Asie ses principes vertueux.

En conclusion, soyez un être plein de vertus et les voisins viendront sonner à votre porte pour toutes sortes de mauvaises raisons. En voici quelques-unes :

Un de vos voisins de palier a invité des amis pour un repas. Il s'aperçoit au dernier moment qu'il a oublié d'acheter de la farine pour sa sauce béchamel, ou blanche, on s'en fout ça n'a

pas d'importance, il sonne à votre porte pour vous « emprunter » un bol de farine. Vous le lui prêtez.

Une autre voisine de palier sonne à votre porte. Elle part en vacances trois semaines et vous demande si vous ne pourriez pas lui arroser de temps en temps ses fleurs qui se trouvent sur le balcon. Vous les lui arrosez.

Le voisin du dessous, celui qui met sa télé trop fort mais que vous n'avez pas encore entendue ce soir, sonne justement au moment où vous vous en faisiez la réflexion, pour vous dire que sa télébidon est tombée en panne et qu'il aimerait bien voir avec vous la finale de la coupe d'Europe de foot, que c'est Barcelone contre Manchester et qu'étant espagnol il ne peut pas manquer ça, alors que vous aviez prévu de voir un documentaire dit « intéressant » sur Arte et qu'à la fin vous auriez zappé jusqu'à deux heures du matin pensant que sur une autre chaîne il y avait mieux comme programme. Vous regardez le match avec lui.

La voisine du dessus, celle qui marche avec ses talons hauts de telle sorte qu'on sait toujours où elle se trouve dans l'appartement, part en week-end. Elle sonne à votre porte pour vous demander si vous ne pourriez pas donner quelques croquettes à sa chatte. Et comme vous avez l'esprit mal tourné vous pensez à quelque chose qui a à faire avec croquer sa chatte. Vous nourrissez sa chatte.

Comme vous ne savez pas vous protéger et dire non à tout ce beau monde, vous obtempérez à sa demande car, comme vous faites zazen tous les jours depuis des années, vous êtes un être « bon » qui a acquis beaucoup de vertus dont les autres profitent. D'où la phrase de ce Con de fusius : « La vertu n'est jamais solitaire ».



Calligraphie de Mumon Yamada



Calligraphie de Taiko Furukawa

Caractères de base

孤

Tonari

不

Ari

徳

Toku

28 juin 2011

Le moine Zen Ryokan (1758-1831) répond à un poème de son amie par le poème¹ suivant :

Jouez donc vous-même
Un deux trois quatre cinq six
Sept huit neuf dix
Arriver à dix
Il vous faut recommencer

N'y aurait-il pas une invitation à sa belle de s'engager dans le soussokan ? Hein ?

13 juillet 2011

Dans le vide de pensée
Les yeux mi-clos
Un papillon n'a fait que passer

18 juillet 2011

Saint Paul a dit : « Étant maintenant libérés du péché, vous devriez devenir des serviteurs de Dieu. »

Le Zen dit : dès le tout début le péché n'existe pas. Vous devriez devenir des serviteurs de vous-même.

19 juillet 2011

À E.

Avec le froid de ce matin
Me drapant de votre pashmina
Je pense déjà à vous

1. *La Rosée d'un lotus*, éditions Gallimard – Connaissance de l'Orient

20 juillet 2011

Au bistrot des clercs

Heureusement

Le gargouillis de la fontaine

Couvre le bruit des conversations futiles

21 juillet 2011

Chez May Kazan hier soir

Lorsqu'une des danseuses arbora la gigue des fesses, elle découvrit un nombril comme j'aimerais que toutes les femmes en aient. Plus tard, dans la soirée, j'eus l'occasion de lui dire :
– Vous avez le plus beau nombril du monde !

22 juillet 2011

Les actions cachées

Il y a quelques jours, en faisant le tour des cuisines, je découvre une poubelle pleine de détritrus alimentaires. Elle n'a assurément pas été « oubliée » puisque, de toute façon, même en dehors des sesshins et stages, c'est plusieurs fois par jour qu'on se rend dans la cuisine pour y faire une chose ou une autre. Je réunis alors mes disciples ahuris et leur tins à peu de chose près ce langage : il existe des pratiques cachées, non pas secrètes, qui aident à aplatir l'ego. Il n'y a pas que le zazen sur lequel on peut compter pour ça. L'éveil s'obtient en harcelant le moi par tous les côtés à la fois.

Voir une poubelle pleine et aller la vider sans se dire : « C'est pas à moi de le faire ». Non. Juste aller vider la poubelle parce que c'est juste de le faire. En toute humilité. En toute simplicité.

Il arrive qu'en me promenant dans l'enceinte de la Falaise Verte, je trouve un mouchoir en papier par terre, tombé d'une poche ou d'une manche quand on n'a pas de poche. Respectueux de l'environnement, de sa beauté et de sa propreté, je trouve qu'un chemin de promenade n'est pas une poubelle. Comme ça fait désordre, je le ramasse et le jette. Cela m'arrive de ne pas

ramasser un papier qui traîne pour voir combien de temps ce papier va rester là. Parfois plusieurs jours. Voir un mouchoir en papier par terre et le ramasser sans se dire que ce n'est pas le sien mais le faire parce que c'est juste de le faire. En toute humilité. En toute simplicité.

Il arrive qu'après chaque grosse pluie une grille d'évacuation des eaux se bouche à cause du ravinement. Prendre une pelle et un piochon, dégager la grille, ne me paraît pas être une action réservée qu'aux cantonniers ou aux ouvriers de la DDE. Sans se dire que ça peut attendre et qu'il ne va pas pleuvoir de sitôt, dégager les grilles parce que c'est juste de le faire. En toute humilité. En toute simplicité.

Voilà, chers disciples ahuris, quelques exemples de pratiques terre à terre qui peuvent contribuer à vous faire avancer à chaque fois d'un millimètre sur la Voie de l'éveil. Pratiquer le Zen, ce n'est pas simplement s'asseoir sur un pouf avec dans les veines le sang d'un navet.

23 juillet 2011

On est en sesshin, c'est dur, on en est qu'au troisième jour mais sa détermination est inchangée : inébranlable. Le zazen du soir va commencer dans une demi-heure, le temps d'aller faire un petit pipi, de se changer et de tranquillement se rendre au zendo en restant bien derrière celui qui est devant soi, déjà pour ne pas avoir à lui parler afin de ne pas rompre ses pensées de détermination : ne penser à rien pendant zazen. Rentrer dans le zendo, mettre ses chaussures dans leur casier, aller vers son coussin les mains jointes, s'asseoir.

Premier zazen : sans plus tarder, commencer à se concentrer. Après un petit moment, un coup de claquoir, quatre coups de clochette, le zazen a commencé. À la deuxième respiration, sans encore avoir eu le temps de mettre la moulinette à pensées en route, une mouche qui vous a repéré commence à vous tourner autour, puis à se poser sur vos mains. Vous faites un petit mouvement et elle s'en va en pensant que votre front ferait une

meilleure piste d'exploration. Elle atterrit et se promène, c'est insupportable, alors avec la main droite – la gauche est entravée par la droite – vous la faites partir. La mouche, pas la main. Petit moment de répit, elle se pose sur le pantalon. Vous allez pouvoir commencer à vous concentrer. Mais le pantalon ne lui plaît pas, alors elle revient vers les oreilles, se promène, vous secouez la tête mais elle n'en a rien à secouer et elle continue. Au moment où vous alliez la faire partir, elle s'en va pour faire une petite visite du côté de l'autre oreille et comme vous n'arrivez pas à faire bouger votre oreille pour la faire partir, la mouche pas l'oreille, vous utilisez votre main. Tout ce manège dure un moment jusqu'à ce qu'elle, la mouche, décide enfin que vous ne l'intéressez plus et qu'elle a mieux à faire chez le voisin. C'est ce moment également que choisit le maître de méditation pour annoncer d'un coup de clochette la fin de la séance. Zazen foutu.

Qu'à cela ne tienne, la marche méditative commence, dix minutes, vous vous dites que vous pouvez vous remotiver avant que la deuxième séance reprenne.

Deuxième zazen : c'est bien parti, vous avez déjà réussi à compter quatre respirations sans qu'une pensée vienne interférer dans votre besogne. Bravo. Mais voilà-t-y pas qu'un taon, oui nous sommes en été, un taon s'était introduit dans le zendo et somnolait dans la pénombre. Avec les lampes allumées, il s'est réveillé et s'est mis à tourniquer dans la lanterne japonaise, alternant entre se brûler les pattes à l'ampoule et se heurter les ailes au papier, violemment, en tout cas aussi violemment que peut faire le bond d'un taon qui vient de se griller les arçons. Il fait beaucoup de bruit dans cette lanterne, essayant de trouver la sortie par laquelle il est entré, mais ne la trouve pas. Et vous l'entendez, il domine votre pouvoir de concentration complètement. Les secondes passent, les minutes passent, il tournicote et le bruit de son vol envahit le zendo, envahit votre cerveau, il ne s'arrêtera donc jamais, sa farandole continue jusqu'à ce que soudainement, choqué, grillé, il tombe raide mort. Un

immense calme revient. Enfin vous allez pouvoir vous reconcentrer ! C'est ce moment-là que choisit le maître de méditation pour annoncer d'un coup de clochette la fin de la séance. Zazen foutu.

Qu'à cela ne tienne, la marche kin-hin va vous regonfler, vous vous dites. Bien.

Troisième zazen : cette fois, ça y est, vous êtes très concentré, à la quatrième respiration point encore de pensées à l'horizon, sauf que vous ne vous en étiez pas rendu compte, occupé que vous étiez en début de soirée avec les insectes volants, que votre voisin, un débutant, fait en respirant un léger son audible seulement pour ses voisins de droite et de gauche. Il interfère carrément avec le rythme de vos propres respirations qui sont, elles, depuis le temps que vous faites zazen, bien plus posées, bien plus régulières, bien plus profondes. Alors que les siennes, n'est-ce pas... Bien. Vous essayez de faire avec, de rythmer vos respirations avec les siennes, mais c'est impossible, alors vous faites comme s'il n'était pas là, mais c'est impossible, et en plus comme il a mal aux jambes il bouge un peu, oh discrètement, mais il bouge quand même et comme il a de plus en plus mal il se tortille de plus en plus et respire de plus en plus fort. Vous vous dites que, pendant la prochaine marche méditative, vous lui glisserez un mot pour lui dire d'arrêter de gigoter et de se racler la gorge en respirant, en ajoutant, toujours à voix basse, que c'est insupportable. C'est sur ces pensées que le maître de méditation annonce, d'un coup de clochette, la fin de la séance. Zazen foutu.

Pendant kin-hin, vous dites au collègue ce que vous avez prévu de lui dire, à savoir de respirer d'une manière inaudible, et vous vous re-remotivez pour cette dernière séance de la soirée.

