

Taïkan Jyoji



L'art
du kôan zen

Inédit

Espaces libres

Albin Michel

© Éditions Albin Michel S.A., 2001

ISBN : 978-2-226-23452-0

Avec le soutien du



[Centre national du livre](http://www.cnl.fr)

Albin Michel
■ Spiritualités ■

*Collections dirigées
par Jean Mouttapa et Marc de Smedt*

Portrait liminaire

En 1975, après sept ans passés au monastère de Shofuku-ji à Kobé, Taïkan Jyoji revint en France, sur l'injonction de son maître, Mumon Yamada Roshi, pour y transmettre le Zen.

Il y fonda un centre zen qui, après quelques pérégrinations, s'installa dans les collines de l'Ardèche sous le nom de Centre Zen de la Falaise Verte.

Tout au long de l'année, Taïkan Jyoji y organise *sesshin*, retraites individuelles, et stages de *kyudo*. C'est dans le silence de cette vallée de l'Eyrieux que maître Jyoji délivre un enseignement enclin au laconisme et à la sobriété puisque, au fond, un maître zen n'a qu'une seule chose à dire à un disciple : « Pratique, pratique et pratique ! », comme le répétait inlassablement son maître.

Introduction

Zen au fil des jours

Ce monde n'est autre
Qu'un rêve qui passe
Pourquoi alors s'en faire
Du provisoire ?

Ikkyû (Nuage Fou),
1394-1481

Quoi qu'il en soit, le silence est toujours préférable.

Il y a quelque temps, en courant le long de la rivière l'Eyrieux, je découvris un endroit en contrebas et me baignai entre de très beaux rochers. Il en existe un en particulier, plat, qui surplombe la rivière. Je m'installai ensuite pour méditer et plutôt que de me plonger dans un zazen sur le vide au-dessus du vide, je m'interrogeai sur l'utilité de mes travaux écrits. Je pensais à la contradiction qu'il y a à dire en long et en large par l'écriture que la réalisation ne s'atteint pas à l'aide des phrases et des mots. Au bout d'un moment j'en arrivai à la conclusion que fondamentalement les mots me servent surtout à proclamer leur inutilité dans la quête de la réalisation.

Mais si j'écris c'est, faute de mieux, pour exprimer, encore et encore, combien rien ne peut être obtenu sans efforts, pour souligner l'importance et l'urgence de s'engager dans une démarche de transformation de soi, ainsi que pour dégonfler le Zen de ce qu'il contient de mystique et pour prodiguer conseils et encouragements dans la pratique de la Voie et dans la recherche de l'Éveil à tous ceux qui sont engagés socialement.

Le but de cet ouvrage n'est donc pas de faire un commentaire formel sur les kôans, ces « devinettes » pour pseudo-mystiques occidentaux, ni de les aborder d'une manière analytique, encore moins d'en donner les réponses, mais d'utiliser ces kôans pour exprimer ce qui me paraît important concernant l'esprit du Zen, sa pratique, et surtout son application dans le quotidien.

Le maître chinois Big Ben dit des kôans que ce sont des phrases insensées et de mauvais goût, servant à arrêter l'approche intellectuelle excessive de l'adepte et à créer artificiellement le Grand Doute. Dans les débuts du Zen, les kôans n'existaient pas. Ils sont apparus pendant la dynastie des Song. Il était donc possible d'arriver à l'Éveil sans les kôans. Bien qu'ils soient utilisés aujourd'hui dans l'école Rinzaï seulement, certains maîtres zen de cette école ont utilisé d'autres techniques que les kôans pour guider les élèves dans la voie de la réalisation.

Les Occidentaux ont des idées étranges au sujet des kôans zen. Si certains sont là pour nous faire défoncer la barrière de l'ego, beaucoup d'entre eux sont des applications pratiques dans la vie de tous les jours et ne servent pas à atteindre des sphères suffisamment hautes pour qu'on soit sûr de ne jamais pouvoir les atteindre...

Une sesshin est un espace de temps consacré au zazen, c'est-à-dire à la concentration pure de l'esprit et à la pratique intensive de la méditation, qui dure traditionnellement trois, cinq ou sept jours. Puisqu'il est très difficile de se concentrer sur ce que l'on fait au moment où on le fait, tout est mis en œuvre pendant une sesshin pour réaliser cette concentration. L'unique objectif d'une sesshin est la méditation, non seulement dans le cadre du zazen, mais aussi du travail méditatif (*samou*), des repas (le silence les transforme en véritable exercice de concentration sur l'instant présent), de la marche (*kin-hin*) qui ponctue les séances de zazen et doit être réalisé dans le même esprit de concentration que le zazen.

À ce sujet mon maître, Mumon Yamada Roshi, né en 1900 et mort en 1988, disait : « Il est naturel de remarquer que lorsque l'esprit se meut, le corps fait de même ; et que lorsque le corps est assis tranquillement, l'esprit de ce fait reste en paix. Car corps et esprit ne sont pas séparés, ils sont "un". Il est anormal pour l'esprit

et le corps de se mouvoir dans des directions différentes ou pour l'esprit de s'agiter lorsque le corps est au repos. Lorsqu'on prend un repas, on doit s'identifier à ce repas. De même, lorsqu'on travaille, c'est le travail lui-même qui travaille ; lorsqu'on fait zazen, c'est zazen même qui médite. C'est ce qu'on entend par "mouvement et immobilité ne sont pas séparés". »

On dit que le corps humain s'exprime dans quatre positions principales : debout, assis sur une chaise, assis à même le sol, couché. Il s'avère que la meilleure position pour pratiquer le zazen c'est assis les jambes croisées. Mais on ne peut passer sa vie les jambes croisées, ni les bras croisés d'ailleurs. Une sesshin n'est pas la réalité de la vie. Une sesshin nous enseigne comment aborder la réalité de la vie, de sa vie, une fois les jambes décroisées.

Il y a ce que la tête sait concernant le Zen. Avec la lecture de livres, l'écoute de conférences, etc., la tête sait beaucoup de choses sur le Zen. Mais de là à ce que ce savoir se réalise avec le corps, c'est une autre paire de manches. La méditation reste l'occasion unique de faire se réaliser avec le corps ce que la tête sait. On dit qu'il n'y a pas de différence entre la méditation zen et l'action quotidienne. Mais ça, c'est la tête qui le sait. La boîte crânienne ne doit pas avoir le monopole du savoir, ne doit pas être le seul réceptacle du savoir. Le corps dans sa globalité peut l'être. Ainsi, un entraînement où seul le corps est mis à contribution met en avant le corps seul. Un entraînement où seul l'esprit est entraîné met en avant l'esprit seul. Corps et esprit forment l'être. Ne pas entraîner l'un au détriment de l'autre. Ne pas s'intéresser aux branches seules et oublier le tronc, ne pas s'intéresser au tronc seul et oublier les branches. Autrement dit, on pénètre la Voie lorsqu'on entraîne en même temps et le physique et l'esprit.

Une sesshin est l'occasion unique de faire en sorte que, de retour dans la vie de tous les jours, on se serve de cette nouvelle manière d'être pour aborder les choses de la vie avec de nouvelles dimensions, avec un nouvel esprit.

Mais, si de retour chez soi, on pratique zazen même une heure par jour, que faire des vingt-trois autres heures de la journée ? Il existe un mot japonais qui se dit *kufû* (prononcer koufou) et qui veut dire « concentration intense sur ce qu'on fait ». Le travail du kufû,

c'est aussi le travail de l'après-sesshin ou de l'après-zazen. S'absorber dans ce qu'on fait au moment où on le fait. La pratique du kufû permet de saisir l'Éveil dans un contexte quotidien. C'est la suite à donner à une sesshin. Et c'est ce que le maître Omori Sogen, maître contemporain décédé en 1994 à l'âge de quatre-vingt-dix ans, préconisait à ses disciples laïcs : pratiquer zazen une heure par jour, au moins une heure par jour. Ensuite, les vingt-trois heures restantes, pratiquer le zen sans s'asseoir. La pratique du kufû est la prolongation du zazen dans la vie de tous les jours.

C'est la raison pour laquelle une personne engagée à fond dans la Voie de l'Éveil ne peut pas ne pas pratiquer le kufû ou concentration méditée (concentration consciente). Il doit le faire sans déviation vingt-quatre heures sur vingt-quatre, ce qui revient à dire que le zazen se trouve dans la vie quotidienne. À ce propos, voici un dialogue entre un bonze et le maître Zhaozhou (en japonais Joshu) :

Le bonze demanda : « Pendant les vingt-quatre heures du jour, comment l'esprit est-il utilisé ? » Le maître répondit : « Vous êtes utilisé par les vingt-quatre heures. Quant à moi, j'utilise les vingt-quatre heures. De laquelle de ces deux "périodes" voulez-vous parler ? »

Souvent, lorsqu'on parle de méditation zen, on imagine qu'il s'agit de partir dans des contrées inaccessibles. En fait qu'est-ce que la méditation zen ? Pour simplifier, on peut dire que le zazen n'est rien d'autre que se concentrer sur l'air qui rentre dans ses poumons et sur l'air qui en ressort. L'œil permet de saisir ce qui est dans son champ visuel. L'oreille permet d'entendre les sons qui sont dans la nature. La main permet de toucher les objets. Mais qu'en est-il de l'air qu'on respire ? Il n'a pas d'odeur propre, on ne peut le palper, on ne peut le voir, on ne peut l'entendre. On peut occasionnellement sentir l'odeur que dégage une fleur, l'odeur que dégage un bâton d'encens, l'odeur que dégage un tas de fumier. Mais en dehors de certaines occasions, il est impossible de prendre conscience de l'air qu'on respire. Pourtant, sans respirer cet air dont on n'a pas conscience, on meurt dans la minute qui suit. La méditation zen, c'est prendre conscience de cet air qu'on ne peut voir, qu'on ne peut palper, qu'on ne peut entendre lorsqu'on inspire. C'est prendre conscience de cet air que l'on ne peut sentir, que l'on

ne peut toucher lorsqu'on expire. Et en même temps que nous prenons conscience de cet air qui nous donne la vie, nous le faisons en nous appliquant à rythmer le va-et-vient du souffle.

Pour faire zazen, il faut une certaine envie de se remettre en question, de remettre en question nos certitudes, ce que nous croyons, nos acquis, ce qui nous a été inculqué et qui forme autant de barrières contre la liberté, envers soi-même et envers les autres. Faire zazen, c'est découvrir ce qu'est l'espace, l'espace intérieur, même si cela prend du temps de trouver une clairière dans la jungle. Le zazen n'est rien d'autre qu'une intense investigation sur le sens profond de la vie, sur le sens ultime de la vérité.

Le Zen a déterminé cinq catégories de kôans, qui sont répertoriés au nombre de mille sept cents environ. Le kôan est une énigme qui mène à transcender le raisonnement intellectuel. La pratique du kôan est difficilement réalisable, même pour une personne qui médite sans cesse sur un kôan. Les monastères zen de l'école Rinzaï au Japon sont conçus et organisés pour une pratique optimale, un « travail à plein temps » sur un kôan. Malgré cela, se consacrer à la pratique du kôan telle qu'elle est préconisée, c'est-à-dire jour et nuit, est impossible pour un être humain normal. Seule la pratique par bribes peut se faire. Lorsqu'il s'agit d'un laïc qui est engagé dans une vie professionnelle, sociale, familiale, cela devient tout à fait aléatoire. Pourtant si l'on veut faire bouillir de l'eau, il ne faut pas à tout bout de champ retirer la bouilloire du réchaud. Sinon on n'obtiendra que de l'eau tiède. Il en va de même d'un kôan. Si à tout moment on interrompt sa pratique, on n'arrivera jamais à rien.

Les kôans présentés ici sont donc ceux applicables dans la vie de tous les jours, avec l'optique d'éclairer son quotidien. L'un des principaux fondements du Zen n'est-il pas : « L'esprit de tous les jours c'est la Voie ! » Au Japon les cadres d'entreprise, les P.D.G., se retirent régulièrement dans les temples zen pour aiguïser leurs capacités d'action. Pour les laïcs engagés dans la pratique du Zen, Mumon Roshi donnait, au monastère de Shofuku-ji, comme technique de méditation, le *soussokan*. Les idéogrammes utilisés pour écrire « soussokan » peuvent être interprétés littéralement

comme « la voie de la vraie perception au moyen du décompte du cycle des respirations ». Le maître de mon maître, Seki Seïsetsu Roshi, pratiquait le soussokan bien qu'engagé dans l'entraînement des kôans.

Le Zen n'est pas que zazen, cet élément fondamental de la pratique de la Voie. Le zazen, la méditation assise, est la meilleure méthode pour remettre en question les certitudes formant autant de barrières contre la liberté intérieure, pour l'incinération des pensées, l'incinération de l'illusoire. Faire zazen c'est découvrir l'espace intérieur et s'attaquer à chercher une clairière dans cette jungle. Il faut accéder par le zazen à la pensée zéro, en deçà de la pensée ou au-delà, mais pas dedans. Pendant le zazen, lorsqu'on est engagé dans le soussokan, la technique du comptage des respirations, un rapport intime se crée avec la vie même. En se concentrant sur son propre souffle on crée un rapport intime avec son être.

Le Bouddha formula la phrase suivante : « Celui qui désire obtenir la Voie doit s'asseoir dans un milieu désert et fermé. Tandis qu'il expire et inspire, il observe ce mouvement respiratoire. Il sait s'il est court ou long. » En méditant de cette manière on observe la formation des pensées. Celui qui s'attache à rejeter les pensées qui se forment pendant la méditation ne fait en réalité que créer de nouvelles pensées.

La méditation est au bouddhisme zen ce que la prière est au christianisme. Les moines chrétiens se soumettent à de longues heures de prière. Telle est l'ascèse propre à cette tradition. Le zazen est le fondement de la pratique propre à la tradition zen. Je ne conçois pas que quelqu'un puisse se dire vraiment intéressé par le Zen, ni par le bouddhisme d'ailleurs, et qu'il ne pratique pas la méditation. S'il s'agit d'une ascèse, l'assise jambes croisées pendant de longues séances ne constitue cependant pas une forme raffinée de mortification du corps. La rigueur d'une discipline authentique ne peut d'ailleurs être « inhumaine » dès lors qu'elle est établie par l'homme. Toutefois ceux qui ne pourraient croiser leurs jambes trouveront une solution avec différents types de petits bancs et sièges pouvant s'adapter à leurs difficultés posturales¹.

Celui qui déciderait d'être sans désir est un être qui nourrit le désir d'être sans désir. Les cimetières sont pleins d'êtres sans désir.

On ne peut être sans désir. S'engager dans la pratique implique une intention ou un désir. Mon maître Mumon Roshi dans un de ses sermons disait à peu près ceci : « Toute pratique est vaine si elle n'est précédée de l'Éveil, du désir d'Éveil. »

La compilation de la plupart des kôans se trouve dans trois ouvrages magistraux, le premier, le *Wumenguan*, le deuxième, le *Biyanlu*, et plus accessoirement le *Linjilu*. Nous sommes en français les parents pauvres de la littérature zen, j'entends par là que nous manquons de traductions en langue française des ouvrages primordiaux du Zen et du Ch'an. Et je ne veux pas parler de tous les Occidentaux qui, après leurs premiers balbutiements dans la pratique du Zen, y sont allés d'un ouvrage, ni de tous les endormis qui écrivent sur l'Éveil, encore moins de ceux qui ne connaissent pas le Zen en profondeur et qui ouvrent tout grand leur bouche et parlent de ce qu'ils ne connaissent que superficiellement. « Quand quelqu'un a assimilé le fond des choses, le pourtour de sa bouche se couvre de moisissure blanche par son silence », est-il dit dans le *Traité sur l'inépuisable lampe du Zen*², traduit par Michel Mohr. D'où la fameuse règle zen qui préconise l'attitude suivante : avant de parler, tourner sept fois la langue dans sa bouche et ensuite se taire ! Ou encore se rincer la bouche chaque fois qu'on prononce le mot Bouddha...

La publication du *Wumenguan* (en japonais *Mumonkan*) en Chine date de 1229. On ne sait pas à quelle époque il fut introduit au Japon. Mais sa première édition remonte dans ce pays à 1632. Dans l'ouvrage original les kôans sont placés sans ordre particulier, à part le premier, le kôan du chien et de la nature de Bouddha de Zhaozhou, qui pour Wumen Huikai est le kôan le plus important du Zen. Lui-même avait juré qu'il ne dormirait pas tant qu'il n'aurait pas compris le kôan de la vacuité. Un jour, alors qu'un bonze frappait le gong en bois du monastère, il eut l'illumination. Il composa à cette occasion le poème suivant :

Wu ! Wu ! Wu ! Wu ! Wu !
Wu ! Wu ! Wu ! Wu ! Wu !
Wu ! Wu ! Wu ! Wu ! Wu !
Wu ! Wu ! Wu ! Wu ! Wu !

Le *Wumenguan* comprend quarante-huit kôans et une postface de Wumen, un appendice comprenant un avertissement de Wumen, un verset de Wuliang Zongshou, un épilogue de Mu'an et le kôan 49 de Anwan. Wumen Huikai ajoute à chaque kôan ses propos personnels, qui servent évidemment à embrouiller un peu plus les pratiquants du Zen au lieu de les éclairer, suivis encore d'un poème qui finit de dérouter tout le monde...

Wumen Huikai (en japonais Mumon Ekai), quatorzième successeur de Rinzaï, est né en Chine en 1183 et mort en 1260. Malgré sa rigueur, il devait certainement être un personnage attachant, plein de sensibilité, d'espièglerie et d'humour. On lui attribue le dialogue suivant, qui me plaît beaucoup. Un disciple de Wumen lui demanda un jour : « Y a-t-il quelque chose qui surpasse le Bouddha, qui surpasse les patriarches ? – Oui, répondit Wumen, les petits pains au lait ! »

Les dix-sept kôans présentés dans cet ouvrage sont extraits du livre original *Wumenguan*, traduit en français incomplètement par deux fois, *Passe sans porte* de M. Shibata³ et *Le Livre de la sagesse zen* (ou *La Barrière sans porte*) de E. Steens⁴. Quant au *Biyuanlu*, il faudra attendre l'apparition d'un traducteur de chinois hors classe, qui ait parallèlement à sa connaissance de la langue une solide pratique de l'assise zen, pour traduire en français cette œuvre.

La tradition du Zen insiste sur cette formulation : « Le Zen est sans mot, sans explication, sans instruction, sans connaissance. » Qu'est-ce alors que le Zen ? L'éveil de soi seulement. On dit du Zen que c'est la « Voie abrupte » et que, si on pratique le Zen, il faut y mettre toutes ses forces et même au-delà. Les maîtres ch'an et zen des temps anciens avaient compris que l'être humain étant plein de problèmes de toutes sortes, de pensées stériles, de cacophonie intérieure, de cramponnements à des affaires inutiles, seule une résolution inébranlable, une détermination indéracinable pourrait lui permettre de venir à bout de ses obstacles intérieurs. Et c'est là que le Zen mérite son qualificatif de Voie abrupte : faisons le vœu de ne pas arrêter la pratique avant d'avoir atteint le fond de sa propre réalisation.

Les mots, les écrits, les raisonnements, les exposés, les jugements, les énoncés ne peuvent atteindre le Zen. C'est pourquoi il ne faut pas écrire sur le Zen des choses qui plaisent. Il faut que les phrases soient hérissées de clous et de lames de rasoir. Celui qui tourne seulement ses regards à l'intérieur de lui, sans se retourner, avance en direction du Zen. Tourner ses regards à l'intérieur de soi permet d'arriver à la compréhension de soi et cette compréhension n'a rien à voir avec l'intelligence. Dès lors qu'on s'engage dans la pratique de la méditation ou d'une sesshin, je conseille de diriger ses efforts dans cette direction seulement : tourner ses regards à l'intérieur de soi.

Si la pratique du Zen amène petit à petit l'élève à l'élargissement de sa conscience, il ne faut pas perdre de vue que le Zen est aussi un art de vivre. Ou plutôt que l'élargissement de la conscience est en rapport étroit avec l'art de vivre. Faire zazen pour se donner un peu d'épaisseur et entrer en résonance avec soi-même.

La pratique du Zen doit aussi amener naturellement l'étudiant à développer son sens pratique. Je suis toujours étonné de voir que la devise qu'on peut souvent appliquer aux gens est : « Pourquoi faire simple quand on peut faire compliqué ? » Un nombre important de kôans sert à amener le pratiquant du Zen à l'Éveil, mais le Zen est aussi une discipline qui enseigne à être efficace dans la vie. Il ne servirait à rien d'empoigner le marteau pour taper à côté du clou. Les kôans servent donc également à améliorer sa propre relation avec son monde quotidien.

C'est ce dont traite ce livre : les kôans et leur application dans la vie de tous les jours. Car dans le Zen, quelle que soit la profondeur de sa réalisation, si on n'est pas capable de se préparer un œuf à la coque, on doit se considérer comme un être inachevé. Et les êtres inachevés sont légion. En fait le plus grand des kôans est celui que l'on rencontre dans le déroulement de sa vie quotidienne. Et tous les enseignements des maîtres zen sont là pour tenter d'insuffler aux êtres humains la volonté de s'engager dans le chemin qui permettra d'illuminer leur vie. Puis un jour nous disparaîtrons, mais resteront les germes que nous aurons répandus sur cette terre. Ainsi Rinzaï plantait des pins, symbole de la longévité, Ikkyû des bambous, qui

amènent la générosité et apaisent le cœur de l'homme. Moi je plante cassis et groseilliers pour faire de la confiture.

[1-](#) Voir *Zen et zazen* du même auteur, éd. Le Courrier du Livre.

[2-](#) Éd. Institut belge des hautes études chinoises.

[3-](#) Éditions Traditionnelles.

[4-](#) Éd. du Rocher.

Le chien de Zhaozhou

Cas 1 Kôan 1 du *Wumenguan*

Un bonze demanda au maître Zhaozhou :

– « Le chien a-t-il la nature de Bouddha ? »

Zhaozhou répondit :

– « Wu ! » (prononcer wou. En japonais *mu* = rien).

Propos de Wumen

Celui qui s'engage dans la pratique du Zen doit passer les barrières des patriarches et maîtres zen du passé. Atteindre cette illumination mystérieuse implique de couper les pensées discriminatoires. Si vous ne passez pas cette barrière et que vous ne coupez pas les pensées discriminatoires vous êtes comme des fantômes qui hantent forêts et prairies.

Maintenant répondez-moi : Quelle est cette barrière ? C'est simplement Wu (le vide). C'est la barrière du Zen. C'est la raison pour laquelle on l'appelle « passe-sans-porte du Zen ». Ceux qui la passent non seulement comprendront intimement Zhaozhou mais comprendront également intimement toute la lignée des maîtres du Zen et marcheront main dans la main avec eux, regarderont avec le même œil, entendront avec les mêmes oreilles. N'y voyez-vous pas que des avantages ? Êtes-vous sûr de ne pas vouloir passer cette barrière ? Si oui, alors, concentrez-vous de tout votre être, avec vos 360 os, vos 84 000 pores sur la question, jour et nuit, sans interruption, sans la prendre dans une forme de conception relative du non-être. Cela revient à avaler une boule de fer chauffée à blanc

sans pouvoir la régurgiter. Débarrassez-vous de vos connaissances illusoires et de tout ce que vous avez appris de faux jusqu'à maintenant et acharnez-vous. Au bout d'un certain temps, lorsque vos efforts porteront leurs fruits, vous arriverez à l'unité intérieure et extérieure. Vous la comprendrez par vous-même et pour vous-même seulement, comme un muet qui fait un rêve merveilleux et ne peut le communiquer aux autres.

Tout à coup vous défoncerez la barrière et vous pourrez alors étonner le ciel et faire trembler la terre. Vous pourriez ravir la longue épée du général Guan et tuer le Bouddha si vous rencontriez le Bouddha, tuer les Patriarches si vous rencontriez les Patriarches. Même au bord d'un précipice entre la vie et la mort vous vous sentirez libre, et dans les six modes de réincarnation et les quatre principes de vie vous réaliserez cet état de paix et d'authenticité.

Maintenant je vous repose la question : Comment allez-vous vous y prendre ? Chaque parcelle d'énergie que vous possédez, mettez-la dans le Wu et devenez ce Wu. Si vous vous efforcez sans interruption et sans vous poser de question alors une nouvelle lampe s'allumera.

Poème de Wumen

Le chien, la nature de Bouddha,
Manifestation parfaite de la vérité.
Hésitez un seul instant entre avoir et ne pas avoir
Et vous êtes perdus corps et âme.

Commentaire

On dit dans le Zen que si on « comprend » ce kôan dans toute sa profondeur, on « comprend » tous les kôans d'un seul coup. En fait le seul kôan qui vaut véritablement la peine d'être abordé si l'on veut atteindre les « inaccessibles » sphères du Zen, c'est le kôan du Wu de Zhaozhou.

Si dans le bouddhisme on dit que tout le monde est un Bouddha, on ne dit pas dans le christianisme que tout le monde est Dieu. Parmi les dogmatistes bouddhistes, aucune autorité n'a jamais décrété que le Bouddha était un Dieu ni à plus forte raison qu'il

serait lui-même descendu sur terre. Tout les êtres humains sans exception ont la nature de Bouddha (en japonais *Bussho*). Mais le chien a-t-il, lui, la nature de Bouddha ? Là est la question que posa un bonze au maître Zhaozhou.

Il arrive que le mot chinois *wu*, en japonais *mu*, soit traduit par « néant ». Je pense que le mot néant contient un sens négatif qui ne correspond pas à l'idéogramme et qu'il vaut mieux le traduire par « vide », car le vide peut contenir le plein. C'est dans ce sens qu'il faut le prendre. En japonais, lorsqu'on médite sur ce mot, on le fait en récitant à l'expiration le mot « mou ». En français, cela donne une signification sans nerf. Le mot « mou » contient la mollesse. Le mot chinois *wou* correspondrait déjà mieux. Il s'approche de l'aboïement du chien : « Wou ! Wou ! » Quant à réciter intérieurement le mot « vide », ou « rien », cela n'aurait pas de sens. Je pense qu'il est préférable de se concentrer sur la récitation du mot « un ». Ce mot contient l'unité. Il correspond de plus à l'esprit d'unité que l'on cherche afin d'être « un » avec ce que l'on fait au moment où on le fait. On dit que c'est le kôan qu'il faut pratiquer si l'on veut atteindre sa nature de Bouddha ou véritable nature tout en sachant que le soussokan permet d'y arriver de la même manière.

« Voulez-vous passer cette barrière ? » demande Zhaozhou en s'adressant à nous tous. « Dans ce cas, avec vos 360 os et vos 84 000 pores, lancez-vous dans la pratique ! »

Là, on ne peut plus reculer. L'école du bouddhisme zen pose comme principe premier le zazen, et même si le Zen n'est pas que zazen, il n'y a pas de Zen sans zazen. Il est facile de lire, il est facile de parler, d'écouter mais qu'en est-il de pratiquer ? L'idéogramme *za* signifie littéralement s'asseoir. L'élargissement de sa conscience se fait lentement. Lorsqu'on est ancré au sol, on peut commencer l'ascension. Être ancré au sol est la signification de l'idéogramme *za* de « zazen » : deux êtres humains assis par terre. « Zen » vient du sanscrit *dhyana* qui signifie contempler, méditer. Zazen veut donc dire contempler assis ou contempler dans l'assise posturale. Voilà pour la traduction littérale. Il n'y a rien à contempler d'extérieur à soi mais à « contempler » avec son regard intérieur. Le regard intérieur sert à l'investigation de soi-même. Il arrive souvent qu'on me demande à quoi penser quand on médite. Il faut penser à son vrai

soi, celui qui voit, qui entend, qui rit, qui crie, qui est triste. De penser « qui suis-je ? » cela fait partie du zazen. Cela permet aussi de réaliser que ne pas penser demeure la meilleure pensée. En réalité, les choses ne sont pas si simples car si on se pose la question « qui suis-je ? » ou « qui entend ? », « qui voit ? », « qui rit ? », celle-ci provient du prétendu instinct des habitudes de la pensée, du jugement, de l'intellectualisation. Cela ne fait pas partie du vrai soi et vient tromper en quelque sorte son vrai soi ou sa véritable nature en se formant quelque part comme les nuages ou le brouillard. On dit dans le Zen qu'il faut s'interroger dans le sens de : Qui entend ? Qui voit ?

