

APPRIVOISER L'ÉVEIL

À TRAVERS LES DIX IMAGES DU BUFFLE

PIERRE TAÏGU TURLUR



INÉDIT
Spiritualités vivantes

Albin Michel

© Éditions Albin Michel, 2018

ISBN : 978-2-226-42711-3

Albin Michel
■ *Spiritualités* ■

Collection « Spiritualités vivantes »

« Il était une fois dans la Chine ancienne un pêcheur qui, pendant plus de quarante années, avait pêché avec une longue aiguille. À ceux qui, médusés, perplexes ou amusés, l'interrogeaient, il avait coutume de répondre : "Avec un hameçon courbé on ne peut attraper que du poisson bien ordinaire, mais avec cette aiguille, j'attraperai un jour un très gros poisson." L'histoire vint aux oreilles de l'Empereur qui fit convoquer ce pauvre fou de pêcheur pour l'entendre et se distraire de ses contes : "Qu'est-ce que tu comptes attraper avec un tel hameçon, vieil homme ? – Vous-même, Votre Majesté", répondit le pêcheur. »

Rapporté par Sokei-an Sasaki, premier patriarche du Zen
aux États-Unis.



一
尋牛



六
騎牛
歸家



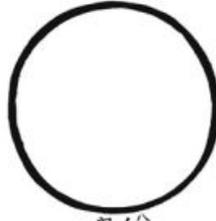
二
見跡



七
忘人
秀



三
見牛



八
人牛
俱忘



四
得牛



九
返本
還源



五
牧牛



十
入
手
垂
即知年
宮各
西是刻
指

Introduction

« Nous ne cesserons d'explorer
Et le terme de toute notre exploration
Sera d'arriver là d'où nous sommes partis
Et de connaître cet endroit pour la première fois. »

T. S. Eliot, *Quatre Quatuors*

Dans nombre de traditions religieuses et philosophiques, la découverte de l'ultime vérité, de la plus essentielle réalité est souvent traduite par un voyage spirituel au cours duquel le pèlerin, l'ascète ou le chercheur traverse des mondes successifs et doit triompher d'épreuves. Déjà le long périple d'Ulysse, plus qu'une aventure dans une géographie méditerranéenne fantasmée, constitue le récit d'un voyage dans les profondeurs du moi. De même, les récits enluminés et imagés du cycle arthurien mélangent les grands thèmes des traditions celtiques à la lumière naissante du christianisme et conduisent les chevaliers au plus près d'un Chaudron-Graal qui pourrait être une métaphore de la conscience éveillée. L'islam soufi offre aussi sous la plume du poète persan Farid al-Din 'Attar la vision d'un voyage qui conduit les oiseaux à travers sept vallées de la quête, de l'amour, de la connaissance, du détachement, de l'unité, de l'émerveillement et enfin de la pauvreté et annihilation afin d'atteindre le Simorgh, leur oiseau souverain, leur moi originel ; *La Conférence des oiseaux*, ce joyau littéraire et mystique, préserve sous un voile poétique et une trame savamment

tissée d'allégories et de métaphores un enseignement secret sur le chemin qui conduit à la rencontre de l'homme et de Dieu. Plus près de nous, *Le Magicien d'Oz* de L. Frank Baum propose à travers le périple de Dorothee une version démystificatrice de la route qui conduit à la vérité – dans une perspective bouddhiste, ce terrifiant magicien dissimulant un piètre petit homme tremblant qui s'abrite derrière un système complexe de machines et d'engins constitue une représentation fidèle et cocasse de l'ego et de ses manipulations. Ce voyage est également au cœur de nombreux contes et fables de l'Orient, de l'épopée hallucinée du *Mahabharata* ou du *Ramayana* au conte facétieux du roi singe, fable de la Chine des Song, créature malicieuse et imprévisible capable de prodiges et d'incroyables métamorphoses.

En Orient, l'idéogramme *Tao*, *Do*, ou encore le terme *Dharma*, qui signifie « chemin, sentier, Voie », désigne à la fois la pratique mais aussi la Loi universelle qui régit toutes les existences. Un même mot désigne le voyage et sa destination. Est-ce parce que le Bouddha historique lui-même avait coutume de voyager et de parcourir l'Inde ? Depuis son départ du palais et son illumination sous l'arbre en contemplant l'étoile du matin, l'itinérance, l'incessant voyage était l'une des caractéristiques de son style de vie. Il parcourait inlassablement les terres, promenant ses pas et ceux de ses disciples en puisant volontiers dans le quotidien des campagnes, des villages et des paysages qu'il traversait la matière de ses paraboles, histoires et métaphores. Parmi les fleurs, les feuilles, les cultures, les paysans, des enseignements comme d'un inventaire réenchanté des mondes traversés, on rencontre déjà le buffle dans des paroles très anciennes qui lui sont attribuées. Il semblerait toutefois que la forme du polyptyque des images du dressage du buffle apparut dans la Chine ancienne et nous devons

la plus populaire au maître Kaku-an Shi-en, disciple de Daizui Genjô (1065-1135). Le choix d'un tel animal, si fréquent dans le paysage rural d'alors, permettait de conférer à cette illustration une dimension familière et en facilitait grandement la compréhension.

Cette série d'images accompagnées de poèmes et de courts commentaires déplie l'histoire d'une quête, celle d'un jeune garçon à la recherche d'un buffle dont il a perçu les traces et qu'il entreprend de dompter. Au terme de tribulations à travers lesquelles l'apprenti bouvier tour à tour piste l'animal, en entrevoit la forme fugitive, le poursuit avec fougue et opiniâtreté, l'attache et le domestique, le chevauche avec bonheur et insouciance, l'oublie et va jusqu'à s'oublier lui-même, il finit par revenir dans le monde des hommes. Nombreux sont ceux qui virent dans ces images naïves et fortes la description des étapes de celui qui entreprend le voyage que l'on dit spirituel : ce récit ne serait autre que celui d'une conscience confuse et égarée s'efforçant de trouver le chemin du visage originel, de notre vérité première représentée ici par l'animal fuyant. Il s'agirait d'un conte initiatique dans lequel le jeune enfant et le buffle sont associés dans une danse, une merveilleuse et changeante étreinte, celle du relatif et de l'absolu, de la conscience discursive et de la conscience panoramique, de la confusion et de l'éveil. Autant dire que cette histoire pourrait être la nôtre, pourvu que l'on consente à en transposer les figures.

Si notre quotidien n'a pour montagnes que de grandes tours, de forêts qu'en l'espèce de foules que nous traversons et dans lesquelles nous perdons anonymement nos pas, si notre insatisfaction est lisible dans nos angoisses et nos peurs face à ce que nous ne connaissons pas, si nous nous égarons dans un univers d'images et de messages par écrans interposés, oscillant et chavirant entre réel et virtuel ; l'urgence de se rencontrer

authentiquement reste la même. On pourrait même affirmer qu'elle s'impose davantage à nous. L'univers dans lequel nous évoluons est devenu cruellement aporétique. Riches, nous le sommes, mais cette richesse est illusoire, notre hyper-connectivité nous déconnecte encore davantage de l'essentiel que parfois nous entrevoyons. Jamais nous n'avons autant communiqué et, cependant, nous exprimons si peu et peinons à faire sens. Les écrans nous tiennent lieu de miroir et de mirage alors que, englués à ces surfaces dépourvues de la moindre profondeur, nous sommes les captifs d'un espace qui donne libre cours à un narcissisme débridé. À bien des égards, nos contemporains, incapables de lâcher leur portable, imitent cette vieille reine rance et pourrie qui interroge son miroir avec une fébrilité inquiète dans *Blanche-Neige*.

Multipliant les communications sans contenu, croulant sous des avalanches de courriels et ayant épuisé les réponses dans lesquelles nous pensions trouver l'apaisement, qu'elles soient le fruit des odyssées et illusions sentimentales, qu'elles viennent de la traversée des paradis sensuels, artificiels et marchands ou encore de l'exploration des dogmes religieux et politiques, nous en venons à nous retrouver seuls face à cette recherche la plus fondamentale et la plus délicate, celle de notre véritable identité. Ayant délaissé les satisfactions et facilités narcissiques, nous en sommes réduits à nous interroger sur la raison de notre présence dans cette présence plus vaste qu'on nomme le monde, dans lequel plus rien ne semble faire sens. C'est là, dans notre quotidien, que cette histoire commence. Et c'est bien cette histoire que nous nous proposons ici de conter en évitant autant que faire se peut et la pesanteur d'un discours dit spirituel et les facilités mièvres d'une spiritualité que les modes s'arrachent et se disputent. Il faut en réactualiser le contenu et, si nous souhaitons donner ici une image qui soit la plus précise et

fidèle du chemin, de la Voie du Bouddha, c'est en traduisant sa réalité dans un langage qui parle aux femmes et aux hommes d'aujourd'hui.