Quatrième zazen : Ah le quatrième zazen ! Avec toute la hargne dont peut être nanti un vrai pratiquant du zen que vous êtes, vous voulez « sauver » cette dernière séance, la dernière séquence..., celle dont tout zéniste qui s'encense rêve de réaliser dans la non-

pensée. Mais voilà, avec tous ces évènements qui sont des non-évènements, à la deuxième respiration déjà les pensées vous assaillent, vous envahissent, vous harcèlent et vous n'y pouvez rien, vous n'avez aucune emprise sur elles. Aucune raison venant de l'extérieur de vous n'est à imputer. Soirée foutue.

Pourtant ces pensées, c'est vous. Il n'y aurait pas eu de mouche, il n'y aurait pas eu de taon, il n'y aurait pas eu ce racleur de gorge, ce soir vous auriez été assailli par vos pensées de toute façon. D'autres jours, dans les mêmes circonstances, ces épisodes ne vous auraient pas dérangé, vous seriez resté zen ! Le zazen, c'est comme ça. C'est imprévisible, car ce qui se passe à l'intérieur de soi est imprévisible. Il faut simplement continuer, juste continuer en étant l'observateur, « le voyeur » de soi. Si avec le temps tout s'en va, a dit Léo, dans le Zen :

Avec le temps
C'est la pensée
Qui fout le camp.

25 juillet 2011

J'admire tous ces maîtres du passé, du présent et du futur qui passent leur vie et leur énergie à tirer des veaux pour, à la fin de leur existence, écrire un poème d'adieu, comme par exemple celui-là, de Tche-yu (1185-1269) :

À quatre-vingt-cinq ans
Je ne connais Buddha ni patriarches...
Et je m'en vais les bras ballants,
Toute trace coupée, dans le grand vide !¹

Souvent, ils mouraient sans avoir eu le temps de former un successeur dans le Dharma ni même la moitié d'un. « Tirer » sans rien attendre de leurs efforts. C'est beau.

1. Paul Demiéville, *Poèmes chinois d'avant la mort*, Éditions l'Asiathèque

27 juillet 2011

Courage et détermination sont les deux mamelons des pratiquants du Zen.

4 août 2011

Exhortations de fin de sesshin

La pratique du Zen se fait d'une manière authentique, avec toute sa détermination. Une sesshin n'est jamais facile.

On ne prend pas une sesshin à la légère. C'est le sens du panneau qui est au-dessus de l'entrée : « Le repaire des lions ». On doit se comporter comme un lion qui s'acharne sur sa proie, qui s'acharne sur la proie qu'est soi-même, qui s'acharne avec force et détermination sur son énorme petit moi qui entrave notre liberté. C'est un long travail qui demande d'essayer encore, encore et encore. S'exprimer librement, c'est juste s'asseoir sans idée de profit, pour se libérer de toutes ses entraves, ses préconceptions, ses idées toutes faites qui nous empêchent de nous exprimer librement.

La liberté dans le Zen n'est pas celle à laquelle on pense d'ordinaire. Quand on se dit « être libre », dans le Zen c'est être libre de croiser ses jambes (tandis que d'autres se croisent les bras) et de se concentrer sur ses respirations. C'est ça être libre dans le Zen. Ce n'est pas plus bête que ça. Et justement parce que ce n'est pas plus bête que ça, ça prend beaucoup de temps pour y parvenir. C'est paradoxal.

Et en dehors du zazen c'est encore zazen. Pas seulement au cours de la sesshin, mais aussi dans la vie, dès son retour chez soi. La sesshin donne un élan pour que, de retour à la maison, on essaie de faire en sorte que le zazen continue en s'acharnant avec la force d'un lion quand il s'acharne sur une proie, la proie, rappelez-vous, c'est vous-même.

7 août 2011

À ne pas perdre de vue :

La consécration du Zendo qui s'est déroulée en juin 2010 n'est pas seulement un évènement isolé qui s'est passé quelque part en Ardèche, mais un évènement d'ordre cosmique, avec une portée universelle.



Panneau calligraphié par Taitsu Roshi

Remis en cadeau au Centre de la Falaise Verte lors de la Consécration du Zendo en juin 2010. Le panneau se lit de droite à gauche shishikutsu.

9 août 2011

L'être humain, je l'ai souvent remarqué, se lance dans différentes activités pour se singulariser. Il peut se mettre par exemple à faire du cheval, ou du golf, ou du tennis, non pas par un intérêt réel pour l'un de ces sports, mais juste pour se singulariser. Il en va de même avec la spiritualité entre guillemets. Certains se demandent s'ils vont faire du yoga, ou du chi-cong (avant on disait du tai-chi mais ça n'est plus à la mode), ou du Zen, pour se singulariser. Ou encore, pour se singulariser va-t-on se faire faire (ou se faire mais c'est plus rare) un piercing aux babines, au naseau, ou sur un organe érectile ? Réfléchissons bien, il en va de votre singularisation, mais c'est bien difficile avec un

cerveau déjà tout plein de piercings où l'air circule librement de décider où crocheter un nouvel endroit du corps, d'où cette vérité première : « clito percé – cerveau (per)foré ».

Tiens, il me vient une idée si vous tenez à vous singulariser d'une manière tout à fait singulière car je n'ai vu encore personne avec un piercing là où je vais vous le dire, c'est-à-dire la paupière. Un piercing à la paupière, voire deux. Il y a la place. C'est pas mal, non ?

En tout cas vous faites bien ce que vous voulez pour vous singulariser mais sachez que si vous choisissez le Zen pour vous singulariser vous courez à la désingularisation totale, à un point que vous ne pouvez même pas imaginer. Et lorsqu'on arrive à la désingularisation absolue, là est la vraie singularisation, libéré de soi, libéré de tout.

14 août 2011

Les écrevisses s'escriment à s'écrevisser toute la journée. Moi je m'escrime à écrivasser la plupart du temps.

17 août 2011

La soif, c'est quelque chose qui ne s'éteint jamais. Vous pouvez boire un litre d'eau maintenant, vous sentir désaltéré, mais au bout d'un moment vous aurez de nouveau soif. Les désirs, c'est la même chose. Vous en assouvissez un, un moment après un autre surgit. La différence entre soif et désir : la première apaise momentanément, le deuxième fait souffrir toujours.

* * *

Steak frites salade
Tel est le menu de ce couple de Hollandais
Plein d'imagination.
Je n'avais pas vu qu'ils rajoutaient
Mayonnaise en tube
Sur les frites
Ketchup sur le steak

20 août 2011

Je reçois une publicité pour l'achat de radiateurs électriques qui commence ainsi : « Le fioul et le gaz n'arrêtent pas d'augmenter [etc.] »

Et l'électricité, alors ?

21 août 2011

Il faut, lorsque vous chevauchez votre coussin de zazen, être digne de lui. Il vous le rendra bien !

26 août 2011

Lorsqu'on fait ses débuts en zazen, on a souvent des difficultés avec l'ouverture des yeux. En fait, on a plein de difficultés lorsqu'on fait zazen et la position des yeux est une difficulté supplémentaire à régler. Si les yeux sont trop ouverts, alors le regard sur les choses, sur l'extérieur, est trop important. Pourtant, lorsque l'endormissement se fait sentir, pour certains l'endormissement est un état constant, ouvrir plus les yeux est le seul remède que je connaisse. Si les yeux sont fermés, alors les pensées vont affluer et vite submerger votre boîte crânienne qui n'a pas besoin de ça, déjà trop pleine avec son remue-méninges un état permanent. Au mot « remue-méninges », qui est la traduction qu'on donne à « brainstorming », je préfère « tempête de cerveau » qui correspond plus à la réalité. Les yeux doivent rester légèrement ouverts de manière à laisser passer un filet de lumière, le regard juste posé par terre, devant soi, à un angle de 45°. On pratique le Zen « pour

y voir clair » et non pour demeurer dans les ténèbres. C'est avec les yeux entrouverts, ou mi-clos, c'est comme vous voulez, que le regard intérieur est possible. Tournez alors votre regard vers l'intérieur et placez votre conscience au niveau de la ceinture abdominale, le *hara*, en un point correspondant au « chakra de l'énergie », celui qu'on dit contrôler les autres chakras (jap. tanden, chinois tan-t'ien). Paradoxalement cette pratique qui consiste à tourner ses regards vers l'intérieur produit l'élargissement de son champ de vision.

Aucun Bouddha en Asie, c'est sûr, n'est sculpté ou peint les yeux ouverts. Vous pourriez vous en rendre compte en visitant le musée Guimet par exemple. Visages lisses aux traits apaisés exprimant une paix éternelle, en provenance de tous les pays situés entre l'Inde et le Japon, entre le Tibet et Sri Lanka. Certains ont pu peut-être voir l'exposition au Musée Cernuschi fin 2009, « Les Bouddhas du Shandong », et admirer ces sculptures desquelles se dégage une sérénité sans fin avec, pour beaucoup de ces Bouddha, l'air tellement heureux que, chose plutôt rare, un sourire de bien-être les représente.

Ne les confondons pas avec ce qu'on appelle chez nous « Bouddha », ce personnage presque vautre, en tout cas ventru, pansu, qui n'a rien d'un ascète, au ventre replet plein de replis. Il s'agit d'un moine chinois qui aurait vécu au 10^e siècle (jap. Hotei, chinois Pu-tai signifiant « sac de chanvre »).

3 septembre 2011

Si on a des idées fixes, il ne faut pas s'étonner de faire du surplace !

4 septembre 2011

Ce disciple s'endort souvent en zazen. C'est une bête de somme en somme.

5 septembre 2011

Le réel n'est peut-être pas forcément ce qu'on croit, forgé qu'il est par de stupides habitudes et croyances. Il faut aussi pouvoir douter du réel. Les projections de l'esprit ne sont pas toujours fiables et les croyances obstinées difficiles à déraciner.

7 septembre 2011

Chez mon ami André

Comme il fait un peu frisquet ce soir, je vais passer une « petite laine » en coton.

8 septembre 2011

Ce qu'il y a de bien avec le vin rouge, c'est qu'on n'a pas besoin d'avoir soif pour en boire.

11 septembre 2011

En quittant Plascassier, André me récite un petit haïku de son cru :

Mon ami Georges¹
Une vieille branche
Sur le bord du chemin

12 septembre 2011

Au point où j'en suis avec ce tome 2, j'ai de la peine à aller plus loin. J'ai l'impression d'avoir dit tout ce que j'avais à dire à partir de l'expérience d'une vie de pratique et d'une expérience personnelle de vie. Je ne voudrais pas commencer à parler de ce que je ne sais pas sans l'avoir vécu ni me substituer au Bouddha par exemple... Je me suis mis à nu dans le tome 1 et j'ai montré que je n'avais rien à cacher mais je n'ai pas l'intention de continuer le striptease. Cela en choqué un ou deux et j'en suis

1. Prénom civil de Taïkan Jyoji (N. d. E.)

heureux. Il en est même un qui m'a renvoyé le livre qu'il avait acheté dans une librairie. Je lui ai envoyé un chèque de 16 €.