Rien n'est plus compliqué que l'esprit de l'être humain. Tout se structure en lui dès sa conception. Dès l'état embryonnaire il « encaisse » ce qu'il devra vivre plus tard. Et tout va dépendre de ce qu'il « recevra » de son père, de sa mère lors de sa conception. Les relations avec son entourage professionnel, social, familial dépendront de sa structure intérieure lors de sa conception, de sa gestation, de son enfance.

La pratique de la méditation fait le lien entre soi-même et ses structures intérieures. La relation qu'on aura avec la vie dépendra des traumatismes et des protections qu'on aura vécus et créés pendant son enfance. De toute évidence des relations simples avec soi-même permettront des relations simples avec autrui dans quelque secteur que ce soit. Avoir des relations simples avec soi-même n'est pas accessible à tous. Avoir des relations simples signifie avoir des relations agréables avec soi-même.

Le zazen est l'art de la méditation. Et l'art s'avère une question d'émotion. Lorsqu'on pratique un art le plaisir augmente au fur et à mesure de la connaissance de cet art. Il en est de même pour le zazen. Il y a bien évidemment une période d'accoutumance à la posture. Bien évidemment au début on peut trouver cette posture inconfortable. Ressentir des douleurs dans les jambes, dans les lombes, dans le dos. Mais ce n'est jamais le zazen qui provoque des douleurs dans le dos. C'est le fait de s'être tenu tordu toute sa vie et de ne pas être habitué à cette posture. La posture du zazen renforce la musculature du dos et au bout d'un certain temps de pratique les douleurs du dos disparaissent, pendant et après zazen. Les bonzes

nouveaux venus dans un monastère ont de grosses difficultés avec la posture. Les anciens n'y vont pas par quatre chemins pour enseigner aux nouveaux. Ils leur disent que leur posture ressemble à « une bouse de vache pétrie ». Mine de rien cela oblige à rechercher de la dignité dans notre posture et d'utiliser les reins pour se redresser. L'homme en zazen retrouve son silence originel, d'une inexprimable beauté. Et puis, l'accoutumance à la posture une fois faite, on peut éprouver des périodes de découragement, lorsqu'on a l'impression de ne pas avancer, de stagner. Pourquoi un jour on se sent bien, pourquoi un autre jour on se sent mal ? C'est parce qu'on se trouve sur une planète où tout est éphémère. En fait il n'y aurait rien à quoi s'attacher, sinon à l'éphémère. Cela devient un attachement éphémère !

On devrait arriver à ne pas s'attrister d'être triste, ni se réjouir d'être joyeux. Ce sont des sentiments éphémères. Et si on éprouve des états d'âme pendant le zazen, en fait ils sont passagers et ne méritent donc pas qu'on s'y attache. Un sentiment par contre qu'il se révèle important de développer, c'est le goût du zazen. On ne peut faire zazen et ne pas aimer le zazen. Une fois les premières difficultés de la posture dépassées, il faut développer ce goût du zazen. Dirigez vos efforts dans ce sens.

Lorsqu'on pense à un objet, ou une chose, cette chose à laquelle on pense a son centre d'intérêt. Et on pense à mille choses disparates, futiles parfois, profondes parfois. Plus la passion est forte pour une chose, plus le centre d'intérêt se fait sur cette chose. Un centre d'intérêt peut aussi se cultiver. Cultiver son centre d'intérêt par le va-et-vient du souffle contribue à approfondir son zazen. Ne pas pouvoir lâcher les centres d'intérêt inutiles n'est pas grave en soi. Si on arrête de vouloir lâcher une pensée qui revient tout le temps, alors d'elle-même elle s'en ira. Sinon on a l'impression de se trouver face à un échec. On devrait alors se dire : j'échoue toujours avec succès. Et les pensées s'atténueront d'elles-mêmes. Participer à une sesshin et découvrir qu'on est incapable de contrôler ses pensées n'est pas un échec. C'est déjà un succès important que de participer à une sesshin.

Le mot japonais qui signifie « région lombaire » est fait de deux caractères, l'un qui veut dire « chair » et l'autre « centre vital ». Ce

point est crucial dans la pratique du zazen, même si un jour l'on se retrouve dans l'obligation de pratiquer sur une chaise : dès lors que la respiration est une respiration abdominale, si on est affaissé sur son coussin, l'abdomen ne peut faire son travail de va-et-vient du souffle. Et là il faut absolument corriger cette idée qu'utiliser l'abdomen pour respirer signifie mettre de la force dans l'abdomen. Pas du tout. Mais il faut utiliser les muscles de l'abdomen pour respirer, ceux-ci tout naturellement vont s'affermir. Au centre de cette tension se trouve le tantien (en japonais *tanden*). On dit que le tantien est le siège central formé par une personne pour maintenir sa posture correctement. Mais le tantien n'est pas un organe, car même si l'on dissèque un ventre il sera impossible de le trouver. Et pour faire du tantien le centre de la force spirituelle, il faut se concentrer sur la partie inférieure de l'abdomen. Citons les explications du maître Omori Sogen, tout en sachant que quelle que soit la précision des explications que l'on donne pour la pratique de la méditation, il est impossible de tout expliquer. Il faut découvrir, sentir par soi-même et rectifier, ajuster, affiner petit à petit : « Arriver à ce que le tantien devienne le centre de l'énergie consiste à concentrer de la force dans l'abdomen. Toutefois, du fait que cette force de l'abdomen est une expression de la concentration de tout le corps, on ne peut simplement concentrer cette force dans l'abdomen en tant que partie du corps détachée et séparée du reste de lui. L'idée est de maintenir l'affermissement de tout le corps en gardant l'énergie de remplir l'abdomen *naturellement*. » Je pense que cette précision est fondamentale, dans le sens que lorsqu'on parle de « force » il ne s'agit pas de mettre de la force, celle par exemple que l'on met lorsqu'on a de la peine à déféquer, mais d'utiliser les muscles de l'abdomen pour effectuer le va-et-vient du souffle. Utiliser les muscles de l'abdomen d'une manière naturelle, sans forcer. Et lorsqu'on parle de force dans l'abdomen, il s'agit de force spirituelle, de force de concentration. D'ailleurs le mot « énergie » est peut-être mieux approprié. Faire de l'abdomen son centre de gravité est le moyen le plus efficace pour l'ancrage en soi. Si l'on maintient l'énergie spirituelle dans la tête, ce qui est le cas de la majorité des gens, car chacun pense que le nid du mental se trouve dans la tête, tôt ou tard un déséquilibre dans la circulation des

énergies se manifestera, entraînant toutes sortes de problèmes, physiques et psychologiques.

Baizhang et le renard

Cas 2 Kôan 2 du *Wumenguan*

Chaque fois que le maître Baizhang donnait un sermon, un vieil homme s'asseyait avec les bonzes pour écouter et disparaissait également en même temps qu'eux à la fin du prêche. Un jour, toutefois, il resta et le maître le questionna :

« Qui est cet homme debout en face de moi ? »

Le vieil homme répliqua :

« Je ne suis pas un être humain. Autrefois au temps du Bouddha Kasho, j'étais le supérieur de ce monastère. Un jour, un bonze me demanda : "Est-ce qu'un être illuminé tombe aussi dans la chaîne des causes à effets ?", je répliquai : "Il ne le peut pas." À cause de cette réponse, j'ai dû renaître en tant que renard cinq cents fois. Je viens vous implorer de me délivrer de ces renaissances en provoquant un changement dans mon esprit grâce à vos paroles. » Le vieil homme redemanda à Baizhang : « Un être illuminé peut-il aussi tomber dans la chaîne des causes à effets ? »

Le maître répondit :

« Il n'occulterait pas la cause et l'effet. »

Le vieil homme fut immédiatement illuminé, s'inclina respectueusement et dit : « Je suis maintenant délivré de la renaissance en tant que renard et on trouvera mon corps de l'autre côté de cette montagne. J'ai une requête à vous faire : ayez l'obligeance de suivre la règle lors de la mort d'un bonze. »

Le maître fit frapper les claquoirs et proclamer par le supérieur qu'après le repas se dérouleraient les funérailles d'un bonze. La communauté s'inquiéta : « Nous sommes tous en bonne santé,

personne n'est malade dans la salle de méditation, que se passe-t-il ? » Après le repas, le maître guida la communauté près d'un rocher derrière la montagne et avec un bâton, il tira un renard mort puis l'incinéra selon la règle. Le soir le maître monta sur son siège dans la salle de pratique et raconta l'histoire, alors Huangbo interrogea :

« Le vieil homme n'a pu donner la phrase correcte et dut vivre cinq cents vies en tant que renard, mais supposez qu'il n'ait pas fait d'erreur en répondant, que lui serait-il arrivé ? »

Baizhang :

« Approchez-vous de moi et je vais vous répondre. »

Huangbo s'approcha de lui et le gifla, Baizhang frappa des mains et se mit à rire en s'exclamant : « J'ai cru que le barbare avait la barbe rousse mais voici un autre Barberousse ! »

Propos de Wumen

« Il ne peut tomber dans la chaîne des causes à effets. » Pour quelle raison dut-il renaître en temps que renard ? « Il n'occulterait pas la cause et l'effet. » Pourquoi fut-il délivré de la renaissance en tant que renard ? Si votre œil est ouvert vous verrez pourquoi Baizhang prit plaisir à ses cinq cents réincarnations en tant que renard.

Poème de Wumen

Ne pas tomber, ne pas obscurcir
Pile et face, mais une seule pièce
Ne pas obscurcir, ne pas tomber
Faux ! Tout faux !

Commentaire

Les pratiquants qui ignorent le karma s'embourbent.
Les paroles de ce vieux maître zen valent mille pièces d'or,
« Ne faites pas le mal, faites le bien. »
Il fallait sûrement que les Anciens soient ivres pour proférer ces mots.

Ikkyû (Nuage Fou)

Pour donner une définition simple du *karma*, j'ai consulté *The Encyclopedia of Philosophy and Religion* de Schuhmacher & Woerner. Littéralement : Acte, action. Le karma se définit comme :

1. Une action mentale ou physique (le mental ne pouvant fonctionner indépendamment du physique et le physique indépendamment du mental, d'emblée on peut dire qu'il s'agit d'une action mentale et physique).

2. La conséquence d'une action mentale ou physique (là aussi il faut dire la conséquence d'une action mentale et physique. Car on ne sait jamais de l'un qui précède l'autre, dès lors que mental et physique sont indissociables, il ne peut s'agir que de l'union des deux...).

3. Le total de toutes les conséquences des actions d'un individu dans cette vie ou de vies antérieures.

4. La chaîne de cause à effet dans le monde de la moralité.

Le karma est la loi naturelle de l'univers, loi de cause à effet, de rétribution des actes, qui n'est édictée par aucun homme de loi ni appliquée par aucun juge. Chaque action est commandée par une pensée, laquelle pensée est suivie par une action. Ou : chaque pensée déclenche une action, qui est suivie par une pensée. Les pensées étant imprévisibles, il ne peut donc y avoir de karma écrit. Le karma se construit au fur et à mesure du déroulement de la vie. Ainsi il n'y a ni souffrance imméritée ni bonheur immérité. Christmas Humphreys écrit : « On ne châtie pas un pécheur pour ses péchés ; ce sont ses péchés qui le châtient. Par conséquent le pardon n'existe pas et personne ne peut l'octroyer. »

Dans le livre *Paroles et visages*¹, Kalou Rinpoché écrit ceci sur le karma : « Pourquoi, même si l'on se cantonne aux seuls humains, certains ont-ils droit à l'intelligence, d'autres à la bêtise, certains à la beauté, d'autres à la laideur, certains à la santé, d'autres à la maladie, certains au bonheur, d'autres au malheur ? La réponse bouddhiste exclut tant le hasard qu'une distribution partielle venue d'en haut. Les disparités sont expliquées par la loi du karma. Autrement dit nous récoltons ce que nous avons semé, et pour l'avoir semé il faut bien que nous ayons vécu et non que nous procédions directement d'un être supérieur parfait. Sommes-nous d'un naturel chétif, constamment malades ? Pourquoi ? Non pas

pourquoi physiologiquement mais plutôt pourquoi avons-nous hérité de cette physiologie ? Sauf à croire au hasard ou à l'injustice divine, il faut une cause antérieure. L'effet prouve ici la cause. Notre vie présente prouve nos vies passées. »

Il est important de comprendre le karma intellectuellement. Comprendre que hasard, destin, fatalité, prédestination n'ont rien à voir avec le karma. Les actions exécutées dans le passé nous ont amenés à être ce que nous sommes maintenant. Ce que nous faisons maintenant nous amène à être ce que nous serons dans le futur. Chaque action a une importance cruciale, capitale, même si de prime abord cela n'apparaît pas ainsi. Le simple geste d'un mégot jeté nonchalamment dans l'herbe peut détruire plusieurs centaines d'hectares de forêts. On ne peut minimiser aucun de nos actes. Aucune action n'est à prendre à la légère. Aucune action ne peut être qualifiée de futile. Dans la théorie du chaos on reconnaît aujourd'hui que l'air déplacé par l'envol d'un papillon dans un champ en France peut être virtuellement à l'origine d'une tornade en Floride. Aucune action n'est sans conséquence. Leurs résultats peuvent ne pas avoir d'effets dans l'immédiat mais dans un futur qui va nous apparaître comme étant sans rapport avec l'action passée. Lorsqu'il nous arrive quelque chose, de positif ou de négatif, c'est parce que nous avons fait tout ce qu'il fallait pour que cela nous arrive, consciemment ou inconsciemment, et la plupart du temps inconsciemment. Mais même l'inconscient est quelque chose qui nous appartient en propre, qui nous échappe certes, dont nous ne sommes pas conscients, mais qui nous appartient complètement.

Dans *Les Règles de la contemplation assise* il est dit : « Même si on fait des efforts tout au long de sa vie pour être totalement éveillé au Dharma, on n'est pas sûr de ne jamais trébucher. » Qu'en est-il alors du karma d'un tire-au-flanc qui remet toujours à plus tard sa pratique du zazen ? C'est la raison pour laquelle les ancêtres disaient : « Si on ne possède pas la force du samadhi avec laquelle conquérir la mort, on retournera dans l'obscurité tel un aveugle et flottera éternellement sur l'océan de la vie-et-mort. » On peut dire que c'est pour des raisons de karma que telle personne se comporte comme elle se comporte. Mais cela n'excuse rien. Tout le monde peut sortir de la boue. Sortir de la boue et devenir une fleur. Devenir

une fleur dans le sens de suivre un processus d'épanouissement, pour que l'énergie de la Voie l'emporte sur l'énergie du karma. Dans tous les cas c'est par relation karmique qu'on se retrouve assis sur un coussin de zazen. Il est important donc de créer des affinités karmiques.

Le kôan présent traite de la réincarnation et de la loi du karma. Tant qu'on n'a pas réglé un problème, il se représentera indéfiniment. Lorsqu'on reproduit des schémas qui nous ont été inculqués et qu'on a une attitude qui n'est pas juste, le problème se présentera encore et encore. Concernant la réincarnation j'aimerais dire ceci. Si on y croit, cela existe, si on n'y croit pas, cela n'existe pas. Personnellement je n'ai pas de preuves de vies antérieures. De nos jours on se penche de plus en plus scientifiquement sur cette question. Et de nombreuses personnes font état d'expériences qu'elles ont vécues en état de mort imminente et peuvent témoigner d'existences passées.

Je devais avoir seize ou dix-sept ans lorsque j'ai lu *Le Vagabond des étoiles* de Jack London. Il évoquait des expériences, des situations qu'il avait déjà vécues. Cela me frappa dans ce sens que lorsqu'on est enfant on a parfois l'impression de revivre, de se retrouver dans une situation qu'on a déjà vécue. Peut-être est-ce déjà une preuve de l'existence de vies antérieures ? L'impression d'avoir revécu des situations se produit essentiellement chez l'enfant alors que sa vie n'est pas encore chargée d'expériences diverses.

Dans l'*Hymne au zazen* de Hakuin, il est dit : « La raison pour laquelle nous transmignons dans les six mondes vient de ce que nous sommes perdus dans l'obscurité de l'ignorance. Nous éloignant toujours davantage dans l'obscurité, quand pourrons-nous nous libérer de la naissance et de la mort ? » Pour nous rassurer voici une phrase de Dudjom Rinpoché : « Nous sommes tous en train de mourir. Ce n'est qu'une question de temps. »

Je pense que le problème fondamental de l'être humain est le problème de la mort, et le problème de la mort c'est le problème de la vie. Milarepa dit : « Ma religion est de vivre et de mourir sans regrets. » La mort est aussi la question sans réponse pour celui qui reste. Peur de mourir et peur de vivre. Ici j'ai envie de placer une maxime de Pierre Dac : « Quand on est passé de vie à trépas, on

n'a plus rien à craindre de la mort puisque celle-ci ne s'attaque qu'aux vivants. » Et il nous faut apaiser cette peur par tous les moyens. S'entourer de biens matériels en est un. Pour y parvenir tous les moyens sont souvent bons. Mais la richesse ne mène pas à l'immortalité. Il existe toutes sortes de boulimie. Engloutir de la nourriture ressort aussi de l'angoisse de vivre. Quand on n'a plus faim on est apaisé.

Lorsque Gabriel Fauré commente son *Requiem*, il déclare : « On a dit qu'il n'exprimait pas l'effroi de la mort, quelqu'un l'a appelé une berceuse de la mort. Mais c'est ainsi que je sens la mort : comme une délivrance heureuse, une aspiration au bonheur d'au-delà, plutôt que comme un passage douloureux. » Que peut faire le bouddhisme face à l'angoisse de vivre et de mourir ? Je ne sais pas. Si le bouddhisme doit être responsable envers quoi que ce soit, c'est envers l'ignorance. Et c'est là qu'à mon avis réside la responsabilité non pas du bouddhisme mais des maîtres bouddhistes religieux de manière à ce qu'ils mettent tout en œuvre pour que la pratique de la méditation dhyana soit pratiquée par le plus grand nombre possible d'êtres humains sur cette terre, pour que le plus grand nombre d'êtres humains réalisent leur véritable nature en pratiquant la méditation dhyana.

Le bodhisattva Bhaishajyaguru est le bodhisattva de la guérison. Il est souvent représenté tenant dans sa main gauche un récipient à médicaments. Les capacités que possède ce bodhisattva à apporter la guérison peuvent être interprétées sur le plan médical, mais en fait il intègre une signification beaucoup plus profonde. Car le rôle principal de Bhaishajyaguru est de guérir tout le monde de l'ignorance. Il s'agit là de la cause fondamentale de toutes les maladies. Il y a à peine quelques décennies, la médecine a découvert le pouvoir de l'esprit sur le corps : l'être somatise... Il y a longtemps déjà qu'en Extrême-Asie on sait que toute maladie se forme dans la tête. En japonais il est une expression, *yamai wa ki kara*, qui signifie « l'esprit gouverne le corps », c'est-à-dire que le corps est ce que l'esprit en fait.

Ce que nous voyons du tronc de l'arbre, c'est l'écorce extérieure. Que savons-nous de ce qui se passe à l'intérieur ? Que savons-nous de nous-mêmes ? En dehors des idées préconçues, des idées

reçues ? Bien sûr, on peut dire que l'on sait qu'on mange, qu'on marche, qu'on respire, qu'on dort. Mais en profondeur, définir l'action de marcher comme avancer une jambe après l'autre n'est pas définir ce qui est impliqué dans l'action de marcher et tout le processus mis en œuvre pour avancer la jambe droite puis avancer la gauche. *Toutes les idées reçues sur soi empêchent le passage de la barrière.*

La connaissance scientifique ne donne pas accès à ce qu'il y a de profond en soi. Seule une connaissance opaque se révèle. Même une sonde qui s'enfonce dans le corps ne rencontre jamais que des surfaces. L'expérience du Zen est celle d'une autre forme. Celle qui permet de connaître sa vraie nature au-delà de l'expression scientifique. Si une sonde ne peut connaître véritablement de quoi nous sommes faits, la pratique du Zen nous amène à une connaissance intime de soi. Bien évidemment cela ne mène personne à l'immortalité. Aucun maître spirituel n'est à l'abri de maladies comme par exemple le cancer ou la maladie d'Alzheimer. La pratique du Zen aura permis à tel maître zen de développer un style de vie en harmonie avec sa nature propre. Par rapport au Zen et à la longévité il est intéressant de savoir que *nagai iki* en japonais signifie aussi bien « longue vie » que « longue respiration ». Le zazen développe un type de respiration qui s'allonge au fur et à mesure qu'on avance dans cette discipline. Les effets physiologiques du zazen ne sont donc pas négligeables. Simplement il est interdit dans l'éthique du Zen de le pratiquer dans le but d'obtenir des pouvoirs. Voici à ce propos certaines clarifications importantes apportées par le maître zen Guifeng Zongmi (780-841). Trois cents ans après Bodhidharma, alors que le Zen est en pleine expansion, il a classé la pratique du Zen en cinq catégories. Il s'agit de :

Énoncé japonais :

| | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| Zen extérieur à la Voie | <i>Gedo Zen</i> (prononcer guédo) |
| Zen chimérique | <i>Bompou Zen</i> |
| Zen du Petit Véhicule (Hinayana) | <i>Shojo Zen</i> |
| Zen du Grand Véhicule (Mahayana) | <i>Daijo Zen</i> |
| Zen du Suprême Véhicule | <i>Saijojo Zen</i> |

Au début, lorsqu'on pratique le Zen, il paraît que les montagnes sont des montagnes, les rivières sont des rivières. Puis au bout de quelque temps de pratique, tout est remis en question et les montagnes ne sont plus des montagnes, les rivières ne sont plus des rivières. Et en avançant encore un peu plus dans sa pratique, à nouveau *les montagnes sont (vraiment) des montagnes, les rivières sont (vraiment) des rivières !*

En fonction des différentes capacités de chacun de pratiquer et de l'enseignement approprié à adopter, dans le sens où un enseignement toucherait plus particulièrement le cœur de quelqu'un, on peut dire qu'il n'y a pas d'enseignement définitif dans le Zen. Il en existe plusieurs. On trouve régulièrement des textes, des enseignements qui semblent contradictoires. Aujourd'hui on affirme que c'est noir, demain on affirme que c'est blanc, et encore un peu plus tard que c'est blanc et noir en même temps, puis que ce n'est ni blanc ni noir ! L'être humain aime bien juger, cataloguer, discriminer, et ce qui apparaît comme des contradictions dans l'enseignement du Zen ne l'est pas vraiment. Dans le *Sutra du Lotus* on trouve ceci « Bien qu'il n'existe qu'un seul enseignement du Bouddha, du fait que les penchants et motivations des êtres humains varient, leur compréhension de la vérité diffère. C'est comme la pluie lorsqu'elle tombe. Bien qu'elle soit la même pour tout ce qui existe, la capacité des plantes et arbres d'absorber la pluie varie selon la taille de leurs racines et troncs, de leurs branches et feuilles. » Ce que Miyamoto Musashi exprimait à sa manière : « Nous autres êtres humains levons tous les yeux vers la même lune, mais nombreuses sont les routes que nous pouvons emprunter pour atteindre le sommet du pic le plus rapproché d'elle. Parfois quand nous perdons notre route, nous décidons d'essayer celle de quelqu'un d'autre, mais le but suprême c'est de trouver l'accomplissement dans la vie. »

Chaque être humain est constitué différemment, chaque être humain a ses particularités. Chaque être humain a des motivations différentes, des aspirations différentes, qui oscillent entre profondes et superficielles. Au pied d'une montagne que l'on veut gravir, il existe plusieurs chemins et on décide de celui qu'on emprunte en fonction de ses motivations. Il existe toutefois des chemins qui ne vont jamais au sommet. Le Gedo Zen ou Voie hors piste est pratiqué

par les non-bouddhistes à des fins religieuses (prêtres chrétiens) ou par des bouddhistes pour des raisons non religieuses (par exemple dans le but d'acquérir des pouvoirs). Il existe le Bompou Zen, appelé aussi « Zen de la complète illusion » et qui mène tout droit à nulle part, au fourvoiement. Le Gedo Zen se situe en dehors des principes du bouddhisme, celui qui le pratique croit en une vérité en dehors de lui-même, en dehors de la Voie du Zen. L'ego reste au centre de l'action de « rejeter » ou « accepter ». Impossible donc de quitter la dualité. D'après Guifeng Zongmi seuls Daijo et Saijojo permettent d'atteindre le satori. La pratique est en soi la réalisation de la nature de Bouddha, nature immanente à chacun de nous.

Le Gedo Zen, ou « Zen hors piste », en dehors de la Voie, est considéré comme une voie en dehors des principes du bouddhisme, c'est-à-dire une Voie où la vérité est en dehors de soi-même, une discipline religieuse qui suit l'enseignement basé sur une perspective en dehors du bouddhisme. Quant au Bompou Zen il est pratiqué par ceux qui font zazen pour leur propre bénéfice et restent ainsi confinés dans une compréhension limitée. Le premier des quatre grands vœux bouddhistes commence par le vœu de faire traverser tous les êtres vivants sur la rive de l'illumination. Au début de sa pratique il est très difficile de savoir en quoi consiste la pratique de la compassion ou « Voie du bodhisattva » et d'apercevoir comment s'y prendre pour amener les êtres vivants sur l'autre rive.

Les prêtres chrétiens qui enseignent le zazen ne font rien d'autre que suivre l'enseignement du Bouddha. Dans ce sens ils sont bouddhistes. Il est évident que si un prêtre catholique garde son statut de prêtre ce n'est pas pour servir le bouddhisme zen, sans cela à quoi bon être prêtre ? Le Zen pratiqué par les prêtres chrétiens est un Zen pratiqué en dehors du Dharma, c'est-à-dire en dehors de la loi du Bouddha. Le maître Omori Sogen préconise toutefois de pratiquer cette forme de Zen pour des raisons de santé.

« Toujours plus. » Tel qu'il est l'homme n'est pas heureux, alors il pense que c'est en possédant toujours plus qu'il trouvera le bonheur. Il pense que s'il peut acquérir telle chose il sera enfin heureux. S'il peut posséder tel objet il sera enfin satisfait. Mais une fois cette chose obtenue, le bonheur procuré par l'acquisition de cette chose

ne dure pas. C'est un bonheur momentané. Alors il pense que s'il acquiert un nouvel objet, encore un, il sera vraiment heureux. Le fait d'acquérir un bien matériel n'est pas mal en soi. C'est l'idée que l'acquisition de cet objet, de ce bien matériel, sera la source du bonheur qui cause ensuite l'insatisfaction. Et ce processus fonctionne à l'intérieur de tous les êtres, par projection dans le futur et incapacité de vivre l'instant. C'est parce que l'homme pense que ce qui est extérieur à lui va lui procurer enfin le bonheur. C'est un processus qui maintient dans l'ignorance, dans la confusion et ne permet pas l'épanouissement. Si on décide de venir à une sesshin, c'est parce qu'on a vaguement l'intuition qu'il doit y avoir quelque chose à faire pour sortir de ce cercle. Alors, engagés dans une sesshin, qui ne dure que quelques jours, donnons-nous à fond pour sortir de ce processus. Le zazen permet d'atteindre la vérité à sa source. Je ne dis pas que le zazen est la seule vérité. Je dis que c'est un outil qui permet d'atteindre la vérité de sa propre source.