Il serait donc tout à fait possible de lire ces dix images comme une succession de moments dans le temps. C'est d'ailleurs l'interprétation la plus traditionnelle qu'elles reçoivent : ce panoptique représenterait autant d'étapes, de degrés incarnés par la relation entre le jeune garçon et l'animal et caractérisant la progression, station après station, du pèlerin spirituel, du moi engagé dans une recherche intérieure. Si une telle perception ne peut être contredite, elle peut tout du moins être nuancée et complétée. Le problème d'une telle conception du chemin est en effet celui que pose sa linéarité. Il y aurait, selon cette lecture, une série de portes qu'il conviendrait de franchir sur le chemin de la vérité. Ainsi, nous cheminerions de la confusion à l'éveil en passant par les cases d'un singulier Monopoly, capitalisant au fur et à mesure les acquis. Voilà l'un des écueils d'une telle vision du voyage intérieur, le fait qu'il mime les travers et les réflexes de l'approche matérialiste. Ce conte serait un conte d'apprentissage dans lequel l'esprit avide et grossier se libérerait peu à peu pour atteindre la liberté, un récit héroïque dans lequel les mues et transformations abondent et convergent vers une destination finale. Or, voilà bien une approche dualiste et fortement caricaturale de la Voie : il y aurait une illusion dont on guérirait peu à peu, la réalisation étant perçue comme gain et fruit d'une pratique. Pourquoi ne pas poser une autre interprétation, celle d'un récit non linéaire, sans chronologie, sans lieu fixe ?

Afin d'illustrer cette possibilité, il nous faut ici convier la figure bien-aimée de Kobun Roshi (1938-2002), maître zen japonais qui vécut aux États-Unis à la fin du siècle dernier. Kobun Chino Otagawa Roshi était un enseignant atypique. Japonais et dûment

formé au temple d'Eiheiji, il refusait les titres et cultivait une éloquente simplicité. Il a trouvé la mort alors que sa petite-fille se noyait dans les profondeurs d'une mare, l'y rejoignant pour tenter de la sauver ou tout simplement pour ne pas la laisser seule franchir l'ultime porte. Les anecdotes et les histoires le concernant foisonnent mais une, tout à fait particulière, illustre à merveille notre propos. Kobun rendait alors visite à un illustrateur qui souhaitait proposer une nouvelle version graphique de ces dix images. S'étaient sur la longue table de travail dix dessins empreints d'originalité et de dynamisme. Le graphiste et artiste Jack Richard Smith, très satisfait de son travail, après quelques minutes d'un long silence, se tourna vers Kobun pour lui demander ce qu'il en pensait. Ce dernier se montra très content mais fit remarquer que quelque chose manquait dans cette réalisation audacieuse. N'attendant même pas la réaction du dessinateur, Kobun se saisit alors de tous les feuillets et les superposa pour les tendre dans la lumière de la fenêtre et, invitant l'artiste à voir au travers, il dit alors : « Voilà comment on doit les regarder ! » Ainsi donc le maître invitait à contempler ces images dans une simultanée, une synchronicité, non plus successivement mais conjointement. En agrégeant les motifs, en confondant les étapes généralement distinctes, il conviait le regard dans un lieu aussi mystérieux qu'improbable, ce lieu qui fait que l'achèvement est contemporain du commencement, que l'Alpha côtoie l'Oméga, ce lieu dont Sergiu Celibidache, chef d'orchestre réputé pour la lenteur de son tempo et sa philosophie de l'interprétation et de la direction musicale, eut l'intuition. « À la première mesure d'une œuvre, on peut entendre sa résolution », aimait-il à répéter.

Comment donc concilier ces différents points de vue et la simultanée ? Nous pourrions par exemple envisager un joyau dont

l'eau très pure serait taillée en de multiples facettes ; chacune de ces facettes serait une des images, un des états décrits, une des possibilités du corps-esprit. Il est commun de dire des déités qu'elles ne sont pas des principes habitant des paradis célestes, que les bodhisattvas (êtres qui aspirent à l'éveil et vivent parmi les hommes) ne sont pas des existences extérieures et transcendantes à notre réalité mais bel et bien consubstantielles à nous-mêmes : Manjushri, bodhisattva représentant la qualité pénétrante et tranchante de la sagesse, qui chevauche souvent un lion et brandit une épée, ou Kannon (ou Avalokiteshvara), incarnation de l'amour universel et bienveillant, sont des aspects de notre psyché, des potentialités toujours présentes et que nous pouvons activer et manifester. À un disciple qui l'interrogeait au sujet de l'existence réelle de Kannon, le maître zen Philip Kapleau fit cette réponse éloquente : « Si vous souhaitez rencontrer Kannon face à face, il vous suffit d'accomplir une action désintéressée. » De même, ces images du buffle coexistent dans un même temps et un même lieu et s'il est possible de tenter une lecture linéaire, on peut aussi affirmer qu'à n'importe quel moment du chemin tous les états et toutes les étapes sont présents. Dans la pratique du débutant existe la plus haute réalisation et les bouddhas les plus réalisés ne sont autres que de simples débutants.

Par ailleurs, nous sommes tous affamés de réponses et partout nous croyons les trouver dans la bouche de sages, entre les lignes de textes et poèmes, dans le silence de retraites ou l'animation de discussions enflammées. Notre vie est hantée par le souci de collectionner ces réponses qui, nous le croyons, pourront nous apporter satisfaction et calmer notre appétit de sens. Or, c'est tout le contraire qui advient : boulimiques dans notre recherche, obsédés par l'idée de trouver une réponse satisfaisante, nous nous écartons

toujours de l'essentiel. La recherche d'une réponse est précisément le principal obstacle qui nous sépare de notre vérité. D'abord parce que toute réponse est en soi figée : corps mort et lourd, les réponses encombrant notre esprit, font écran à la réalité qui s'avance vers nous ou se substituent à elle, ce sont des fictions agréables, pratiques et portatives mais qui empêchent la rencontre du réel. Les réponses s'amoncellent dans les livres, Talmud, Bible, Coran et bréviaires, livres de soutras bouddhistes, manifestes et thèses, vade-mecum de nos existences affamées de signification. Les rayonnages des bibliothèques plient sous le poids silencieux de ces doctes discours. À mesure que nous nous efforçons de répondre, nous ne laissons plus la réalité nous toucher.

La manière juste de vivre avec une question n'est certainement pas de s'empresseur d'y répondre, de compulsuer fiévreusement les lourds volumes des gurus religieux, économiques ou politiques, mais de simplement laisser fleurir la question, fleurir et s'épanouir jusqu'à ce qu'elle devienne vraie, qu'elle se fasse chair et sang. Ainsi la question devient notre corps-esprit dans le maintenant-ici. Aussi la réponse à un koan n'est-elle pas verbale, ou plutôt ce n'est pas là son aspect essentiel, sa dimension première. Les mots peuvent accompagner l'être dans son déploiement mais c'est toujours le déploiement lui-même qui fait réponse dans le dynamisme vivant. Surgissant de ce qui est avant le langage, le « Je ne sais pas » premier. Le docteur Durix, un célèbre ophtalmologue qui vivait et exerçait au Maroc, se passionnait pour le Zen et le Japon. Et ses pas l'avaient conduit maintes fois sur la terre du Soleil levant, mais aussi dans les monastères japonais et notamment ceux de l'école Obaku. Un jour qu'il visitait le très beau temple de style chinois de Manpukuji (temple principal de cette école), non loin de la vallée d'Uji dans les années 60, près de Kyoto, il était assis dans les

appartements privés de Sengoku Roshi, l'abbé du temple, et dégustait un thé vert en sa compagnie. Comme il parlait fort bien japonais, il n'avait besoin de nul traducteur et l'échange n'en eut que plus de vivacité. L'abbé lui demanda d'où il venait et à quoi ressemblait son pays. Il s'agissait d'un de ces moments dépourvus de formalisme, sans aucune espèce de protocole sinon une évidente cordialité. « Je viens du Maroc, répondit le médecin français, j'habite à Marrakech. – Pourriez-vous me parler de Marrakech et du Maroc ? » questionna l'abbé. « Le Maroc est un très beau pays..., continua machinalement le docteur, les maisons de la médina sont blanches, la mer est d'un beau bleu et les oranges sont juteuses et savoureuses. » Soudainement, plantant ses yeux dans ceux de son interlocuteur, l'abbé reformula sa question mais cette fois le médecin sentit qu'elle pénétrait sa chair jusqu'au tréfonds et la réponse jaillit à nouveau sans même qu'il eût à penser. Et les mêmes mots revinrent à ses lèvres mais cette fois-ci vivants. Alors que plus tard il évoquait cet épisode il disait de ce moment qu'il avait le souvenir d'avoir presque senti le goût des oranges et la texture de l'eau et du sable entre ses doigts. Et la blancheur irréaliste de la vieille ville ne lui avait jamais été si évidente. La réponse n'était plus dans les mots mais devenait toute la réalité : le Maroc même était dans cette pièce exiguë du temple de Manpukuji. Les mots de l'abbé avaient simplement harponné de plein fouet l'illusion tissée d'habitudes et de mots usés, pour les ôter avec vivacité et soudaineté, et révéler la vérité intime dans sa pleine et évidente nudité. Le corps-esprit du médecin, réanimé, revenu du sommeil des habitudes et de la torpeur d'une réponse déjà donnée mille fois, manifesta au-delà des doutes ou des repentirs la totalité dynamique¹. Plus que des mots, un être-là, empli de la réalité qu'il était convié à conjurer mais sans le moindre effort, la plus infime intention. Il eût pu se passer de mots,

se contenter de laisser sourdre sur-le-champ les paysages de sa terre natale. La parole n'ôta rien à cette qualité extraordinaire, n'en voila plus la beauté.