Comme sous nos climats il n'est pas tellement confortable de vivre dévêtu, je me rhabille un petit peu, afin de dire des choses en face avec moins de frilosité.

13 septembre 2011

Pleine lune de septembre

Imitant le hululement de la chouette
Une d'entre elles me rend visite
Me voyant repart aussitôt

14 septembre 2011

Au Bistrot des Clercs
L'ardente Loetitia
Survole les herbes folles

15 septembre 2011

Mieux vaut être un mâle heureux qu'un malheureux.

16 septembre 2011

Ce qui se passe à l'extérieur de soi est le reflet de ce qui se passe à l'intérieur de soi. Vous rêvez tous d'une paix mondiale mais, dans la réalité, c'est le chaos qui domine dans bon nombre d'endroits sur cette terre. C'est aussi à l'intérieur de sa boîte crânienne que le chaos règne chez bon nombre d'individus. Alors il vaudrait mieux commencer à mettre un petit peu d'ordre là-dedans et vous verrez qu'une fois la paix régnant un peu plus en soi, cela aura un effet immédiat sur votre entourage direct. Ne visons pas encore plus loin. Un peu de modestie tout de même.

18 septembre 2011

La pluie fine qui tombe ce matin
N'empêche pas la farandole des passereaux
Devant ma fenêtre

21 septembre 2011

« Relancer l'économie »

De tout temps, l'être humain a souhaité la prospérité et l'abondance. Sauf qu'il n'y a pas si longtemps que ça, il n'existait pas encore tous ces millions d'objets parfaitement inutiles. Je n'ai pas la télévision mais j'écoute quand même un peu les nouvelles à la radio. J'entends tout le temps dire « il faut relancer l'économie ». Pour la relancer, il faut acheter plus. Mais acheter plus de quoi ?

Vous travaillez précisément pour vous procurer, vous acheter, ces millions de trucs qui ne vous servent à rien, ou plutôt si, qui servent à encombrer d'abord votre esprit, puis vos étagères, à encombrer vos armoires, à encombrer vos appartements, vos salles de bains de produits qui puent et que vous n'arrivez même pas à jeter lorsqu'ils ne vous plaisent plus. Mais ça vous donne une bonne raison de vous procurer un nouveau produit qui pue tout autant ou encore plus : une nouvelle fiole de « senbon » ou un nouveau pot « aurose » alors qu'il vous en restait encore deux ou trois au trois-quarts pleins. On agit comme si on était immortel, on accumule, pour s'en entourer et afin de se protéger, toutes sortes de vétilles, de babioles, grosses ou petites, en cédant à une envie compulsive. Vous n'en êtes pas conscient mais tous ces objets et produits qui ne servent à rien occupent de trois manières différentes votre cervelle : ceux qui sont chez vous sont dans votre esprit, ceux qui sont dans la pub, (c'est ce qui vous a fait vous les procurer) sont dans votre esprit, ceux qui sont dans le magasin où vous les avez achetés sont dans votre esprit. Internet est aujourd'hui un gros magasin où on peut tout acheter, sans fin. C'est une belle machine à dépenser. Et ne vous plaignez pas si vous avez des difficultés à boucler vos fins de

mois. Je constate que les gens font sienne cette devise : « Acheter plus pour gagner moins ».

Pratiquer une discipline spirituelle, en l'occurrence zazen, c'est la seule que je connaisse un tout petit peu et donc que je peux évoquer, sert à se libérer l'esprit, à le désencombrer. Si le zazen est une pratique qui permet de « mettre en place » sa véritable nature, de se réaliser, cela passe par des décisions pas faciles à prendre mais que le zazen génère et nourrit. « **Relancer l'économie** » peut être aussi interprété comme faire l'économie d'objets inutiles !

L'être humain est plein de désirs qu'il ne peut satisfaire. On pense souvent à tort que pratiquer le Zen amène à la suppression des désirs. D'abord on ne pratique pas le Zen pour supprimer les désirs. Le désir est un moteur. Le désir d'Éveil est un désir. Sans lui pas d'Éveil. La méditation n'est pas une machine à supprimer les désirs mais à canaliser ces mouvements et pulsions, disons à les assagir. Il existe deux endroits au monde où les désirs n'existent pas : les jardins potagers et les cimetières. Avez-vous déjà vu des poireaux avec des désirs ? Et les morts alors ?

25 septembre 2011

Exhortation de fin de sesshin

Lorsque vous êtes venus ici pour la première fois, je vous ai donné les instructions concernant la pratique du zazen. Tout ceci n'a pas pris 10 minutes. Car en dire plus n'aurait servi à rien. Le zen n'est pas verbal : il ne peut y avoir de leçons de Zen, de cours de Zen !

Il n'y a pas que le Zen à ne pouvoir être enseigné au moyen de cours. D'autres pratiques, d'autres disciplines sont dans ce cas. Par exemple le tennis. Le professeur va vous montrer comment tenir la raquette, la position du poignet, celle du bras, de l'épaule. Ensuite c'est en jouant avec vous qu'il va vous enseigner. Mais il ne va pas vous tenir une « conférence » sur le tennis !

Moi, ma manière d'enseigner, c'est de gueuler, d'utiliser le keisaku et de m'asseoir avec vous. Car une fois l'initiation passée,

la première initiation le premier jour, ce que vous ferez de votre Zazen dépend entièrement de vous.

On se réunit pour une sesshin, pour faire joujou ensemble et réunir nos énergies en commun pour réaliser ensemble ce que l'on ne peut pas réaliser tout seul. Mais ce que vous ferez de votre Zazen dépend entièrement de vous, cela vous appartient en propre !

Et puisque l'horizon proche c'est yaza, voici l'occasion de prolonger le zazen, de faire l'expérience du yaza sous les étoiles. C'est le temps idéal pour cela, ni trop chaud ni trop froid.

Et à l'horizon un peu plus lointain, c'est rohatsu qui se profile. Je vous encourage tous à réaliser cette expérience. Et c'est maintenant, dès aujourd'hui, que l'on commence à préparer rohatsu !

P.S. Je précise que ne joue pas au tennis et que je n'aime pas ça !

Amorgos

26 septembre 2011

À bord du Blue Star Ferries

Coucher de soleil sur la mer Égée

Patience Jyoji

« Ton » ermitage t'attend

27 septembre 2011

Lors du dernier entretien que j'ai eu avec mon Maître, il me dit : « If you do zazen you will get every thing ». Jusqu'à hier sa prédiction s'est toujours confirmée. Depuis quelques jours, j'essaie de glaner des informations sur les grèves des transports à Athènes. Dans l'avion qui m'amène à l'aéroport, une jeune femme revenant des toilettes et qui ne peut regagner sa place derrière moi à cause du steward qui bloque le couloir avec son chariot, s'assied, en attendant, à côté de moi. Tout de suite je

ressens le besoin irrésistible de lui adresser la parole, vous allez comprendre pourquoi (...), en lui demandant si elle est grecque, ce dont je ne doute pas, et si elle a des informations concernant les grèves, ce dont je doute. Elle me dit que taxis et bus ne circulent pas mais qu'avec le métro, par contre, je peux aller au Pirée. L'avion arrive à 2 heures et le bateau part à 5 heures 30, j'ai donc tout le temps. 1 heure 45 sont nécessaires pour aller de l'aéroport au Pirée. Le couloir se libère (dommage !) et elle rejoint son compagnon (dommage !) derrière moi. Enfin l'avion se pose et, dans le bus, qui nous amène du tarmac à la réception des bagages, je sens qu'il faut que je reste près d'eux. Là, je m'adresse à lui et lui demande de me confirmer que c'est bien le métro qu'il faut que je prenne, ce qu'il confirme. Arrivé près du tapis roulant des bagages, je sens toujours qu'il faut que je reste près du couple. Au bout d'un moment, une information par haut-parleur est diffusée, le couple s'adresse à moi et m'annonce que bus, taxis et métros sont en grève jusqu'à 5 heures. Merdalors ! Je rate mon bateau et dois attendre deux jours jusqu'au prochain départ. Je ne vois pas ce que je vais faire pendant deux jours dans la pollution d'Athènes.

L'Acropole ? Je la connais par cœur. Au bout d'un moment, le couple qui avait dû philosopher (les Grecs ne parlent pas, ils philosophent !) se tourne vers moi et me dit : « Combien de temps vous restez en vacances ? » – « Huit jours ». Elle me dit : « Si vous restez à Athènes il vous restera six jours de vacances moins un jour pour le voyage, ce qui fait cinq jours, donc on vous emmène au Pirée ! » Et là je leur dit : « Mais ça va vous faire faire un détour de près de quatre heures ! » Elle : « Si j'étais en France et que quelque chose comme ça m'arrive, je serais toute contente qu'on fasse quelque chose pour moi. » Alors, très ému, j'ai pleuré. Elle a pleuré aussi, lui aussi a pleuré.

Une fois les bagages récupérés, on s'est dirigé vers les voitures et là un chauffeur tenant un volant au bout duquel était accroché une Mercedes, attendait. Présentation et salutations au chauffeur, bagages dans le coffre dans lequel il restait encore de la place

pour un veau et nous voilà partis au Pirée, sauf qu'en cours de route il me dit qu'ils vont d'abord passer chez eux amener leurs bagages (belle maison située dans le quartier résidentiel d'Athènes) et qu'après le chauffeur m'emmènera au bateau...

Pendant le trajet jusqu'à leur maison, ils m'expliquent qu'ils vendent, en voyageant en Europe et dans le monde, des softwear de leur invention, qui servent à ce que je n'ai pas réussi à comprendre. Lui m'annonce, ce qui montre que parmi les gens riches il y a des gens biens, que lorsqu'il est à Paris il va boire un bol de thé vert en poudre matcha à la maison de thé Jugetsudo.

C'est régulièrement dans ma vie que « des choses » de ce genre se passent, m'arrivent. Je mets ça sur le compte du zazen et me rappelle les paroles de Mumon Roshi. Ce qui est sûr c'est que je ne pratique pas pour acquérir des pouvoirs mais bien parce que j'aime le zazen. Et lorsqu'un événement heureux m'arrive, à ne pas confondre avec un « heureux événement », je prends ça comme un cadeau en provenance directe des mains du Bouddha qui reconnaît tout le bien que je fais pour l'humanité. Je l'entends dire de sa petite voie fluette éteinte il y a 2500 ans : « Continue Jyoji, c'est bien ce que tu fais. Continue ! » Alors je continue.