L'être humain a dans sa nature des aspirations expansionnistes. À son niveau le plus ordinaire par exemple, lorsqu'il possède un appartement de deux pièces, parce qu'il n'y a pas de place pour le chat, il en voudrait un nouveau de trois pièces. S'il possède une maison avec mille mètres carrés de terrain, il en souhaiterait une autre plus grande de deux mille mètres carrés, parce qu'il n'y a pas de place pour le chien. Les politiciens voudraient voir leur pays encore plus grand et les pays qui partent en guerre le font toujours dans le but de conquérir de nouveaux territoires.

La politique et la religion font parfois bon ménage. La religion est souvent au service de la politique. Le livre de Brian Victoria publié en 1997, *Zen at War*, montre que les maîtres zen de l'époque encourageaient et soutenaient la « guerre sacrée », guerre impérialiste, que menait le Japon. Voilà ce que devaient déclarer les kamikazes avant de partir en mission : « C'est un grand honneur que j'aie été choisi pour aller me battre pour ma patrie. Je promets que je ferai tout ce que je peux et donnerai bravement ma vie si c'est pour l'empereur et notre pays bien-aimé. » L'intégrisme, qu'il soit catholique, islamiste, juif ou bouddhiste, n'a rien à voir avec la religion. Il a seulement à voir avec la politique.

La religion que l'on nous a inculquée dès le plus jeune âge nous a imprégnés de ses règles de morale. Les religions du monde sont toutes équipées de règles de morale perfectionnées qui, comparées entre elles, se ressemblent, sont très proches. Mais toute la morale des religions du monde, que ce soit le bouddhisme, le christianisme, le judaïsme, l'hindouisme, le shintoïsme, etc., empêchent-elles l'être humain de faire la guerre ? Les règles de morale des religions n'ont jamais empêché personne de mentir, les règles de morale n'ont jamais empêché les gens de voler, les règles de morale n'ont jamais empêché un être de s'adonner à la luxure ou de s'enivrer.

Chacun de nous a ses défauts, inhérents à sa nature d'être humain, qu'on n'arrive d'ailleurs jamais à cacher vraiment. Mais n'est-ce pas la somme de ses qualités et de ses défauts qui fait la personnalité d'un être humain ? Me concernant, il n'y a pas dans mon esprit de différence entre la personne et le personnage. La pratique de la méditation permet d'accéder à son être le plus profond et, sans avoir à rechercher la mise en pratique des règles de morale, sans avoir à appliquer dans sa vie de tous les jours des formules de morale, la pratique de la méditation permet intuitivement d'avoir un comportement proche des préceptes moraux sans pour autant avoir besoin de se référer à la morale. C'est la raison pour laquelle j'insiste pour que les personnes engagées sur la voie bouddhiste ne soient pas encombrées par des principes moraux apparentés au « ceci est bien – cela est mal ». Dans l'enseignement que je prodigue, il n'est jamais question de pratique morale, mais bien de voir dans sa nature innée de Bouddha, son visage originel. Il s'agit seulement d'aller puiser des richesses qui sont à l'intérieur de soi pour finir par y trouver l'ultime richesse : sa véritable nature. Sa véritable nature, c'est sa nature originelle et là se trouve la richesse naturelle de l'homme.

Malgré les progrès qui sont faits dans tous les secteurs de la vie, malgré toutes les religions qui existent depuis l'origine de l'homme, et même si le bouddhisme est la religion qui n'a jamais fait couler le sang, malgré tous les grands philosophes des temps anciens ou modernes, grecs ou chinois, comment se fait-il qu'avec un tel passé de « sagesse » derrière elle, l'humanité en soit aujourd'hui encore dans une telle misère mentale ? À peine une guerre est-elle éteinte

d'un côté qu'une autre se déclare ailleurs. Et sans parler de guerres qui engagent la responsabilité d'êtres humains « adultes », il existe des injustices et des crimes qui touchent les enfants, des pays où l'on exploite des mineurs pour les faire travailler durement sans qu'ils soient rémunérés à la hauteur de leur labeur, sous prétexte que ce sont des enfants. Pis encore : le tourisme sexuel avec la prostitution d'enfants et la création des chaînes de pédophilie. Comment peut-il se faire que des êtres humains conçoivent puis organisent de telles choses ? Pourquoi le karma de l'être humain est-il ainsi fait ? Il y a aussi les mines antipersonnel. De quoi est constitué l'esprit de l'ingénieur qui dans un bureau étudie, conçoit le projet de mines qui sautent tous les jours sous des enfants et des adultes ? Car ces mines ne se font pas toutes seules. Il existe bien un bureau d'étude avec des hommes qui élaborent puis décident la conception et la fabrication de ces engins. Au Cambodge quarante pour cent de la jeunesse s'en trouve plus ou moins gravement mutilée.

Sans se sentir responsable de ce qui se passe dans le monde, il n'en reste pas moins que le karma collectif existe. Et on peut contribuer, à son niveau, à la transformation du karma collectif. Lorsqu'on avance dans sa pratique, on considère autrui en tout point semblable à soi-même. Tant que nous nous opposerons aux autres, nous éveillerons leur hostilité, et de ce fait nous ne réussirons jamais à trouver la paix ni à vivre pacifiquement, quelle que soit la durée de notre vie. Nous devons passer notre vie en état d'insécurité et d'agitation.

La vérité zen ne peut être ni dite ni tue. Bien sûr que l'engagement dans sa pratique ne dépend que de sa détermination propre. Souvent j'insiste sur cette règle bouddhiste qui dit que l'être humain est programmé pour évoluer. À ceux qui rétorquent que certains sont peu enclins à le faire, je répondrai qu'ils ont raison et que si ce n'est pas dans cette vie-là qu'on évolue, ce sera dans une autre. Mais autant commencer dans celle-là !

Juzhi lève le doigt

Cas 3 Kôan 3 du *Wumenguan*

Quelle que soit la question qu'on lui pose sur le Zen, le maître Juzhi se contente de lever un doigt.

Un jour, en l'absence du maître un visiteur demanda à son assistant :

« Quel est le point essentiel de l'enseignement de votre maître ? »

L'assistant répondit en levant un doigt.

Lorsque Juzhi apprit ce qui s'était passé, il appela son assistant et lui trancha le doigt avec un couteau. Alors qu'il s'enfuyait en hurlant, Juzhi l'appela. Lorsque l'assistant se retourna, Juzhi dressa un doigt. L'assistant fut soudain illuminé. Sur son lit de mort, Juzhi dit à la communauté des bonzes : « C'est par Tianlong que j'ai reçu "un doigt du Zen". Je l'ai utilisé toute ma vie et ne l'ai jamais épuisé. » Sur ces mots, il s'éteignit.

Propos de Wumen

L'Illumination de Juzhi et de son assistant n'est pas induite par un doigt qu'on lève. Si vous distinguez bien cela, Tianlong, Juzhi, l'assistant et vous-même vous retrouverez au bout de la baïonnette [serez embrochés].

Poème de Wumen

Juzhi se moque du vieux Tianlong
Avec son couteau il émancipe l'assistant

Juling [génie qui ouvrit le mont Hua afin de permettre une voie de passage au fleuve Jaune] lève sa main pour diviser le mont Huanshan
Et voilà que le fleuve Jaune trouve une voie de passage.

Commentaire

Guy Sorman, auteur du *Bonheur français*¹, a écrit : « Ce sont les blessures qui font l'homme. »

Ce kôan est-il à traiter dans le sens où l'assistant du maître reproduisait quelque chose sans l'avoir expérimenté, sans l'avoir compris ? Il faut voir avec son propre œil et non à travers celui des autres. Autrement dit s'exprimer à travers son expérience personnelle, sans qu'il s'agisse forcément d'une expérience spirituelle, mais dans le sens d'une expérience de vie. Avoir compris les choses par soi-même dans le sens où elles sont vécues avec l'être tout entier et non dans sa tête.

On dit dans le Zen qu'il faut mourir à soi-même, ou mourir de la grande mort. Cela veut dire mourir à tout ce qui nous a été inculqué, aux idées reçues, préconçues, aux croyances qu'on accepte communément. Mourir à soi-même pour renaître avec son vrai soi, sa vraie nature, sa nature de Bouddha.

L'être humain est programmé pour évoluer. Il existe peu de lieux conçus pour pouvoir s'immerger complètement dans sa pratique d'évolution, dans sa pratique de développement personnel, de transformation intérieure. C'est dans cet esprit que le Centre Zen de la Falaise Verte fut conçu : un environnement approprié pour la réalisation de soi, libre de distraction et spacieux pour l'esprit. Cela implique d'avoir un comportement, une attitude d'attention et de respect du lieu dans lequel on se trouve. Participer à une sesshin permet d'emmagasiner de l'énergie spirituelle. Si l'on rentre dans de longues conversations oisives, tout fout le camp en quelques instants. Tout se dissipe, tout se disperse. Il est plus facile d'arrêter sa conversation avec les autres qu'avec soi-même. Le *zendo* et les environs immédiats, l'enceinte du Centre, sont des lieux sacrés. Si vous ne pouvez pas vous empêcher de bavarder, allez au parking. Il faut s'imaginer qu'on a des choses importantes à dire pour parler comme l'eau intarissable des fontaines. Vous ne savez pas encore que lorsque vous parlez les autres ne vous écoutent pas. Ils

attendent bêtement que vous ayez fini votre phrase pour placer à leur tour ce qu'ils ont à dire.

Nous savons qu'en Occident on a tendance à tourner autour de la montagne plutôt que de la gravir. Tourner autour de la montagne veut dire connaître le chemin d'accès sans véritablement s'y engager car tout nous incite à la dispersion, à l'éparpillement, alors qu'en Asie tout était fait pour qu'on s'engage dans un chemin qui mène au sommet de la montagne. Sogyal Rinpoché explique qu'au Tibet la civilisation était consacrée presque exclusivement à la poursuite de l'Éveil et que même ceux qui n'étaient pas enclins à la vie spirituelle, tout les y poussait. La civilisation moderne est consacrée en grande partie au culte de l'illusion et même ceux qui sont attirés par la vie spirituelle, tout les en détourne ! Entre le savoir et la réalisation il existe une différence de taille, que chacun doit connaître : le premier ne peut conduire à la deuxième.

La nature d'Éveillé des maîtres zen les amène à exprimer des phrases saillantes, des cris assourdissants, des comportements excentriques, des gestes brutaux parfois, et les fait s'exprimer ainsi dans le seul dessein de nous faire saisir notre vraie nature, de nous faire accéder au satori, et d'arrêter le défilement des pensées. Les maîtres extravagants ne sont toutefois pas la majorité des maîtres du Zen tel que nous le rapporte l'histoire de « la transmission de la lampe ». La pensée ne peut rejeter la pensée, ne peut l'annihiler. Vouloir stopper ses pensées c'est comme souffler sur les nuages pour les faire aller en sens inverse. On agite son mental sans résultat ou plutôt, le résultat c'est que le mental est encore plus agité qu'avant. Le bon sens enseigne l'impossibilité de forcer les nuages à se détourner de leur chemin. Il en est de même pour la pratique du Zen. Inutile de vouloir stopper les pensées. Il suffit simplement, et là, simplement ne veut pas dire facilement, de s'appliquer à s'en tenir à « ni rejeter ni accueillir », mais « prendre conscience », en l'occurrence par la technique respiratoire du soussokan.

Zhaozhou : **« Lave ton bol »**

Cas 4 Kôan 7 du *Wumenguan*

Un bonze demanda à Zhaozhou :

« Je suis nouveau dans ce monastère. Pouvez-vous me donner un enseignement ?

– As-tu mangé ta soupe de riz ? demanda Zhaozhou.

– C'est fait, répliqua le bonze.

– Alors, va laver ton bol ! »

Le bonze atteignit l'Éveil.

Propos de Wumen

Lorsque Zhaozhou ouvre la bouche on découvre sa vésicule biliaire, son cœur et son foie. Ce bonze ne saisit pas le fond des choses, il prend une cruche pour une cloche.

Poème de Wumen

À force de vouloir la clarté
la réalisation prend plus de temps.
Sachez qu'on trouve la flamme dans le feu,
et que le riz est cuit depuis longtemps.

Commentaire

Ce kôan, intellectuellement, sert à montrer l'enchaînement implacablement rationnel de l'action quotidienne. Quoi de plus

naturel une fois qu'on a fini de manger que de faire la vaisselle ? Encore faut-il avoir à manger. Car faut-il rappeler que tous les ans des milliers d'enfants meurent dans le monde par manque de nourriture, alors que dans d'autres pays, je pense à l'Occident surtout, on tombe malade par excès de nourriture ?

Pour faire prendre conscience aux bonzes des monastères bouddhistes au Japon à quel point la nourriture est précieuse et l'acte de se nourrir un privilège, voici les sutras que l'on chante tous les jours avant et après les repas.

Saba no ge – Gatha des esprits affamés

Vous tous, esprits affamés !
Maintenant, voici une offrande.
Cette nourriture remplit les dix directions.
Elle est offerte à la totalité des esprits affamés.

Gokan no ge – Gatha des cinq réflexions

En premier, ma reconnaissance va à tous les êtres qui ont contribué à me donner cette nourriture.

En deuxième, je reçois ce don de nourriture tout en considérant mes imperfections.

En troisième, je veillerai à annihiler la colère et l'avidité, et à combattre l'ignorance, qui me rendraient indigne de cette nourriture.

En quatrième, je saurai apprécier cette nourriture, sachant qu'elle doit être prise comme un reconstituant pour la santé du corps.

En cinquième, je prends cette nourriture afin d'avoir la force nécessaire pour me perfectionner dans la Voie.

Sanshi no ge – Gatha des trois bouchées

La première bouchée est pour trancher les actions négatives.

La seconde pour mettre en pratique les actions positives.

La troisième pour sauver tous les êtres vivants.

Que l'on réalise tous en commun la voie de l'Éveil !

Shukugo no ge – Gatha après le repas du matin

Après avoir pris le repas du matin,
aspirer à ce que les êtres puissent accomplir leurs tâches innombrables
et actualiser tous les enseignements du Bouddha.

Shukugo no ge – Gatha après le repas de midi (du soir)

Après avoir pris le repas de midi (du soir), le corps est rempli d'énergie.

Sa force s'étend sans crainte dans les dix directions et les trois périodes du temps.

Pas besoin de concepts compliqués pour inverser la loi de cause à effet !
Que tous les êtres récoltent les pouvoirs miraculeux !

Sutra des dix clauses d'Avalokitesvara pour prolonger la vie

Adoration à Avalokitesvara !
Adoration au Bouddha !
Au Bouddha, nous sommes liés
En termes de cause et d'effet.
Dépendant du Bouddha, du Dharma et du Sangha, (le nirvana peut se produire) ;
il est éternel, bénédiction infinie, indépendant et dégagé des souillures.
Chaque matin, nos pensées sont pour Avalokitesvara
Chaque soir, nos pensées sont pour Bouddha Avalokitesvara.
Chaque pensée émane du mental,
Aucune pensée n'est séparée du mental.

Le chant des sutras que l'on chante le matin pendant les sesshins pénètre le corps et l'esprit et prépare le pratiquant au silence intérieur du zazen. La voix peut simplement émettre des sons sans pour autant que cela soit sous la forme de paroles compréhensibles. C'est le cas des sutras où l'on aligne en chantant des syllabes incompréhensibles. Le chant des sutras n'est pas non plus un roucoulement ! Il est inutile d'essayer de sortir un beau son. Il faut chanter fermement de manière à sortir la voix à partir de l'abdomen. Le maître Shôsan, né au Japon en 1579, donnait comme conseil pour cultiver la force zen de la concentration pendant le chant des sutras : « Redressez votre corps, concentrez votre force spirituelle dans la partie inférieure du nombril et récitez les sutras les yeux ouverts. Ainsi, le chant des sutras deviendra une forme de Zen. Sans procéder ainsi vous pouvez toujours réciter les sutras mais cela n'aura aucun effet. » Il s'agit donc de concentrer sa force spirituelle et de tout oublier, complètement concentré sur le chant des sutras.

On dit qu'il faut « chanter les sutras avec les oreilles ». Cette expression peut paraître obscure à beaucoup. Mais quand on récite tous ensemble, on le fait de manière à ce que la voix de ceux qui sont assis à côté de nous pénètre dans nos oreilles et, en passant à travers elles, sorte par notre bouche en devenant notre propre voix. Je regrette que certains, parmi ceux qui ont l'expérience des

sesshins, soient timorés en chantant. Il serait bien de faire des photocopies de ces textes de manière à se les remémorer quelque temps avant une sesshin pour donner le meilleur de soi-même une fois sur place et pouvoir profiter un maximum de la maturation de l'énergie du *kiaï*. Lors du chant des sutras, la signification profonde de l'acte de chanter se produit seulement lorsque la personne qui chante et la chose chantée ne sont pas séparées mais unifiées. Là ne se trouve rien d'autre que la méditation. La fonction des sutras n'est pas de louer ou d'implorer mais d'accorder. Accorder quoi ? Là est la question. Accorder tout. S'accorder avec l'univers. Cela veut dire s'accorder avec soi-même, avec les autres. Le maître chinois Hanshan exprime son point de vue de la manière suivante sur le fait de ne pas simplement lire les sutras :

Avez-vous les poèmes de Hanshan chez vous ?
Ils vous feront plus de bien que la lecture des sutras.
Recopiez-les et collez-les contre le mur.
Vous pourrez de temps à autre y jeter un coup d'œil.

Pratiquer la méditation nous amène naturellement à aborder la question de l'observation d'une hygiène de vie. L'abstinence n'est pas le but recherché. Le but c'est l'expérience profonde de soi. L'expérience profonde de soi, c'est la libération de soi. La consommation d'alcool, de tabac, de café amène très vite, lorsqu'on dépasse un certain seuil, à l'accoutumance. Très vite la consommation d'alcool, de tabac ou de café devient une dépendance et on ne peut être dépendant et libre en même temps. La plupart des gens minimisent leur accoutumance à la consommation de cigarettes par exemple et disent pouvoir s'arrêter quand ils veulent. Si un fumeur essaie d'arrêter de fumer pendant trois jours, au bout de vingt-quatre heures déjà il a envie de mordre ! Même chose pour les consommateurs de café ou d'alcool. Si avant de faire zazen une personne prend un café parce qu'elle est fatiguée elle aura l'impression de faire un bon zazen. Effectivement, l'effet du café pendant zazen est très agréable. Mais c'est zazen avec l'énergie du café. On ne peut méditer après avoir ingurgité de l'alcool. Ceux qui prétendent être, par la pratique du zazen, libérés et qui ne respectent pas certaines règles d'hygiène de consommation sont des personnes qui régressent dans leur évolution. Il n'est pas

possible dans ces conditions d'avancer dans la Voie. Au contraire, on recule. Étant donné le travail que font les poumons sur le souffle et donc l'incompatibilité qu'il y a entre la fumée et le zazen, je demandai un jour à un de mes élèves pourquoi il fumait. Et j'ajoutai que s'il fumait, c'est qu'en fait son Zen restait inefficace, inopérant. J'espérais qu'il s'arrêterait de fumer. Mais il arrêta le Zen...

L'élargissement de sa conscience passe par le respect des autres. On ne peut incommoder les autres dans un endroit public par des odeurs corporelles, par exemple transpiration ou fumée de cigares. Se laisser incommoder sans rien dire ne me paraît pas être l'attitude juste non plus. Personnellement, dans ce cas, je me lève et vais parler à la personne. Je ne fais que ce que chacun souhaite faire mais que peu osent. Dans les monastères zen, le végétarisme est absolu. Ni viande, ni poisson, ni d'ailleurs de sous-produits animaliers, tels qu'œufs, lait, fromage, etc. Je n'ai jamais vu personne être en état de carence alimentaire. La nourriture monastique zen contient-elle tous les éléments nécessaires au bon équilibre de l'être humain ? Je ne puis le dire. Aujourd'hui, personnellement, je ne pratique pas le végétarisme à œillères. Il m'arrive de manger de la viande ou du poisson, mais c'est rare. Je ne peux pas conseiller à des laïcs pratiquant le zazen d'être végétariens. Toutefois les toxines emmagasinées dans le corps par l'absorption de viande alourdissent l'esprit en méditation. La charcuterie, elle, l'encrasse carrément.

Si la transformation de sa conscience passe par l'application d'une hygiène de vie, l'hygiène alimentaire est liée à l'hygiène de vie. Il se peut bien qu'après maintes tergiversations on se décide enfin à faire une première tentative dans le zazen, tentative qui se termine au bout de cinq minutes. Conclusion, on n'était pas prêt. Dans ce cas, abordez votre démarche par certains changements dans la routine alimentaire, à observer lorsqu'on pratique la méditation. On peut formuler ceci dans l'autre sens : pratiquer la méditation nous fait naturellement nous pencher sur l'hygiène de vie. Connaissez-vous la légende du Bouddha qui donnait son enseignement devant trois mille de ses disciples ? Au cours de son discours, à un certain moment il aperçut un bonze distrait, qui regardait ailleurs. Il s'adressa alors à l'assemblée en montrant du

doigt celui qui n'écoutait pas et dit : « Vous voyez ce bonze là-bas qui n'est pas concentré ? Eh bien ! il a mangé de l'ail ce matin ! » Ail, oignon, échalote sont des éléments qui ne favorisent pas la concentration. Dans les monastères zen au Japon, ils font partie des aliments proscrits. Seul l'oignon cuit avec d'autres légumes est autorisé. Et puisqu'on en est à s'occuper de ses oignons, je voudrais aussi préciser que la macrobiotique n'est pas Zen et que le Zen n'est pas macrobiotique. Là encore, il ne faut pas faire l'amalgame : dans les monastères zen, la nourriture n'est pas macrobiotique mais végétarienne. Les mets épicés ou pimentés sont également déconseillés. Concernant la nourriture, Dôgen disait ceci : « Concentrez vos pensées sur le fait que les légumes nourrissent la graine d'où jaillit le Bouddha et qu'ainsi pousse la racine de la Vue juste. Pour cette raison il ne faut pas critiquer la nourriture végétarienne, au contraire la mettre en valeur. Quiconque souhaite s'approcher de la vérité ici-bas doit être capable d'amener les êtres de plus en plus près de l'Illumination par la simple nourriture de légumes. »

Dans les dix commandements de base du Zen, il est prescrit de ne pas prendre de boissons alcooliques ni de drogues. Personnellement je ne me considère pas comme un abstinent, à l'occasion je bois un coup de Cornas et mange une côte d'agneau du plateau ardéchois. Je ne me comporte pas dans la vie avec des œillères. Il n'est pas interdit, occasionnellement, d'enfreindre certains principes, mais lorsque enfreindre les principes devient la règle, il n'est pas possible d'avancer dans la Voie. Je ne vois vraiment pas comment méditer après avoir bu de l'alcool par exemple. Et ceux qui prétendent se sentir « libérés » par la pratique du zazen et qui ne respectent pas ces règles font non seulement du surplace mais régressent dans leur évolution. Il existe des statues représentant des bouddhas qui aiment la bonne chère, opulentes et obèses. Il s'agit en réalité du dieu de la prospérité (en chinois Budai, en japonais Hotei) inventé par la culture populaire chinoise, à ne pas confondre avec le Bouddha, qui est toujours représenté en ascète. On peut voir la différence dans leur expression, les visages des Bouddhas expriment la méditation suprême.

Voici, pour conclure sur le végétarisme, ce que j'aimerais dire : ce qui constitue la masse musculaire d'un bœuf, c'est l'herbe et le foin qu'il a mangés. Il ne faut jamais oublier que, lorsqu'on mange de la viande, on mange du cadavre. Et les conditions dans lesquelles les animaux sont tués dans les abattoirs provoquent des décharges d'adrénaline dues à la peur de mourir. Lorsqu'on mange ce cadavre, on ingurgite également tout ce qu'il a produit de toxines avant de mourir, ainsi d'ailleurs que tous les antibiotiques préventifs, hormones de croissance, etc. À ce propos voici ce que disait déjà au cours d'une conférence l'anthroposophe Rudolph Steiner en 1923 :

« Imaginez qu'il prenne au bœuf l'envie de se dire : j'en ai assez de me promener et de ne faire qu'arracher ces herbes. Un autre animal pourrait le faire pour moi. Je vais de ce pas manger cet animal ! Voyons, le bœuf se mettrait donc à manger de la viande ! Il est pourtant capable de fabriquer lui-même de la chair ! Il dispose de forces le lui permettant. Que se produirait-il donc si au lieu de végétaux le bœuf se mettait à manger de la viande ? Toutes les forces qui pourraient produire de la chair en lui se trouveraient désœuvrées. Prenons n'importe quelle fabrique devant produire une chose quelconque, et supposez que vous ne produisiez rien mais que vous mettiez toute la fabrication en marche – imaginez un peu le gaspillage de force qu'il pourrait y avoir. Une force considérable serait donc gaspillée. Or messieurs, la force qui est gaspillée dans le corps de l'animal ne peut pas se dissiper comme ça. Le bœuf déborde de cette force ; elle fait en lui autre chose que transformer en matières carnées les matières végétales. Cette force demeure, elle est bien là. Elle agit autrement en lui. Et ce qu'elle fait produit en lui toutes sortes de déchets. Au lieu de chair, ce sont des substances nuisibles qui sont fabriquées. Le bœuf se remplirait donc de toutes les matières nuisibles possibles s'il se mettait soudain à être carnivore. Il se remplirait notamment d'acide urique et d'urate. Or l'urate a quant à lui des habitudes particulières. Les habitudes particulières de l'urate sont d'avoir un faible pour le système nerveux et le cerveau. Si le bœuf mangeait directement de la viande, il en résulterait une sécrétion d'urate en énorme quantité, l'urate irait au cerveau et le bœuf deviendrait fou. Si nous pouvions faire l'expérience de nourrir un troupeau de bœufs en leur donnant

soudain des colombes, nous obtiendrions un troupeau de bœufs complètement fous. C'est ainsi que cela se présente. Malgré la douceur des colombes, les bœufs deviendraient fous. »

Les œufs en provenance de poules élevées en batterie ne sont pas à l'honneur de l'être humain qui a inventé cette forme de production. Si le jaune est jaune c'est parce qu'on a introduit un produit dans l'alimentation du poulet. On devrait refuser de manger de tels œufs. Tout simplement faire la grève de l'œuf. Ne se procurer que des œufs provenant de poules élevées en plein air. Le jour où plus aucun œuf produit en batterie ne sera consommé, les producteurs d'œufs seront bien obligés de changer quelque chose. À partir de là on mangera des œufs qui ont du goût.