Ainsi de ces dix images : si nous les considérons comme des réponses fixes, nous courons le risque de crisper notre regard, de nous rigidifier, de cultiver ce qui nous éloigne de notre essence même. L'intrépidité de l'enseignement d'un Nagarjuna² est précisément de nous inviter à ne pas demeurer sur une vue particulière : ne pas choisir, c'est s'ouvrir.

Si nous tournons les pages de ce recueil en nous interrogeant sur chaque image, nous demandant où nous en sommes, quelle image nous correspond, j'ai bien peur que nous ne perdions notre temps. Dans la perspective du vrai *Dharma*, les poèmes, les textes ne sont pas des réponses à des questions brûlantes destinées à fournir une carte afin de parcourir un territoire mais des questions vivantes visant à nous permettre de manifester un esprit vaste et libre. Les textes ne sont pas interrogés comme ils le seraient dans un contexte universitaire, ils ne sont pas dépouillés, allongés sur une table d'anatomie, incisés et fouillés. On ne conduit ici aucun examen clinique ou anatomique car ils ne sont pas censés contenir des enseignements secrets qu'une lecture patiente et éclairée révélerait. Ils pointent à l'évidence même, au secret qui nous crève les yeux. La plénitude qu'ils désignent n'est autre que ce corps-esprit que nous appelons nous-mêmes. Ils cognent à notre porte, nous frappent comme si nous étions une cloche dans le vent. Notre résonance sera à la mesure de notre ouverture et du fait que nous serons vides de toute expectative ou attente. Au lieu de lire un poème, nous le laissons *nous* lire et *nous* élucider. Nous laissons les mots rencontrer notre vie, s'y mélanger et s'y fondre afin de révéler ce

véritable royaume qu'est notre corps-esprit à chaque instant. Les poèmes nous éclairent et nous clarifient, nous laissons les mots nous toucher et faire chanter notre être. Il importe de se laisser émerveiller et de prendre ces poèmes et images au cœur de la vie quotidienne : ces mots sont là pour réveiller la vie dans la vie, pour nous donner à respirer, à sentir, à partager, à explorer ; ces images sont une invitation à une aventure et non une clôture de plus.

Il faudra enfin toujours se souvenir ici que, bien qu'une carte soit précieuse au voyageur – et à bien des égards ces images constituent une cartographie du périple spirituel –, elle ne saurait se confondre avec le voyage lui-même : chaque voyage est unique et chacun le vit à son propre rythme. Il nous faudra aussi reconnaître que dans la mesure où il n'y a rien à atteindre, aucune destination extérieure, ce voyage ne nous mène nulle part si ce n'est ici. Et c'est aussi ici qu'il commence.

-
1. « Zenki » (La totalité dynamique) est un chapitre très important du *Shôbôgenzô*, le *Trésor de l'œil de la Vraie Loi*, œuvre maîtresse du moine Dôgen (1200-1253).
 2. Nagarjuna vécut au II^e ou III^e siècle en Inde et fut le plus grand théoricien de la doctrine Madhyamaka, la Voie du Milieu.



一
尋牛

Première image

Le chercheur

« Dans les champs de ce monde, je couche
inlassablement les hautes herbes à la recherche du buffle
Suivant le cours de rivières sans nom, perdu au beau
milieu de sentiers intriqués de montagnes, ne trouvant
pas le buffle, ma force et vitalité s'amenuisent
Et la nuit, je n'entends que les chants des cigales. »

Commentaire

Le buffle n'a jamais été perdu. Quel besoin y a-t-il de partir à sa recherche ? Ce n'est que parce que je suis séparé de ma nature originelle que je ne parviens pas à le trouver. Plongé dans la confusion des sens, j'ai même perdu sa trace. Bien loin de ma demeure, j'aperçois tant de croisements mais je ne sais quelle direction prendre. L'appétit et la peur, le bien et le mal se disputent mon esprit.

Waka¹

J'ai cherché le buffle
Par les montagnes
Et l'ai manqué
Seul le chant strident
Des cigales.

Voici donc l'image primordiale. Le point de départ, la source de toute cette aventure. On y voit un jeune garçon portant un quelconque fardeau et progressant entre frondaisons, chute d'eau et rivières, rochers et terre grasse, air pur et ciel serein. Les quatre éléments, ciel, terre, eau, feu, sont ici déployés et l'homme chemine parmi eux. Nous pourrions imaginer avoir devant nous une situation idyllique, un lieu naturel intact duquel nous devrions partir. Or, il n'en est rien. Car ce tableau représente ce qu'un habitant de la Chine, de la Corée ou du Japon pouvait rencontrer chaque jour il y a quelques siècles. Rien ici de particulièrement romantique. Cette image est celle d'un environnement quotidien, de ce que chacun alors avait devant les yeux. Pour nous, si nous devons broser une image équivalente, ce serait le coin de la rue, le supermarché d'à côté où nous faisons nos courses, l'arrêt de bus, la gare où nous prenons le train pour nous rendre au travail ou l'autoroute encombrée de voitures, le square ou la place déserte, les prés ou les cultures à perte de vue ou la foule dans laquelle nous nous pressons, ce pourrait aussi bien représenter notre chez-nous ou notre lieu de travail. Il faut se garder de voir dans cette image une invitation à une quelconque écologie, l'esquisse d'un retour aux sources et aux charmes de la nature.

Ce que, de manière intrépide, elle dit c'est que tout commence ici, sous nos pas, et non dans un ailleurs qu'il faudrait au préalable postuler ou atteindre : ce n'est ni demain ni là-bas que le voyage commence mais bel et bien dans cette réalité quotidienne répétitive, poisseuse et souvent si difficile. À quoi bon en différer encore et encore le cours ? Notre vie telle qu'elle est, encrassée d'habitudes et de routine, de rituels et de manies, tel est le champ sur lequel nous allons devoir travailler. Comme le souligne Chogyam Trungpa dans un commentaire célèbre de ces dix images, voici la réalité de ce que

le bouddhisme nomme *Dukkha*. *Dukkha*, la première des quatre nobles vérités énoncées par le Bouddha lors de son premier sermon, peut être traduit par « souffrance » ou « insatisfaction ». Il s'agit de toutes les formes de la frustration et du sentiment d'incomplétude qui résultent de l'imperfection inhérente au monde et à nous-mêmes, de l'impermanence et de notre absence de durée et de réalité. En effet une insatisfaction est perceptible, le sentiment que quelque chose cloche, et à ce stade la recherche du buffle, d'une solution ou d'un antidote au poison de la souffrance a commencé. En fait la situation semble incomplète, quelque chose manque sans qu'il soit encore possible de mettre le doigt dessus, un mal-être diffus s'élève et toutes les tentatives d'y échapper non seulement avortent mais l'aggravent encore : qu'il s'agisse de la fuite dans les rêves, de la consommation régulière ou occasionnelle de psychotropes, de la recherche du pouvoir ou du plaisir, de celle visant à satisfaire des ambitions personnelles et à gagner des honneurs, toutes les distractions, les divertissements et les dérivatifs échouent à faire taire ce sentiment profond que « nous n'y sommes pas ». Toutes les tentatives de déni, de mise entre parenthèses, d'anesthésie ne parviennent pas à dissiper le malaise ; pire, elles en accroissent l'emprise. La situation est claustrophobique et toute tentative de lui échapper se traduit immédiatement par une constriction de l'espace. Nous voilà bien éloignés de la signification première que nous pouvions prêter à cette image champêtre.

Ce jeune garçon est tout occupé à sa recherche ; s'il scrute son environnement, c'est qu'il a saisi ce manque, perçu avec acuité cette absence. Ainsi des commencements : on ne débute pas par une révélation, un éclat lumineux, une trouée dans l'épaisseur noire des songes, on débute avec la pleine amertume de ce va-et-vient, de cette répétition, de ce cycle des renaissances qui nous font passer

d'un état de conscience à un autre, sans cesse et sans répit. Comme le ferait un animal rendu fou par les limites de sa cage. Ainsi faut-il comprendre la notion de transmigration, de réincarnation non pas tant comme la survie d'un principe spirituel qui voyagerait de corps en corps vie après vie, mais plus simplement comme les incessants passages et changements d'états que nous vivons chaque jour, ces fameux passages que Michel de Montaigne se proposait de peindre dans ses *Essais*. L'espace du *Samsâra*, le cycle incessant des réincarnations et renaissances, est gluant, il nous colle à la peau et où qu'on aille en dépit des tentatives d'anesthésie, l'irritation, l'aversion, la peur nous reviennent en pleine face. Les émotions et pensées que semblent déclencher les accidents du sentier, les méandres de la route sont toujours au rendez-vous. Ni les distractions matérielles, ni les idées cultivées au cœur de l'oisiveté, ni les paradis artificiels fruits d'une altération momentanée de la conscience ne suffisent à tromper l'opiniâtreté de la souffrance. Elle revient toujours, lancinante et obsédante, décuplée après le répit qu'on croyait avoir trouvé. On tourne en rond, ressassant les idées noires, rejouant les mêmes drames, pris dans les filets d'une inextricable toile, et plus on se démène et s'agite, plus l'espace se restreint. Ayant épuisé tous les recours, on a fini par cesser d'accuser les autres, un dieu capricieux ou notre mauvaise étoile, on a cessé de se maudire pour simplement apprécier la texture de cette souffrance et percevoir qu'ici quelque chose manque. On serait bien en peine de lui donner un nom mais voilà, il faut commencer ici.