Et à propos de « continuer », je voudrais donner quelques nouvelles de Taïshin qui en est à sa huitième année à Shofuku-ji. Lorsqu'il s'est rendu en France en août 2009, au cours de quelques jours de permission, juste avant de partir il m'a demandé quand je voulais qu'il rentre. Je lui ai retourné la question : « Et vous, quand voulez-vous rentrer ? » Après quelques instants de réflexion il m'a dit : « Je souhaite faire encore trois retraites et donc rentrer autour du 1^{er} février 2011 » – « Soit, lui rétorquai-je, une année et demi ça me va. »

Puis je dus me rendre au Japon à l'occasion de l'intronisation de Taïtsu Roshi à la tête de Myoshin-ji en mai 2010. J'en profitai pour faire une visite de politesse obligatoire au Maître de Taïshin, Taïho Roshi, à Shofuku-ji. Nous avons parlé un petit moment

de rien et de tout, donc du vide et du plein, lorsqu'il me dit à brûle-pourpoint : « J'aimerais que Myosan¹ réalise l'Éveil ! (Kensho shite hoshi) » En dedans de moi j'ai pensé : ça peut prendre une vie entière sans avoir la garantie d'y arriver... N'empêche que ces paroles du maître de Taïshin mettaient fin à son retour programmé. Je fis part à Taïshin de notre « conversation » en lui disant qu'alors on repoussait d'un an son retour. Ce qui lui convient bien, me dit-il, car il a le souhait de continuer sa pratique. Puis, il y a quelques semaines, je reçois un mail de Taïshin me disant qu'aujourd'hui il est neutre, qu'il peut aussi bien retourner à la Falaise Verte que rester à Shofuku-ji, que c'est à moi de décider. « Bien ! », que je me suis pensé. S'il dit ça, c'est qu'il a envie de continuer. Après avoir médité en zazen et non en réfléchissant, et malgré le fait que j'en ai marre d'avoir la responsabilité d'un Centre, ça fait depuis 1975 que ça dure, je ne me sens pas le droit d'interrompre sa pratique au nom de mon confort personnel, ce que je lui écris en ajoutant que si je deviens grabataire physiquement et gâteux mentalement, je lui demanderai de rentrer mais que, d'ici là, il peut « tranquillement » continuer les austérités du Zen à Shofuku-ji. Peu après, je reçois un mail de Taïshin me remerciant, reconnaissant de pouvoir continuer « tranquillement » car, dit-il, il y en a qui voudraient pratiquer mais doivent rentrer, il y en a qui pourraient continuer mais veulent rentrer et que lui a beaucoup de chance car il veut et peut continuer. Cela montre combien forte est la détermination de Taïshin et grande mon abnégation.

Je me suis auto-conforté dans ma résolution lorsqu'il y a quelques jours je lisais le passage suivant dans le livre « Zen master Dogen » :

Myozan, supérieur du monastère Zen Rinzaï Kennin-ji
à Kyoto, sous la direction duquel Dogen a pratiqué pendant

1. Nom d'unsui de Taïshin

neuf ans, fut très critiqué par les autres moines avant sa nomination. Il avait la ferme détermination de laisser son maître Myôyu, alors mourant, pour continuer sa pratique en Chine malgré la requête de son maître de rester à ses côtés.

En réponse aux critiques, Myozan aurait répliqué : « Vous m’avez tous conseillé de rester mais je ne suis pas d’accord. En admettant que je reste au Japon, je ne peux pas l’empêcher de mourir s’il le doit. Même si je reste à m’occuper de lui, je ne le soulagerai pas de ses douleurs. À sa mort, même en m’occupant de son corps lors des cérémonies rituelles, je ne le libérerai pas des transmigrations des naissances et morts. Si je demeure ici, cela revient à juste lui obéir. Cela peut le consoler que je reste mais ne sert à rien pour atteindre l’illumination. S’il fait l’erreur de freiner mon désir sincère d’atteindre la vérité suprême, il aura alors commis une mauvaise action. »¹

* * *

Il a fini par mourir
Le pin centenaire
La plage a changé

* * *

Sur « ma » plage déserte
Mon ombre non plus
Ne veut pas bouger

* * *

1. « Zen master Dogen », Yuho Yokoi, Éditions Weatherhill.

Au départ du port d'Aegialis

Absorbé sans mes pensées

Pas à pas

La montée à la Taverne est moins rude

* * *

Dans « l'Aubergines special » de Nikos

Il y a surtout des oignons

Il aurait dû appeler ça « Oignons spécial »

Et mettre un peu plus d'aubergines

28 septembre 2011

« On » dit que d'ici l'an 2050 le réchauffement de la planète aura augmenté de deux degrés. Je ne suis pas sûr de pouvoir l'expérimenter, j'aurai 109 ans, mais il se pourrait bien que je meure en 2037 à l'âge de 96 ans. À moins que je ne meure en même temps que tout le monde, à partir de 2012, dans le trou noir créé au CERN suite à une expérience heureuse ou malheureuse, on ne le saura jamais, qui aurait permis de savoir ce qu'il y avait avant « avant ». Bref, on verra bien ce qu'on ne verra pas mais toujours est-il que deux degrés de réchauffement c'est énorme, et je vous propose de faire une expérience dans une baignoire. Vous la remplissez d'eau aux trois quarts, en étant vous-mêmes dedans, à 37°. Puis, le dernier quart, vous la remplissez avec de l'eau chaude jusqu'à ce qu'elle atteigne 39°. Eh bien, qu'est-ce qui va se passer, vous allez sortir du bain parce que l'eau est brûlante, passer de 37° à 39° ça paraît peu mais en réalité c'est énorme. Un changement de deux degrés sur cette terre peut être une vraie catastrophe dont on ne soupèse pas les dégâts !

* * *

Mon seul art :
Le zazen.
Celui de l'invisible

* * *

Mon imagination :
La non-pensée.
Ça ne va pas bien loin

29 septembre 2011

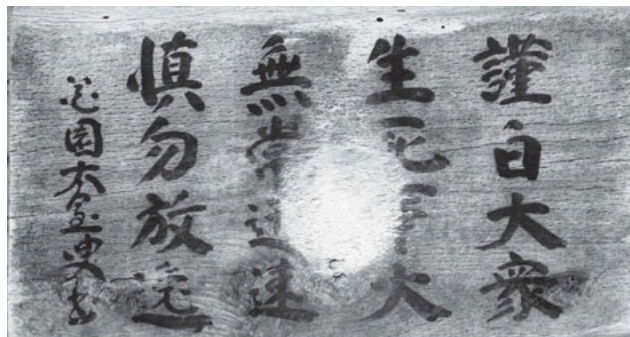
Il est un peu plus de cinq heures du matin, le préposé au réveil a passé partout avec sa clochette « vajra¹ ». Chacun se lève, s'habille, passe aux toilettes et tranquillement monte au Zendo. À l'entrée, chacun se déchausse puis s'installe sur son coussin de zazen. Il est cinq heures trente, tout est silencieux quand résonne tout à coup l'ouverture du « han » (kaihan). Si chacun était jusque-là perdu dans ses pensées, même tournant encore au ralenti, le premier coup frappé sur l'épaisse plaque en bois va attirer l'attention des personnes présentes. Après ce premier coup, d'autres sont frappés selon le rythme « shichi-go-san » (sept-cinq-trois) suivi d'une série de coup allant de plus en plus vite, puis vient le coup final. Lorsque le gong est frappé, celui qui le frappe et ceux qui l'écoutent sont parfaitement concentrés sur les sons qui résonnent en dedans et en dehors de soi. Celui qui le frappe est UN avec la plaque (alors que d'autres sont à côté), UN avec le maillet, UN avec le son du bois frappé. Ceux qui écoutent sont UN avec le son qui pénètre en eux. Celui qui frappe le han doit se donner beaucoup de mal pour créer en lui et chez les autres cet état d'unité, d'union. Ce gong est le cœur du Monastère Zen, du Temple, du Centre. On le frappe à Shofuku-ji trois fois par jour, deux fois à la Falaise Verte. On le frappe jusqu'à ce que le han soit troué. En fait c'est

1. Important symbole dans le Mahâyâna, signifiant l'indestructibilité de l'Éveil. Ça commence par l'éveil matinal...

pour le trouer qu'on frappe le han. Quand on l'a troué, on voit à travers, on voit le jour. C'est la même chose quand on pratique le Zen. Avec persévérance, il faut essayer et essayer encore, continuer et continuer encore, jusqu'à ce qu'on voie à travers soi, jusqu'à ce qu'on y voit clair.

Voilà ce que lit celui qui frappe le han, à condition qu'il connaisse le japonais :

Naissances et morts sont de graves évènements
Que fugitive est notre vie
Et nos instants comptés avec parcimonie
Nul n'arrête le vol du temps



Kaïhan de la Falaise Verte

Ce poème est calligraphié immuablement, à une ou deux petites nuances près, sur chaque nouveau han. Quel que soit l'âge qu'on a, si on se penche un tant soit peu sur sa vie, on voit qu'il ne reste rien ou plutôt que des souvenirs. Mais les souvenirs sont impalpables comme l'air et aussi inconsistants qu'une pensée. Si je me penche aujourd'hui sur ma vie, malgré toutes les choses que j'ai faites, entre mon premier souvenir de vie et aujourd'hui, cela a duré un peu plus que le temps d'un clignement d'yeux et un peu moins que celui d'un claquement de doigts. Entre les deux graves moments de la naissance et de la

mort, c'est là « maintenant » qu'est toute ma vie, toute ma vie dans ce qu'elle a de fugitif. Bien sûr qu'on peut avoir laissé derrière soi ou devant soi, ça dépend de quel côté on se tourne, des réalisations concrètes. Mais elles ne nous appartiennent plus. Et si on a le sentiment qu'elles nous appartiennent encore, alors il vaudrait mieux revoir la relation qu'on entretient avec son ego. Et la croyance en un ego est formellement rejetée par le Bouddha. Croire que quelque chose nous appartient est contraire à l'esprit de réalisation. Les êtres humains, les choses, ne sont que des assemblages, temporaires, de différents éléments se transformant en permanence. C'est le seul élément permanent de l'impermanence.

Si l'on se penche, mais attention pas trop imprudemment, sur les paroles blessantes ou encourageantes qu'on aura prononcées, qu'en reste-t-il dans la tête de ceux à qui elles étaient adressées ? Guère ou pas grand-chose, c'est selon. Voire rien du tout. Inutile donc d'éprouver, au souvenir de leur évocation, des sentiments de honte ou de fierté. Ce qui est important, c'est l'expérience de vie qu'on retire des choses du passé qui n'existent plus, même si elles ont existé, quel que soit l'âge qu'on a. « Nul n'arrête le vol du temps » !

* * *

À chaque zazen
Trouver de nouvelles profondeurs
Oui mais comment ?

* * *

Même le chardon sec
Est bon pour les chèvres
Cet automne sans pluie

* * *

Devant le coucher de soleil

Peut-être que le présent
Lui aussi
N'est qu'un rêve

30 septembre 2011

Pendant zazen ce soir
Les vieux du village jouent aux boules
Sous ma fenêtre

* * *

Été sans pluie
Chardons et épineux ont la couleur ocre
des terres arides
Ça fait le régal des chèvres

2 octobre 2011

Dans un haïku écrit antérieurement, j'avais dit que mon seul art était le zazen, l'art de l'invisible. En fait, je pratique aussi la peinture à l'encre de Chine. Très modestement je peins des bambous, ce n'est pas ce qu'il y a de plus difficile à peindre ; mais, lorsque mon pinceau dessine le tronc de bas en haut, j'ai l'impression de m'élever et le symbole du bambou me touche beaucoup. Celui de la longévité, il est toujours vert. De plus, le produit de leur vente sert à aider l'achèvement du Centre.