Lorsque pendant zazen, je passe devant vous avec le *keisaku* (bâton d'éveil) je trouve que vous avez tous de beaux visages. Le fait de se concentrer sur ses respirations, de s'appliquer à s'absorber sur le principe de vie même, fait que les tensions créées par les anxiétés, les inquiétudes, les peurs, s'estompent. De retour chez soi, il faut pratiquer tous les jours zazen malgré le volcan qui sans cesse crache ses laves fumantes ! À cause des obligations familiales, professionnelles, sociales, il est bien possible que cette heure de zazen ne suffise pas à endiguer les angoisses et que les tensions, le stress, réapparaissent sur les visages. Le moyen de pratiquer zazen en dehors du zazen s'appelle en japonais *kufû* ou concentration sur l'instant présent, sur l'activité présente. L'activité présente devient exercice spirituel. L'énergie accumulée pendant une sesshin, ne la dispersez pas dans des activités futiles et légères. Conservez ce beau visage en continuant de pratiquer le Zen sous la forme de zazen et de kufû. Beaucoup de gens feraient mieux de s'occuper, pour commencer, de soigner leur mental. Cela soignerait du coup bon nombre de leurs problèmes physiques, leurs maux, leurs allergies, leurs malaises, leurs bobos, n'en déplaise à l'ordre des médecins.

Au sujet du *keisaku*, sa signification littérale serait « planche à encens ». Le *keisaku* est le symbole de la discipline de la pratique du Zen mais n'est pas le symbole du Zen. Il est utilisé en général pour réveiller le méditant qui s'endort et pour stimuler la concentration en appliquant un coup de ce bâton sur des méridiens

situés entre l'omoplate et la colonne vertébrale. En principe il devrait être administré sur la requête de celui qui médite. Toutefois, le bonze qui s'endort en zazen n'en est pas conscient, dans ce cas c'est le rôle du préposé au keisaku d'intervenir. Pendant les sesshins il est des périodes où tout le monde est fatigué et sans être véritablement endormi, la pratique se fait dans une forme d'indolence. Dans ces périodes, il est bien d'administrer le keisaku à tout le monde. Le bruit du keisaku sur le dos est plus effrayant que le coup ne l'est en réalité. Il sert à induire la concentration spirituelle et à redresser la posture défaillante des méditants pendant les pratiques éreintantes du zazen.

Le Bouddha de la grande maîtrise et de la sagesse suprême

Cas 5 Kôan 9 du *Wumenguan*

Un bonze demanda au maître Xingyang Qinrang :

« Le Bouddha de la grande maîtrise et de la sagesse suprême fit zazen pendant dix *kalpas* dans la salle de méditation. Comment se fait-il qu'il ne put atteindre la vérité, "la loi du Bouddha", et comment ne put-il pas devenir un Bouddha ? »

Qinrang répondit : « Votre question est très pertinente. »

Le bonze persista : « Pourquoi n'atteignit-il pas la Voie du Bouddha en faisant zazen dans la salle de méditation ? »

Qinrang : « Parce qu'il ne l'atteignit pas. »

Propos de Wumen

On peut accepter la réalisation du vieil étranger, mais on ne peut la connaître. Un homme du commun qui se conforme à la sagesse est un sage. Un sage qui se conforme à la sagesse est un être ordinaire.

Poème de Wumen

Affranchir l'esprit plutôt que le corps.
Quand l'esprit est affranchi le corps est libéré
Lorsque corps et esprit sont libérés
Le Bouddha Mahabhijna Jnanabhibhu n'est pas concerné par la mondanité.

Commentaire

Imaginons une montagne de pierre de dix-huit mille mètres de haut ; tous les cent ans un papillon passe au-dessus d'elle et l'effleure. Quand cet effleurement aura usé jusqu'à faire disparaître cette montagne, il se sera écoulé un kalpa... La légende dit que le Bouddha Mahabhijna Jnanabhibhu vécut 540 millions de kalpas. C'est inimaginable pour l'esprit humain. Mais pour l'esprit de l'univers, précision et imprécision, fini et infini se confondent. Nous voici donc maintenant avec une idée précise de la durée d'un kalpa. Notons au passage que l'astronomie joue avec des chiffres qui sont également vertigineux.

On dit dans le bouddhisme que l'homme est programmé pour évoluer. S'il ne le fait pas par une démarche consciente pour aller dans le sens de cette évolution, la vie et ses épreuves se chargent de son évolution. Une démarche consciente passe obligatoirement par une lutte et des efforts pour opérer des changements en soi-même. Et il faut savoir que pour arriver à la réalisation, les efforts ordinaires ne suffisent pas. Qu'entend-on dans le Zen par « efforts ordinaires » ? Ceux qui à la maison s'asseyent en méditation une demi-heure par exemple avant de vaquer à leurs occupations, ou en rentrant de leur travail le soir, éprouvent un bien-être par ce zazen, ont l'impression d'avoir fait l'effort de s'être assis en méditation. En fait, éprouver un bien-être n'est pas un effort. Faire une sesshin est un effort au-delà de la normale. Faire une demi-heure de zazen et estimer en avoir assez fait pour la journée n'est pas un effort. Ajouter encore une demi-heure de méditation, là commence un effort neuf.

Dôgen, le maître qui a importé le Zen Sôtô au Japon, exprime cette notion d'effort de la manière suivante : « Il est regrettable de fatiguer pour rien un corps humain pendant toute une vie. » Il faut savoir que la Voie du Zen ne se limite pas à soumettre ses adeptes à un traitement physique presque insupportable, c'est-à-dire à cette torture que constitue pour certains l'assise jambes croisées pendant des séances interminables se succédant à un rythme rapproché durant des jours et des jours. N'oublions pas que beaucoup de chrétiens promus au rang de saints ne sont parvenus à des états de perception d'un monde surnaturel avec des visions, des révélations

et des pouvoirs miraculeux qu'après avoir subi des épreuves effrayantes où ils risquaient leur vie en s'astreignant à un régime de privations incroyable. Rappelons aussi que des épreuves physiques et psychiques pouvant les faire passer pour des êtres mentalement anormaux ont précédé les états de sagesse rayonnante de sages hindous réputés comme Ramana Maharshi ou Ramakrishna, etc.

« Un long voyage commence par un premier pas », dit-on dans le Tao. Si vous n'obtenez aucun résultat dans votre zazen, cela n'a pas d'importance. D'ici quelques années, si vous vous appliquez, vous obtiendrez des résultats. Peut-être vous écrierez-vous : « D'ici quelques années ? » Eh bien ! n'avez-vous jamais entendu parler du nombre d'années que pratique un musicien pour maîtriser son art ? Combien d'heures par jour le fait-il ? La méditation est un art comme la musique ou les autres arts. On peut passer sa vie à l'apprendre. Hemingway dit dans *Mort dans l'après-midi*¹ : « Comme dans tous les arts, le plaisir augmente avec la connaissance. »

Je pense qu'approfondir sa véritable nature se fait par échelons, par marches. Et si le but est d'atteindre l'échelon ultime, on ne peut le faire sans passer par les échelons intermédiaires. Il faut pratiquer en se fixant pour but d'atteindre l'échelon final, et cela se fait en passant de l'échelon sur lequel *maintenant* on se trouve, à l'échelon suivant. Il ne faut pas, lorsqu'on est engagé dans sa pratique, se dire que dès lors qu'il paraît improbable d'arriver à l'étape finale il ne vaut pas la peine de continuer. Bien au contraire, chaque étape correspond à un élargissement de sa conscience, équivaut à gravir un peu plus haut la montagne et à chaque nouvelle étape découvrir que la vue est un peu plus belle, pour finalement arriver à une vue imprenable. Et continuer sa route, c'est-à-dire redescendre...

Le poème qui est calligraphié sur le gong en bois (*han*) du Centre Zen de la Falaise Verte par Maître Mumon dit ceci :

Naissance et mort sont de graves événements
Combien fugitive est notre vie !
Chaque minute est précieuse
Le temps n'attend personne.

Un peu avant une sesshin, je me disais que si l'univers avait un œil, il verrait l'être humain tellement petit, tellement insignifiant. Et si l'être humain pouvait se voir avec l'œil de l'univers, il découvrirait à

quel point il est tellement petit, tellement insignifiant et qu'avoir un moi est si dérisoire que ce moi se désactiverait sur-le-champ. Nous arrêterions tout de suite de mettre en avant notre moi et deviendrions beaucoup plus modestes et humbles. Mais comme on n'en est pas encore là, il faut s'engager dans une recherche de sa véritable nature, au-delà de ce moi qui est une barrière à la réalisation.

Un éminent maître japonais du XVIII^e siècle, Toreï, disciple de Hakuin, a dit que seul celui qui ne cherche pas ne trouve pas. Le fait d'être engagé dans une recherche nous amènera obligatoirement à trouver quelque chose. Mais il faut en tout cas ne jamais avoir l'idée de faire marche arrière.

Nous sommes assaillis d'obstacles de l'intérieur, nous sommes assaillis d'obstacles de l'extérieur. Que faut-il faire ? Tournez-vous exclusivement vers la pratique du soussokan. Elle permet d'éviter de rentrer dans la conceptualisation. Hakuin disait du soussokan que cette pratique est la meilleure parmi les innombrables formes de samadhi, même si nous sommes lents, même si nous sommes extrêmement lents pour y arriver.

Je pense que lorsque nous participons à une sesshin, nous avons tous construit notre détermination, à notre manière certes, que chacun d'entre nous a fait le vœu de repartir le satori dans la poche. Si on participe à la sesshin « fatale » de *rohatsu*, c'est parce qu'on a décidé de passer au grand chambardement et de changer quelque chose en soi à tout jamais. Mais attention dans ce travail à ne pas mettre son ego dans l'aventure car lorsque l'ego veut dompter l'ego, il se renforce. Je vous propose de vous fixer comme intention première d'arriver au cours de chaque zazen à un ultime petit dépassement.

Dans son livre *Sanzen Nyumon* Sogen, Roshi dit qu'il ne devrait pas y avoir en principe de différence entre l'illumination de Shakyamuni et la nôtre. Mais que d'un autre point de vue on ne peut nier qu'il existe divers degrés d'illumination à cause du simple fait qu'il existe une variété infinie d'êtres humains avec une variété infinie de niveaux et de capacités.

Il existe une « théorie » bouddhiste qui dit que nous attirons tout ce qui nous arrive. Il n'y a pas de hasard. Ce n'est pas par hasard si

on se retrouve sur un coussin de zazen. C'est pour passer d'une vérité à une autre. Même si ce n'est pas complètement conscient. L'être humain d'ailleurs comprend deux pour cent de conscient et quatre-vingt-dix-huit pour cent d'inconscient. Si l'homme est programmé pour évoluer, les entraves à cette évolution sont d'ailleurs aussi programmées... Pour évoluer, pendant zazen on s'entraîne à s'absorber entièrement dans ses respirations.

Il est fondamental de garder les yeux légèrement ouverts pendant le zazen. « Faire le jour en soi » passe par l'ouverture des yeux. Faire zazen les yeux mi-clos est un zazen vivant. Faire zazen les yeux fermés est un zazen stagnant.

Je crois que dans toutes les formes de méditation que l'on trouve dans le bouddhisme, on garde les yeux entrouverts. Ce sont des fenêtres qui laissent passer la lumière. Même si cela provoque une certaine gêne au début, on évite que la méditation devienne un refuge, ou une occasion d'échapper à la réalité de la vie, ou une coupure avec son quotidien. Pratiquer zazen, dès les premiers essais, les yeux mi-clos prépare une meilleure qualité de concentration pour plus tard.

À sa naissance, la première chose que fait un bébé c'est d'inspirer, de mettre en action ses fonctions respiratoires. Intuitivement il se met à respirer. Cela lui donne la vie. Au bout d'un moment il va vouloir téter, manger, et au fur et à mesure de son évolution, manger va prendre toute son importance. Alors que respirer va se faire instinctivement, sans y faire attention.

En Occident on n'a pas de véritable tradition de méditation dans le sens où cette méditation sur le souffle s'est développée en Inde et à partir de l'Inde vers les autres pays orientaux. En Occident on s'occupe de bouffe, pas de souffle. Respirer est secondaire ! On le fait d'une manière involontaire et on pense que cela suffit. Pendant une sesshin, le soussokan n'est pas seulement pratiqué pendant le zazen mais pendant les autres activités. À partir de là, on prend conscience de la quantité immense de pensées inutiles, de pensées qui ne servent à rien. C'est le zazen qui permet de prendre conscience de ses pensées illusoire. Concentrons-nous avec toute notre énergie sur le va-et-vient du souffle. C'est la seule chose qui compte, pendant une semaine !

Oublier, mettre de côté, renoncer à sa vie de tous les jours est nécessaire lorsqu'on vient faire une sesshin. Ne plus penser à ses petits plaisirs quotidiens est une démarche importante pour son bon fonctionnement pendant la sesshin, ou du moins pour faire en sorte que ça fonctionne le mieux possible. Pendant une semaine on va mettre toute son énergie sur le va-et-vient du souffle. Si la nourriture est indispensable à la vie, la respiration l'est encore plus.

Un Bouddha ne cherche pas à devenir un Bouddha, il l'est déjà. Car l'expérience du Bouddha ne se situe pas dans la perspective d'atteindre ou de ne pas atteindre. Dans la tradition chrétienne, pour que Dieu se manifeste il faut passer par son adoration, avoir la foi, la crainte de Dieu, il faut pratiquer l'amour de Dieu ou la pénitence. Le bouddhisme c'est la religion de la pratique de la méditation. Il n'existe aucune école bouddhiste qui n'ait pas développé une technique particulière de respiration. En Asie, on attache autant d'importance à l'acte de respirer qu'à celui de manger. Il n'y a qu'en Occident que la respiration a été mise de côté.

S'asseoir sur un coussin, se concentrer sur l'air qu'on inspire quand on inspire, se concentrer sur l'air qu'on expire quand on expire, quoi de plus naturel, quoi de plus normal ! Le Zen de l'école Rinzaï propose cette méditation sur ses respirations qu'on appelle soussokan. C'est un outil, il en existe d'autres, mais c'est un outil qui permet de développer tout son potentiel. Ne pas vivre petitement, avec son petit moi, mais ouvrir sa conscience. C'est le but que devrait se fixer chaque être humain. Et cela, personne ne peut le faire pour vous, personne ne peut vous aider dans cette démarche. Méditer doit se faire par sa propre détermination et la détermination, ça se construit ! Je vous encourage à procéder à cette construction.

C'est pour mettre de l'ordre dans son esprit et l'harmoniser qu'un jour on se retrouve les fesses sur un coussin de méditation. Le premier et le dernier jour d'une sesshin, tout tourne à peu près tout seul. Mais au milieu il faut puiser dans sa détermination pour supporter les longues stations sur son coussin. En fin de sesshin, il faut garder l'esprit concentré jusqu'au dernier moment. On ne sait pas quand on aura l'occasion de refaire une sesshin. Pour les personnes qui participent pour la première fois à une sesshin, la douleur dans les jambes devient aussi une occasion de grandir ! À

certains moments on peut penser à ceux qui souffrent pendant des mois dans un lit d'hôpital sans l'avoir demandé... Une sesshin est un moment privilégié puisque votre karma vous a mis sur une voie qui permet de ne pas rester qu'un cadavre vivant. Tout le monde n'est pas équipé de cette vue de l'esprit ! La douleur dans les jambes pour ceux qui ne sont pas débutants est également une occasion de grandir en utilisant cette douleur comme tremplin pour éprouver le sentiment de sa propre valeur et d'en faire l'expérience.

Une des calligraphies régulièrement exposée dans le *tokonoma* et devant laquelle on passe pendant kinhin signifie « Seul assis sur la grande cime sublime ». C'est Mumon Roshi qui a peint ce *kakemono*. Cette phrase célèbre est extraite d'un kôan du *Recueil de la Falaise Verte* (en chinois *Biyanlu*). On peut interpréter cette phrase ainsi : malgré l'énergie mise en commun pendant les sesshins, en fait on était seul sur son coussin de zazen. Son coussin de zazen c'est la « grande cime sublime ». On est, malgré tout, seul sur son coussin de zazen et les autres ne sont d'aucune aide pour avancer sur la Voie. Personne n'est d'aucune aide pour avancer sur la voie de la réalisation. On se sent parfois seul comme un rat mort, en zazen chez soi. Et que valent les enseignements les plus profonds face à la fatigue, face à la douleur dans les jambes, dans le corps, face à la solitude ? Ces enseignements ne sont d'aucune aide. C'est seulement avec la détermination de sa réalisation qu'on peut avancer. C'est la raison pour laquelle il ne faut pas rêvasser sur son coussin de zazen. Sinon, on recule plus vite qu'on n'avance !

Yan appelle le « maître »

Cas 6 Kôan 12 du *Wumenguan*

Chaque jour le maître Ruiyan Yan s'interpelle :

« Maître ! »

Et se répond :

« Oui ! »

Puis il s'interpelle :

« Sois en éveil !

– D'accord !

– À tout moment ne te fais pas avoir par les autres !

– D'accord ! D'accord ! »

Propos de Wumen

Le vieux Ruiyan s'achète et se vend lui-même. Il possède plusieurs masques de dieux et de démons avec lesquels il joue. Et pourquoi cela ? Hein ? Un qui interpelle, un autre qui répond. L'un en Éveil, l'autre ne se faisant pas avoir par les autres. Si vous prenez cela pour argent comptant vous êtes un bon à rien. Et si vous caricaturez Ruiyan Yan cela ressemble à contrefaire le comportement du renard.

Poème de Wumen

Ceux qui cherchent la Voie ne réalisent pas leur vraie nature,
Ils ont encore affaire à la conscience relative
Là se trouve la raison de la vie et mort pendant des kalpas illimités
Le sot prend ça pour l'être authentique.

Commentaire

Ce kôan traite également du problème de « la chute dans l'illusoire ». Une célèbre phrase est régulièrement calligraphiée par les maîtres zen : *Makumozo* (prononcer makoumozo). Ce qui signifie : « Ne tombe pas dans l'illusion [l'illusoire] ! » Ne pas tomber dans l'illusion implique de pratiquer ce qu'on pratique dans une absorption totale, de manière à ne pas penser à des choses inutiles. L'être humain est ainsi fait, sa vie tourne autour de pensées et de spéculations sans fin. Le premier degré de compréhension de cette phrase : « Sois en Éveil ! » signifie non seulement ne pas se faire avoir par les autres mais en réalité ne pas se faire avoir par soi-même. C'est de soi qu'il faut se méfier le plus. La phrase qui se prononce en japonais *Shoujinko* signifie : rester soi-même attentif. Là encore on s'encombre l'esprit si l'on pratique en se disant : « Il faut que je reste alerte, attentif. »

Si l'on prend des décisions, si on échafaude des plans, si on fait des projets, dès lors qu'on se met à douter de sa capacité de mener à terme ce qu'on a planifié, cela risque de faire échouer ses espoirs. Lorsque le sentiment opposé se manifeste à l'intérieur de soi, c'est-à-dire lorsqu'il y a une trop grande attente de résultats des projets élaborés, il existe de grands risques pour qu'on soit déçu, car l'attente est disproportionnée par rapport à ce qu'on a projeté.

On peut en déduire que cela pourrait avoir pour effet de déboucher sur un état « ni doute ni attente ». Cela reviendrait à se mettre dans une situation d'indifférence, ce qui n'est pas ce que je voudrais exposer. Mais lorsqu'on doute d'un projet, en fait, ce sentiment de doute est un sentiment qui réside en soi et que l'on projette sur ce qu'on a planifié et qui se trouve à l'extérieur de soi. À l'inverse, attendre des effets de ce qu'on a élaboré risque de déboucher sur la déception. Être libéré de ce sentiment de doute, être libéré de toute attente, voilà ce que j'essaie d'exprimer. Être sans attente permet d'être ouvert à tout ce qui peut être donné. L'être humain, confronté aux turpitudes de la vie, ne peut rester en permanence dans une sérénité de chaque instant. Souvent le doute s'installe, le manque de confiance en soi domine. On parle souvent de « maîtrise de soi », mais on ne sait à quoi cela correspond.

Lorsqu'on décide une action, cela part de soi (ou vient de soi). Si on décide de marcher, cela part de soi. Ce n'est pas des enseignements du Bouddha que vient la décision de marcher ou de faire telle ou telle chose. Qui décide de marcher ? Qui décide de faire telle ou telle chose ? Là se trouve la réalité de la recherche. Cela demande évidemment d'avoir une certaine confiance dans sa capacité à trouver le soi. En prenant la décision de faire telle ou telle chose, il faut parallèlement garder cette foi dans sa capacité à réaliser sa véritable nature. Dans la vie de tous les jours, il n'est pas facile d'avoir cet esprit d'investigation sur le soi. À chaque moment, il faut pourtant essayer de le garder. Sinon ce qu'on fait reste de la routine terre à terre, de la routine mondaine.

« À tout moment ne te fais pas avoir par les autres ! » En fait, on ne se fait jamais avoir que par soi-même. Ce sont nos propres illusions que nous avons créées de toutes pièces, qui nous trompent. Lorsqu'on pratique le Zen, il ne faut plus avoir pour objectif que la réalisation de sa véritable nature. C'est viser très haut, c'est viser très loin, c'est viser très fort. Et ce n'est qu'en visant très haut, très loin, très fort, qu'on peut espérer s'élever un petit peu. Sinon on en revient à s'occuper de son petit confort personnel et à pomponner son petit moi.

À l'intérieur de chaque être humain, des conflits, des contradictions, des barrières piègent l'individu. On est un récipient rempli d'illusions sur soi-même et plus on pratique zazen, plus on se rend compte qu'on est imparfait. Pourquoi cela se passe-t-il ainsi ? Personne n'en sait rien, mais c'est ainsi. Et à une époque où l'homme est de plus en plus fragilisé, de plus en plus vulnérable, les déprimés de plus en plus nombreux, les allergies de plus en plus fréquentes et où les pressions extérieures sont de plus en plus importantes, un des moyens de s'ancrer en soi-même c'est la pratique de la méditation. Je ne dis pas que c'est la seule technique qui existe mais si nous percevons dans ces pratiques la possibilité de renforcer nos structures intérieures, alors ne ménageons pas nos efforts et donnons-nous à fond dans cette pratique. Sans la pratique de la concentration sur le souffle, la liaison du corps et de l'esprit est impossible. Tant qu'il faut tripoter l'interrupteur cérébral pour faire la lumière, ce n'est pas la vraie lumière.

Sur cette terre rien ne peut être acquis sans un dur labeur, que ce soit dans le travail sur soi ou dans le quotidien. Même s'il arrive qu'un homme hérite d'une grande fortune, qu'il vive ensuite dans l'oisiveté, cela ne le dispensera pas d'efforts s'il est engagé dans un processus de réalisation car la réalisation aussi doit être conquise.

Nous avons un soi et notre intention est de l'être et de le manifester. Si nous avons choisi d'être totalement créateurs et responsables de notre vie, cela se manifeste par le pouvoir de notre propre soi et le dépassement de nos limites. Il existe de nombreux outils pour dépasser ses limites. Dans le Zen, c'est par l'assise posturale que s'opère ce dépassement. Zazen est le point d'ancrage. Le point d'ancrage veut dire être ancré à soi et en soi ! *Shoujinko* ! c'est soi-même qui s'adresse à soi-même.

Une personne qui s'engage dans la construction de son être intérieur prend conscience de la quantité d'obstacles qui résident en elle et lui barrent la route. À cause de ces innombrables obstacles, nous ne pouvons aspirer à la liberté. Lorsqu'on construit une maison, un nombre important de déchets de construction, de gravats, se forme. Au fur et à mesure qu'on avance on doit se débarrasser de ces gravats car ils empêchent d'avancer dans la construction de la maison. S'engager dans le Zen et sa pratique revient à se débarrasser des gravats qui sont à l'intérieur de son mental et permet de se libérer de son esclavage intérieur. Et on ne peut se débarrasser de cet esclavage qu'à la condition de le vouloir. « Tout homme est doué d'une aptitude intérieure qui peut assimiler la vérité, mais ne peut être actualisée aussi longtemps que l'esprit n'est pas libéré de son attachement aux apparences sensibles. Tout le savoir du monde et toute la connaissance possible des sutras sont incapables d'atteindre cette aptitude, donc l'éveil n'est possible que si l'on réussit à mettre fin à l'enchaînement des pensées » (Lu K'uan Yû, *Chan and Zen Teaching*, vol. I, p. 121). Alors, avec la méditation zazen, la résonance spirituelle prend son envol. Mais il existe en Occident beaucoup de gens qui nient toute valeur spirituelle.

L'esprit ordinaire est la Voie

Cas 7 Kôan 19 du *Wumenguan*

Zhaozhou demanda à Nanquan :

« Qu'est-ce que la Voie ? »

Nanquan répondit :

« L'esprit ordinaire est la Voie. »

Zhaozhou dit :

« Est-ce qu'elle va dans une direction particulière ? »

Nanquan :

« Si vous essayez d'aller dans sa direction, vous vous éloignez d'elle. »

Zhaozhou :

« Si on n'essaie pas, comment peut-on savoir que c'est la Voie ? »

Nanquan répliqua :

« La Voie ne répond pas du savoir ou du non-savoir. Savoir est une illusion, ne pas savoir est confusion. Si vous réalisez pleinement le Tao au-delà de tout doute vous atteignez le grand vide, vaste et illimité. Comment dans ce cas peut-on se tromper quant à la Voie ? »

En entendant cela, Zhaozhou fut subitement illuminé.

Propos de Wumen

Quand Zhaozhou interroge Nanquan sa carapace se désintègre, il fond comme de la glace et l'explication ne tient pas la route. Même

si Zhaozhou a réalisé l'illumination, il lui faut encore trente ans de pratique pour comprendre complètement.

Poème de Wumen

Au printemps, une multitude de fleurs, en automne la lune
Une brise légère en été, neige en hiver.
Si votre esprit ne s'ennuie de choses vaporeuses
Voilà une belle saison qui s'installe pour vous.

Commentaire

Il ne faut pas confondre l'idée qu'on se fait de la Voie avec la Voie tout court. Argumenter sur la Voie c'est créer de l'illusion. Les livres sur le sujet sont pleins de conseils inapplicables. Tous expliquent ce qu'il faut faire pour arriver à l'Éveil, et ce qu'il ne faut pas faire. « Pratiquer la compassion », « suivre le sentier octuple », « avoir une attention profonde », etc. Qui sait, au début, ce qu'est en profondeur le sentier octuple, qui peut pratiquer la compassion lorsqu'on ne sait même pas comment est fait le fond de son être ? En arrivant au monastère de Shofuku-ji comment pouvais-je avoir le désir de sauver les autres, étant moi-même dans la confusion et ne pensant qu'à m'en sortir ?

Tous ces endormis qui parlent d'Éveil, cela revient à dire à un insomniaque qu'il n'a qu'à dormir et qu'il ne sera plus insomniaque ou à un sourd qu'il n'a qu'à entendre et il ne sera plus sourd. Croyez-moi, la seule chose à faire c'est s'asseoir bien droit sur son coussin et s'absorber dans le va-et-vient du souffle, l'air qu'on inspire, l'air qu'on expire. En dehors de ça, il n'y a rien à faire.

Lorsqu'on s'engage dans la Voie du Zen on ne peut s'appuyer que sur ses fesses, assis bien droit, pour avancer dans le Vide. Dans cette position les problèmes s'effacent à leur racine. Pas du jour au lendemain bien sûr. Il n'y a que vous qui puissiez faire quelque chose pour vous. Personne n'a jamais pu faire quelque chose pour les autres pour gravir la Voie. Moi je ne peux rien faire pour vous, tout au plus organiser des sesshins, où l'on se réunit pour avancer ensemble sur le chemin. N'attendez rien des autres ! Pratiquez le Zen en cherchant votre identité à travers l'initiation,

l'enseignement des maîtres. Personne ne peut nous révéler notre véritable nature, mais personne ne peut nous l'enlever. Cette richesse intérieure seule compte. Ainsi, on pourrait dire qu'une personne dans le dénuement matériel, mais bien ancrée en elle-même, n'est pas vraiment dans le dénuement. Parfois, voyant dans les halls de gare des S.D.F. assis par terre, le litron de rouge à portée de la main, je me dis qu'il ne faudrait pas grand-chose pour tout changer : simplement qu'ils se concentrent sur leur respiration, assis par terre en compagnie d'une bouteille d'eau !