Ainsi du vrai voyage. Le *Soutra du Cœur*, ou *Mahâprajñâpâramitâ*, se termine sur un mantra d'une extrême importance : *Gate gate pâragate pârasamgate bodhi svâhâ*, « Aller, aller au-delà, au-delà du par-delà, sur la rive de l'éveil ». Le

mythologue Joseph Campbell relate cette entrée dans l'« au-delà du par-delà » dans un langage accessible à son public américain. Il utilise pour cela une simple métaphore. Imaginez que vous habitez San Francisco et que vous êtes malade de cette ville. Vous n'en pouvez plus, un malaise vous tenaille le ventre et vous noue la gorge et lorsque votre regard flotte sur la baie, vous apercevez Berkeley, l'île où, dit-on, vivent les sages et les êtres libérés. Vous rêvez parfois d'un voyage, vous caressez distraitemment la possibilité d'une libération. Un beau jour, alors que vous flânez sur le port, un bateau s'arrête... « Des passagers pour Berkeley ! » Vous répondez présent et embarquez sur un coup de tête et le navire de fendre les eaux de la baie. Vous êtes pris d'un peu de nostalgie, mais cela passe vite car votre vie est maintenant toute simple, réduite à des gestes purs et économes : le chapelet à la main, vous placez des fleurs sur l'autel et récitez des chants mélodieux et harmonieux. Cela pourrait durer à jamais mais quelques incarnations plus tard vous finissez par accoster à Berkeley. Vous descendez du bateau et contemplez ce paysage et vous ne pouvez y résister, vous vous demandez à quoi ressemble San Francisco d'ici, vous vous retournez et là, rien, vous n'apercevez pas de San Francisco. C'est le Grand Véhicule, le véhicule du non-ego. Tout a disparu. En fait, vous n'avez jamais quitté San Francisco !...

C'est ce que cette première image exprime : le fait qu'il est possible de travailler avec tout ce que nous rencontrons et que, où que nous allions, nous ne quitterons jamais cet ici et ce maintenant. Cette deuxième perspective n'est nullement en contradiction avec la première. L'idée d'un voyage spirituel cultive souvent la promesse d'un ailleurs et d'un autrement, comme d'une fuite, d'une fenêtre possible hors d'un espace où tout est perçu comme asphyxiant, étouffant. L'idée germe alors que là-bas, un là-bas qui peut être

décliné en une variété de possibles, exotiques, salvateurs, réconfortants, illuminés ou extatiques, va pouvoir effacer et corriger toute cette souffrance. Or, la perspective offerte par cette image est tout autre : c'est en s'éveillant à ce qui est autour de soi, dans cette vie monotone et monochrome, que le chemin commence. Le chemin commence ici. La première image est celle de l'ici ; que cet ici soit dans le temps ou l'espace. Nos relations et les difficultés qu'elles présentent, notre quotidien, le supermarché et les factures à régler, le ménage, les corvées, le métro ou le train, les rues sordides et sales, tous ces visages que nous croyons connaître et tous ces paysages que nous ne voyons plus à force de les traverser, toutes ces pensées que nous chassons ou poursuivons, tout jusqu'à ce corps noué, ce corps encombré de lui-même, malade, insuffisant, insatisfait, tout de cette vie si vide car il lui manque une autre vie qu'étreintes et prières s'efforcent de convier, eh bien tout cela, tel quel, est invité. Sans plus de choix ou de rejet. Le point de départ du chemin est de s'éveiller à la réalité de la présence au monde, de la présence du monde autour de soi, à soi. D'abandonner tous les ailleurs. Le chemin dit spirituel débute dans ce fatras que nous ne voulions absolument pas habiter, et parce que nous cessons de le fuir, ou de le repousser par dégoût, lassitude ou ennui, alors ce désordre désenchanté peu à peu s'illumine.

Il est fréquent dans le Zen de recommander un mode de vie sans demeure et il est vrai que, jadis, les moines novices allaient de monastère en monastère, de temple en temple afin de pratiquer. Sans demeure ne veut pour autant pas signifier que l'on refuse toit et repos, que l'on voue sa vie à un nomadisme perpétuel. Sans demeure signifie qu'on est partout chez soi, que toute situation est habitable, et qu'ainsi on ne s'attache à aucune en particulier. Le paradoxe est ici que quelqu'un sans demeure est toujours chez lui.

Si nous sommes attentifs à cette réalité présente, alors nous sommes à la maison. Quitter la maison, quitter l'attachement à une maison, c'est la trouver vraiment. Le chemin commence là où nous en soupçonnions le moins la présence, au cœur de l'anodin, dans le plus ordinaire.

Prêtons l'oreille à une vieille histoire de la Chine, c'est un koan, une histoire ou sentence que donnent les maîtres zen à leurs disciples afin de pourfendre l'esprit dualiste et l'éveiller à la réalité ultime ; ici, le dix-neuvième cas de la *Passe sans Porte*, célèbre recueil de koans, rapporte un dialogue entre un maître et son disciple : « Joshu pressa Nansen et lui demanda : Quelle est la Voie ? Nansen répondit : L'esprit ordinaire est la Voie. Joshu l'interrogea encore : Devrais-je le rechercher ou pas ? Et Nansen rétorqua : Si vous vous tournez vers lui, il vous échappe. Alors Joshu dit : Si je ne me mets pas à sa recherche, comment saurai-je alors que c'est la Voie ? Et Nansen trancha : La Voie ne dépend ni du *Je sais* ni du *Ne sais pas*. Le savoir est chimère et le non-savoir une conscience immaculée. Quand vous avez vraiment atteint la Voie véritable, au-delà de toute forme de doute, vous le reconnaîtrez vaste et illimité, ainsi que le vide du firmament infini. Comment à ce stade débattre encore du juste et du faux ? Entendant ces mots, Joshu s'éveilla. »

Cet esprit ordinaire, simple, de tous les jours est ce qui nous est donné à vivre, tel quel, sans dilution ou déformation. C'est la qualité crue de notre vie. Le mal de tête de ce matin, la difficulté pour trouver une place au centre-ville pour se garer, la chaleur étouffante des transports en commun, ou encore les raideurs et tensions du corps assis en méditation, la réalité de l'expérience en somme est ici vécue sans fuite ni commentaires. Voilà bien les deux stratégies d'évitement les plus communes : esquiver les écueils, prétendre

qu'ils n'ont pas de réalité ou secréter toute une fiction afin de les occulter. L'une des plus grandes découvertes des gens qui s'assoient pour la première fois dans le recueillement zen, le Zazen, est de découvrir à quel point l'esprit est en constante conversation avec lui-même, combien nous ne cessons de qualifier les choses, les êtres et les faits. Nous ne laissons jamais le monde ni nous-mêmes tranquilles. Nous n'existons que dans un brouhaha intérieur, un bavardage tapageur et incessant qui nous empêche de faire l'expérience directe, nue de ce que nous rencontrons. Soit nous y allons de nos projections en mêlant notre passé au présent, en interprétant l'instant grâce au filtre de ce que nous croyons déjà connaître, soit nous le fuyons en multipliant les esquives : rêveries, distractions, petits films répétés en boucle, plans sur la comète et autres friandises mentales.

La Voie, c'est-à-dire la pratique de l'ultime vérité, n'est pas hors de ce qui advient, il ne s'agit absolument pas de transcendance, traduction ou esquive, la Voie consiste à simplement être, à vivre les situations du quotidien comme elles se présentent sans rien leur ajouter ou retirer. Une merveilleuse histoire en fournit l'illustration désopilante. Un jeune pratiquant bouddhiste américain clame à qui veut l'entendre qu'il va se retirer dans les montagnes pour faire une retraite spirituelle et s'abstraire de la confusion des villes pour trouver la sérénité ultime. Le jour J, le voilà qui emporte tout son barda de baroudeur, sac à dos, provisions et équipement divers, et se met en chemin pour trouver un lieu idyllique. Et voilà qu'il découvre un charmant torrent au bord duquel se dressent des rochers et un bosquet d'arbres drus. L'aubaine est trop bonne, il s'en saisit et décide d'y planter sa tente, savourant par avance les merveilleux moments d'absorption et de méditation qu'il va sans doute connaître. Le premier jour, il place natte et coussin au bord de

l'eau tumultueuse et entreprend de méditer. Impossible de se concentrer : contre toute attente, il est submergé par le vacarme vociférant du courant et croit même reconnaître l'hymne américain dans le bruit de ces eaux qui bougent sans cesse. Le deuxième jour, il s'assoit sans plus de succès car l'hymne américain qui hier lui chatouillait l'oreille hurle désormais, et plus il essaie de ne pas y penser, plus cette mélodie lui revient avec une force redoublée. Il compte sur le troisième jour pour stabiliser sa pratique et la même situation se reproduit sans qu'il y puisse rien. Par dépit, il s'aventure alentour mais durant cette balade il ne fait que ressasser son amertume et sa déception. Il va même jusqu'à descendre dans le lit de la rivière pour déplacer les pierres dans l'espoir de modifier le son de l'eau, évidemment sans plus de succès. Finalement, au quatrième matin, il se résigne à plier bagages et redescendre vers la confusion du monde qu'il avait cru laisser triomphalement quelques jours plus tôt.