Il arrive régulièrement que pour remercier l'instructeur d'un stage, les élèves se cassent la tête pour lui faire un cadeau collectif. Un d'entre eux a soudainement eu une idée de génie en voyant les bambous exposés à l'entrée du Centre : – Et si on offrait une peinture ? L'idée fait son chemin et, le dernier soir du stage, un bambou est offert en cadeau. Ça fait bien n'est-ce pas d'avoir un bambou d'un Maître zen accroché dans son salon ! Ca peut nourrir une conversation à « bidons rompus ». Depuis plusieurs années, Laurence et Charles-Louis tiennent

magistralement et avec tout leur cœur les rênes de la Fédération Française de Kyudo et dirigent de nombreux stages à la Falaise Verte. Et qu'est-ce qu'on leur offre à la fin d'un stage pour les remercier de leurs efforts ? Un tableau de bambous ! Comme dans ces stages animés ce sont pour la plupart de nouveaux élèves, ils ne peuvent par deviner qu'en vingt ans le couple possède une belle collection de mes bambous. Alors il est venu une idée magistrale à Charles-Louis. Plutôt que d'avoir un bambou dans les W.C, un dans le couloir, un dans le salon, un dans la cabane du jardin, un ici, un là, il les a tous enlevé de leur cadre et en a tapissé un mur de la chambre à coucher, qui est baptisée, plutôt que « Chambre nuptiale », « Forêt de bambou ».

* * *

Une dernière fois ce soir
Je sors pour regarder
Le ciel étoilé

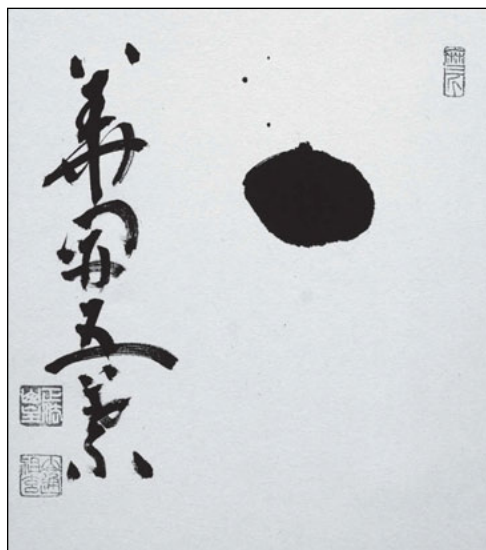
3 octobre 2011

Il ne suffit pas de rejeter ce à quoi on croit.
Il faut aussi rejeter ce à quoi on ne croit pas.

* * *

Quelque temps après le tsunami qui a touché le nord-est de l'île principale du Japon, Honshu, j'avais organisé une collecte auprès de participants aux sesshins et différents stages qui se déroulent à la Falaise Verte. En très peu de temps, nous avons récolté la somme d'un peu plus de six mille euros qui a été remise aux autorités du Myōshin-ji par Yves, membre de notre association. L'empressement m'a d'ailleurs ravi, moi qui par le passé ai déjà fait appel aux participants pour les diverses constructions dans le Centre et que les réactions ont été plus lentes à

venir... Toujours est-il que Taïtsu Roshi, en remerciement, a offert une calligraphie. Sa signification :



Une (seule) fleur. Cinq pétales s'ouvrent

Cette phrase est extraite d'une strophe de quatre lignes, prononcée par le sixième patriarche du Zen Hui-Neng (jap. Eno Taïkan 638-713) :

Le but principal de ma venue dans le pays des Tang,
Est de transmettre le Dharma afin de libérer les êtres de
l'illusion.

Après qu'une fleur ait ouvert ses cinq pétales,
Le fruit arrive naturellement à maturité.

Un bourgeon, une fleur à cinq pétales, un fruit, voilà qui suit le cours naturel des arbres fruitiers. Hui-Neng fait allusion à Bodhidharma, le bourgeon, les cinq successeurs, la fleur aux

cinq pétales, et le fruit, l'essor du zen à partir de Hui-Neng, car c'est de lui que descendent les prestigieux maîtres en Chine puis au Japon. Ce petit bonhomme, « petit » ici veut dire « grand » (...), fait partie des trois rares personnes dans l'histoire connue du Zen à avoir eu l'illumination sans faire zazen, simplement en entendant une phrase du Sutra du Diamant chanté par un bonze. Les milliers d'autres l'atteignirent par le zazen, que ce soit clair ! Hui-Neng, alors jeune homme, s'arrangea pour que sa mère ne manque de rien et se rendit au monastère du cinquième Patriarche. Au cours de l'entretien, ce dernier lui demanda ce qu'il souhaitait obtenir de lui. Hui-Neng répondit : « Rien d'autre que devenir un Bouddha ». Le cinquième patriarche : « Vous êtes originaire du Sud du pays et de plus un aborigène et vous espérez devenir un Bouddha ? » Hui-Neng rétorqua : « Bien qu'il y ait des gens du nord et du sud, cela ne fait aucune différence quant à leur nature de Bouddha. Un aborigène est différent de vous, vénérable maître, mais là encore il n'y a aucune différence dans sa nature de Bouddha ». Puis il rajouta : « Je peux vous dire, vénérable maître, que la Sagesse suprême s'exprime en permanence dans mon esprit. Quel travail voulez-vous que j'entreprenne ? » – « Va à la cuisine, occupe-toi de monder le riz et ne parle plus ! »

Plusieurs mois passèrent quant un jour le Patriarche se souvint de l'existence de Hui-Neng. Il voulut le rencontrer, l'aperçut par hasard, et lui dit : « - Je sais que ta réalisation est profonde mais on ne doit pas voir que je te parle, ça pourrait t'attirer des ennuis. Il vaut mieux aussi que tu n'assistes pas à mes sermons. »

Dans un précédent ouvrage¹, j'ai évoqué comment l'analphabète qu'il était fut choisi comme successeur du cinquième Patriarche². Ce qui me plaît bien dans l'histoire de Hui-Neng c'est que son père ayant disparu prématurément, il a dû subvenir aux besoins de la famille et n'a pu ainsi aller à l'école. Il n'a dès

1. *Zen au fil des jours*, éditions Le Courrier du livre

2. Il existe plusieurs traductions du Sutra de l'Estrade.

lors pas pu s'appuyer sur son intellect, l'intellectuel par nature tourne en rond, ce qui lui permit tôt dans sa vie de réaliser une expérience profonde de lui-même grâce à un esprit au départ désencombré. Il avait quand même, pour que se produise cette expérience profonde, quelques prédispositions...

4 octobre 2011

Périodiquement, je reçois un mot, une carte d'une personne, d'un couple rattaché à la Falaise Verte, m'annonçant la naissance d'un enfant. Je remercie ceux qui le font, mais sachez que je m'en fous un peu, quoi que je puisse apprécier qu'on m'envoie une simple carte, mais ça m'énerve lorsqu'il y a des photos où l'on voit la maman encore couchée, le papa fier comme un étalon à côté de la maman, le petit aîné de l'autre côté de la maman et la progéniture toute fripée avec une tête de petit vieux en train de téter. D'accord, on a mis bas, c'est un bel acte de vie, mais n'allez pas le crier sur les toits que vous êtes de bons procréateurs ; un peu de retenue, s'il vous plaît, la planète en est pleine de procréateurs, ne croyez pas que vous êtes uniques dans ce domaine.

Il y a quelque temps, j'ai reçu de grands parents la photo de leur petit-fils. Très laid. Je n'ai jamais vu de nouveau-nés très beaux. Vos progénitures sont toutes laides. Les miennes l'étaient. Que puis-je faire avec cette photo ? La garder n'a vraiment pas de sens, je ne parviens pas non plus à la mettre à la poubelle – on ne jette pas un nouveau-né à la poubelle, même laid – ni à la mettre au feu, acte purificateur. Alors j'ai cueilli une feuille de mûrier derrière la magnanerie et je me suis rendu au bord de l'Eyrieux avec la photo ; j'ai posé la photo sur la feuille de mûrier et la feuille de mûrier sur l'eau. Le courant a commencé à l'emporter. Mais elle n'était pas dans le bon courant et trois fois elle est revenue vers moi comme si elle ne voulait pas me quitter ; trois fois je l'ai remise sur la bonne voie jusqu'à ce qu'elle prenne la bonne direction. Alors j'ai souhaité à cette descendance qu'elle vive la vie qu'elle doit vivre en souhaitant

qu'à l'exemple de ses proches elle suive une voie de réalisation. Les enfants qu'on met au monde (j'ai envie de dire « jette au monde », ne les appelons-nous pas aussi des rejets ?) serviront-ils à construire un monde meilleur ou seront-ils irradiés de radioactivité à cause de certaines centrales nucléaires qui, c'est obligé, le risque zéro n'existe pas on le sait, péteront un jour. Deux déjà l'on fait.

* * *

En descendant de Lagkada
Les pierres du chemin muletier
Sont polies par les sabots des ânes

5 octobre 2011

Conseil aux maîtres d'écoles. Il y a plusieurs années, j'avais un élève instituteur, il se reconnaîtra s'il lit ça, qui avait des élèves modèles. Il faisait l'admiration de ses collègues qui lui demandaient comment il s'y prenait pour obtenir de la discipline et de bons résultats. Il leur expliquait que lui-même pratiquait la relaxation (...) et, qu'étant détendu, ça devait avoir une incidence sur ces sales gamins ou petites têtes blondes, c'est comme on veut. Alors un jour il m'expliqua qu'il leur faisait faire zazen mais, pour ne pas avoir le conseil de classe, les parents d'élèves, le ministère de l'éducation, sur le dos, voilà comment il s'y prenait. La journée commençait toujours comme ça : – « Bonjour les enfants ! », les enfants : – « Bonjouuuuuuur ! », le maître : – « Voulez-vous jouer au ballon ce matin ? », les enfants : – « Ouaiiiiiiiiis ! », le maître : – « Bon, mais pas plus de cinq minutes. Disons sept ». Les enfants : – « D'accoooooooooord ! », – « Bon, alors voilà comment on va s'y prendre : Tenez-vous bien droit, sans vous appuyer sur le dossier, les pieds bien posés à plat sur le sol, les mains l'une dans l'autre et vous fermez les yeux. Puis vous imaginez qu'au petit-déjeuner vous avez avalé un ballon de foot tout dégonflé. Alors maintenant on va gonfler

le ballon. Vous êtes prêts ? Vous inspirez lentement et le ballon qu'est votre ventre se gonfle. (Un gros ballon, n'est-ce pas un gros ventre ?). Puis lentement vous expirez et vous dégonflez le ballon. Inspirez lentement, vous gonflez le ballon, expirez lentement, vous le dégonflez. Inspirez lentement, expirez lentement. Inspirez, expirez, ..., ..., ..., .. Les sept minutes se sont écoulées : Bravo. C'était un beau match, tout le monde a gagné. Pas de cartons jaunes, pas de blessés, je vous félicite. Si vous êtes d'accord, on continuera la partie demain ». Les gamins : – « Ouaiiiiiiiiis ! »

C'est bien compris, n'est-ce pas ? Ne pas parler de zazen, mais pomper l'air (comme le font beaucoup de gens qui pompent l'air des autres) pour gonfler le ballon. Sinon on pourrait dire : « Faites attention à cet homme, il appartient à une secte ! Il peut séquestrer nos enfants, zigouiller nos chiens ! »

6 octobre 2011

À pied entre Hora et Lagkada

Sur le chemin des crêtes
Une carcasse de chèvre séchée
Je comprends ce que veut dire « rien que la peau et les os »

* * *

Tiens ! Un figuier
Pour de l'ombre
Je ne l'attendais plus

8 octobre 2011

Entre Athènes et Munich

Les gamins dans les avions
Non seulement ça fait chios
Mais ça fait vraiment chios,
Et encore vraiment plus quand ils pleurent

12 octobre 2011

« Jour de pleine lune ». Ça fait bizarre me semble-t-il. Il vaut mieux dire « Nuit de pleine lune ».