L'esprit de tous les jours est la Voie. Au fur et à mesure de son implantation, le bouddhisme a mis en place un ensemble de rituels et de croyances. Mais dans la méditation assise aucun décorum ne permet la réalisation de sa véritable nature. Les maîtres du Zen en Chine se donnèrent comme tâche de prodiguer un enseignement en indiquant que l'Éveil n'était pas une dimension suprahumaine mais qu'on pouvait y accéder par l'intermédiaire de la conscience avec son esprit de tous les jours dans la vie de tous les jours. À une certaine occasion un moine demanda à Zhaozhou : « Qu'est-ce que l'esprit ordinaire ? » Le maître répondit : « Les renards, les loups, les chacals. »

Bon, alors ça y est, avez-vous fait une demi-heure de méditation ? Ce n'est pas suffisant. Vous vous attendiez à connaître la saveur immédiate du *samadhi* ? Eh bien non, ce n'est pas encore pour cette fois. Tant pis, on va recommencer. Voici quelques conseils pour avancer un peu. Dans *Les Règles pour la contemplation assise* (en japonais *Zazen-gi*) il est recommandé que les dents et les lèvres soient en contact, que la langue touche le palais et que les yeux soient légèrement ouverts, de manière à entrevoir ce qui se trouve à un mètre devant soi. Dans la tradition de la méditation zen, comme dans la tradition de la méditation dans le Mahayana, nous gardons les yeux ouverts, cela contribue à laisser passer la luminosité pour « faire le jour en soi ». Beaucoup pensent qu'avec les yeux fermés il est plus facile de calmer son esprit. Tous les Anciens enseignent de garder les yeux mi-clos, pour ne pas s'assoupir et ne pas avoir l'esprit agité par les pensées illusoire. On se réfère souvent aux peintures à l'encre de Chine représentant Bodhidharma. Jamais on n'a vu une de ces peintures avec les yeux clos. À Shofuku-ji,

pendant la sesshin de rohatsu, afin ne pas m'endormir sur mon coussin de zazen, je méditais à certains moments les yeux grands ouverts, à la manière des représentations de Bodhidharma. Par ailleurs, si l'on s'habitue à méditer les yeux fermés, le zazen deviendrait inopérant pour l'application dans la vie de tous les jours. Nous ne fermons en effet pas les yeux au cours de nos activités quotidiennes... En entraînant la force de son samadhi les yeux entrouverts, par la suite, où que vous vous trouviez, vous ne perdrez pas la force de votre méditation. Entsu Zenji parlait du zazen les yeux fermés comme si l'intérieur de soi était « le lieu mal famé de la montagne noire ». L'auteur des *Règles pour la contemplation assise* nous met en garde contre le fait de penser que faire zazen dans un endroit sombre et silencieux, où l'on ne peut rien apercevoir, permet de mieux se concentrer. Il est faux de penser cela, d'où l'expression « tomber dans le lieu mal famé de la montagne noire ». Rinzaï proclamait : « Cet endroit n'est sûrement pas le lieu où l'on peut atteindre l'Éveil. C'est le centre de l'ignorance. » Cela ne veut pas dire qu'il faille s'asseoir dans une pièce où la télévision est allumée. Mais penser qu'on ne peut faire zazen dès lors qu'on ne se trouve pas dans un endroit tranquille revient à se donner de bonnes raisons de ne pas faire zazen.

Le monastère de Shofuku-ji à Kobé est situé à flanc de montagne, là où tous les bruits de la ville montent. Non seulement le simple bruit des moteurs de voitures mais aussi les sirènes des bateaux du port, les pompiers, les ambulances, les coups de klaxon, les coups de frein violents, les bruits des hélicoptères, la propagande par haut-parleurs en périodes électorales, tous ces bruits ne nous ont jamais empêchés de faire zazen ni d'approfondir notre samadhi. Inutile donc de se retirer dans un endroit sombre et insonore. Il est toutefois effectivement difficile de méditer là où se trouve la télévision, cet instrument d'hypnose universelle, ainsi que dans une pièce où l'on joue aux cartes !

Si le vœu du bodhisattva est de sauver tous les êtres humains de cette terre, cela commence par changer la conscience de l'humanité. Un laïc engagé dans une vie sociale ne peut pratiquer le Zen de la même manière qu'un bonze engagé dans une vie monastique. Les kôans proposés ici peuvent, pour les personnes du

premier cas, contribuer à aborder la vie de tous les jours dans les meilleures conditions possibles. D'où l'expression « chaque jour est le bon jour ». Améliorer sa condition intérieure revient à améliorer sa vie de tous les jours, en fonctionnant avec l'énergie de notre fond et non l'énergie du stress.

Il ne doit pas y avoir de différence entre la méditation (zazen) et l'action quotidienne, c'est-à-dire l'activité de tous les jours. Cela implique de s'absorber dans ce qu'on fait, de tourner ses regards à l'intérieur de soi. Quand on marche, d'observer que l'on marche. Mais cela ne doit pas s'arrêter à l'action seule. Cela s'applique aux sentiments également, aux sensations également. Être heureux et observer qu'on est heureux. Être triste et observer qu'on est triste. Avoir froid et observer qu'on a froid, etc.

Et à quelqu'un d'entre nous qui posait la question de savoir comment opérer la fusion entre soi et souffle, je disais que ces explications-là sont impossibles, elles sont du domaine de l'indicible. Mais on peut expliquer que le soussokan est un bateau qui va nous faire passer sur l'autre rive, et que pour traverser ces eaux torrentueuses, tumultueuses, il faut ramer avec tout son cœur, avec tout son corps. Être un avec le bateau, un avec l'action de ramer. Puis à un moment donné on se retrouve sur l'autre rive. Et là le bateau n'est plus d'aucune utilité. Il s'élimine de lui-même. Dans cette optique, dans cet esprit, il faut essayer de continuer, après une sesshin, sa pratique une fois de retour chez soi.

Je ne sais pas ce qu'il en est des autres formes de méditation, mais ce que je sais c'est que la méditation zen est quelque chose de très difficile. Apparemment, méditer une demi-heure chez soi c'est facile, mais en fait, pratiquer cette demi-heure à s'absorber globalement dans le va-et-vient du souffle, ce n'est pas facile. À plus forte raison, une sesshin, où l'on médite plusieurs heures d'affilée, est une activité rigoureuse sans laquelle on ne peut avoir une expérience profonde de soi-même. Il existe toutes sortes de stages, de séminaires de développement personnel ». Je mets ces stages dans la catégorie des loisirs spirituels, stages qui permettent de rentrer chez soi en ressentant un certain bien-être. Mais « le bien-être » et « l'expérience profonde de soi-même » n'ont rien à voir ! Car le zazen est une investigation profonde du sens de la vie, de la

vérité. Concernant le sens de « profond », voici un dialogue entre un bonze et le maître Zhaozhou :

« Quelle est la profondeur du profond ? »

Le maître lui dit : « Depuis quand le profond existe-t-il ? »

Le bonze répond : « Il a toujours existé. »

À ce moment-là Zhaozhou éclate de rire et rétorque : « Heureusement que tu m'as rencontré sans cela tu serais profond à en mourir ! »

Le Zen n'est pas que zazen. Si le zazen est une investigation profonde du sens de la vie, la réalité de la vie n'est pas que cela. Il ne faut pas faire comme ce bonze qui s'était attaché au profond. Le quotidien ne s'aborde pas que profondément. Le zazen permet d'aborder la réalité de la vie avec profondeur s'il le faut et avec légèreté s'il le faut aussi, mais sans se prendre soi-même au sérieux.

Chaque séance de zazen demande de rassembler toute sa détermination, toute son énergie. Je vous encourage à le faire, non seulement dans le cadre des sesshins, mais de le faire au début de chaque séance lorsqu'on se retrouve seul chez soi à continuer l'élan qu'on a pris au cours d'une sesshin. Et là je voudrais vous donner un conseil : chez vous, lorsque vous quittez l'état de zazen, il faut faire attention à ne pas vous relever de votre coussin d'un coup, faire attention à ne pas faire de mouvements brusques. Il est important de sortir lentement de son zazen. Même s'il est difficile d'entrer en samadhi et qu'on a l'impression de ne pas avoir médité, des changements de rythme respiratoire se font. La respiration ralentit au point qu'en zazen profond elle donne l'impression de presque disparaître. Si à ce moment-là on devait faire des mouvements rapides, cela pourrait causer certaines gênes. D'ordinaire à la fin d'un zazen, seul ou non, on fait un salut les mains en *gassho*. Le salut est une marque de respect aussi bien envers soi qu'au reste de l'univers, puis on se frotte les mains et les pieds. Après seulement on peut se relever, en veillant à ne pas perdre sa force de concentration ! Ces directives ne s'appliquent pas pendant les sesshins. Lorsque le moment de kin-hin¹ arrive, on se lève sans transition. Cela ne pose pas de problème car kin-hin c'est le prolongement dans le mouvement du zazen dans l'immobilité.

1- Kin-hin : Marche en rond à l'intérieur du dojo ou à l'extérieur, de quelques minutes, qui ponctuent chaque séance de zazen.

Ne penser ni au bon ni au mauvais

Cas 8 Kôan 23 du *Wumenguan*

Le sixième patriarche Huineng était poursuivi par le bonze Ming jusque dans les monts Daiyu. Lorsque le patriarche vit Ming arriver, il posa sa robe et son bol sur un rocher et dit :

« Cette robe représente la foi, doit-on se battre pour elle ? Prenez-la, je vous la laisse ! »

Ming tenta de l'emporter mais elle était aussi lourde que la montagne. Terrifié et tremblant il dit :

« Je suis venu pour le Dharma [la doctrine], pas pour la robe. S'il vous plaît, enseignez-moi ! »

Le sixième patriarche dit :

« Ne pensez pas : ceci est bon, ceci est mauvais. À cet instant précis, quel est le visage originel du bonze Ming ? »

En entendant cette question, Ming eut l'illumination instantanée. Son corps était couvert de sueur. Les larmes dans les yeux, il se prosterna et demanda :

« En dehors des paroles secrètes et de leur signification, y a-t-il quelque chose d'autre, encore plus profond ? »

Le patriarche répondit :

« Ce que je viens de vous dire n'est pas un secret. Si vous réalisez votre véritable nature, le secret se trouvera à l'intérieur de vous-même. »

Ming dit :

« Quoique pratiquant au sein de la communauté monastique de Huangmei, je n'ai jamais été éveillé à ma vraie nature. J'ai reçu maintenant vos instructions. C'est comme un homme qui boit de

l'eau et qui sait par lui-même si elle est chaude ou froide. Vous êtes mon maître. »

Le patriarche termina :

« Si c'est ce que vous ressentez, prenons tous les deux Huangmei pour maître. Soyez attentif et tenez bon ce que vous avez réalisé ! »

Propos de Wumen

On peut dire que le sixième patriarche doit réagir sur-le-champ et montrer une bonté de grand-mère. C'est comme s'il épluche un litchi, en retire le noyau, vous le met dans la bouche. Vous n'avez plus qu'à l'avaler.

Poème de Wumen

Le décrire est inutile. Le peindre, impossible. En faire l'éloge, impensable.

Arrêtez votre manège pour le voir.

Il n'existe aucun endroit pour cacher le visage originel [le vrai soi].

Au moment de la désintégration de l'univers il est impérissable.

Commentaire

La partie centrale de ce kôan, c'est lorsque le patriarche dit : « Ne pensez ni au bon ni au mauvais, à ce moment précis, quel est votre vrai visage ? » Il est question ici de la suppression du jugement discriminatoire. « Ne pensez ni au bon ni au mauvais » peut être formulé en « ni au bien ni au mal ».

Beaucoup d'êtres oscillent entre les jugements de valeur où tout est catégorisé entre le bien et le mal. Cela débouche toujours sur l'intolérance et l'absence d'acceptation de ce qui est. Cela peut aller très loin, jusqu'à entraîner l'exclusion raciale. Or, il faut toujours s'exprimer contre le racisme, contre le fascisme et pour la liberté. Cela ne veut pas dire que le bien et le mal n'existent pas, cela ne veut pas dire que le beau et le laid n'existent pas, cela ne veut pas dire que l'agréable et le désagréable n'existent pas, mais le travail de transformation opéré par l'état de samadhi supprime les jugements discriminatoires en nous positionnant dans notre soi

originel et permet de rentrer dans l'état de « conviction absolue » qui n'est jamais altéré par l'opinion des autres. Cela n'a rien à voir avec le « paranoïaque » qui n'accepte aucune discussion et considère toute opinion émise comme une attaque personnelle. Lui ou elle va bien, ce sont les autres qui ne vont pas.

Je pense que les philosophes grecs avaient une sagesse que l'on peut évoquer également dans un livre sur le Zen. Voici en rapport avec ce kôan le test des « trois passoires » que faisait passer Socrate :

Socrate avait, dans la Grèce antique, une haute réputation de sagesse. Quelqu'un vint un jour trouver le grand philosophe et lui dit :

« Sais-tu ce que je viens d'apprendre sur ton ami ?

– Un instant, répondit Socrate. Avant que tu me racontes, j'aimerais te faire passer un test, celui des trois passoires.

– Les trois passoires ?

– Mais oui, reprit Socrate. Avant de raconter toutes sortes de choses sur les autres, il est bon de prendre le temps de filtrer ce que l'on aimerait dire. C'est ce que j'appelle le test des trois passoires. La première passoire est celle de la vérité. As-tu vérifié si ce que tu veux me dire est vrai ?

– Non. J'en ai seulement entendu parler...

– Très bien. Tu ne sais donc pas si c'est la vérité. Essayons de filtrer autrement en utilisant une deuxième passoire, celle de la bonté. Ce que tu veux m'apprendre sur mon ami, est-ce quelque chose de bien ?

– Ah non ! Au contraire.

– Donc, continua Socrate, tu veux me raconter de mauvaises choses sur lui et tu n'es même pas certain qu'elles soient vraies. Tu peux peut-être encore passer le test, car il reste une passoire, celle de l'utilité. Est-il utile que tu m'apprennes ce que mon ami aurait fait ?

– Non. Pas vraiment.

– Alors, conclut Socrate, si ce que tu as à me raconter n'est ni vrai, ni bien, ni utile, pourquoi vouloir me le dire ? »

On ne peut pas connaître le goût de l'eau à travers ce qu'en pensent les autres, il faut l'expérimenter par soi-même. Mais cela ne

suffit pas. Au moment où l'on boit, une relation intime se crée entre l'eau que l'on boit et soi. Ce goût de l'eau est sans jugement, sans pensée discriminatoire, on est « un » avec l'eau qu'on boit au moment où on la boit. Sinon on est en face d'une connaissance de deuxième main : celle de la tête, provenant de l'expérience réelle des autres. Là encore ne vous trompez pas, sans une pratique forte il n'est pas possible d'arriver par la résolution seule à se libérer des jugements, à plus forte raison de jugements erronés.

Dans le Sutra de l'Estrade (Dan-gyo), *Annales de la vie et des paroles du sixième patriarche Huineng Tachien* (en japonais Eno Taïkan), on trouve ceci : « Nous devons travailler pour atteindre la bouddhité de notre propre nature et ne pas la chercher en dehors de nous-mêmes. Celui qui reste dans l'ignorance de sa nature est un être ordinaire, celui qui est illuminé par sa propre nature est un Bouddha. » Ainsi que : « Le "Za" (s'asseoir) signifie ne laisser les pensées se former (non-dualisme) en aucune circonstance. Le "Zen" (méditation) signifie ne pas se laisser déstabiliser et voir dans sa véritable nature. »

Concernant le patriarche Huineng (638-713), il faut signaler à son sujet que c'est vraisemblablement le troisième personnage le plus important après le Bouddha et Bodhidharma. C'est grâce à Huineng que le Zen naquit pour toujours et prit son essor à tout jamais.

La parole et le silence

Cas 9 Kôan 24 du *Wumenguan*

Un bonze demanda à Fengxue :

« La parole et le silence sont tous les deux le fonctionnement interne et externe de l'esprit, comment s'en sortir sans se tromper ? »

Fengxue répondit :

« Je me rappelle toujours la lune sur le fleuve Jiang, les perdrix y chantaient, les dix mille fleurs embaumaient l'air. »

Propos de Wumen

Le Zen de Fengxue est fulgurant comme l'éclair. Il avance le long du chemin qu'il ouvre. Mais pourquoi fait-il confiance à la langue des Anciens et ne s'en débarrasse-t-il pas ? Celui qui réalisera distinctement ce point éclairera sa propre route pour se libérer lui-même. Laissez de côté le samadhi de la parole et du verbiage et dites quelque chose.

Poème de Wumen

Il n'utilise pas de mots raffinés avant de parler,
il a déjà réfléchi.
Si vous n'arrêtez pas votre bavardage
vous découvrirez que vous avez perdu la Voie

Commentaire

Avec les paroles on en arrive à ce que les paroles commentent les paroles, les mots commentent les mots. Les maîtres zen ne parlent pas du Zen. Ils le vivent et le pratiquent. Picasso ne parlait pas d'art. Tout au plus parlait-il de son travail.

Le vers « Si vous n'arrêtez pas votre bavardage » insiste sur l'importance du silence pendant une sesshin. Dans les monastères zen au Japon, le silence est strictement respecté dans différents lieux, tels que le zendo, le réfectoire, les latrines, le bain. Pendant les sesshins, il est seulement autorisé d'échanger quelques paroles dans un endroit à côté du jardin. On n'est pas toujours conscient de la quantité d'énergie qu'il faut déployer pour parler, à plus forte raison lorsqu'on parle pour ne rien dire. Au cours d'une sesshin, je ne vois pas quel sujet de conversation pourrait nous faire avancer dans la réalisation de nous-mêmes. Le silence absolu a été instauré depuis la sesshin de rohatsu en 1998 et tout le monde s'en est trouvé bien. Il ne faut d'ailleurs pas sous-estimer les difficultés que l'on rencontre dans la recherche du silence de groupe, ainsi que le raconte cette histoire du XIV^e siècle :

Un temple perdu dans la montagne. Quatre bonzes zen ont décidé de faire une sesshin dans un silence absolu. Ils sont installés en zazen. La nuit est venue, le froid est vif.

« La bougie s'est éteinte ! dit le plus jeune des bonzes.

– Tu ne dois pas parler ! c'est une sesshin de silence total ! fait observer sévèrement un bonze plus âgé.

– Pourquoi parlez-vous, au lieu de vous taire comme nous en étions convenus ! remarque avec humeur le troisième bonze.

– Je suis le seul qui n'ait pas parlé ! » dit avec satisfaction le quatrième bonze.

L'assise marque une rupture délibérée avec le monde profane des bruits et des mouvements. Alors, ne quittons pas cette immobilité et ce silence indispensables pour réaliser des expériences décisives. Je voudrais dire à nouveau combien un centre de méditation est un lieu privilégié qui permet de s'immerger complètement dans sa pratique. Si l'on veut parler pour ne rien dire, on aura tout le temps de le faire de retour chez soi.

Le Bouddha ne s'est appuyé sur aucun texte pour arriver à l'Éveil. Pourtant lorsqu'on lui demanda comment y parvenir, il dut

bien avoir recours aux mots pour expliquer le « sentier octuple ». C'est-à-dire celui de la compréhension juste, la pensée juste, la parole juste, l'action juste, les moyens d'existence justes, l'effort juste, l'attention juste, la concentration juste.

Si quelqu'un me demande : « Qu'est-ce que la compréhension juste ? » je ne sais que répondre. En fait, je peux citer des textes et donner des explications intellectuelles, mais ce genre de réponse ne présente aucun intérêt. Je peux aussi bien donner les références de livres traitant du sujet, mais alors, au moment de la mise en pratique, de l'application de la théorie, la question initiale réapparaît entière. Si je parle de « ma compréhension juste », c'est-à-dire celle qui est valable pour moi, cette compréhension intuitive développée tout au long de la méditation, cette compréhension juste n'est valable que pour moi, applicable que par moi.

Si on me pose la question : « Qu'est-ce que la parole juste ? » je ne sais que répondre. Si on me pose la question : « Qu'est-ce que l'effort juste ? » je ne sais toujours pas que répondre. Et si, finalement, en me forçant, j'arrive à répondre à la personne qui me pose ces questions, ma réponse n'est pas obligatoirement applicable pour elle dans sa vie de tous les jours car ce que je lui indique n'a de valeur absolue que pour moi. C'est la pratique de la méditation qui, petit à petit, développe une connaissance intuitive et ainsi, spontanément, naturellement, sans l'appui de réflexions intellectuelles ni de références livresques, on pratique l'effort juste, puis s'installe l'action juste et ainsi de suite. Sans la pratique assidue de la méditation, il n'est pas possible d'appliquer dans sa vie de tous les jours par la seule réflexion intellectuelle l'attention juste, l'action juste, l'effort juste. Celui qui tenterait de le faire transformerait vite sa vie en un enfer.

En effet, comment serait-il possible de doser cette « Voie du milieu » du « ni trop ni trop peu » ? Sans la pratique de la méditation, sur quel critère s'appuyer sinon sur sa connaissance intuitive pour discerner ce qui est trop, ce qui est trop peu ?

Une telle démarche mènerait le pratiquant à une spéculation cérébrale de chaque instant, spéculation qui va à l'encontre de la doctrine bouddhiste. On s'en rend compte une fois de plus, le bouddhisme est la religion de la pratique, pratique qui permet à

l'homme de guider ses pas vers ce qui vient du fond de lui. Sans la méditation, on en viendrait à suivre le sentier octuple dans le sens opposé : ignorance juste, confusion juste, bavardage juste, oisiveté juste, dépendance juste, paresse juste, distraction juste, dissipation juste (ne nous trouvons-nous pas là dans l'esprit de tous les jours ?....) tout en étant en accord « intellectuel » avec soi-même.

Comment faire pour discerner le juste milieu, le ni trop ni trop peu ? Seule la connaissance intuitive permet d'effectuer le dosage. Aujourd'hui, je comprends de plus en plus pourquoi Mumon Roshi parlait de moins en moins. Mais faut-il taire ce qui ne peut être dit ou faut-il essayer de dire l'indicible ?

Dans *L'Enseignement du Bouddha*¹, Walpola Rahula explique que le Bouddha essaya d'abord la poursuite du bonheur dans la dépendance des plaisirs des sens. Puis la recherche du bonheur qui repose au contraire sur la mortification selon différentes formes d'ascétisme. Ayant lui-même essayé ces deux extrêmes et reconnu leur inutilité, il découvrit par expérience personnelle le Sentier du milieu généralement désigné par Noble Sentier octuple.

¹- Éd. du Seuil.

Ni l'esprit ni le Bouddha

Cas 10 Kôan 27 du *Wumenguan*

Un bonze demanda au maître Nanquan :
« Y a-t-il encore un Dharma qui n'ait pas été enseigné aux hommes ? »

Nanquan répondit :

« Il y en a. »

Le bonze :

« Quelle est cette vérité qui n'a jamais été enseignée aux hommes ? »

Nanquan :

« Ce n'est ni l'esprit, ni le Bouddha, ni les choses. »

Propos de Wumen

À cette question, Nanquan n'a plus de ressource et exprime son embarras.

Poème de Wumen

Cela souille votre vertu d'en dire trop.
Rien n'est vraiment égal au silence.
Même si la montagne se transformait en océan,
Cela ne vous donnerait pas la réponse.

Commentaire

Le pivot central de ce kôan est : « Quelle est cette vérité ultime qui n'a jamais été enseignée ? » Cette vérité ultime qui n'a jamais été enseignée, c'est le Dharma et s'il n'a jamais été enseigné, c'est qu'il n'a jamais pu l'être. Le Bouddha a donné environ trois cents discours dans sa vie, mais lorsqu'il fut sur le point de mourir, il déclara : « Pendant les quarante-neuf ans de mon enseignement je n'ai pas prêché un seul mot. »

Après tout, ceux qui se placent en réveilleurs d'autruches sont nombreux et ont-ils aidé l'humanité à sortir la tête du sable dans laquelle elle se trouve depuis toujours ? Existe-t-il un autre moyen, une autre méthode, pour réveiller les autruches, que les phrases et les mots ? Je ne suis pas innovateur de nouvelles techniques d'Éveil et je m'exprime avec mes moyens et les outils dont je dispose. La plupart des gens attendent qu'on éclaire leur vie alors qu'ils doivent l'éclairer par eux-mêmes. Dans le bouddhisme, dans le Zen, chacun est responsable de son propre salut. Lorsqu'on pratique le Zen, il n'existe pas vraiment de raccourcis. Un seul raccourci existe : si on fait zazen une heure, on raccourcit le temps qui nous sépare de l'Éveil d'une heure, si on fait zazen deux heures, on raccourcit le temps qui nous sépare de l'Éveil de deux heures. À côté de ça il n'existe que des « rallongements »...

Dans la vie de tous les jours on peut toujours accumuler du savoir. Pendant une sesshin, on se donne la possibilité d'accumuler de la réalisation. Le savoir s'acquiert avec l'intellect. La réalisation se fait avec toute sa masse, tout son être, son être entier, son être global. Par malheur, on se satisfait des mots. Une multitude de mots. Tous ces palabres ne permettent pas d'éclairer sa vie, ils permettent à la rigueur de la comprendre.

Lorsque l'intelligence intellectuelle prédomine, c'est-à-dire lorsqu'on essaie de se montrer intelligent, le besoin, l'envie, la tentation de faire travailler sa tête devient irrésistible. Le problème avec l'intelligence intellectuelle c'est qu'elle débouche sur la spéculation verbale. Et le Zen a horreur de ça. De la question « Qu'est-ce que le Zen ? » naissent toutes sortes de réflexions, de montages verbeux pour résoudre ce mystère qu'est le Zen. Allez savoir ce qu'est le Zen ! On veut connaître le Zen et immédiatement l'utilisation des mots se met en place. Et là le Zen s'avère intraitable.

Car nul livre ne peut donner la compréhension, nul discours ne peut donner l'Éveil. Inlassablement je répéterai que le Zen est sans mot, sans explication, sans instruction, sans connaissance. Le Zen n'est que réalisation de soi. Voici un poème de Wumen qui l'exprime ainsi :

Le langage n'exprime pas les choses
Les discours ne transmettent pas l'esprit
Qui est ballotté par les mots se perd
Qui stagne dans les phrases s'illusionne.

La lecture de textes zen, religieux, sacrés fait réfléchir. Mais la réflexion n'est pas la méditation. Dans le bouddhisme, la méditation c'est l'éveil au souffle. Le souffle, en grec, c'est *pneuma*. *Pneuma* égale l'esprit. L'intégration du corps et de l'esprit par l'intermédiaire de la respiration permet de vivre plutôt que chercher à vivre. Dès le début du *Satipatthana Sutta* du Theravada, on lit la chose suivante : « Comment un pratiquant demeure-t-il établi dans l'observation du corps dans le corps ? Il va dans la forêt, au pied d'un arbre, ou dans une pièce vide, s'assied jambes croisées dans la posture du lotus, le corps droit, et établit l'attention devant lui. Il inspire, conscient d'inspirer. Il expire, conscient d'expirer. Quand il inspire longuement, il sait : "J'inspire longuement." Quand il expire longuement, il sait : "J'expire longuement." Quand il inspire brièvement, il sait : "J'inspire brièvement." Quand il expire brièvement, il sait : "J'expire brièvement¹." » Le bouddhisme est complètement la « religion » de la respiration les jambes croisées et son concept de base est l'impermanence.