Chacun aura ici compris la source du vacarme : il s'agit bien de l'esprit de ce jeune pratiquant. Enfer et paradis ne dépendent ici comme ailleurs en rien des conditions extérieures. La qualité de la pratique ne dépend pas du lieu ou des circonstances mais de la manière dont nous sommes en relation avec notre environnement. Il ne s'agit même pas davantage de donner un sens mystique ou ésotérique à ce que nous faisons, juste se contenter de faire ce que nous faisons absolument, simplement, directement. Cette intimité avec le réel est la plus grande exigence du chemin. Il faut ainsi se garder de sacraliser le présent. Toute une mouvance contemporaine met l'accent sur la pleine conscience comme un aspect du chemin, il s'agirait de prêter attention à la vaisselle, à la moindre de nos actions, d'être spectateurs de ce que nous faisons et de s'y tenir avec le plus grand sérieux. Vous verrez alors des pratiquants peler

religieusement une carotte en affichant une mine sévère et compassée. Toutes joie et détente heureuse semblent avoir été liquidées. Une telle perspective tombe dans l'erreur que dénonce Nansen : se tourner vers cet esprit, c'est le perdre ; être prisonnier du vrai et du faux, c'est s'égarer. L'invitation du chemin est d'apprécier les choses telles qu'elles sont et non les travestir ou les manipuler. La Voie consiste à boire quand on a soif, manger quand on a faim et dormir quand on a sommeil. Cela peut paraître enfantin, trop élémentaire, et pourtant faire les choses simplement, faire les choses pour elles-mêmes et non plus pour soi-même, faire en s'oubliant totalement dans ce faire est bien une tâche délicate et difficile. C'est même ce qu'il y a de plus ardu. Le maître zen du XIII^e siècle Eihei Dôgen consacre de nombreux chapitres de son œuvre maîtresse, le *Trésor de l'œil de la Vraie Loi (Shôbôgenzô)*, à de simples activités de tous les jours : se laver le visage, aller aux toilettes, se brosser les dents, manger ou encore travailler... Un chapitre est entièrement consacré à la vie de tous les jours comme réalisation de la vérité ultime ; il s'intitule tout simplement « Kajo » (La vie quotidienne), et on y lit par exemple cette affirmation : « Quelques feuilles de thé et un simple bol de riz sont les pensées des bouddhas, les sentences des patriarches. » Gardons-nous d'y voir un simple éloge de la frugalité. Ce que Dôgen souligne ici, c'est l'activité journalière de se nourrir comme pratique spirituelle la plus élevée. Profondeur de nos actions quotidiennes à laquelle il nous invite à goûter.

C'est aussi cette magie que la pratique du haïku met en œuvre. Cette forme brève et portative de trois vers dont l'invention nous vient du Japon est une pure invitation à vraiment habiter sa vie. Écrire un haïku, c'est s'ouvrir à l'extraordinaire simplicité du monde sans ajouter quoi que ce soit. Recevoir le monde tel quel. Et

contemplant des peintures chinoises ou des estampes japonaises, vous observerez inmanquablement la dissymétrie de la disposition des objets, personnages ou montagnes : plutôt que construite, l'image semble surgir sans être le fruit d'un travail, d'une composition savante. Qu'il s'agisse de peindre des fruits, des arbres, quelques bambous oscillant dans le vent, des passants à un carrefour, un livre sur une table, des fleurs de cerisier, les objets sont à peine esquissés, en quelques traits, quelques taches d'intensité contrastée, et une grande partie de la surface n'est même pas peinte. Alors que la peinture occidentale surcharge, colorie, concentre et compose, la peinture orientale vide l'espace de la feuille ou du rouleau, et dans cette danse du vide et de la forme la représentation gagne en truculence, en dynamisme, en justesse et en intensité. De fait, c'est comme si la scène était entraperçue, dans la vérité de l'instantané d'une perception. Du coin de l'œil. Le caractère transitoire, éphémère du monde a désormais une place, les choses sont saisies dans leur passage. Alors qu'une toile de Rembrandt ou de Raphaël suppose une longue et patiente observation, une contemplation durable, un labeur de composition dûment médité et conduit, une adoration face au visible – il faut, dans cette peinture, regarder longuement et peindre en honorant le visible et sa richesse –, dans notre estampe ou notre haïku adviennent le fugitif et l'évanescent, sans effort apparent.

Mais la simplicité est bien ce qui requiert le plus grand travail : il faut brûler, déconstruire, oser se défaire de tout ce que l'on a jusqu'alors appris, ce que l'on nomme dans la pratique du Zen l'esprit du débutant. N'avez-vous jamais remarqué qu'aux novices la chance sourit souvent ? Et ce en art et dans les jeux ? C'est que l'expert, l'artiste ou le joueur chevronnés sont certes riches d'une longue et grande expérience, mais celle-ci peut handicaper le regard

ou la main, s'immiscer entre l'évidence du visible et l'activité créatrice. Ils sont prisonniers de ce vécu, de ce déjà-vu, et la tentation est grande de répéter simplement le travail d'hier. Le débutant est, quant à lui, ouvert, nu, désemparé, tout en enthousiasme maladroit, il brûle encore, il n'est pas assoupi, ses sens sont éveillés, aiguisés, tout son corps et son être en alerte : il est, simplement. Pure existence sans avant ni après. Et contrairement à l'expert au champ restreint de possibilités, celui qui ne sait pas s'avance en un vaste royaume. Pouvoir de l'émerveillement simple.

Il suffit donc de ne plus suivre les pensées qui encombrant votre esprit. Laissez là les problèmes du boulot, votre collègue ou votre patron, la fatigue des transports, cette semaine dans laquelle vous vous traînez vers un week-end qui tarde tant à venir, les questions lancinantes ou futiles douloureuses comme des échardes dans l'âme, laissez là vos soucis, vos regrets, vos attentes. Le passé et le futur vous mordent à pleine peau, et cependant il suffit de s'arrêter pour contempler leur ineptie et leur inexistence. Il suffit de ne plus céder à la tentation de penser à l'avenir ou de ressasser le passé, de revenir ici en laissant là projets et souvenirs, espoirs et peurs, pour prêter attention à ce qui se passe autour de vous, en vous, et d'observer cette frontière mobile et incertaine : où commencez-vous et où finit le monde ? Laissez-vous descendre dans vos sens, laissez le monde imprégner votre présence, laissez-vous toucher par ce qui vient et ce qui va. Une scène de tous les jours dans le bus, une feuille dans le vent, un objet sur la table, le vol d'une mouche : les sens joyeux et frais, vous recevez le monde sans l'évaluer. Le haïku est l'empreinte laissée par l'expérience, il émane de cette capacité à simplement recevoir sans plus juger ni jauger, à apprécier pleinement la pleine et fraîche nouveauté de chaque moment. Vous

savourez pour la toute première fois la chaleur du bol de café qui baigne vos paumes, vous sentez avec une acuité incroyable le frôlement dansant du vent, la vibration rapide de ce rouge et la liquidité de ce bleu ne vous ont jamais paru si proches et intenses, ici l'odeur d'urine déplie un surprenant paysage, là l'ampoule dans cette ruelle sale et sombre s'offre au regard comme un beau fruit doré. Le haïku va puiser dans vos sens, dans tous vos sens éveillés, ouverts, aimants, il s'alimente de cette activité calme quand la conscience baigne chaque parcelle de votre peau.

Quand le jeune Sumitaku Kenshin est hospitalisé à l'âge de vingt-six ans, en 1987, pour une terrible leucémie aiguë qui le terrassera quelques semaines plus tard, il écrit :

Suspendues dans la nuit
ma perfusion
et la lune blanche.

Il ne cherche pas ici à fuir l'hôpital, le lit, sa condition souffrante. Il écrit depuis cette situation et se retrouve alors, ipso facto, réconcilié avec le monde. Voilà un homme qui va mourir et qui s'amuse et s'émerveille même de la situation et danse avec elle :

Ayant pleuré tout son saoul
il a l'air content
mon visage éploré.

On trouve cette même sollicitude pour le réel et l'immédiat dans la poésie de Francis Ponge ou de Walt Whitman, la prose d'Henry Thoreau ou de Jack Kerouac, de même que dans les photos d'un Jacques-Henri Lartigue, la poésie urbaine des clichés d'un Henri

Cartier-Bresson ou les images en noir et blanc du Grand Ouest de Minor White. Ils n'aiment rien que ce qui les entoure, rien que tout ce qu'ils embrassent du champ amoureux de leur perception. Ces artistes réservent la brûlure et l'intensité de leur regard au quotidien rencontré, ils illuminent la matière morte, inanimée pour ne pas avoir été suffisamment recueillie, enlevée, célébrée, reconnue. Alors qu'ils sont attentifs au monde, c'est le monde qui les regarde et s'avance vers eux. Cette rencontre avec le maintenant-ici est appelée esprit originel dans la tradition du Zen. Il y a un malentendu considérable concernant cette expression, beaucoup comprennent ici par « originel » la source, un avant, une sorte d'âge béni de l'existence perdu dans une antériorité regrettée. Par « origine », il faut plutôt entendre le maintenant-ici dont on est l'expression dynamique et dansante. Pas d'avant ni d'après, pas davantage d'ailleurs. Alors que reste-t-il ? Rien, rien que ceci, et ceci et puis encore ceci. Il vous suffit de vous ouvrir dans ce trajet qui vous conduit au boulot, dans cette vie quotidienne, de vous laisser rencontrer par ce que vous teniez pour acquis et connu. L'émerveillement n'attend pas. L'émerveillement n'est ni regretté ni promis : il est là, où que vous soyez, bien présent au creux de votre paume.