* * *

Douze octobre. Pleine lune d'automne. Au Japon on dit que c'est la plus belle. Peut-être bien qu'ici aussi. Je place dans le *tokonoma* une calligraphie de mon maître :



*La LUNE luit pleinement depuis d'éternels
automne*

* * *

Au retour du *yaza*
Pas besoin de lampe de poche
Pour retrouver la porte d'entrée

* * *

Avant de me coucher
Encore un petit coup
Je regarde la lune

16 octobre 2011

En cette période de récession
De ma porte je vois les pierres et les buissons
De ma fenêtre les arbres et les étoiles

18 octobre 2011

« Sa pensée restait prisonnière d'un carcan d'idées perçues que les évènements avaient imposées ».¹

Il faut faire un sacré bout de chemin pour premièrement prendre conscience de la place que prennent les idées préconçues et deuxièmement les éliminer. N'est-ce pas une idée toute faite de dire : « Il ne fait pas beau aujourd'hui » ? Et pourquoi la pluie ne serait-elle pas belle ? D'accord, cela crée de petits inconvénients lorsqu'il pleut. Il suffit alors de s'équiper. Certains disent : « c'est triste lorsqu'il pleut en ville ». D'abord on n'est pas obligé d'être triste parce que c'est triste, ensuite a-t-on vraiment regardé la pluie tomber, même en ville ? Moi, je trouve beau la pluie qui tombe, où que je me trouve.

20 octobre 2011

Lorsque vous êtes assis sur votre coussin, examinez s'il vous reste des tensions quelque part. Si vous n'en ressentez pas, c'est que vous ne les avez pas encore découvertes !

1. Kawabata Yasunari, *Le Grondement de la montagne*, éditions Albin Michel.

22 octobre 2011

Proverbe asiatique :

– Un petit grain de riz fait les grandes rizières –

23 octobre 2011

Je suis quand même très pessimiste sur l'avenir de la planète, ou plutôt de l'homme. Le vœu du bodhisattva est de sauver les êtres humains jusqu'à ce qu'ils soient tous illuminés. Eh bien je peux vous dire que des « illuminés » il y en a ! Par exemple, tous ceux constituant la chaîne qui continuent à construire des centrales nucléaires, alors qu'il y en a de plus en plus qui vont péter. Et là, il ne servira à rien d'accuser les Etats de n'avoir pas pris les précautions suffisantes car on ne peut pas prendre des précautions suffisantes. Elles ne seront jamais suffisantes ! On est tous dans le même bain. Ce n'est pas la faute des Américains, des Russes, des autres, c'est la faute de l'homme, des hommes tout court, de leur connerie et non de leur nationalité. Le vent pousse les nuages radioactifs sans distinction des races humaines, le déferlement des océans contaminés ne distingue pas les frontières.

Dans le ciel « les nuages vont et viennent librement¹ ». Les flots des océans vont et viennent librement aussi.

1. Calligraphie de Taitsu Roshi : « *Hakuun onozukara kyo rai* »



* * *

Si, plutôt que de ne vouloir plus souffrir vous cherchez l'origine de la souffrance vous souffririez déjà moins.

* * *

Assis sur un coussin
Le dos contre le radiateur
Je sirote un café ce matin

24 octobre 2011

Le corps est composé des quatre éléments dont la nature est dotée, à savoir la terre, l'eau, le feu, l'air. Ce qui est en relation avec l'élément « terre » sont les cheveux, les ongles, les dents, la chair, les tendons, les os, la moelle, le cerveau. En relation avec l'élément « eau » sont la salive, les muqueuses, le pus, le sang, les larmes, l'urine, le sperme (la semence), les excréments, les sucs gastriques, la bile. En relation avec l'élément « feu », la chaleur du corps. En relation avec l'élément « air », les mouvements (déplacements, mobilité).

Le montage, l'assemblage, l'agencement de tous ces éléments donne le corps qu'on est, le corps qu'on a. Lorsqu'on regarde ces éléments séparés les uns des autres, où donc se trouve ce corps illusoire qui est le nôtre ? On se demande pourquoi on s'attache à lui. Réfléchissons-y. Mais prenons-en soin quand même. Ça peut toujours servir, car la seule chose qu'on possède vraiment, c'est la vie. Pendant un certain temps seulement. La mort, elle, on la possède éternellement. C'est tout ce qu'on peut espérer emporter avec soi : la mort éternelle.

25 octobre 2011

Le décompte des respirations (sousokan) n'est pas un exercice cérébral. C'est un exercice sur le souffle, et le souffle c'est l'esprit, qui n'a rien à voir avec le Saint Esprit. Il s'agit donc d'un exercice spirituel. Il n'est pas question de « compter » avec sa tête, mais avec son ventre, le ventre des tripes, le ventre du cœur, le cœur au ventre !

Ce n'est pas facile, mais ceci s'apprend. Il faut commencer par un simple pas : placer sa conscience dans la partie du corps au-dessous du nombril, voir ce souffle qui produit sans être émis le son « unnnnnnn », le son « deuuuuuuux », le son « troiiiiiiiis »,

etc., jusqu'à dix, avec l'œil de l'esprit. Actionner l'abdomen pour faire rentrer et sortir l'air des poumons. Voilà à quoi s'entraînent ceux et celles assis sur un coussin moelleux. Pas de méditation sur une icône, sur un saint quelconque, on reste dans le concret, dans le réel, sa confession religieuse n'est pas concernée.

Et à propos de premier pas, il me revient cette histoire : Un bonze demande à son maître : Les Bhagavans¹ des dix directions prennent tous le même chemin menant à la porte du Nirvana. Pouvez-vous me dire où ce chemin commence ? Le maître Ch'ien-feng prit son bâton, traça un trait par terre avec et dit : Juste là !

28 octobre 2011

On peut se demander pourquoi on naît avec des zones d'ombre. Tout pourrait être clair, limpide, visible. Eh bien non ! Tout est à dénuder, à découvrir, à réaliser. Et ça, ce n'est pas une mince affaire ! Y arrive-t-on en une vie ? C'est moins sûr ! Certains, dans le domaine de la psychologie, disent que le travail consiste à intégrer ces zones d'ombre, en quelque sorte à « faire avec ». Dans le Zen, et c'est là le sens de sa pratique, on s'efforce d'aller illuminer ses zones d'ombre, éclairer son ombre, se donner de la lumière à l'intérieur. Voilà ce que propose le travail dans le zen : s'Illuminer !

S'illuminer n'est pas une mince affaire ! Et là je ne peux parler qu'à partir de mon expérience personnelle que mon Maître a jugée suffisamment profonde pour que je rentre en France enseigner aux Français. Ce qui n'est pas une mince affaire non plus.

31 octobre 2011

Je n'ai JAMAIS œuvré pour ma réputation. Donc je ne suis pas réputé. Je suis l'effacé même. L'absolue discrétion...

1. C'est un des dix noms en sanscrit attribué au Bouddha.

7 novembre 2011

Je me souviens. Pas compliqué, c'est dans mes notes. Un après-midi de libre à Shofuku-ji. Tous les dix jours. Le 10, le 20, le 30 de chaque mois. Il y a dans le centre de Kobé, entre les quartiers de Motomachi et Sannomiya, des kilomètres de couloirs underground de magasins de toutes sortes. On y perd le nord, le sud, c'est tout la même chose. On tourne tant en rond qu'on ne s'en aperçoit pas. Un jour, je monte une série d'escaliers et ne me retrouve pas encore à l'air libre, mais au premier sous-sol d'un bâtiment appartenant à un grand trust. Un restaurant – Donnalioia's – tenu par un vieil Italien, occupe une partie de l'espace. Comment a-t-il atterri là ? Il boîte un peu, parle anglais en me voyant, parle français en m'entendant. Je devrais dire : « comment a-t-il échoué là ? » Il me pose quelques questions concernant ma tenue, une robe de bonze, le monastère, etc. et sur ce que je veux manger. Une pizza pour bonze affamé me conviendrait bien, pas une portion pour Japonais repus. Il se pourrait bien que je sois le premier bonze à venir dans son resto.

Je ne suis pas déçu, la pizza correspond à mes attentes ! À deux ou trois reprises, il vient me demander si c'est bon. En voyant une chanteuse étrangère vivant au Japon et passant à la télé, il me prend à témoin en disant : – Che puta ! répète-t-il deux, trois fois, commentateur éclairé, comme si j'étais au courant de la vie des artistes de télévision au Japon... Aigri qu'il était le Pizzaiolo !

Au moment de payer, il me dit qu'il ne me fera pas payer chaque fois que je viendrai. Alors je suis revenu, mais pas seul, avec deux autres bonzes, pour faire découvrir la cuisine italienne gratuite pour bonzes éclairés. Sauf qu'en partant il a présenté la note, estimant à juste titre que j'avais rêvé en pensant que j'allais amener tout Shofuku-ji et qu'on serait nourris à l'œil.

Au monastère la nourriture est bonne, abondante, mais toujours la même : riz blanc deux tiers, flocons d'orge un tiers, ceci pour les céréales. Soupe de miso (prononcez-moi « misso »

s'il vous plaît, ça me ferait tant plaisir) avec légumes de saison (la saison des aubergines dure six mois, celle des oignons douze) et, quand on est sage et que le jardinier est dans un bon jour, un petit plat de légumes assaisonnés au sésame et sauce de soja. Délicieux. Alors vous comprenez que les *mozo*¹ de la nourriture sont fort pendant *zazen*. Le lendemain, j'avais dessiné la peinture à l'encre ci-dessous imaginée pendant *yaza*. Il en est un autre de *mozo* tout aussi tenace, pire même. Celui des filles !