Des aveugles voulaient savoir ce qu'était un éléphant. Un guide les amena auprès d'un éléphant. Le premier dit en touchant les pattes : « Cela ressemble à un pilier. » Le deuxième dit en touchant la queue : « Cela ressemble à un balai. » Le troisième dit en touchant la trompe : « Cela ressemble à un tuyau. » Le quatrième dit en touchant l'oreille : « Cela ressemble à une grosse feuille de chou. » Etc. Avoir une vision de ses propres dimensions exige d'avoir la vision globale. Il ne faut pas s'occuper simplement de ses petits rouages, de ses mécaniques, de ses circuits intérieurs. Là encore la vision globale ne se trouve pas dans les livres mais dans

la pratique, dans l'expérience pratique de voir l'éléphant que l'on est d'un seul coup d'œil.

Il existe de nombreux stages, séminaires de développement personnel comprenant divers programmes d'exercices, de tests, d'échanges, mais la seule et unique raison de participer à une sesshin c'est de méditer. Alors, il faut en mettre un coup lorsque nous participons à une sesshin. Faire une sesshin signifie se concentrer d'une manière intensive, mais cela ne veut pas dire que se concentrer d'une manière intensive permettra d'obtenir des résultats d'une manière hâtive. Vouloir obtenir des résultats hâtifs revient à vouloir courir après une plume pour l'attraper. Rien de tel pour la faire s'envoler et l'éloigner de soi.

¹- Thich Nhat Hanh, *Transformation et guérison*, éd. Albin Michel.

L'esprit, c'est le Bouddha

Cas 11 Kôan 30 du *Wumenguan*

Damei interrogea Mazu :

« Qu'est-ce que le Bouddha ? »

Mazu répondit :

« L'esprit, c'est le Bouddha. »

Propos de Wumen

Si vous saisissez sur-le-champ ce que veut dire Mazu, vous revêtirez les vêtements du Bouddha, vous mangerez la nourriture du Bouddha, vous prononcerez les paroles du Bouddha, vous agirez comme le Bouddha – vous serez le Bouddha en personne. Bien qu'il en soit ainsi, Damei fourvoie de nombreuses personnes en leur faisant prendre la marque de la balance pour le poids lui-même. Ne savez-vous pas que lorsqu'on prononce le mot Bouddha on doit se rincer la bouche pendant trois jours ? Si c'est un homme du Zen authentique, il se bouche les oreilles et s'enfuit en courant quand il entend dire « l'esprit c'est le Bouddha » !

Poème de Wumen

Le ciel est bleu, la journée brillante !

On ne cherche plus ici et là.

Si à nouveau vous demandez : Qu'est-ce que le Bouddha ?

Cela revient à plaider non coupable pris la main dans le sac.

Commentaire

Dans *Les Règles pour la contemplation assise*, un passage dit : « Pour trouver un trésor tombé au fond d'une mare il ne faut plus de vagues. Il serait difficile de trouver le trésor si l'on agitait l'eau. Là où l'eau-méditation est claire et calme, le trésor-esprit se voit tout seul. » Mumon Roshi au cours d'un sermon sur le Zen commente ce passage de la manière suivante : « La plupart des gens sauteraient dans l'eau si un trésor tombait dans une mare et remueraient l'eau jusqu'à ce qu'elle devienne si trouble qu'on n'y trouverait rien d'autre que pierres et galets. Mais un sage ne ferait jamais une chose pareille. Il attendrait que l'eau devienne transparente de manière à ce que le trésor brille naturellement de lui-même. » Ainsi en est-il de la discipline du Zen. Plus vous essayez de comprendre les principes du Zen en étudiant dans les livres, plus vous vous éloignez de votre nature de Bouddha. Si vous essayez d'atteindre l'Éveil en méditant assis sans tergiverser, alors le trésor de la nature de Bouddha commencera à briller par lui-même et vous trouverez la vraie nature que vous cherchez.

Bankei, maître zen japonais né en 1622 et mort en 1693, énonce la chose suivante : « On dit dans le bouddhisme que si on est venu sur terre en tant qu'être humain, c'est pour devenir un Bouddha. »

Lorsqu'on décide de faire quelque chose, cela vient de soi. Si on décide de marcher, cela part de soi. Ce n'est pas des enseignements du Bouddha que vient la décision de faire telle ou telle chose. Et c'est là que réside ce que l'on cherche. Qui décide de marcher ? Qui décide de faire telle et telle chose ? C'est là que se trouve la réalité de ce que l'on cherche. Cela demande évidemment d'avoir confiance en soi. On peut même dire d'avoir confiance dans le soi. Il faut se rappeler que lors des différentes décisions que l'on prend lorsqu'on décide de faire telle ou telle chose, il faut garder cette foi dans la capacité à réaliser sa véritable nature. Dans la vie de tous les jours il n'est pas facile d'avoir cet esprit d'investigation sur le soi. À chaque moment il faut essayer de le garder. Sinon, ce qu'on fait reste de la routine terre à terre, de la routine mondaine.

Il arrive qu'on me pose la question suivante : « Dès lors que je ne suis pas un bonze à temps complet pratiquant dans un monastère, puis-je quand même arriver à la réalisation ? » Une communauté monastique zen est consacrée exclusivement à la

poursuite de l'Éveil. Si le peuple tibétain était lui aussi engagé dans cette poursuite, on ne peut pas dire qu'il en soit ainsi dans la société occidentale, société dans laquelle on vit. Il est sûrement plus difficile de réaliser sa véritable nature en étant engagé dans une vie sociale que dans un monastère. Cela ne veut pas dire qu'on ne peut arriver à l'Éveil. Cela prend peut-être un peu plus de temps. Les sesshins permettent d'acquérir cette capacité d'investigation sur le soi et ensuite de reproduire cette investigation dans son travail séculier. Avoir la capacité d'investigation sur le soi engagé dans un travail séculier permet dès lors d'arriver à la compréhension où que l'on soit et dans quelque situation que l'on se trouve. J'en profite pour parler de Yamaoka Tesshu, connu au Centre de la Falaise Verte puisque c'est son enseignement que l'on suit lors de la pratique de la calligraphie zen (Hitsuzendo). Yamaoka Tesshu (1836-1888) était un maître zen qui n'a jamais été bonze dans un monastère et n'est donc jamais entré dans les ordres. Il était laïc. La pratique de la calligraphie zen s'inspire de son style et de sa technique. Il était engagé corps et esprit dans la pratique non seulement du Zen mais du kendo également. Il est dit à son sujet dans sa biographie que quotidiennement, même lors de ses déplacements professionnels, il pratiquait zazen toutes les nuits jusqu'à deux heures du matin. Il vivait dans une maison délabrée et dans le dénuement le plus complet. Il pensait que s'occuper de l'entretien de sa maison lui aurait fait perdre un temps et une énergie précieux qu'il préférerait garder pour la pratique du zazen. Lorsqu'il était jeune il passait la nuit assis en zazen, son épaule appuyée sur la pointe de son sabre en bambou. Sa femme ne l'a jamais vu couché dans son lit pendant les dix premières années de son mariage. (...) C'est à quarante-cinq ans qu'il atteignit l'Éveil total.

Pour plaisanter je dis parfois que j'ai deux types d'élèves : ceux qui ne peuvent participer à une sesshin parce qu'ils sont sans travail, donc sans argent, et ceux qui ne peuvent participer à une sesshin parce qu'ils ont trop de travail, donc ne peuvent se libérer. Je pense parfois qu'il n'y a pas beaucoup de différences entre les difficultés de la vie monastique et les difficultés de la vie professionnelle. Dès lors que les heures passées en dehors du zazen sont plus nombreuses que les heures de zazen, on devrait essayer de s'impliquer, par

l'intermédiaire de son activité professionnelle, de se relier à soi-même, en pratiquant le kufû. Dans cette tentative, il n'y a pas de raison de ne pas arriver à l'Éveil.

Les sesshins en général, celles de rohatsu en particulier, sont des traitements de choc de l'esprit pour travailler sur les transformations de sa propre conscience. Pendant une sesshin c'est le moment d'en mettre un coup. Et pour ceux qui trouvent qu'il n'y a pas assez d'heures de zazen, il est toujours possible de prolonger le *yaza* (zazen individuel nocturne à l'extérieur). Trouvez un compagnon de yaza et ceux qui veulent continuer, regroupez-vous au même endroit. Profitez du clair de lune qui comme à presque chaque sesshin de rohatsu nous accompagne. Ne gaspillez pas les dernières heures de zazen à rabâcher des pensées, à ressasser des pensées inutiles. Cela fait perdre du temps. Pendant zazen les pensées sont inutiles. L'action de ressasser est inutile. Ressasser inutilement des pensées déjà inutiles revient à se mettre deux chapeaux sur la tête.

Pendant rohatsu on ne sait plus si on est fatigué ou pas fatigué, si on souffre ou si on ne souffre pas, si c'est dur ou si ce n'est pas dur. Il faut donc pratiquer le Zen poussé par une volonté de rencontre avec soi-même. En tout cas c'est comme ça que personnellement je pratique. Si pendant le yaza une personne venait à passer par là sans être avertie et nous voyait alignés les uns à côté des autres, une couverture sur les épaules, au clair de lune et des étoiles, sans aucun doute penserait-elle à une réunion de fantômes en train de méditer sur la question de la mort et de la vie : mourir à soi-même à chaque instant pour revivre à soi-même à chaque instant. Je pense que le Zen n'est pas qu'une réflexion sur la question de la vie-et-mort mais tout autant sur la question de la mort-et-vie.

Je ne veux pas être le vendeur de mon Zen, ni en faire la promotion, ni écrire ou faire du Zen pour des gens en mal de spiritualité. Le Zen n'est pas une panacée. Simplement la pratique de la méditation enseigne comment unifier le mental et le corps. Nous en sommes le grand jardinier. La culture de son jardin intérieur mène à la rencontre de soi. Pas de dieu, pas d'âme, ou je ne sais quoi. Simplement la rencontre de soi. Il existe peu de disciplines qui

mettent en avant d'une manière parfaitement équilibrée l'utilisation du corps et de l'esprit (ou du mental) sans mettre en avant l'un au détriment de l'autre, par l'intermédiaire du souffle, pour arriver à l'épanouissement. Appliquons-nous au soussokan : la Voie de la perception juste par le décompte du cycle des respirations. L'actuel maître de Shofuku-ji, Taitsu Kohno Roshi, répétait que lui-même pratiquait le soussokan, car c'est la meilleure méthode pour approfondir son zazen. Poussé par une volonté de rencontre avec soi-même, donnons-nous à fond dans la pratique du soussokan !

La méditation est un processus intérieur de transformation de l'esprit, de l'être. Elle développe ce qui est en nous et reconnaît la nature profonde des choses. Il est fondamental de faire la distinction entre « observer ce qui se passe » et « juger ». Il y a une différence entre « observer ce qui est » et « juger ce qui est ». Dans ce sens tout est propice à un enrichissement spirituel et à un élargissement de l'horizon de sa conscience. Comment peut-on ne pas se laisser fasciner par le raffinement spirituel ?

La connaissance n'est pas la Voie

Cas 12 Kôan 34 du *Wumenguan*

Nanquan : « L'esprit n'est pas le Bouddha, la connaissance n'est pas la Voie. »

Propos de Wumen

On peut dire de Nanquan qu'il vieillit et qu'il ne s'embarrasse de rien. Lorsqu'il ouvre sa bouche puante c'est pour dévoiler les secrets de famille. Malgré cela un petit nombre lui en est reconnaissant.

Poème de Wumen

Lorsque le ciel s'éclaircit, le soleil brille
Quand il pleut, la terre est humide
Du fond du cœur il dévoile tous ses secrets
Mais combien sont-ils capables de les saisir ?

Commentaire

Il existe deux personnalités incontournables du Zen chinois, Hanshan et Shide, de la dynastie Tang. Ce sont deux amis que l'on retrouve toujours souriant ou riant sur les peintures à l'encre de Chine qui les représentent. Hanshan – « Montagne gelée » – et son ami Shide – « Enfant trouvé ». Dans le recueil de poèmes écrit par Hanshan, je voudrais en présenter un que j'aime beaucoup :

Lire des livres ne vous empêchera pas de mourir,
Lire des livres ne vous empêchera pas d'être pauvre.

Alors pourquoi vouloir être cultivé ?
Pour le brin de supériorité que ça vous donne sur les autres.
Un jeune homme qui ne sait pas lire les idéogrammes
Ne se fera jamais une place dans le monde d'aujourd'hui.
Essayez de mélanger la sauce à l'ail à votre remède
Et vous oublierez vite son goût amer et astringent.

Les anciens maîtres zen déclarent toujours d'une manière appuyée : « Vous ne réalisez pas que votre propre esprit est le Bouddha et vous le cherchez toujours en dehors de vous-mêmes. » De nombreux termes servent à exprimer la vérité fondamentale du Zen, il n'en reste pas moins que les mots « esprit », « Bouddha », « sagesse », « Tao » sont des mots utilisés temporairement pour exprimer le toujours inénarrable. Un ancien maître disait : « Soyez sûr de vous détacher de ce à quoi vous vous cramponnez, soyez également sûr de ne pas vous attacher à ce dont vous voulez vous décrocher. » Malheureusement, l'être humain a cette fâcheuse tendance de se cramponner aux étiquettes traditionnelles et c'est pour cela que l'intention profonde de Nanquan est de convaincre ses semblables de ne pas s'attacher aux mots, à la sagesse, à la Voie. C'est de sa compassion profonde que viennent ses conseils pour libérer les hommes de leurs illusions et de leurs attachements, afin qu'ils deviennent des êtres authentiques, libres et en paix. Mais attention, « détachement » ne peut être assimilé à « indifférence ».

Parfois on traduit « la connaissance n'est pas la Voie », parfois « l'intelligence n'est pas la Voie », parfois « la raison n'est pas la Voie ». J'opterai pour la connaissance car l'intelligence n'a rien à voir avec la réalisation. N'importe quel analphabète peut arriver à l'Éveil.

On peut parler longtemps sur l'intelligence car il en existe de nombreuses formes. L'intelligence intellectuelle, cérébrale, l'intelligence du corps, l'intelligence du cœur, l'intelligence pratique. Les gens qui sont foncièrement bêtes sont peu nombreux. On a chacun son intelligence, ses intelligences, ses formes d'intelligence. En règle générale, lorsqu'on parle d'intelligence il s'agit de l'intelligence intellectuelle. Voir dans sa véritable nature, réaliser sa véritable nature ne dépend pas de l'intelligence intellectuelle. Un idiot peu se réaliser. S'il y parvient, ce sera un idiot heureux qui fera le pied de nez aux « intelligents » emberlificotés dans des élucubrations intellectuelles. Il s'avère qu'on favorise volontiers

l'intelligence au point que souvent un intellectuel est mieux considéré qu'un manuel. Mais l'intelligence intellectuelle ne servira pas pour avancer dans la Voie. L'intelligence intellectuelle serait plutôt un obstacle, sauf si on a l'intelligence de laisser tomber l'intellectuel qui est en soi. Le silence obtus n'est pas le but du Zen. Ce que j'évoque perpétuellement, ce contre quoi je mets en garde continuellement, c'est la croyance qu'à l'aide de la connaissance intellectuelle on arrive à l'Éveil.

Le cyprès dans le jardin

Cas 13 Kôan 37 du *Wumenguan*

Un bonze demanda au maître Zhaozhou : « Quelle est la signification de la venue de l'ouest du patriarche ? »

Zhaozhou répondit : « Le cyprès dans le jardin. »

Propos de Wumen

Si vous comprenez en profondeur la réponse de Zhaozhou, il n'y a pour vous ni Shakyamuni dans le passé ni Maitreya dans le futur.

Poème de Wumen

Le langage n'exprime pas les choses
Les discours ne transmettent pas l'esprit
Qui est ballotté par les mots se perd
Qui stagne dans les phrases s'illusionne.

Commentaire

Dans son livre *Oreiller d'herbes*, Sôseki Natsume écrit que si on lui posait la même question, il répondrait « le cactus au clair de lune ».

Depuis les temps les plus reculés Bodhidharma est toujours représenté de trois quarts sur les peintures à l'encre de Chine, dans une simple robe de bonze, avec une barbe luxuriante, une grande oreille avec à son lobe un anneau. Bodhidharma est toujours dépeint avec un visage montrant son caractère tenace et sa volonté de fer

exprimant son désir de persévérer dans ses exercices ascétiques rigoureux. De grands yeux intenses avec un regard ferme, qu'il devait à ses neuf années de méditation passées à fixer sans interruption le mur devant lui. À cela il faut ajouter la légende (la légende fait partie de l'histoire) selon laquelle, un jour qu'il était vaincu par la fatigue et que ses yeux se fermaient, il devint furieux contre lui-même, s'arracha les paupières et les jeta devant lui. Là où elles tombèrent poussèrent miraculeusement deux buissons de thé. De là vient la tradition de boire du thé vert dans les monastères et les milieux du Zen pour vaincre la fatigue.

Bodhidharma est le premier patriarche du bouddhisme zen. On l'appelle aussi l'étranger aux yeux bleus. C'est un moine indien qui arriva d'Inde en Chine (donc venant de l'ouest) en l'an 519. Il fonda le temple Shaolin, temple encore connu aujourd'hui pour les pratiques « acrobatiques » que font les résidents du lieu. Bodhidharma y resta assis pendant neuf ans. La question « Quelle est la signification de la venue de l'ouest du patriarche ? » est utilisée pour demander en réalité « Quelle est la quintessence du Bouddha-Dharma ? » ou « Quelle est la réalité vivante du Zen ? » ou « Comment parvenir à ma vraie nature ? ». Notez bien également que Bodhidharma ne laissa aucun écrit mais « pointa » directement l'esprit des êtres afin qu'ils voient l'essence de leur nature et réalisent l'illumination. Mon maître, comme tous les maîtres, répétait inlassablement que, d'après le bouddhisme, chaque être humain sans exception possède la nature de Bouddha, c'est-à-dire la nature qui lui permet de s'éveiller à son visage originel et d'atteindre l'Illumination.

Au sujet du mot « Dharma », voici quelques explications : Dharma (en japonais *Hô*). Mot sanskrit ayant (au moins) quatre sens, chacun d'entre eux étroitement lié aux autres : « loi », « phénomènes », « vérité » et « enseignement ». Il y a des « lois », comme la loi de la causalité (cause et effet). Grâce à ces « lois », les « phénomènes » apparaissent.

Ces « phénomènes » sont vrais, sont la « vérité ». Tel est l'enseignement du Bouddha. Avec un *d* minuscule, dharma(s) signifie donc « phénomène(s) ». Dharma de Bouddha (en japonais *buppô*) signifie l'enseignement du Bouddha. On peut imaginer un

vieux cyprès solitaire, solide et bien enraciné comme Bodhidharma le fut. N'est-il pas resté neuf ans assis en zazen ? La question : « Quelle est la signification de la venue de l'ouest du patriarche ? » revient à dire : Quelle est l'essence du bouddhisme zen ? La stance clé de Bodhidharma est la suivante, qui résume à elle seule tout l'esprit du Zen :

Une transmission particulière en dehors des Écritures
Ne pas se fonder sur les textes et les paroles
Une pratique qui révèle directement à chacun son esprit originel
Voir sa nature propre et atteindre l'état de Bouddha.

Lorsqu'on commence à lire des ouvrages sur le sujet, de nouvelles conceptions se forment, une nouvelle manière de voir les choses apparaît, qui revient à construire un monde sur un monde déjà existant, ou un monde sur son propre monde. Avoir de nouvelles idées sur la Voie revient à encombrer son esprit déjà encombré. Ceux qui maintiennent le Zen dans un système conceptuel s'illusionnent. Les personnes qui lisent des ouvrages sur le Zen par intérêt pour cette Voie ont souvent de l'admiration pour elle et en vantent les vertus. Mais on en tirerait un bénéfice encore plus grand si on se mettait à pratiquer. Avoir un intérêt pour le Zen et ses écrits, c'est avoir un esprit tourné vers l'extérieur. Il s'agit maintenant de faire un tour de cent quatre-vingts degrés, et après avoir fait face au nord, on se tourne vers le sud. Mais cette compréhension intellectuelle, aussi affûtée soit-elle, aussi juste soit-elle, ne correspond à rien d'autre que la photo d'un gâteau au chocolat. Jamais cette photo ne pourra satisfaire notre faim de réalisation. Sauf si on se met à pratiquer cette discipline pour expérimenter le samadhi du Mahayana dans l'absence de pensées, ces pensées qui sans fin se meuvent de l'une à l'autre de nos tempes.

Par nature, la logique zen refuse l'interprétation intellectuelle. Parler du Zen sans le pratiquer, c'est comme parler de la musique sans jamais l'avoir écoutée. Se contenter de lire des livres sur le Zen revient à lire sur la nourriture. Lire des livres de recettes de cuisine ne remplit pas un estomac qui a faim.

De nouveaux concepts engendrent la réflexion et créent des pensées supplémentaires. Et les pensées éloignent de l'harmonie de

la Voie, du cœur, du corps. Créer des pensées c'est s'éloigner de la racine. Une idée sur l'Un, sur le vide, sur l'unique et on s'éloigne d'eux immédiatement. Dans le *Biyantu* n° 15 il est dit : « Celui qui s'efforce de rester dans le « Un » tombe immédiatement dans la dualité. » En effet être « un » avec l'instant présent est le résultat d'un travail et non pas une résultante de la volonté. Au moment où l'on se dit : Je veux être « un », on est déjà « deux ».

Pour voler, un oiseau a besoin de ses deux ailes. Si en vol un oiseau se mettait à utiliser une aile seulement, il serait déséquilibré, tournerait en rond, puis tomberait. Le bouddhisme, le Zen en particulier, est la « religion » de la pratique. Comprendre le Zen intellectuellement revient à voler d'une seule aile, autrement dit à tourner en rond. Aujourd'hui on en sait assez avec la tête. La pratique en général, une sesshin en particulier, servent à utiliser l'autre aile pour pouvoir enfin aller de l'avant et ne plus avoir la tête enflée par les pensées. Mais une sesshin reste une sesshin. Cela signifie qu'une sesshin sera toujours quelque chose de difficile. Ne croyez pas que dans des années, vous retrouverez votre coussin de méditation transformé en petit nuage flottant dans les airs. Cela n'arrivera jamais.

« Ta langue a fourché », de Yunmen

Cas 14 Kôan 39 du *Wumenguan*

Un bonze demanda à Yunmen :

« La lumière illumine sereinement l'univers infini... » mais avant qu'il eût fini sa phrase, Yunmen l'interrompit abruptement et lui dit :

« Ne serait-ce pas les mots de Zhangzhuo ? »

Le bonze :

« Oui, c'est bien ça. »

Yunmen :

« Ta langue a fourché. »

Plus tard, un maître commenta :

« Comment la langue de ce bonze a-t-elle fourché ? »

Propos de Wumen

Si par l'intermédiaire de ce kôan vous réalisez combien exacte est la méthode de Yunmen et comment la langue du bonze a fourché, vous serez le maître du ciel et de la terre. Au cas où ce n'est pas encore clair pour vous, vous êtes loin d'être tiré d'affaire.

Poème de Wumen

Une ligne est tendue dans le torrent
Le goulu mort à l'hameçon
Vous ouvrez à peine la bouche
Et vous perdez la vie.

Commentaire

Il ne faut pas reprendre les propos des autres. À quoi cela sert-il d'utiliser leurs propos ? En le faisant sans les avoir expérimentés, on ne fait rien d'autre que s'accrocher à ce qui est du passé. S'accrocher à ce qui est du passé ne permet aucune innovation concernant la pratique spirituelle, ni dans l'élargissement de sa conscience ni dans l'élargissement de la conscience universelle. La seule manière d'innover dans sa façon de s'exprimer provient de la force de sa réalisation, de la force de son samadhi. Stocker l'enseignement d'un maître revient à en faire une boîte de conserve. Le Zen reste vivant parce qu'il n'est pas une accumulation de paroles mortes.

Je voudrais insister de nouveau sur ce point qui me paraît important et que j'adresse aux leaders des diverses écoles bouddhistes : ne vous laissez pas aller à prêcher la bonne parole, mais mettez l'accent sur l'importance de la pratique ! À tout moment, il est possible de se référer à des textes, à tout moment, il est possible de lire des livres sur le bouddhisme, quelle que soit l'école à laquelle on appartient, à tout moment, il est possible de se référer à des enseignements. Je voudrais rappeler que le Bouddha refusait les discussions abstraites parce qu'elles lui semblaient inutiles et il formula la célèbre parabole de l'homme blessé par une flèche et qui ne veut pas qu'on la lui retire avant de connaître la caste, le nom, les parents et le pays de celui qui l'a blessé. « Procéder ainsi, dit le Bouddha, c'est se mettre en danger de mort ; moi j'enseigne à ôter la flèche. » Par cette parabole, il répondit à ceux qui lui demandaient si l'univers est infini ou fini, s'il est éternel ou s'il a été créé. Nous autres leaders spirituels devrions nous exprimer par rapport à notre expérience pratique de la méditation et ne pas nous substituer à des livres ou à des dictionnaires. Voilà ma manière de concevoir le fait d'être bouddhiste et c'est ce que j'essaie de réaliser dans mon enseignement.

Nul livre ne peut donner la compréhension. Nul discours non plus ne peut donner la compréhension. Et nous n'avons pas toujours conscience que nous ne voyons pas par nous-mêmes, par nos propres yeux, à travers notre propre soi, mais à travers les principes qu'on nous a inculqués, qui ne sont ni éprouvés, ni expérimentés, ni ressentis par soi-même, pour soi-même. Le Zen est une pratique qui

permet d'arriver à cette compréhension, et de voir avec ses propres yeux.

Rappelons que pratiquer la méditation c'est s'engager dans un processus de transformation qui permet de désactiver les principes. Cette pratique de la méditation permet d'apprendre avec le corps et avec le cœur, et dès lors que nous avons un soi, faire zazen, c'est avoir l'intention de l'être et de le manifester et de devenir totalement créateur et responsable de sa vie. Là, on touche au dépassement de ses limites et pour réaliser cette libération du mental, impossible de ne pas laisser partir ses vieilles pensées et ses automatismes. Cette pratique du Zen, cette pratique de la méditation n'a rien à voir avec une croyance religieuse particulière. Ou alors, s'il s'agit d'une religion, c'est celle de la réalisation.

Todokanaï ! est le quasi unique commentaire que Mumon faisait sur les réponses qu'on donnait aux kôans. Par son *Todokanaï* il empêchait, sans forcément le vouloir volontairement, de cristalliser un enseignement, de le systématiser, de l'immobiliser, de le figer. *Todokanaï* signifie « c'est pas encore ça ! » Tel était son principal enseignement.

Bodhidharma pacifie l'esprit

Cas 15 Kôan 41 du *Wumenguan*

Bodhidharma était assis face au mur. Le deuxième patriarche attendait dehors dans la neige. Il se coupa le bras, le tendit à Bodhidharma et dit : « L'esprit de votre disciple n'est pas encore en paix. Maître, je vous implore de le pacifier. »

Bodhidharma répondit : « Tu m'as amené ton corps, maintenant amène-moi ton esprit et je le pacifierai. »

Le deuxième patriarche dit : « J'ai recherché cet esprit mais n'ai pas pu le trouver ! »

Bodhidharma dit alors : « Dans ce cas, je l'ai pacifié pour toi complètement. »

Propos de Wumen

Le vieil étranger édenté navigue plusieurs milliers de *li* (unité de mesure chinoise) avec condescendance. On peut dire qu'il forme des vagues là où il n'y a pas de vent. Vers la fin, Bodhidharma obtient qu'un seul disciple soit illuminé mais il est plutôt estropié.