Invitations

- Devant une situation difficile, arrêtez-vous. Prenez le temps de l'observer, d'en considérer tous les aspects et les aspérités ; s'il s'agit d'une douleur, identifiez son intensité, ses rythmes, ses pulsations, faites-le sans vouloir juger ni fuir, soyez juste présent à cette douleur telle qu'elle est. Observez combien vous êtes prompt à poser la question « pourquoi » et/ou à dérouler des scénarios plus glauques et catastrophiques les uns que les autres. Revenez sur la

qualité de la douleur, sa texture, ramenez votre esprit sur la sensation sans céder aux affabulations de l'imagination. Il en va de même de toute espèce de conflit, problème ou souci qui crée de la douleur. Et posez-vous cette simple question : « Qu'est-ce que c'est ? » Ne vous empressez pas de répondre, restez avec cette question, usez-en pour vous ouvrir davantage. Ne faites rien. Laissez-vous faire et défaire.

- Vous tenez le monde pour connu et compris. Au point que vos gestes sont devenus automatiques. Faites juste cette petite expérience. Que vous teniez dans les mains un stylo, un livre, une cuillère, un objet quelconque, regardez-le, triturez-le sans le nommer, et faites comme si c'était la toute première fois que vous teniez cet objet, hors de tout savoir et de toute histoire le concernant. Il s'agit ici de renouer avec l'enchantement de découvrir ce que vous croyez connaître. Sans aucun doute le fait de porter une tasse de café à vos lèvres ou de vous laver les mains ne vous a jamais paru aussi merveilleux. Ne restez pas dans cet émerveillement : ayant pris conscience de la naissance de tout un univers (oui, un univers dans un bol d'eau ou un simple lavabo), revenez à l'action elle-même sans vous en distancer. Faites juste ce que vous faites. Mais une fois que vous êtes éveillé à la magie du simple faire, votre action a désormais une saveur et une amplitude bien différentes.

- Où que vous soyez, quoi que vous fassiez, trouvez le temps de vous arrêter au moins une fois par jour et de suivre simplement le va-et-vient de votre respiration. Ne fermez même pas les yeux, placez votre attention sur l'air alors qu'il pénètre vos narines pour bientôt s'engouffrer dans vos bronches et dilater vos poumons, percevez ce léger arrêt au bout de l'inspiration avant que ce souffle ne soit expulsé par les narines très naturellement et lentement, tout

cela sans le moindre effort. Au bout de l'expiration, reposez-vous dans cet espace sans mouvement apparent et laissez l'inspiration se faire d'elle-même. Chevauchez ainsi votre souffle pour accepter pleinement et le lieu où vous vous trouvez et la personne que vous êtes. Jouissez d'être une pure respiration.

- Rappelez-vous autant de fois que possible que vous êtes exactement là où vous devez être et qu'il n'y a aucun ailleurs possible. Vous êtes exactement qui vous êtes là où vous êtes. Acceptez cela, et voyez comme cette seule pensée vous soulage. Dans les embouteillages, un jour de malchance, dans la salle d'attente d'un médecin ou avant une opération délicate, tous les moments difficiles peuvent s'alléger pourvu que vous consentiez à les vivre tels quels. N'ajoutez rien, ne fuyez rien et ne cherchez rien. Ouvrez vos sens à ce qui advient. Vous en viendrez peut-être à vous amuser aussi, comprenant quelle part d'humour cette situation peut receler. Vivre vraiment ce qui vous est donné de vivre permet de ne pas dramatiser.

1. Court poème, généralement de cinq vers.



見跡

Deuxième image

La découverte des traces

« Non loin du lit d'une rivière, sous un bosquet, je découvre les traces de sabots
Même sous l'herbe fraîche et odorante j'en pourrais entrevoir le contour
C'est au plus profond des montagnes lointaines qu'on les trouve
Elles sont plus évidentes que le nez au milieu de la figure, pointant vers le ciel. »

Commentaire

Contemplant les traces des sabots du buffle, je réalise les enseignements. Je comprends alors que, comme la multiplicité des récipients est faite d'un même métal, l'infinité des existences est faite de la matière du Soi-même. À moins d'exercer la discrimination, comment puis-je distinguer le vrai du faux ? Je n'ai pas encore franchi la porte mais j'entrevois un chemin.

Waka

Dans les montagnes profondes
Ses efforts portent fruits
Des traces
Quelle joie d'apercevoir
Un signe !

Une forte neige est tombée, elle s'est amoncelée recouvrant tout du premier paysage. Le cercle déborde désormais d'une blancheur à foison, d'une blancheur souveraine. Une blancheur telle qu'elle vous fouille et brûle les yeux qui ne perçoivent plus qu'une matière cristalline et luisante dont la poudre disséminée partout évanouit le monde ou en adoucit considérablement les contours. Il règne ici un silence éloquent fait du vent soufflant sur la neige et soulevant çà et là un peu de neige en la faisant gentiment glisser et siffler. Et voilà que le jeune garçon remarque, au beau milieu de la plénitude de cette absence, des traces laissées par un animal. Il va au-devant de ces traces et accompagne avec précipitation, avec élan le mouvement qu'il croit lire sur la neige. Il place peut-être même ses pas dans les empreintes. Sa danse dans le brasier blanc, le feu de la neige est une chorégraphie comme d'un pas de deux. Un corps bien vivant fébrile et fiévreux et un corps à peine visible qu'il pressent et devine, dont seule la neige préserve le souvenir du passage. Un nuage, blanc lui aussi, dérive comme ce jeune garçon épris de ces traces qu'il vient d'entrapercevoir. Un animal est certainement passé par là.

On comprendra aisément la symbolique traditionnelle de cette étape : c'est l'entrée dans la pratique, la découverte de la possibilité d'un chemin accueilli par le débutant avec exaltation et énergie. Au sein de cette réalité abrupte, de cette routine harassante, au beau milieu d'une vie désespérante, vide et monotone comme ce paysage de neige, un accident vient de se produire : une rencontre, celle de l'enseignement, de la pratique véritable. La possibilité du chemin s'offre à vous. Une soudaine évidence laissée là : au beau milieu de votre quotidien, la possibilité d'une issue, d'une ouverture. C'est une porte, une entrée, une trouée vers un lieu plus clair, moins désert ou moins encombré.

Un ami vous en avait peut-être déjà parlé, vous aviez peut-être trouvé un livre sur un rayonnage de librairie, vous étiez tombé sur un article dans un magazine branché, une affiche avait ici retenu votre regard, un site que vous aviez visité sur Internet, quoi qu'il en soit, et après quelques hésitations, vous avez franchi le pas, vous vous êtes retrouvé dans un lieu tout à fait inhabituel. C'était peut-être un groupe de méditation, une pagode ou un temple, un appartement, ou encore une retraite de quelques jours. Assis simplement, ou accomplissant des gestes mystérieux, vous vous êtes plié avec curiosité et quelques réticences à une pratique dont le sens réel vous échappait tout à fait mais dont vous pressentiez, sans pouvoir vous l'expliquer, l'extraordinaire importance. Bien sûr, toutes ces prosternations, ces chants bizarres et exotiques, ces robes et cet encens vous interrogeaient et peut-être vous exaspéraient-ils aussi un peu. Et vous êtes revenu de cette expérience les yeux pétillants d'un enthousiasme qui vous avait déserté depuis bien longtemps. Peut-être avez-vous partagé l'émerveillement de cette découverte avec quelques amis lors d'une soirée ou à la terrasse d'un café, aussi distants et critiques qu'amusés. Peut-être en avez-vous raillé et moqué les rituels, vous démarquant de la simple et pure adhésion. Résistant dans vos fibres profondes, en vous une voix critique s'élevait pour défendre son territoire et ses acquis, brandissant la rationalité, le raisonnable et la nécessité de ne pas si facilement se laisser séduire.

Apercevoir des traces à même la neige, les lire et les décrypter, c'est aussi une indication que vous entrez ici en contact avec le corps écrit des enseignements. Un corpus s'ouvre à vous, une somme, un ensemble d'écrits et de paroles avisés, recueillis, ventilés et noués en sermons, récits et relations. Tout un herbier de paroles dans lequel vous allez puiser sagesse, conseils et direction.