« 3 bonzes tombés
dans l'enfer
des spécialités italiennes de Donnalioia »

1. Pensées parasites persistantes

8 novembre 2011

« La ruche » est maintenant vide
Les grenouilles de l'étang ont encore quelque chose à dire
Mais jusqu'à quand ?

9 novembre 2011

Une fois qu'on est enfermé dans un cimetière, on ne peut plus en sortir.

10 novembre 2011

« Relancer la croissance »

Voilà un sujet intéressant. On n'entend que ça en ce moment ! Les politiques n'ont que ça dans leur bouche. Je n'ai pas la télé, on le sait, je ne lis pas les journaux, on le sait aussi, mais j'écoute quand même un peu les nouvelles à la radio. Alors les politiques s'agitent dans tous les sens pour trouver un moyen de relancer la croissance. Mais tout le monde a déjà tout en double ou triple exemplaires. Acheter un aspirateur, mais il y en a déjà un vieux qui marche encore. Oui, mais j'ai ENVIE d'en acheter un nouveau. Va pour un nouveau ! Ca fait donc trois : un vieux qui marche encore, qui est dans le fond de l'armoire mais qu'on n'arrive pas à jeter parce qu'il marche encore, celui qu'on utilise en ce moment et celui qu'on a ENVIE d'acheter.

Mais voilà, aujourd'hui les gens commencent à ne plus acheter à tort et à travers, à modérer leurs envies, éprouvent moins le besoin « d'acheter ». Deviendrait-on moins capricieux ? Ce qui ne relance pas la croissance ! Et il y a ceux qui voudraient bien s'acheter un aspirateur mais qui n'ont pas d'argent. Ceux-là non plus ne relancent pas la croissance. Il y a ceux comme moi qui n'ont pas d'aspirateur et qui s'en sortent très bien avec un balai et qui, eux non plus, ne relancent pas la croissance.

Alors, pour relancer la croissance, voilà ce que j'ai trouvé. Ce que je préconise c'est de créer la génération du « tout jetable – tout recyclable ». Exemple : votre sac d'aspirateur est plein.

Vous n'allez pas vous embêter à changer le sac. Vous jetez l'aspirateur. (Les nouveaux modèles ont la poussière recyclable.) L'échange standard se fait, le nouveau est là qui vous attend. Autre exemple : la batterie de votre téléphone portable Mokia (marque concurrente) ne tient plus. Ne vous embêtez pas à commander une nouvelle batterie ! Jetez-moi ça vite fait, le dernier modèle avec siège éjectable incorporé est prêt. Dernier exemple (car je suis à court d'idées, mais d'autres en auront à ma place) : Vous partez en voiture en vacances, vous êtes bien, ça roule, vous fumez cigarette sur cigarette, et tout à coup vous réalisez que votre cendrier est plein. Ce n'est pas grave. Vous n'allez pas vous embêter à vider le cendrier. Vous jetez la voiture (les mégots sont recyclables), le dernier modèle avec hélicoptère inséré est à votre disposition. Même chose si vous tombez en panne à cause d'une crevaison. On ne répare plus le pneu. On change de voiture.

Pour l'exemple à ne pas suivre : Diogène de Sinope (philosophe grec) vivait il y a 2400 ans dans un tonneau et cherchait la joie de vivre, qu'il découvre dans la plus petite somme de besoin possible. À tel point que lorsque Alexandre le Grand entendit parler de lui et vint lui demander s'il avait besoin de quoi que ce soit, il a répondu « Ôte-toi de mon Soleil ».

Des « diogènes », on en voit beaucoup dans les rues aujourd'hui. Et sans tonneau. Ceux-là non plus ne relanceront pas la croissance.

12 novembre 2011

L'esprit d'aujourd'hui ne connaît d'autre nourriture que la télévision. Que peut-on attendre d'êtres humains qu'elle a domestiqués ? On regarde en moyenne la télévision 3h30 par jour. Comme ce qui passe à la télévision est mauvais, au fil des ans les pensées sont tirées vers le bas. On regarde la télévision, on ne la « voit » pas. On écoute les commentaires, on ne les « entend » pas. Regarder et écouter accapare toute notre énergie car la vue et l'ouïe sont des organes sollicités en permanence. Des choses

vues et entendues dépendront nos pensées à venir. Et à force de voir et d'entendre des choses inintéressantes les pensées qui en découlent iront inéluctablement dans la direction de la plate banalité. Ne pas s'étonner qu'on devienne archi-blet.

14 novembre 2011

Dans l'épais brouillard du matin
Je ne quitte pas des yeux
À peine perceptible le grand chêne

18 novembre 2011

Demain je commence mon 43^e rohatsu. Qui veut parler de méditation avec moi ?

Exhortations Rohatsu 2011

Samedi 19 novembre

On attribue bien des paroles au Bouddha et cela en arrange certains de pouvoir dire : « Le Bouddha a dit ceci, le Bouddha a dit cela » : on ne peut pas vérifier !

En tout cas, quelle que soit la forme sous laquelle il l'aurait dit, il a affirmé : « Ne croyez pas ce que je dis, faites en l'expérience, une expérience d'éveil ».

Alors, depuis le premier *han* de ce soir jusqu'au premier *han* du dernier matin, nous sommes engagés dans ce rohatsu qui va durer « une aussi longue journée ». À côté de nous, il n'y a qu'un tatami, le sommeil est un luxe que l'on ne peut pas s'offrir, et rien à quoi se raccorder.

Nous mettons en commun notre énergie pour faire cette expérience !

Pour cela il faut se mobiliser entièrement, il ne faut pas s'épargner, il faut sortir de son confort, de son train-train et, comme je le disais, abandonner son fauteuil et ses chaussons !

Dimanche

Au cours d'une vie, l'être humain peut faire l'expérience de joies profondes, de grandes tristesses, de traumatismes, de chocs psychologiques mais il est une expérience unique qui est l'Illumination, profonde au point qu'on ne peut, en tant qu'être humain, aller plus loin pour réaliser une telle expérience – qui n'a rien à voir avec un phénomène lumineux je précise ! C'est l'expérience des expériences, on ne peut pas faire mieux.

J'imagine qu'au cours de sa pratique, le Bouddha a du avoir des expériences « mineures » et nous qui sommes englués dans notre Samsara quotidien, avec Rohatsu, nous pouvons sinon avoir cette grande illumination, du moins avoir des expériences mineures qui ne le sont pas tant que ça, en fait ! Mais pour cela, pour les réaliser, il faut rassembler, intensifier sa concentration, son énergie, en puisant au plus profond de soi-même.

Entre parenthèses : ce qui se dit dans la salle des entretiens individuels ne sort pas de la salle des entretiens individuels !

Lundi

J'avais un oncle sculpteur, prof aux beaux-arts de Rouen qui, un jour que j'étais à Paris, m'a emmené dans son atelier où il avait plein d'œuvres en cours de réalisation, avec au milieu de tout ça un gros bloc de granit. Il regardait cette pierre et, à un moment, il dit : « Va falloir que je fasse quelque chose avec ça ! »

Je me suis souvenu de cette histoire il n'y a pas si longtemps et je me suis dit : nous aussi il va falloir faire quelque chose avec ce que l'on est.

Nous tous, ici, on est allé à l'école, on a un travail, une activité, mais tout ça c'est du social. Alors pour des raisons karmiques, pas forcément explicables ni traçables d'ailleurs, un jour vous avez été face au Zen, face au zazen, et vous avez commencé un autre travail que celui dans le social.

Le travail du sculpteur consiste à prendre en main un burin et une massette et à faire voler en éclat tout ce qui est inutile. Le zazen, c'est la même chose !

Le zazen, c'est supprimer en soi ce qui ne sert à rien. Pas ajouter, enlever ! Et, au fur et à mesure qu'on prend conscience de ce que l'on est, faire voler en éclat ce qui nous encombre : pensées inutiles, parasites, répétées encore et encore, à l'infini.

Aujourd'hui, on est au cœur de la sesshin : ne ménagez pas vos efforts. À vos burins, à vos massettes, enlevez tout ce qui sert à rien, jusqu'au Grand vide !

Mardi

Le premier maître qui a instauré la sesshin de Rohatsu devait être d'une trempe exceptionnelle.

Un peu dans le genre de ceux qui font des bivouacs dans les Himalaya par -50°.

Pour faire émerger l'essentiel qui est en soi, ce premier maître a décidé que l'on ferait 12 heures de zazen par jour sans forcément prévoir fatigues, douleurs et froid¹ (au Japon, il n'y a pas de chauffage dans le zendo) !

Fatigue, douleur, froid. C'est tout ce à quoi on peut se raccrocher !

Quand on est fatigué, il est difficile de se concentrer au point de ne plus sentir la douleur. Quand on a mal, il est difficile de se concentrer au point de ne plus sentir le froid. Quand on a froid, il est difficile de se concentrer au point de ne plus sentir la fatigue.

Malgré ça, il faut que l'essentiel émerge de votre profondeur. Et c'est en dedans de soi qu'on trouve.

Ici, dans le zendo de la Falaise Verte, on ne peut pas dire que c'est le froid qui nous empêche de nous concentrer !

1. Au Japon la sesshin de rohatsu se déroule la plupart du temps du 1^{er} au 8 décembre, date anniversaire admise par toutes les écoles bouddhistes de l'illumination du Bouddha.

Vous êtes tout ratatinés sur vos coussins, malheureux comme des pierres.

Si vous vous voyiez comme je vous vois de là où je suis, vous feriez quelque chose ! (Rires)

Mercredi

Concentration (Samâdhi) et Prajñâ vont ensemble mais sont bien distincts.

Prajñâ, (hannya en japonais) mot sanscrit, contient le sens de sagesse, conscience, bonté.

Dans la pratique du Zen, on ne cherche pas à atteindre la sagesse ou la bonté. On ne se pose pas la question de savoir comment faire pour aider les autres ou comment faire le bien autour de soi.

Faire le bien autour de soi revient souvent à se valoriser aux yeux des autres ou, pire, à ses propres yeux. Donc Prajñâ doit découler de Samâdhi et non pas le contraire.

Ce n'est pas en cherchant à être bon que l'on trouvera la concentration. Et comme de toute façon, depuis deux cents mille ans qu'il existe, l'homo-sapiens a toujours été menteur, voleur, tueur et fornicateur et, ajouté à tous ces petits défauts, le responsable de la destruction de la planète. Ce n'est pas de sitôt qu'il changera.

Le mieux c'est donc de travailler sur son Samâdhi, sur la concentration, encore et encore. Occupez-vous de résoudre vos propres problèmes et tout ira bien !

Didier, arrêtez de bouger ! Vous bougez quelque chose de vous toutes les 3 secondes ! On dirait un ver de terre comme ceux qu'on coupait en deux avec les copains quand j'étais petit et qui se tortillaient.

Si tout le monde faisait comme vous, le zendo ressemblerait à un élevage de lombrics !

Jeudi

C'est le maître Pai Chang, en japonais Hyakujo, qui a mis en place au 9^e siècle les règles de vie des monastères zen. Elles sont de nos jours encore appliquées partout au Japon et en grande partie ici aussi. On connaît Hyakujo pour sa phrase « un jour sans travailler – un jour sans s'alimenter ».