Aïe ! Le troisième fils de Sie (pêcheur illettré qui devint par la suite un célèbre maître zen) ne connaît même pas quatre idéogrammes !

Poème de Wumen

Arriver de l'ouest et montrer directement du doigt l'esprit de l'homme.
Vous faites confiance au Dharma et les problèmes commencent.
Celui qui jette le trouble dans les milieux du Zen Après tout c'est vous.

Commentaire

« Si ton œil est une tentation de chute, crève-le ; si ta main est une tentation de chute, coupe-la. » Comment un pratiquant du Zen doit-il comprendre cette sentence des Écritures chrétiennes, apparemment si proche de ce kôan ? Je pense que l'esprit du Zen est différent. La seule et unique raison pour laquelle on le pratique c'est : « Avoir une expérience profonde de soi-même. » Cela n'implique pas de détruire ce qui est une tentation de chute, mais de répondre à ses aspirations de réalisation.

Pour avoir la paix du cœur, on ne peut avoir l'esprit d'un côté, le corps de l'autre. Le Zen n'est pas mortification, ne prône pas la souffrance comme base de pratique pour la réalisation. J'évoque dans mon livre *Itinéraire d'un maître Zen venu d'Occident* les souffrances que j'ai endurées. Les exercices ascétiques ne peuvent être faciles. Dans le cas du deuxième patriarche, sa ferveur dans la réalisation était telle que l'histoire dit qu'il en est arrivé à se couper le bras pour exprimer sa détermination. Cela, il faut le souligner, est un cas unique dans les annales du Zen. Si le deuxième patriarche se coupa le bras, de toute évidence ce n'était pas parce que son bras représentait une tentation de chute.

Ce kôan est un des plus impressionnants. Il montre la détermination inébranlable avec laquelle les premiers fondateurs du Zen pratiquaient. Je pense qu'il s'agit d'un courage légendaire qui animait le deuxième patriarche, allant jusqu'à se mutiler. Le Zen ne prônant pas la mutilation, ce kôan vise simplement à atteindre la paix du cœur, paix du cœur auquel chaque être humain aspire. Être continuellement à côté de ses babouches ne permet pas d'arriver à cette sérénité intérieure à laquelle on aspire.

« Un mec doit souffrir pour s'exprimer ! » disait Serge Gainsbourg. Un proverbe dit : « Chassez le naturel, il revient au galop ! » Cela signifie que s'il n'y a pas, dans la vie d'un être humain, des événements, des épreuves, des expériences douloureuses, des expériences qui viennent bouleverser son être profond, la simple réflexion intellectuelle ne viendra pas changer quoi que ce soit. Les bonnes résolutions ne durent que le temps de les énoncer. Tant qu'il faut triturer l'interrupteur-intellect pour avoir la

lumière, ce n'est pas la vraie lumière. Je citerai encore Saint-Éxupéry qui disait dans *Terre des hommes* : « L'homme se découvre quand il se mesure avec l'obstacle. » Il mesure ses dimensions à la suite d'une épreuve : son avion s'écrase dans le désert, puis survient une tempête de sable qui dure plusieurs jours. Il y laisse presque sa vie. L'épreuve vécue fut telle que des changements intérieurs se produisirent, provoqués par des prises de conscience profondes. C'est indubitablement à cause de cette épreuve subie dans le désert qu'il put écrire la phrase « L'homme se découvre quand il se mesure avec l'obstacle ». Il ne s'agit pas d'une simple réflexion intellectuelle. Toujours dans *Terre des hommes*, Saint-Éxupéry écrit ces phrases que j'aime beaucoup et qui concernent le karma : « Peu importe les chacals si la vérité des gazelles est de goûter la peur qui les contraint seule à se surpasser et tire d'elles les plus hautes voltiges ! Qu'importe le lion si la vérité des gazelles est d'être ouvertes d'un coup de griffe dans le soleil. »

Lorsqu'on vit dans des conditions extrêmes, l'épreuve amène à l'élargissement de sa conscience. Tout le monde porte la marque d'une certaine réalisation après une épreuve, qu'il s'agisse d'épreuves sportives, comme la traversée de l'Atlantique en bateau à la rame ou d'exploits d'alpinistes, qu'il s'agisse d'ascèse monastique ou d'un drame familial. Car si l'on ne veut pas se soumettre volontairement à une épreuve, la vie, elle, s'en charge. À soi ensuite de sortir grandi de cette expérience ou non. Ces épreuves ne devraient d'ailleurs pas être appelées ainsi, mais plutôt « expériences ». Toutes sont là pour nous faire grandir, à nous de voir ce que nous allons en faire. Et c'est à travers elles qu'on se réalise ou qu'on se rate.

Le peintre Miró, entre les années 1920 et 1933, n'avait pas le sou et ne pouvait s'offrir un déjeuner qu'une fois par semaine. Les autres jours il se nourrissait de figues sèches. Il me semble que, là, il y a de l'ascèse. Personne ne l'empêchait de travailler afin de se procurer un peu d'argent pour manger. À un certain moment ces artistes, ces sportifs de haut niveau, ces alpinistes, ces êtres aux exploits exceptionnels, touchent au sublime.

André Malraux, avec ses envolées verbales, écrit dans *La Tête d'obsidienne* : « Mais qu'avaient tenté toute leur vie Goya et Van Gogh, le Greco, Rembrandt, Vélasquez, Delacroix, Courbet, sinon approfondir leur art ? » Que faisons-nous, nous qui sommes engagés dans la recherche de nous-mêmes, à travers la méditation zen, sinon approfondir notre véritable nature, approfondir notre réalisation ? À propos de Malraux, j'avais d'ailleurs imaginé à un moment donné finir ce livre par la phrase qui termine *Les Conquérants* : « Que sera l'esprit ? Eh bien, il sera ce que vous le ferez. »

Patrice Van Eersel dit aussi dans *La Source noire*¹ : « Celui qui n'aurait jamais souffert ne pourrait rien comprendre. C'est en souffrant qu'on accède à la connaissance. »

Il n'est pas facile de dire à quoi sert le zazen, la méditation : à l'épanouissement de sa personnalité, à la réalisation de sa véritable nature, à l'élargissement de son mental, à l'amélioration de sa condition intérieure. Tout cela débouche de toute façon sur la sérénité de vie. Mais le déroulement d'une sesshin est volontairement ardu, parce que sans efforts on n'obtient rien. De toutes façons on passe d'une vérité petite à une vérité plus grande et pour faire ce travail d'évolution intérieure, il faut le vouloir consciemment et volontairement.

« Personne ne se réalise sans surmonter des épreuves », a dit Raymond Aron. La philosophie ne m'intéresse que dans la mesure où il s'agit d'une philosophie appliquée, comme le Zen. La philosophie occidentale qui consiste essentiellement à expliquer le fonctionnement des choses de cette planète ne m'intéresse que médiocrement dès lors que cette compréhension part d'un décorticage intellectuel de ces choses de la vie. On peut toutefois avoir confiance en Raymond Aron pour avoir lui-même su surmonter des épreuves et expérimenté une certaine dose de réalisation pour qu'il le formule de cette manière. Dans ce sens, il parle au nom d'une expérience vécue.

Le peintre Bram Van Velde a passé une partie de sa vie dans un garage, qui lui servait aussi d'atelier. Son dépouillement et sa pauvreté étaient extrêmes. Dans une interview avec Charles Juliet, à

la question : « Pourquoi peignez-vous ? » il répondait : « Je peins pour tuer le mot. »

Et à une autre occasion, il a dit ceci de remarquable : « *Je pense, donc je suis* de Descartes est de la foutaise. Il faut dire : "Je pense, donc je m'écroule." »

Bodhidharma a dit : « Beaucoup sont ceux qui connaissent la Voie, peu sont ceux qui la pratiquent. » Ne pas être concerné par les choses de l'extérieur, ne pas se poser de questions à l'intérieur. Être « un » à l'extérieur et à l'intérieur. Être « un » à l'extérieur *comme* à l'intérieur. Si son propre esprit est comme un mur, il est placé immédiatement dans l'orbite du Tao. Cela signifie qu'il faut arriver à ne pas être dépendant des objets de notre environnement et ne pas avoir de grosses vagues à l'intérieur de son esprit. Si un être humain peut acquérir un esprit aussi ferme qu'un mur aux fondations solides, alors il pénétrera la Grande Voie. Ce que craint le plus le navigateur, c'est la tempête. Il existe de nombreuses personnes qui vivent à l'intérieur d'elles-mêmes une tempête. Peut-être pas en permanence, mais fréquemment. Il existe différentes formes de tempêtes intérieures, provoquées par une passion, un objet, une idée, ou une personne. Dans une tempête, il n'y a pas que les vagues qui soient hautes, il y a aussi les creux qui sont bas. Et plus les vagues sont hautes, plus les creux sont bas. Cet état de vagues hautes et de creux bas n'est pas un état dans lequel la vie s'avère possible. Le Zen ne promet pas le calme plat, car le calme plat, c'est plat. Mais entre la tempête et le calme plat il y a des états intermédiaires. La tempête que j'évoque ici est celle de quelqu'un à l'esprit névrosé. Je ne suis pas sûr qu'un être atteint d'une véritable névrose puisse guérir par le zazen. Et s'il guérit, c'est que ce n'est pas une vraie névrose.

N'avoir plus pour objectif que la réalisation de sa vraie nature. Telle est la directive fondamentale de Bodhidharma.

Qui est-il ?

Cas 16 Kôan 45 du *Wumenguan*

Le maître Wuzu Fayan demanda :
« Shakyamuni et Maitreya sont ses serviteurs.
Alors répondez-moi : Qui est-il ? »

Propos de Wumen

Si vous pouvez parfaitement « le » distinguer, c'est comme si vous rencontriez votre père au coin de la rue. Inutile dans ce cas de demander à d'autres si vous « le » reconnaissez ou si vous ne « le » reconnaissez pas.

Poème de Wumen

Ne bandez pas l'arc d'un autre
Ne montez pas le cheval d'un autre
Ne discutez pas de ses erreurs
Ne vous mêlez pas de ses affaires.

Commentaire

La première phrase sur laquelle mettre son attention est : « Qui est-il ? » S'agit-il d'un autre que soi ? S'agit-il de son soi ? S'il s'agit de son soi alors Wumen parle de lui comme notre père dans le sens où un père a un rôle à jouer dans l'éducation d'un enfant. Mais s'il s'agit de son soi, pourquoi dans le poème est-il dit de ne pas discuter des erreurs des autres ni de s'immiscer dans leurs affaires ?

L'aide que l'on peut apporter aux autres est un sujet qui me tient à cœur et que j'ai quelque peu déjà traité parce qu'on me pose régulièrement la question : « Que puis-je faire pour aider les autres ? » C'est une question à laquelle il est difficile de répondre. Que fais-je, en ce qui me concerne, pour aider les autres ? Enseigner la méditation, diriger un centre zen où se déroulent des stages au cours desquels les gens qui y séjournent tendent à des métamorphoses intérieures. Si on dit que « le XXI^e siècle sera spirituel ou ne sera pas », c'est dans le sens où un changement de conscience universelle sera tel que la planète ne sera pas gérée par des politiciens mais par une humanité qui se préoccupe des transformations fondamentales de leur conscience. Les Asiatiques ont toujours eu le souci de leur évolution personnelle. Le troisième empereur de la dynastie Ch'ing, Yung Cheng, était un adepte du Zen et organisait des semaines de pratique dans son palais impérial. À quand des sesshins dans des salles aménagées pour la méditation à l'Élysée ou à Matignon ? Avec un gouvernement puisant son inspiration dans la pratique de la méditation, c'est tout un peuple dont l'organisation sociale se trouverait « aimantée » par la recherche spirituelle. Le peuple tibétain n'était-il pas consacré presque entièrement à la poursuite de l'Éveil ? En attendant, comment aider les autres, maintenant et où nous sommes, à opérer ces transformations ? Si on est engagé dans le Zen, la méditation est un outil de transformation de sa conscience. Alors, que ceux qui sont engagés dans la méditation zen se donnent à fond dans cette méditation, car transformer sa propre conscience contribue à l'élargissement de la conscience des autres.

Vaut-il mieux donner du poisson à quelqu'un qui a faim ou faut-il lui apprendre à pêcher ? Le monde est géré par les politiciens. Cela est l'évidence même. Les politiciens sont des gens de pouvoir, la politique n'est rien d'autre qu'une lutte pour le pouvoir afin de le garder le plus longtemps possible. Tant que le monde est géré par des relations où le pouvoir est en jeu, impossible de s'en sortir. Enseigner comment méditer revient à enseigner comment pêcher. S'il est possible de donner du poisson à quelqu'un qui a faim, il s'avère difficile de donner le fruit de sa méditation : « la sagesse ». On ne peut forcer personne à méditer sauf lorsqu'il y a une demande

d'apprendre à méditer. Et là ce n'est pas en vaporisant du savoir qu'on apporte son aide. Sous la pression des circonstances extérieures, de la situation extérieure, la bête intérieure n'est pas facile à contrôler.

Je pense que depuis que l'être humain existe, la question qui revient constamment reste : Quelle est la nature de l'être humain ? On peut même affirmer que c'est pour qu'il existe en tant qu'être humain que cette question est là. Il est sûrement temps pour lui de se tourner vers autre chose que la pensée seule pour y répondre. Si l'on veut arriver à ce que l'être humain prenne un nouveau départ dans son évolution, cette évolution réside dans la réponse à la question : Quelle est la nature de l'être humain ? Je le répète, on ne peut répondre à cette question par la réflexion. Seule la réalisation de soi donne la réponse. C'est la seule manière qu'il aura de connaître la raison pour laquelle il est sur terre. Connaître la véritable raison pour laquelle il est sur terre lui donnera la véritable mesure de son rythme, tout comme l'oiseau a son rythme lorsqu'il vole ou le poisson lorsqu'il nage : un être qui est plutôt qu'un être qui a.

Si en zazen on éprouve des difficultés avec son corps, avec ses jambes, son dos, des difficultés à contrôler sa posture, qu'en est-il alors du contrôle des pensées ? On s'attaque là à un monument. Car si pour des raisons physiques on ne peut s'asseoir les jambes croisées, il existe des solutions pour trouver une posture correspondant à ses possibilités. Même si vous arrivez à trouver une solution « confortable » et que vous vous retrouvez assis dans un fauteuil, le « gros morceau » auquel il va falloir s'attaquer ensuite c'est le contrôle des pensées. Et, dès lors qu'on est dans un fauteuil, plus question d'accuser la douleur dans les jambes.

Dans les *Règles pour la contemplation assise* la question des difficultés du zazen est évoquée ainsi : « Plus on pratique zazen, plus les obstacles surviennent sur la voie de l'Éveil. » Voici ce que dit Mumon Roshi au cours d'un sermon commentant ce passage : « La difficulté de contrôler ses pensées est inimaginable. Vous pouvez penser qu'assis dans un environnement tranquille, rien ne viendra déranger votre esprit. Mais ce n'est pas le cas. Plus les circonstances deviendront favorables, plus grand peut devenir le

désordre dans votre esprit. Tant et tant de choses apparaîtront les unes après les autres. Il est étrange qu'on se rappelle des choses auxquelles d'ordinaire on ne fait pas attention. Dans la salle de méditation, seuls le son de la clochette et des claquoirs en bois pénètrent par les sens, mais un nombre considérable d'objets pénètrent dans notre esprit pour capter notre attention. On arrive à réaliser combien l'être humain pense à l'inutile, combien l'esprit de l'homme est désordonné. »

Une anecdote humoristique est présentée par un participant à une sesshin dans *Essential Zen*¹ : « Au quatrième jour de la sesshin, alors que nous étions assis avec notre mal aux jambes, nos dos douloureux, nos espoirs et nos doutes, nous demandant s'il valait la peine de faire ce que nous faisons, Suzuki Roshi commença son allocution en nous disant lentement : "Le problème que vous êtes en train d'expérimenter [*va disparaître, n'est-ce pas ?* pensions-nous] va – continuer – pour – le – restant – de – vos – jours !" Le ton qu'il prit pour dire ça nous fit tous éclater de rire. »

Il est très difficile de donner des conseils sur la manière de contrôler les pensées car c'est seulement à travers sa détermination que l'on peut dépasser le problème du contrôle des pensées. Or la détermination est quelque chose d'individuel, que l'on construit soi-même. Les maîtres du Zen se sont ingéniés à prodiguer des conseils grâce à leur gentillesse de grand-mère, sachant pertinemment qu'ils sont tous inapplicables et les instructions des dirigeants du zazen parfois difficiles à suivre. Par exemple, un instructeur disait dans un livre : « Si vous éprouvez de la détresse ou de la souffrance quelle qu'elle soit, ignorez-les tout simplement. »

Cela équivaut à dire à un déprimé : Secouez-vous et vous irez mieux ! C'est justement ce qu'il ne peut pas faire. Précisément par incapacité à ignorer ses conflits, dans le sens de « mettre de côté », Untel ou Unetelle éprouve de la détresse ou de la souffrance. Donc on ne peut pas dire « ignorez votre détresse » puisque c'est justement ce qu'il est ou qu'elle est incapable de faire.

Une fois que le maître a unifié son esprit, il se met à conseiller des choses qu'il était incapable de faire lorsqu'il était novice sur la Voie. Il dit aussi ceci : « Si vous avez des problèmes, laissez-les tomber ! » Lui-même était incapable de faire cela. La seule chose à

faire consiste à s'absorber dans le souffle qui entre dans les poumons, dans le souffle qui en ressort. Et même cela, on est incapable de le faire. Même ça le maître au tout début n'arrivait pas à le faire. La seule chose qu'il pouvait faire, c'est d'essayer d'y parvenir. Faire zazen contient l'intention volontaire de faire une expérience. La première séance de zazen est une véritable épreuve. Les autres séances le sont d'ailleurs tout autant...

Le plus gros des conseils inapplicables reste : « Soyez sans pensées ! » La pensée ne peut arrêter la pensée. Il faudrait faire le contraire. Saturer la pensée, de manière à en avoir marre, tellement marre de penser sans arrêt, qu'on la laisse tomber. Mais comment saturer ce qui est déjà saturé ? Par la pensée on ne peut pas supprimer la pensée. En revanche, l'outil qui peut petit à petit atténuer les pensées, puis les diminuer, puis les supprimer, en ce qui nous concerne, c'est la respiration du soussokan. Il n'y a pas grand-chose à faire. Mais ce « pas grand-chose » prend les dimensions d'une montagne. Car si « pas grand-chose » consiste à simplement s'absorber dans le va-et-vient du souffle, voilà peut-être bien la chose la plus difficile à faire ! Pourtant c'est cette difficulté à laquelle il faut s'atteler pour comprendre le sens profond de « Soyez sans pensées ! ». Et ce n'est pas pour les atrophiés de l'esprit.

Toujours dans les *Règles pour la contemplation assise* il est dit ceci : « Les personnes engagées dans la Voie de l'Éveil et la pratique de la sagesse-prajna doivent avant tout avoir une profonde compassion pour tous les êtres et un profond désir de les sauver tous, faire vœu de maîtriser la méditation-samadhi et promettre de libérer tous les êtres sans rechercher la libération pour eux-mêmes. » Il y a là encore un conseil qui ne peut être donné que par celui qui a atteint l'Éveil eu tout au moins se trouve déjà bien avancé dans sa pratique. Au début de sa démarche, il est tout à fait impossible d'éveiller en soi une attitude de grande compassion alors que, emberlificoté dans les mailles de ses pensées, il est impossible de savoir ce qu'est la compassion. Ne sachant pas ce qu'est la compassion, il est tout à fait impossible de la développer. Si au tout début on pose ses fesses sur un coussin de méditation, c'est bien parce qu'on sent le besoin de « faire quelque chose ». Aujourd'hui je comprends de mieux en mieux pourquoi maître Mumon ne m'a

jamais donné aucun conseil sur la méditation. Je comprends de mieux en mieux pourquoi il ne m'a donné aucune directive, comme si patauger était la seule issue. Comme si la Voie consistait à se dépatouiller. Comme si dans la seule chose que me répétait Mumon : « *Todokanaï !* » résidait la réponse à *tout*. Cette manière tranchante de renvoyer l'autre à lui-même rappelle l'histoire du rabbin Mendele de Kotzk, rabbin hassidique du XIX^e siècle, et auteur du *Culte de la compassion*² : On dit que surprenant un jour une discussion entre deux hommes sur la question de savoir lequel des deux était supérieur à l'autre et sur le moyen de surpasser autrui, le rabbin de Kotzk déclara : « Si je suis à moi-même ma propre raison d'être tandis qu'à vous-même vous êtes la vôtre propre, alors je suis moi et vous êtes vous. Mais si je suis votre raison d'être et que vous êtes la mienne, alors je ne suis pas moi-même et vous n'êtes pas vous-même. » En d'autres termes, si nous sacrifions notre conviction intime au profit de celle d'autrui, nous ne pouvons pas développer notre personnalité authentique.

L'esprit humain est comme de la glu, prêt à s'attacher à tout ce qui se trouve autour de lui. Comment dans ce cas peut-il ne pas avoir de pensées ? Ce n'est que lorsqu'on commence à toucher le goût du samadhi qu'on comprend la futilité de cet attachement aux choses qui nous entourent.

Il y a le bouddhisme du Bouddha et il y a aussi le bouddhisme de l'après-Bouddha. De la même manière il y a le christianisme du Christ et le christianisme de l'après-Christ. Le Bouddha n'avait pas de livres sur le bouddhisme, n'avait pas de sutras, il n'avait pas de textes philosophiques bouddhistes. Son enseignement était très simple. Il disait : « Il faut pratiquer avec une détermination inébranlable pour trouver la vérité ! » Il s'agit bien évidemment de la vérité de chacun d'entre nous, de sa propre vérité. Il s'agit de pratiquer afin d'avoir une expérience profonde de soi-même. Cette expérience s'appelle *kensho* ou *satori*. Voir dans sa véritable nature signifie réaliser sa véritable nature. Réaliser sa véritable nature signifie épanouir tout le potentiel qui est en soi. Et cela ne se trouve dans aucun livre ! Cela se trouve en tournant avec force les regards à l'intérieur de soi-même ! Dans ce sens on ne peut compter sur personne pour le faire à sa place. C'est ce qu'on doit faire par soi-

même, qu'on ne peut pas faire faire par les autres, et c'est ce qu'on entend par « trouver sa vérité ». Dans le christianisme, les moines qui cherchent la vérité finissent leurs jours dans les monastères. Dans le Zen, finir ses jours dans un monastère reviendrait à rester à l'hôpital alors qu'on est guéri. À faire le tour de soi-même on réalise son propre pèlerinage. Parti pèlerin, on revient Bouddha. Quant à moi, parti de rien, je suis arrivé au vide...

Il faut savoir que le satori ne s'atteint pas par l'adoration, la prière, la foi, la crainte ou l'amour de Bouddha. Se concentrer sur ses respirations, s'absorber dans ses respirations, au point de ne laisser s'interposer aucune pensée, voilà ce que je crois être la seule chose à faire. À ce moment-là le corps entier devient réceptacle du souffle. Ainsi zazen consiste à détruire encore et encore les illusions qui se forment et les pensées mondaines en faisant du soussokan un sabre.

Je crois que le mot « religion » veut dire (se) relier. Dans l'esprit du Zen, se relier veut dire se relier à soi-même. Se relier à soi-même veut dire ne pas avoir ses chaussures d'un côté et soi de l'autre. Et ce qui fait ce lien c'est le souffle. Le souffle est ce qui relie le corps à l'esprit. Pratiquer zazen c'est apprendre à se relier à soi-même. C'est sortir du cycle des pensées et rentrer dans le processus de la réalisation. De sa réalisation. Faire en sorte que l'ère de la pensée se termine pour faire place à l'ère de la réalisation. Pour cela on ne doit compter que sur soi, mais on ne peut le faire sans les autres. C'est l'énergie de chacun mise en commun qui fait que l'on peut avancer dans ce travail d'évolution intérieure. On fait zazen d'abord et on a les résultats plus tard. N'attendez rien du zazen d'aujourd'hui. Les résultats on les aura après.

[1](#)- Éd. Kazuaki Tanahashi et Tensho David Schneider.

[2](#)- Éd. Covitz.

Au sommet d'un mât de cent pieds, comment avancer ?

Cas 17 Kôan 46 du *Wumenguan*

Le maître Shishuang dit : « Parvenu au sommet du mât de cent pieds de haut, comment encore progresser ? »

Un sage des temps anciens répondit : « Bien que vous ayez pénétré la Voie, vous n'avez pas encore atteint votre véritable nature. Au sommet du mât, avancez encore un peu et votre être authentique se révélera dans les dix directions ! »

Propos de Wumen

En avançant encore et en vous retournant, il n'y aura plus un endroit où vous ne serez pas maître. Sinon, dites-moi, arrivé au sommet d'un mât de cent pieds, comment aller plus loin ? Hein ?

Poème de Wumen

Fermer le troisième œil de l'Éveil
Et s'attacher à la première indication de la balance.
Même en renonçant à sa vie
C'est un aveugle qui guide les aveugles.

Commentaire

Je ne fais pas partie de ces endormis qui disent comment éveiller les autres. Je suis confronté à la difficulté de présenter la non-pensée par la pensée. C'est comme présenter la vue à un

aveugle de naissance : l'absence de vision va vouloir imaginer ce qu'est la vision, la pensée va vouloir imaginer la non-pensée. Dans mon expression du bodhisattva censé sauver le plus grand nombre d'êtres humains sur cette terre, comment faire autrement qu'exprimer la non-pensée par la pensée ?

Mon esprit est comme la lune en automne
Se reflétant nette et claire dans l'eau de la mare.
Pourtant, ce n'est pas une bonne comparaison.
Dites-moi, comment dois-je l'expliquer ?

Hanshan (en japonais Kanzan)

Le point central de ce kôan, c'est le lâcher-prise. Comment faire une fois au sommet d'un mât pour aller encore un peu plus loin, un peu plus en avant ? En lâchant prise ! Et là on se casse la figure. La rigueur est quelque chose à observer, la rigidité est un état intérieur. En se cassant la figure, on casse les rigidités. J'ai fait moi-même il y a quelque temps une chute en allant réparer la pompe d'arrosage du Centre située au fond d'un ravin où je suis tombé et me suis cassé l'omoplate. J'avais personnellement tendance à faire l'amalgame entre rigueur et rigidité. La rigueur est indispensable à observer le temps d'une sesshin, la rigidité fait partie de traits de caractère sur lesquels il faut travailler. Depuis, je me suis « soigné »... Il n'existe personne qui se cassant la figure n'essaie pas de se relever. Si à terre on se dit : « Pourquoi ça m'arrive à moi ? » « Comme le monde est mal fait ! » « Qu'est-ce que j'ai fait au bon Dieu ? » cela revient à faire de la victimite. On ne peut avancer avec cet état d'esprit. Mais le lâcher-prise intérieur ne peut être une action volontaire. Si maintenant je dis : « Je lâche prise », immédiatement il y a attachement à vouloir lâcher prise. On est peut-être au sommet du mât, mais on n'est pas au bout de soi-même. En cassant ses rigidités intérieures, à la condition d'être à l'écoute de la raison de sa chute, à un moment donné quelque chose craque, parce qu'on ne peut pas résister à aller au bout de soi-même. Cela fait partie de sa « programmation intérieure ». De toute façon il faut se planter pour retrouver ses racines.