Et vous voilà cueillant des fleurs. Toute une bibliothèque spirituelle s'élabore autour de vous, des livres vous accompagnent partout et traînent au fond de vos sacs, hantent vos larges poches, s'empilent près du sofa ou sur votre table de chevet. Vous êtes devenu lecteur, un lecteur est un apprenti, un écolier de la plus belle école : celle du vagabondage et de l'émerveillement. D'ailleurs, vous voilà sautant d'un livre à un autre comme un oiseau de branche en branche. C'est une inépuisable conversation avec les encres dans laquelle vous rêvez le chemin bien plus que vous ne le vivez, mais il y a tout ce temps perdu qu'il faut, mine de rien, rattraper, toutes ces années passées dans l'ignorance de cette soudaine évidence. Il y a aussi ce périple dont les livres vous indiquent les étapes, et ce pèlerinage d'encres est aussi une façon de cartographier un territoire, de suivre le cheminement de celles et ceux qui vous ont précédé, d'en préparer l'itinéraire. Vous êtes à la recherche de la recherche, dans la quête d'une quête, dans l'enchantement d'une découverte dont vous anticipez les moindres instants. Pèlerin de papier, ascète des librairies, vous vivez dans les marges de votre quotidien et le périple que vous envisagez, vous le griffonnez dans les marges des livres et dans celles de votre vie. Des projets et des rêves s'échafaudent, des voyages se rêvent, des rencontres s'esquissent dont la plus importante de toutes : celle de vous-même.

Voilà pour l'interprétation traditionnelle qui présente les images dans une vision graduelle, depuis l'état ordinaire et confus jusqu'à l'éveil. Cette deuxième image représenterait la découverte d'une voie qui à terme nous libérerait de l'étreinte de la confusion et de l'illusion. Toutefois, cette même image peut aussi être contemplée dans une perspective subitiste : l'éveil ne différencie pas la dimension ordinaire et l'esprit du Bouddha. Cette vision subitiste met aussi en avant le fait que la qualité éveillée est toujours présente,

depuis la confusion originelle jusqu'aux dernières étapes du voyage, ainsi que Joseph Campbell décrivait le voyage vers Berkeley. Loin de se contredire, de se nuire, ces deux vues sont tout à fait conciliables. Si l'on peut sans difficulté affirmer que tout voyage engendre des métamorphoses, celles du voyageur et du paysage traversé, on peut aussi affirmer que la qualité de la présence, le déploiement du réel sont à chaque pas disponibles. Le rire d'un enfant et celui d'un vieillard ne surgissent peut-être pas de situations semblables, mais ils communient tous deux dans une même essence.

La découverte du chemin, vous le pressentez déjà, a aussi quelque chose de la rencontre amoureuse. Elle en partage la nature entière et obsessionnelle, elle en cultive les vertiges et les engouements, la charge exaltante d'espoir et la sensation d'un allègement incompréhensible. Et c'est bien là le problème. Cette rencontre est encore bien exotique, bien étrange et vous peinez à ce qu'elle se confonde absolument avec votre quotidien. C'est d'un lointain que vous venez de vous enticher. Un lointain dont tout vous dit qu'il vous est si proche. Sa nouveauté a à la fois cet entêtant parfum de déjà-vu et la saveur de ce qui est exceptionnel, elle possède un goût et un arôme bien particuliers et pourtant familiers. Que vous aimiez ou non l'encens, que les robes vous fascinent ou vous dégoûtent, vous êtes pris et englué dans les traces de la pratique. Ce n'est ici que traces ou transes. Il est communément admis qu'à ce stade vous pratiquez le chemin, ce n'est pas encore le chemin qui vous pratique, et encore moins ce que finalement vous êtes invité à vivre, ce moment où la libération voit chemin et voyageur disparaître tous deux. Vous êtes toujours dans l'attachement aux formes, aux pratiques et aux promesses qu'elles semblent brandir. Vous suivez les traces dans l'espoir secret de

mettre la main sur une proie de taille. Probablement avez-vous entendu parler de cet animal : l'éveil, l'illumination, le *satori* ou *kensho* en japonais, que désormais vous traquez. Car vous croyez que c'est la récompense qui se trouve au terme de ce jeu de piste, ce qu'a fini par découvrir le jeune Shakyamuni assis sous son arbre, tel que les textes et les histoires l'enluminent. La littérature bouddhiste et ses hagiographies abondent en récits merveilleux. Une attente, un espoir vous tenaillent le ventre. Toute l'énergie que vous pouviez investir dans la poursuite de plaisirs et la réalisation de désirs et d'ambitions se trouve désormais versée dans une fort noble cause : celle de sauver votre peau pour le bien de tous les êtres.

Vous n'en avez peut-être pas encore saisi le paradoxe : vous avez la compassion égoïste (et pourtant, vous le découvrirez plus tard, rien de bienveillant ne naît dans les cœurs secs et amers, dans les êtres qui se méprisent). Vous vous enivrez de cette perspective et collectionnez les initiations, les pratiques, les enseignements et les maîtres. De stages en week-ends, de retraites en ateliers, vous caracolez, batifolez et butinez. En vain. Votre bibliothèque a beau crouler sous le poids de livres goulûment parcourus et bien peu digérés, votre vocabulaire s'enrichit de nouveaux venus, vous êtes désormais un peu volage, collectionneur, butineur, et êtes devenu expert en ces matières, intarissable sur le sujet et sermonnant à tout-va, du bureau au café, du train à la soirée entre amis. Probablement embêtez-vous tout le monde avec vos histoires à dormir debout, vos douces chimères. Un bouddhiste américain narrait non sans humour que lorsqu'il était devenu bouddhiste, il ne pouvait s'empêcher d'en parler sans cesse, enquiquinant son entourage et ses proches, mais que depuis qu'il le pratiquait vraiment, toute trace de bouddhisme avait disparu de sa conversation et ses proches avaient cessé de se plaindre... Vous

n'avez pas encore réalisé que le chemin est l'abandon de tout espoir, de toute attente ainsi que de toute peur. Vous ne comprenez pas encore que toute espèce de territoire est superflu. Il n'est pas ici question de disputer son bout de gras, défendre sa niche, faire le malin ou aboyer plus fort que le cabot d'à côté. Pas question de rouler des mécaniques initiatiques et faire de la gonflette spirituelle. Vous croyez que ces traces mènent quelque part et vous y êtes vraiment attaché. Le nez dans les empreintes, vous vous êtes fichu dans une splendide ornière, un sacré nid-de-poule.

La découverte de ces traces peut pourtant vous permettre aussi de réaliser toute la profondeur de l'enseignement délivré par le Bouddha lors de son sermon à Bénarès devant ses cinq premiers disciples alors qu'il expose les quatre nobles vérités et met en mouvement la roue de la Loi : que toute vie est souffrance, profonde insatisfaction, que cette souffrance est due au désir, qu'une libération existe et que le chemin qui y conduit est octuple. La première noble vérité, connue sous le nom de vérité de la souffrance, a suffi à qualifier le bouddhisme de pessimiste, or rien n'est moins vrai. Ce que le Bouddha signifie ici c'est la prégnance de cette insatisfaction, de ce sentiment de manque, cette permanente inquiétude qui nous taraude et aiguillonne : outre l'évidence douloureuse de notre mortalité, nous ne savons jamais vraiment nous satisfaire de ce qui est, coincés que nous sommes entre notre disparition toujours possible et l'impossible vie que nous menons. La cause en est cet appétit, cette recherche de saisie, cette soif inextinguible qui nous brûle l'esprit et mobilise toutes nos énergies.

De fait, cette comédie perpétuelle, cette quête effrénée du bonheur, nous la devons à l'illusion la plus tenace qui soit : nous croyons exister, nous sommes persuadés d'être séparés et distincts du flux de toutes les existences, car cet ego dont les traités spirituels

nous rebattent les oreilles est une fiction tenace qui investit et régit tous les domaines de notre activité. Le problème est moins de s'en défaire, de s'en débarrasser (comment pourrait-on congédier ce qui n'existe pas ?) que de réaliser la nature illusoire de ce mirage. *Anatman*, le non-soi, est le terme sanskrit. Le *Nirvâna*, la cessation ou libération, peut être manifesté à travers la pratique de l'octuple sentier. Face aux traces laissées dans la neige, ces quatre nobles vérités sont affirmées : il vous suffit alors de considérer ce chemin qui est tracé à même la neige, à même le monde ; la libération n'est pas une promesse supplémentaire, le fruit d'un plus noble désir, elle n'est pas au-delà des empreintes, elle se situe sous vos pieds, elle n'est que le chemin que vos pas tracent dans la neige. Si le véhicule des Anciens, le Théravada¹, voit dans le *Nirvâna* une libération ultime qui couronne un long voyage et travail spirituel, une autre rive, hors de ce monde souffrant, le Mahâyana reconnaît l'identité de la libération et du cycle des renaissances qui décrit l'ensemble des processus d'auto-illusion. Le chemin et cette vie ne sont pas séparés, la libération consiste à vivre et voir ce monde comme expression éveillée. Ainsi vous n'êtes plus devant un chemin qui vous conduirait quelque part, vers un quelqu'un ou quelque autre, vous êtes devenu le chemin dans l'actualisation de sa pratique. La pratique de la sagesse (*prajñâ*), de la moralité (*sila*) et de l'absorption méditative (*samâdhi*) sont voie et actualisation de cette libération.