Il existe un autre maître célèbre, dont j'ai oublié le nom, qui déclara : « il existe 84000 moyens de pénétrer la voie ». Concernant Hyakujo, on ne l'a pas attendu pour savoir qu'il fallait bosser. Mais qu'en est-il de celui qui a dit « il existe 84000 moyens de pénétrer la voie, le Tao » ? Cela signifie que, quoiqu'on fasse, quelle que soit l'activité dans laquelle on est engagé, c'est une possibilité d'en faire un outil pour se réaliser.

Souvent les gens ne sont pas contents de ce qu'ils font, de ce qu'ils sont devenus, voudraient faire autre chose, voudraient être autre chose. Ils perdent de vue qu'ils sont les créateurs d'eux-mêmes. On est toujours responsable de son devenir. On ne peut pas accuser son entourage si on ne fait pas ce qu'on voudrait faire.

Quand une personne dit : « J'étais fait pour faire ceci ou cela », elle oublie que si c'était vrai, elle le ferait !

Peu importe ce que l'on fait, c'est l'esprit dans lequel on le fait qui importe. Il existe 84000 activités – c'est juste un chiffre symbolique – et toutes contiennent la possibilité de se réaliser, de réaliser sa véritable nature.

Vendredi

La calligraphie que vous pouvez contempler en venant aux entretiens individuels est l'œuvre de maître Taïtsu et signifie :

« Les nuages blancs vont et viennent librement dans le ciel ».

Il arrive régulièrement que l'on me pose la question : à quoi ça sert de pratiquer le Zen ?

Je ne sais jamais bien quoi répondre. La réponse qui me vient la plupart du temps c'est : pour avoir une expérience profonde de soi. Alors on me demande : c'est quoi cette expérience ?

Personne ne peut véritablement répondre à cette question. En tout cas, cette expérience contient la libération de soi. Et c'est le sens de cette calligraphie : aller et venir librement. Puis disparaître. C'est ce qui nous arrive aussi.

On dit dans le Zen : si on aime on aime librement, si on hait on hait librement. Si la nature humaine contient « aimer », cette même nature contient aussi « haïr ». Cela ne peut en être autrement. Je n'y crois pas lorsque quelqu'un a seulement « l'amour » à la bouche.

Cette expérience profonde, c'est vraiment aller et venir librement dans la vie.

* * *

Petit haïku de fin de rohatsu :

Le ver de terre coupé en deux
Murmure de sa voix fade :
J'ai perdu « ma moitié »

14 décembre 2011

À ma mort, je souhaite être incinéré. Je fais don de mes cendres à la science.

25 décembre 2011

Dédié à Maya

Ce matin de Noël
J'ai marché sur un muret
Comme quand j'étais gosse

28 décembre 2011

Sur la route qui mène à St Laurent du Pape, à la sortie du village de Beauchastel, se trouve sur une légère pente plein sud, merveilleusement exposé pour ses occupants, le cimetière des morts. Je meurs d'envie d'y aller.

29 décembre 2011

Notes sur le Karma

Nous autres Occidentaux ne savons pas bien ce qu'est le karma. Il serait bon d'en apprendre un peu plus sur le sujet, cela nous aiderait un peu à guider notre manière de se comporter dans la vie. En tout cas cela permettrait peut-être de ne pas renaître en quelque chose inférieur à un être humain.

Ce sont les pensées qui créent le karma, ceci depuis la toute première pensée. Ces pensées sont commandées par la nature des passions et les passions nourrissent la nature des pensées. Les pensées sont transitoires et changent tout le temps en fonction de ce qu'on voit, de ce qu'on entend, de ce qu'on sent. Et les actions changent elles aussi tout le temps en fonction de la forme que vont prendre les pensées à venir.

Le karma est ainsi immuablement fait : une action est suivie d'une pensée, elle-même suivie d'une action, encore suivie d'une pensée et ceci indéfiniment. La somme de ces pensées et de ces actions au fil des jours font ce que nous sommes **maintenant**.

En pratiquant zazen, à un certain moment, moment qui va dépendre de notre karma, autrement dit de la nature de nos pensées et de nos passions, le va-et-vient des pensées va se ralentir, se calmer, enfin s'arrêter. Ce moment, c'est celui où on remet le compteur du karma à zéro.

Personne ne connaît Vidal de la Blache et moi avec ; simplement je sais qu'il existe pour l'avoir découvert en lisant cette citation dans « Rhum » de Blaise Cendrars. Il serait le fondateur de l'École Géographique Française, né à Pézenas en 1845 et

mort en 1918... Donc Vidal de la Blache dit que « l'homme crée le milieu puis à son tour le milieu façonne l'homme ». C'est peut-être juste comme cela, dit légèrement, mais si l'homme crée le milieu c'est parce qu'en lui, il contient ce qui l'a déjà façonné dans un temps antérieur. Si bien qu'on ne peut pas simplement affirmer « l'homme crée le milieu puis à son tour le milieu le façonne ». Cela ne s'arrête pas là. Le choix de son milieu dépend du processus de ses pensées, et ses pensées vont dépendre de ses actions, de ses passions, dans le sens de ce par quoi il est passionné.

Il n'y a pas à proprement parler de rétribution des actes dans le bouddhisme car il n'y a pas de justice distributive extérieure punissant le péché et récompensant la vertu. Toutefois l'action (c'est la signification littérale du mot « karma ») de la pensée, du corps, peut être positive ou négative. Une pensée positive amène une action positive, une action négative une pensée négative. La parole contient aussi des causes à effets karmiques importants, d'où l'importance de ne pas dire n'importe quoi ! Voilà qui devient bien difficile !

* * *

Condamner un criminel à la peine capitale ne met pas fin à son karma par rapport à ce qu'on sait sur le principe de la transmigraton. En le supprimant on ne lui donne pas la possibilité d'alléger son karma. Par contre celui qui condamne à mort, celui qui exécute la condamnation, celui qui approuve la peine capitale, alourdit d'une manière incommensurable son propre karma.

Pour ceux qui ont été massacrés, la question de leur karma est simple. Il s'arrête au moment où ils sont exécutés. Il se remettra en action dès la prochaine transmigraton. Par contre ceux qui ont exécutés des tueries dans le cadre de génocides, comme par exemple le génocide des Juifs, celui des Arméniens,

des Tutsi, ceux qui commanditent, ceux qui exécutent un génocide alourdissent leur karma et celui de leur descendants d'une manière incommensurable.

* * *

« Combien d'existences avez-vous vécues ? Une seule ? Alors vous ne connaissez rien de ce qu'on appelle « la vie » ».

* * *

Les actions sont de toutes sortes : parler en ayant une gestuelle avec les mains est une forme d'action. Suite à une réflexion, se lancer dans différentes activités fait partie des actions. Passer d'une pièce à une autre est une action. Toutes ces actions sont suivies de pensées. À quoi pensez-vous lorsque vous vous rendez de chez vous à la pâtisserie, et que se passe-t-il, changement de situation, lorsque vous vous trouvez devant la devanture de la pâtisserie ? Vous n'auriez pas eu la même pensée si vous étiez rendu à l'hôtel des impôts (je ne sais toujours pas pourquoi on appelle ça un « hôtel »). Donc les pensées sont imprévisibles. On ne peut pas prévoir à quoi on pensera **après**. Elles vont dépendre essentiellement de ce qu'on va premièrement voir et entendre, deux sens qui fonctionnent quasiment en permanence.

Conclusion : on mérite son infortune. Celle par exemple, de renaître indéfiniment au fil des millions d'années jusqu'à ce qu'on ait atteint la réalisation. À partir de là, tout s'arrête, tout s'éteint. On arrive au dernier maillon de la chaîne des transmissions sans fin, dans cet univers, ou dans un autre, sous cette forme ou dans une autre.

Selon la loi du karma, dès qu'on « fait quelque chose » ce qu'on fait aura inévitablement une répercussion sur soi, maintenant ou plus tard et cette répercussion est déterminée par le

caractère de cette action. Dit simplement : une bonne action permet de recueillir un bon karma.

1^{er} janvier 2012

Longeant le bord de l'Eyrieux
Un envol de cormorans
Savent-ils déjà où ils vont ?

4 janvier 2012

Inlassablement la question de l'Éveil revient. On se la pose, on me la pose. Quelque chose de très profond se joue là. Et là on ne peut pas comme les physiciens, les scientifiques, les astronomes, échafauder des théories, puis les expérimenter, et avancer ainsi à petits pas, parfois reculer, pour petit à petit consolider de nouvelles réalisations.

Pour nous, expérimenter, avancer, parfois reculer, consolider de nouvelles réalisations se fait sur un coussin, puis encore sur un coussin, toujours sur un coussin. Et ça, ça s'appelle travailler d'arrache-fesses. Car la falaise à gravir est monstrueuse. Celle d'Étretat est ridicule à côté !

9 janvier 2012

Jour de mes 71 ans

Je viens au Bistrot des Clercs pour manger seul avec moi-même fêter mon anniversaire. Comme ça je suis sûr de ne pas m'ennuyer. Pas de propos futiles à échanger, pas de disputes pour savoir qui ne payera pas l'addition. Quand mon verre est plein je le vide et quand il est vide je le plains.

Et aussi pour saluer mon Amie Loetitia.

* * *

Celui qui meurt le jour de son anniversaire fête deux évènements en un seul.

* * *

Un client se présente au Bistrot des Clercs à Valence :

Le serveur : Bonjour Monsieur, vous désirez ?

Le client : Bien sûr que je désire. Je n'ai jamais cessé de désirer. Jusqu'à ma mort je désirerai.

Le serveur : Bien Monsieur. Je vous sers quelque chose ?

Le client : Oui, s'il vous plaît. Un verre d'eau fraîche. De préférence sans glaçons.

Le serveur : Et avec ça ?

Le client : Un cure-dent. De préférence qui n'a pas encore servi.

Le serveur : Ce sera tout Monsieur ?

Le client : Non, rajoutez-moi aussi un couteau de préférence sans lame auquel vous enlèverez le manche.

Le serveur : Bien Monsieur. Vous désirez autre chose ?

Le client : C'est déjà pas rien. C'est même mieux que rien puisque c'est trois fois rien. Et en zazen c'est le rien absolu.

* * *

Je remercie les Editions Almora de méditer. Je veux dire, de m'éditer.

Je remercie :

Anne-Dauphine du Chatelle, pour ses judicieuses corrections

Colin Manoha, pour ses suggestions clairvoyantes

Ivan Le Garrec, pour ses réflexions appropriées

Noemi Pflüger, pour les photos diverses

Gérard Planchenault, pour ses critiques bienveillantes

Pour correspondre avec l'auteur :

Taïkan JYOJI

Centre Zen de la Falaise Verte

07800 St Laurent du Pape

Site web : www.falaiseverte.org

Blog : aucoeurduzen.blogspot.fr