On est manipulé par sa propre mécanique. On n'est pas manipulé par des gens ou des éléments extérieurs. Tout ce qui nous

arrive constitue des épreuves qui nous font grandir. Ce qui est sur cette terre est programmé pour évoluer et les épreuves pour nous faire évoluer, pour, comme j'aime à le formuler, « élargir sa conscience ».

On compare souvent la pratique du Zen à une échelle dont on gravirait les échelons les uns après les autres. Si vous avez déjà eu l'occasion de monter sur une échelle, vous vous êtes sûrement aperçu qu'on se concentre là où on met les pieds. Et puis, les mains, tout naturellement, sans y faire attention, lâchent les échelons les uns après les autres. Si les mains ne lâchent pas les échelons, à un moment donné, on se marcherait sur les doigts. Lorsque naturellement les mains lâchent les échelons, cela s'appelle « lâcher prise ». Dans le Zen, le lâcher-prise ne peut pas être une action volontaire. Vouloir lâcher prise c'est s'attacher à vouloir le faire et c'est tout le contraire qui se produit. Pour lâcher prise, il faut oublier ce qui existe. En se concentrant sur la jambe gauche quand on avance la gauche, la jambe droite quand on avance la droite, tout naturellement le lâcher intervient. Il ne peut pas y avoir de lâcher-prise volontaire. En revanche, pour avancer dans la Voie de la réalisation, il faut le vouloir consciemment et volontairement.

Du premier patriarche du Zen, Bodhidharma, il faut vraiment retenir son énoncé : « Un enseignement ne dépendant ni des mots ni des Écritures et montrer directement la nature originelle de l'homme ! » De cette absence d'emphase a démarré l'esprit du Zen et sa rigueur. Le deuxième patriarche, lui, pour montrer sa détermination à Bodhidharma et obtenir son enseignement se serait coupé le bras. Il le fit, dans une tentative désespérée de réaliser sa véritable nature. De là il y a toute une tradition de rigueur dans le Zen où les maîtres s'astreignaient à des efforts inimaginables. Aujourd'hui encore dans les monastères zen, si le nombre de bonzes a quelque peu diminué, la rigueur reste la même et si on fustige les pratiquants, c'est pour les faire réagir. Dans ces cas les réactions d'orgueil sont dures mais elles obligent à passer à autre chose. Souvent on est encore attaché aux jupes de sa mère et on supporte mal les bousculades. Il est vrai qu'il existe d'autres écoles où la pratique se fait plus en douceur, mais le chemin s'avère plus long aussi. À chacun de choisir. Dans tous les cas faites en sorte

qu'une sesshin soit une étape importante dans le processus de réalisation. Ne pas se ménager, ne pas s'économiser, tel est l'esprit des sesshins.

Pour se sentir un peu libre dans la vie, pour se mouvoir avec un peu d'aisance, il est nécessaire de lâcher prise. Un ancien maître zen nous met en garde de la manière suivante : « Soyez sûr de vous détacher de ce à quoi vous êtes attaché, soyez également sûr de ne pas vous attacher au non-attachement. » On ne peut vivre à moitié libre, pas plus qu'on ne peut vivre à moitié mort.

On me dit périodiquement avoir l'impression de ne pas progresser dans le zazen. Je répondrai que méditer c'est un peu comme apprendre un instrument de musique. Il y a quelques années, je décidai d'apprendre à jouer du saxophone. J'ai toujours été attiré par cet instrument, tant par la sensualité du son que par la beauté de sa « quincaillerie ». Fasciné par le souffle et tout ce qui le concerne, le saxophone représentait pour moi l'occasion d'expérimenter quelque chose de nouveau. La première leçon fut désastreuse, impossible de sortir un son, impossible de placer mes doigts correctement. Pourtant en m'entraînant tous les jours, petit à petit, je fis des progrès. Mais ces progrès, je ne les voyais pas d'un jour à l'autre. J'ai réalisé que j'avais fait des progrès au bout de trois ans de pratique... Il en est de même des progrès dans le zazen. Il ne faut pas s'attendre à des transformations dans sa méditation au bout d'une semaine. Ce n'est qu'au bout de dix ans qu'on percevra les métamorphoses de sa conscience.

Les calligraphies tracées sur des rouleaux par les maîtres zen évoquent des vérités en rapport avec la pratique. Il en est une accrochée de temps en temps contre le mur du dojo qui signifie « Les nuages blancs vont et viennent dans le ciel librement ». La pratique du Zen a un rapport étroit avec la liberté. Pas dans le sens d'être libre de faire n'importe quoi, mais en rapport avec le non-attachement, et les nuages représentent dans le Zen le non-attachement. Le non-attachement n'a rien à voir avec l'indifférence. Être détaché ne veut pas dire être indifférent. Et le non-attachement n'est pas un état obtenu par une intention volontaire. Dire : « À partir de maintenant je vais pratiquer le non-attachement » revient à s'attacher au non-attachement. Le non-attachement s'obtient sans

désir de l'obtenir. C'est le résultat d'une longue et patiente pratique jusqu'à ce qu'on se sente soi-même libre, comme les nuages qui vont et qui viennent dans le ciel.

Les Quatre Vœux

Tous les bouddhistes connaissent sinon pour les réciter, du moins les garder à l'esprit, les Quatre Vœux. Pour les pratiquants du Zen ce sont les vœux les plus importants. Ils sont chantés tous les matins pour ponctuer le chant des sutras, et existent aussi en tant que sous-kôan rattaché au premier kôan du *Wumenguan* sur le Vide :

Quoique les êtres humains soient innombrables, je fais le vœu de les sauver tous.
Quoique les passions soient inépuisables, je fais le vœu de les comprendre toutes.

Quoique les Dharmas soient incommensurables, je fais le vœu de les atteindre tous.

Quoique la vérité du Bouddha soit incomparable, je fais le vœu de la maîtriser.

Le premier de ces quatre vœux est fondamental : « Quoique les être humains soient innombrables, je fais le vœu de les sauver tous. » Mumon Roshi disait : « Lorsqu'on prononce un si grand vœu on accomplit aussitôt son véritable Éveil. On est déjà Bouddha ou bodhisattva, même si l'on n'est pas encore éveillé. » Le mot « bodhisattva » signifie d'ailleurs littéralement « être d'Éveil ». On ne doit pas pratiquer le zazen pour soi-même mais pour toute la société des êtres humains. On ne doit pas le faire seulement pour son confort ou son réconfort personnel, encore bien moins pour réussir dans la vie.

Éprouver le désir de découvrir la vérité contient en même temps le désir, même s'il se manifeste ultérieurement, de servir l'humanité. Cela est l'esprit du bodhisattva. Mumon Roshi exprime encore que « le bouddhisme Mahayana, c'est-à-dire la Voie du bodhisattva, est ce qu'on appelle un bouddhisme laïque. Son noyau est le peuple

des laïcs, qui doivent être sauvés au sein même de la vie quotidienne en société, à la maison et au travail ». Parmi les vœux du bodhisattva six pratiques principales mènent au nirvana : 1, la générosité ; 2, l'obéissance aux préceptes ; 3, la patience ; 4, l'effort ; 5, la méditation ; 6, la sagesse. De ces six pratiques le zazen (la méditation) est le point essentiel. Le grand maître zen Hakuin dans son *Chant du zazen* précise : « Toutes les *paramita* (vertus) telles que donner ou obéir aux préceptes, et toutes les pratiques (le repentir, la discipline, les bonnes actions) sont incluses dans le zazen. »

On répète donc que le vœu du bodhisattva est de sauver le plus grand nombre d'êtres possible de l'ignorance. Je ne suis pas sûr que le terme « sauver » soit le bon. « Sortir de la boue dans laquelle les êtres se trouvent » me paraît plus approprié... Par ailleurs il est dit qu'on ne peut enseigner qu'à celui qui veut apprendre. L'existence d'un lieu tel que la Falaise Verte permet à ceux qui le fréquentent d'acquérir une certaine « sagesse ». Si dans le Zen on parle d'« expérience profonde de soi-même », *kensho*, avant d'y arriver, on peut petit à petit se diriger vers « la paix du cœur ». Il me semble fondamental, dans un premier temps, d'apaiser son mental. Et apaiser son propre mental est le premier pas vers le changement de conscience de l'humanité. Dans ce sens « sauver » correspond à « transmettre l'expérience ».

Les anciens maîtres du Ch'an chinois, du Zen japonais, disaient que c'est le devoir de l'être humain que d'arriver à l'Éveil, qu'il faudrait pratiquer avec l'empressement qu'on aurait à éteindre ses habits s'ils étaient en feu. Je pense que par « devoir d'être humain », ils entendaient arriver à l'Éveil de manière à ne pas mourir idiots, arriver à l'Éveil pour ensuite guider les autres vers cette réalisation, cette expérience. Ne pas la garder pour soi.

Garder à l'esprit les Quatre Vœux, c'est d'une certaine façon avoir en soi l'objectif de changer la conscience de l'humanité. Vaste programme. Pour cela, il faut bouleverser sa propre conscience. Dans le Zen, sans poser ses fesses sur un coussin de méditation, impossible d'y parvenir. Je vous suggérerai, avant d'avoir achevé la lecture de cet ouvrage et si ce n'est pas encore fait, d'aller pratiquer

une demi-heure de méditation... Bon, vous n'êtes pas allé méditer ? C'est bien dommage !

Vouloir aider les autres et penser être capable de le faire, c'est l'expression de l'orgueil. On impose aux autres les conseils qu'on n'accepterait pas pour soi-même. Par incapacité de les appliquer à eux-mêmes, les gens prodiguent des conseils sans fin aux autres : Tu devrais faire ceci ; vous ne devriez pas faire cela. Vous ne pouvez même pas vous guérir de vos propres défauts. Comment pouvez-vous en guérir les autres ? On ne peut véritablement aider ses semblables que lorsqu'il y a demande de leur part. Cette intrusion chez autrui donne l'impression d'être utile et contribue en fin de compte à renforcer son ego. Croyez-moi, mieux vaut travailler sur soi-même dans l'ombre, apaiser son mental, rayonner intérieurement, et s'il n'y a pas de demande extérieure, apporter la meilleure chose à son entourage : son calme intérieur. C'est par son propre rayonnement qu'on incite ses proches à s'engager sur le chemin de la pratique. Reprenons l'enseignement du Bouddha : « Par soi-même en vérité est fait le mal, par soi-même est évité le mal, par soi-même en vérité on est purifié. Pureté et impureté sont personnelles, nul ne peut purifier autrui. »

Pour illustrer ces paragraphes sur la compassion, je tiens à citer l'anecdote suivante. Le grand maître zen japonais Hakuin (XVII^e siècle) raconte qu'il était un jour en train d'observer une cigale sortir de sa chrysalide. La cigale peinait, mettait beaucoup de temps à s'extirper de sa carapace. Et au bout d'un long moment, il ne restait plus qu'un petit bout d'une aile qui restait collé. Comme il voyait qu'elle peinait, il l'aida avec ses doigts et attendit que la cigale prît son envol. Puis elle se mit à se déployer, mais l'aile qu'il avait touchée restait invalide. Alors il fut profondément attristé de voir que, parce qu'il avait voulu aider la cigale, il l'avait en fin de compte estropiée. J'aimerais ajouter à ce paragraphe ce haïku du célèbre poète japonais Bashô :

Dans le chant de la cigale
Rien ne dit
Qu'elle va mourir bientôt.

Conclusion, la cigale est programmée pour se débrouiller toute seule. Si faire zazen c'est faire l'expérience de soi, cette expérience ne peut se faire que par soi, pour soi, et sans aide extérieure, sans l'aide de personne. Sortir de sa chrysalide c'est enfoncer la barrière de soi. C'est aussi ce qu'on veut dire par : « Enfoncer la barrière du Zen ! »

Conclusion

La traduction de textes fondamentaux sur le Zen reste une gageure pour un simple traducteur occidental. Il est toujours possible de traduire par exemple le mot *tsukue* par « table » et imaginer n'importe quelle table : basse, haute, carrée, rectangulaire, ronde, etc., cela restera toujours une table. Mais lorsqu'il s'agit de mots comme « conscience », « âme », « esprit », cela reste sujet à des spéculations sans fin car personne jusqu'à aujourd'hui n'a jamais encore vu l'âme, l'esprit, la conscience de quelqu'un. Ce qui revient à parler de ce qu'on ne connaît pas. Tout ce que je sais c'est que les châteaux hantés sont pleins d'esprits sans corps, et les cimetières pleins de corps sans esprit. Et qu'esprit et corps sont une seule et même chose et qu'on a besoin des deux.

Maintenant que je vous ai expliqué en long et en large le goût du Zen, et de certains kôans, que tout est clair, à ce stade, je vais vous donner un ultime conseil : allez aux toilettes, jetez dans la cuvette toutes ces notions de Zen, et tirez la chasse. Puis vous ressortez des lieux, vous posez vos fesses cette fois sur un coussin de méditation, et faites zazen jusqu'à ce que vous n'en puissiez plus.

Voici une histoire que raconte régulièrement le maître Omori Sogen le cinquième jour de la sesshin de rohatsu : « Heishiro était en train de regarder l'écume qui se forme dans la pièce d'eau au pied d'une cascade. Il observa que les bulles étaient toutes différentes, grosses, petites, que certaines s'en allaient à un mètre, certaines à deux ou trois mètres et d'autres à dix ou quinze mètres, mais que finalement toutes disparaissaient. En voyant ces bulles, il fit l'expérience du transitoire, de l'éphémère de la vie. Cela le tourmenta, alors il décida de s'enfermer dans sa salle de bains, et fit

un zazen singulier. Au début, il était submergé de pensées parasites qui tournaient comme des abeilles lorsqu'on donne un coup de pied dans leur ruche. Cela l'inquiéta beaucoup mais il serra les poings, ouvrit grand les yeux, et cria : merde de merde ! Il lutta ainsi contre les pensées illusives, et au bout d'un certain temps il ne sentit plus rien. Ce n'est qu'en entendant le chant des oiseaux qu'il refit surface. Déjà le jour se levait. » Cette histoire est un illustre exemple pour transcender complètement temps et espace. Daitô Kokushi, célèbre maître zen japonais, préconisait de s'asseoir en zazen près d'un pont traversant un torrent, de s'absorber jusqu'à ne plus entendre le bruit de l'eau et de considérer les passants comme les arbres d'une montagne. Il ne s'agit pas de : « perdu dans mes pensées je n'entends plus le bruit de l'eau » mais plutôt de « absorbé dans ma méditation je n'entends plus le bruit de l'eau ». On peut encore faire comme Myôe Shônin (1173-1232) dont l'endroit préféré pour la méditation était sur les branches d'un arbre, là où se forme une fourche. Le maître zen chinois Zhongfeng Mingben (1263-1323) enfant déjà préférait s'asseoir dans la posture du lotus. Après l'adolescence il montra de fortes aspirations ascétiques et partait souvent dans la montagne méditer dans la solitude de la nature. Chez lui, afin de rester éveillé la nuit pendant ses exercices spirituels, il n'arrêtait pas de tourner en rond. Quand il se sentait fatigué il se tapait la tête contre un pilier pour ne pas s'endormir... Personnellement, à un moment donné de ma pratique au temple de Shofuku-ji je me suis dit : Je n'ai d'autre solution que de mourir sur mon coussin de zazen ou de m'en sortir.

En fin de compte cela n'a pas d'importance si l'on ne pratique pas le Zen. Mais qu'on pratique alors une voie de réalisation ! De nombreux stages de « développement personnel », dont les animateurs et animatrices se présentent la plupart du temps sur les dépliants avec des photos prises vingt ans plus tôt, proposent la sérénité spirituelle dans ce monde matériel... Mais si on pratique quelque chose, il faut que cela soit une voie qui mette en avant une technique de respiration. Ne perdons jamais de vue que le bouddhisme c'est la religion de la réalisation par soi. En tant que leader spirituel, régulièrement habilité à retransmettre un enseignement, j'insiste pour que la pratique de la méditation fasse

partie des actes quotidiens (ou quasi quotidiens). La pratique de la méditation (dhyana) mène à la paix du cœur. Mais par quel moyen, par quel chemin arrivons-nous à la paix du cœur ?

La méditation permet d'accéder à une connaissance intime de soi-même, qui permet de s'approprier son esprit. L'homme du Zen est toujours décrit avec une joie de vivre naturelle. La joie de vivre naturelle et la spontanéité sont les caractéristiques de l'esprit du Zen, libéré de toute convention cléricale, car pour un pratiquant du Zen, sans contraintes, sans entraves, libre, la vie de tous les jours est en soi un exercice religieux et partout sur cette terre, les phénomènes offrent d'innombrables possibilités de rechercher son but final, c'est-à-dire l'illumination. Je suis bien incapable de parler des différentes techniques de méditation qui existent dans le bouddhisme en général, ni même dans les écoles du Zen qui se perpétuent encore au Japon. Étant rattaché à l'école Rinzaï du Zen il me paraît normal de ne pas aborder la méditation de l'école Sôtô, donc de ne pas parler de ce que je ne connais pas. Je demanderai en échange à ceux qui ne connaissent pas le Rinzaï et les kôans d'en faire autant.

Approfondir sa méditation contient en filigrane une sorte d'autoanalyse, qui se fait malgré soi. Tout ce qui sert à faire sortir la vérité est bénéfique. Le zazen fait sortir la vérité. Cette compréhension de soi débouche sur la paix du cœur. Avoir une vue directe sur son propre esprit révèle sa nature de Bouddha. Lorsque la nature de Bouddha est révélée à l'être humain, il ne peut plus s'engager dans le mal et la pratique de l'octuple sentier se met en place toute seule, parce que la méditation s'attaque au principe fondamental même de l'être : la respiration, sans laquelle il n'y a pas de vie.

Dans le Zen nous n'allons pas vers quelque chose d'extérieur, au contraire, nous allons vers quelque chose d'intérieur. Nous n'allons donc pas vers le Zen, nous utilisons le zazen comme outil pour aller à l'intérieur et voir l'invisible. Mais nous avons tellement de mobiles qui sont tous nos bonnes raisons de ne pas nous éveiller !

La méditation est le véhicule indispensable sur la Voie de la réalisation. Cela sert à mener les activités quotidiennes avec un esprit libre, entièrement concentré sur le temps présent. Appliquer

les principes du Zen dans la vie de tous les jours dans la mesure de ses propres capacités d'application et les mettre en place dans le « ici et maintenant », en se débarrassant de tout ce qui ne présente aucune utilité pour sa réalisation. L'expression Zen pour « ici et maintenant » se dit *sokkon*. Les caractères utilisés signifient « immédiat » et « maintenant ». Cette notion de *sokkon* a été développée dans le monde de la cérémonie du thé où la notion de « un jour, une rencontre » (*ichigo ichie*) reste toujours présente. On réalise le sens de cette expression seulement si l'on pense que le temps passé ensemble pendant une réunion ne peut être vécu une deuxième fois, et cela quand bien même il s'agirait de rencontres de thé réunissant souvent le même hôte et le même invité. Cependant l'expression « un jour, une rencontre » ne se limite pas à la rencontre de thé. Si l'on pense que le jour d'aujourd'hui ne revient jamais, qu'il est unique, toutes les choses sont *sokkon*. S'il en est ainsi, en toutes circonstances, notre rapport à autrui (et aux choses), dès lors qu'il ne se reproduit qu'une seule fois et n'est jamais le même, doit être sincère et honnête, autant que faire se peut.

On répète régulièrement, bêtement : « Comme le temps passe vite ! » Le temps n'a la propriété ni d'aller ni de venir. Le passé dure beaucoup plus longtemps que le présent. Il en est de même du futur. Il n'empêche que passé et futur n'existent pas en dehors du moment où l'on pense à eux. En fait le passé a existé jusqu'à maintenant, le futur existera à partir de maintenant, alors que le présent a toujours existé et existera toujours. Rien n'échappe au moment présent. Penser sans cesse que le temps passe c'est immaturité, même si dans le Zen on ne nie ni futur ni passé. Pratiquer le Zen c'est attraper le présent immédiatement, c'est faire un pacte d'alliance avec l'instant présent, sans idée de séparation. Torei a dit : « C'est avant tout dans l'immédiat que se situe le point crucial de la voie du Zen. » C'est dans l'immédiat qu'il y a la sensation du corps, autrement dit la sensation du corps est liée à la sensation du présent. En dehors de ça, c'est dans la tête que le reste se passe. Et ce qui se passe dans la tête ne permet pas de réaliser sa véritable nature.

Détenteur de la tradition orale, le Bouddha, qui n'est pas né avec ce titre mais devint Bouddha, commença à enseigner à ses disciples

sa pratique par l'intermédiaire d'un enseignement oral. Ce n'est qu'après sa mort que les sutras furent écrits. Et Bodhidharma en énonçant sa vérité en dehors des Écritures lui aussi est porteur de la tradition orale dans le Zen, laquelle tradition existe encore aujourd'hui, transmise de génération en génération sous forme d'enseignement de bouche à oreille. Le Zen que j'enseigne à ceux qui le pratiquent n'est pas le Zen des intellectuels. Si je contribue un tant soit peu à implanter le Zen en Europe, il ne s'agit pas du Zen des textes mais du Zen de la pratique, et celui ou celle qui aura acquis une certaine compréhension le devra à ses propres efforts dans le zazen.

On utilise dans le Zen le mot *jinriki* qui veut dire « combustion totale ». On décrit aussi le zazen comme n'étant ni contemplation ni méditation, mais comme étant la combustion de nos idées préconçues, de nos préjugés, donc de l'illusoire. Libéré de tout concept, l'être en zazen s'avance sur la Voie du milieu. Par l'incinération de ses pensées, le passage de la barrière s'effectue. Il ne faut pas que le zazen soit l'occasion de prolonger son agonie. Il faut que ce soit l'occasion de passer à autre chose, que le zazen permette de s'installer à demeure dans son corps d'humain. Et il ne faut pas renoncer à s'étudier jusqu'au bord du vide et renouveler son être sur un fond de néant, là où la combustion des illusions est totale.

Aux questions sur le Zen il n'y a pas de réponse. Et plus on s'efforce de le comprendre, plus on s'enfonce dans l'erreur. Mais si vous voulez vraiment savoir ce qu'est le Zen, un soir de pleine lune vous prenez un coussin et une couverture et vous allez méditer à la belle étoile. Le Zen se trouvera là, juste en face de vous !

Mes remerciements à Ivan Le Garrec pour son aide à la structuration du manuscrit, et à François Dye.

Pour correspondre avec l'auteur :

Taïkan Jyoji
Centre Zen de la Falaise Verte
07800 Saint-Laurent-du-Pape

Du même auteur

Au courrier du livre

Au cœur du Zen
La Source du vide
Zen et zazen
Exhortations Zen

Chez Calmann-Levy

Itinéraire d'un maître Zen venu d'Occident

Extraits du catalogue

Spiritualités vivantes / poche

Essais sur le Bouddhisme Zen, première série, Daisetz Teitaro Suzuki (n° 9).

– *Id.*, deuxième série (n° 10).

– *Id.*, troisième série (n° 11).

La Pratique du Zen, Taisen Deshimaru (n° 25).

Zen et arts martiaux, Taisen Deshimaru (n° 38).

Satori. Dix ans d'expérience avec un Maître Zen, Jacques Brosse (n° 41).

Questions à un Maître Zen, Taisen Deshimaru (n° 44).

Zen et vie quotidienne, Taisen Deshimaru (n° 47).

Le Trésor du Zen, Maître Dogen, traduit et commenté par Taisen Deshimaru (n° 54).

Le Bol et le Bâton, cent vingt contes Zen racontés par Taisen Deshimaru (n° 59).

Mystères de la sagesse immobile, Maître Takuan, traduits et présentés par Maryse et Masumi Shibata (n° 64).

L'Autre Rive, textes fondamentaux commentés par Taisen Deshimaru (n° 67).

Nuages fous, Ikkyû, traduit et commenté par Maryse et Masumi Shibata (n° 90).

Le Chant de l'immédiat Satori, de Yoka Daishi, traduit et commenté par Taisen Deshimaru (n° 99).

Sermons sur le Zen, Réflexions sur la Terre Pure, traduits et présentés par Maryse et Masumi Shibata (n° 108).

L'Anneau de la voie, Taisen Deshimaru (n° 110).

Zen et samouraï, Suzuki Shôsan, traduit et présenté par Maryse et Masumi Shibata (n° 119).

Moine zen en Occident, Roland Rech (n° 123).

La Vision profonde, de la pleine conscience à la contemplation intérieure, Thich Nhat Hanh (n° 131).

La Respiration essentielle, Thich Nhat Hanh (n° 139).

L'Enfant de pierre et autres contes bouddhistes, Thich Nhat Hanh (n° 144).

Le Silence foudroyant, Thich Nhat Hanh (n° 151).

La Saveur du Zen, poèmes et sermons d'Ikkyû, traduit et présenté par Maryse et Masumi Shibata (n° 155).

Polir la lune et labourer les nuages, Maître Dôgen, anthologie présentée par J. Brosse (n° 159).

L'Éveil subit, Houei-Hai, suivi de *Dialogues du Tch'an*, traduits et présentés par Maryse et Masumi Shibata (n° 160).

Zen et Occident, Jacques Brosse (n° 163).

Transformation et guérison. Le Sûtra des Quatre Établissements de l'attention, Thich Nhat Hanh (n° 166).

La Lumière du satori selon l'enseignement de Taisen Deshimaru, Evelyn de Smedt (n° 167).

L'Ésprit du Ch'an. Aux sources chinoises du zen, Taisen Deshimaru (n° 172).

Le Recueil de la Falaise Verte. Kôans et poésies du zen, traduits et présentés par Maryse et Masumi Shibata (n° 174).

Les Maîtres zen, Jacques Brosse (n° 182).

Espaces libres

Zen et self-control, Dr Ikemi et Taisen Deshimaru (n° 11).

Le Zen et la Bible, Kalichi Kadowaki (n° 27).

Le Zen en chair et en os, Paul Reys (n° 41).

Méditation zen et prière chrétienne, Enomiya Lassale s.j. (n° 47).

Les Chemins du Zen, Daisetz Teitaro Suzuki (n° 57).

Le Doigt et la Lune, Alexandro Jodorowsky (n° 72).

Spiritualités / grand format

Maître Dôgen. Moine zen, philosophe et poète, Jacques Brosse.

L'Art de la paix. Un maître zen engagé dans le monde d'aujourd'hui, Bernie Glassman.

L'Expérience du zen, Thomas Hoover.

Zen (album illustré), Laurent Kaltenbach, Michel Bovay et Evelyn de Smedt.

Mystique et Zen, suivi du *Journal d'Asie*, Thomas Merton.

Le Chant de l'Éveil. Le Shôdôkâ commenté par un Maître zen, Kôdô Sawaki.

Le Rire du Tigre. Voyages avec un Maître zen, Marc de Smedt.

Rien qu'un sac de peau, Kazuaki Tanahashi.

Le Zen et l'art de Hakuin, Kazuaki Tanahashi.

Transformation et Guérison. Le Sûtra des Quatre Établissements de l'attention, Thich Nhat Hanh.

Enseignements sur l'amour. Thich Nhat Hanh.

Changer l'avenir pour une vie harmonieuse, Thich Nhat Hanh.

Nâgârjuna et la doctrine de la vacuité, Jean-Marc Vivenza.

CARNETS DE SAGESSE

Paroles zen, Marc de Smedt et Taisen Deshimaru.

Les Carnets du calligraphe

Poèmes zen de Maître Dôgen, traduits et présentés par Jacques Brosse, calligraphies de Hachiro Kanno.