Lorsque nous pénétrons dans le paysage de la deuxième image, lorsque nous entrons dans cet esprit et cette manière d'appréhender le monde, nous disposons alors d'une pratique particulière, un corps d'enseignements auquel se référer, des rituels et instructions spécifiques. Nous pouvons par exemple écouter un ami de bien, une autorité spirituelle, nous nous asseyons, chantons mais, si nous

creusons, nous sommes toujours en recherche, les yeux fixés sur les traces, et notre esprit est très attaché aux empreintes laissées par nos prédécesseurs, ou aux traces que nous laissons. Nous imaginons que ces traces mènent à ce que nous recherchons et à cause de cette concentration intense, la totalité du paysage s'évanouit. Nous sommes bien trop préoccupés et nous en faisons trop. Nous sommes obsédés par les détails, nous nous inquiétons trop et la vue panoramique, à ce moment, nous échappe complètement. Afin d'apprécier simplement le paysage, de le goûter, d'être heureux d'être là, il nous suffirait d'adoucir notre regard. Dans la compréhension traditionnelle, la concentration est associée à l'intense convergence des sens et de la pensée sur un seul point, une sorte de focalisation de l'être, tendu tout entier dans un effort, dans l'approche du chemin spirituel ; nous inversons ce triangle, et au lieu de concentrer l'attention sur un seul point nous laissons cette même attention s'épanouir et fleurir dans l'espace, fleurir car le geste de l'éclosion d'une fleur en est très proche. Le regard durant l'assise zen est appelée le regard sur les montagnes lointaines, c'est un regard qui inclut tout ce qui se manifeste, qui accueille toute l'étendue du visible sans s'arrêter à une seule forme, une seule manifestation. Ce n'est pas un regard qui choisit, fixe, discrimine, rejette : c'est ouvert, acceptant, regard dépourvu d'intention et de saisie, regard de ce qui ne se donne aucun but, ne court après aucun profit ou gain, un regard qui ne se soucie ni de perdre ni de gagner.

N'en déduisez pas pour autant qu'il est regard mort et arbore la placidité stoïque des statues et des vieux sages, ce regard pétillant, un feu y couve, la douce brûlure de la joie amoureuse. Une joie tout occupée à libérer ce qu'elle aime, à délier êtres et choses de leur stase, à tout laisser chanter. Les empreintes dans la neige ne

montrent plus alors une réalité distante, située hors de la neige, au-delà d'elle, les traces dans la boue ne mettent en évidence nul animal, n'expriment même plus la trace d'un passage, mais elles pointent la seule réalité de la neige ou de la boue, la qualité même de la neige et de la boue. Empreintes de sabots ou de pieds ? Non, empreintes de neige ou de boue plutôt : les empreintes vues telles qu'elles sont pointent le vaste espace dans lequel nous apparaissions et où elles apparaissent. Se contenter de voir les empreintes et les interpréter comme des indices d'un passage, c'est danser avec des ombres et des chimères, poursuivre un fantôme ou un souvenir. Les empreintes peuvent être vues comme des mots. Dans la tradition transmise par Dôgen, la forme de la montagne et la profondeur de la vallée, le son de la rivière, le vent dans les arbres, les tuiles et les rochers, mais aussi le vélomoteur qui passe dans la rue, la radio qui braille à côté, la télé, la boue, la neige... tout est accueilli comme le vrai soutra, la voix du Bouddha. Et les soutras sont eux-mêmes la forme de la montagne, la profondeur de la vallée... La compréhension qui veut que l'on étudie ce qui est écrit pour atteindre le sens n'opère plus ici. Dans la prose de Dôgen, on peut se régaler d'un gâteau de riz peint et la lune n'est autre que le doigt lui-même. Une célèbre sentence dit que lorsque l'on montre la lune, le fou regarde le doigt, alors que le sage la contemple. Bien évidemment, la plupart des commentateurs prennent ceci à la lettre en reproduisant eux-mêmes ce que l'adage semble dénoncer. Il y aurait, selon eux, une manière illusionnée et une manière juste. Alors que, du point de vue de la perspective non duelle, lune et doigt ne sont ni un ni deux.

Cette deuxième image n'interroge pas la venue et le voyage du visage originel, le buffle, le poisson dans l'eau vive, la lune dans le ciel... mais elle nous invite à les apprécier et à nous détendre. Vous

pouvez même jeter ce comment faire, et laisser tomber les traces. Vous contenter de revenir au maintenant dans le maintenant, à l'ici dans l'ici.

Cette image est enfin aussi et surtout un enseignement direct et une illustration sensible du *Soutra du Cœur*. Ce texte commun à toutes les écoles du bouddhisme du Grand Véhicule, populaire au Tibet, en Chine, en Corée et au Japon, met en lumière le rapport entre la vacuité et la forme, le vide et les phénomènes. Il relate l'enseignement d'un grand bodhisattva qui s'adresse à Shâriputra et débute ainsi : « Lorsque le bodhisattva Avalokitesvara pratique la profonde *Prajñâ Pâramitâ* (grande sagesse), il réalise que les cinq *skandha* (agrégats) sont tous vides et se libère de toute souffrance. Shâriputra, la forme n'est pas différente du vide, le vide n'est pas différent de la forme, la forme est le vide, le vide est la forme. Il en va de même de la sensation, de la perception, de la pensée, de l'activité et de la conscience. Shâriputra, tous ces éléments étant l'expression du vide, ils n'apparaissent ni ne disparaissent, ne sont ni souillés ni purs, ne croissent ni ne décroissent. Dans le vide, il n'y a pas de forme ni de sensation, de perception, de construction mentale et de conscience. »

Bien des commentateurs se sont trompés sur le véritable sens de cette vacuité. *Sûnyatâ* en sanskrit signifie « rien », « pas », ou encore « vide ». Cela ne veut pas pour autant dire que lorsque le soutra proclame que tous les phénomènes sont vides, il déclare ici la négation de toute existence. Il n'affirme pas une nullité suprême. *Sûnyatâ* ne correspond absolument pas à un vide, une absence quelconque, car sa réalité ne nie pas la vie même, tout au contraire elle l'affirme. En fait, rien n'est plus solide que ce vide. Un moine à qui je demandais la signification de la vacuité dans la pratique et la perception bouddhistes fit pour toute réponse un geste radical : assis

sur son coussin et se penchant en avant il vint frapper brusquement et avec force le sol du plat de sa main en criant : « Ceci ! », puis il me congédia en me saluant respectueusement. Ce qu'il exprimait là, dans une simplicité qui coupait court à toute circonvolution intellectuelle, à tout discours inutile, était la nature même de l'espace. En frappant l'espace avec l'espace, il désignait le sol, le terrain duquel toutes les formes s'élèvent pour y retourner en s'évanouissant : la forme est le vide et le vide est la forme... *Sûnyatâ* est aussi traduit en japonais par « espace ». C'est ce champ mouvant d'une réalité insaisissable et changeante, la tapisserie chatoyante et dansante des formes qui ne cessent de se métamorphoser. Ce que dit *Sûnyatâ*, c'est qu'il est impossible de se maintenir selon la merveilleuse expression de Chogyam Trungpa, rien n'est fixe, solidifié et durable. Aucun moi fixe ne peut être durablement posé. L'idée d'un moi unique et singulier, à l'identité incontestable, dont on pourrait suivre l'évolution au cours d'une vie relève, dans cette perspective, du fantasme le plus débridé. Dôgen Zenji dans son *Genjokoan*² explicite l'absence de continuité en prenant l'exemple du bois et de la cendre : « Une fois réduite en cendres, la bûche ne peut redevenir bûche. Il ne faut pourtant pas considérer que la cendre est le futur de la bûche et la bûche son passé. Vous devez comprendre que, bien que la bûche se maintienne dans sa position dharmique de bûche avec son avant et son après, elle n'en transcende pas moins cet avant et cet après. De son côté, la cendre se maintient dans sa position dharmique de cendre avec son avant et son après. De même que la bûche, une fois réduite en cendres, ne peut redevenir bûche, de même les hommes, une fois morts, ne peuvent revenir à la vie. Cela dit, c'est dans le Dharma du Bouddha un principe de nier que la vie se transforme en mort. De ce fait, la naissance est conçue comme

“non-naissance”. Que la mort ne devienne pas vie c’est mettre en mouvement la Roue du Dharma. C’est ce que l’on appelle la “non-extinction”. Vie et mort ne sont que des positions dans le temps comme l’hiver et le printemps. Vous n’appelez pas hiver l’origine du printemps, vous ne dites pas que le printemps devient l’été. »

S’il est vrai que Dôgen ne nie pas la réalité du temps, sa conception de la Voie est fondée sur la relation de la cause et de l’effet, il perçoit une autre dimension dans cette réalité. Si je me penche sur l’idée que je me fais de ma propre vie, suis-je le beau bébé joufflu et rieur dans les bras heureux de sa maman, l’enfant pleurnichard le jour de sa première rentrée, le jeune adolescent s’asseyant pour la première fois dans un temple zen dans cet incroyable été 1977, le fier et ambitieux jeune diplômé, le jeune professeur de littérature empli de fougue et d’enthousiasme, le jeune moine, le professeur... ou cette présence ici attablée à écrire ? Si nous ouvrons l’album de famille, nous sommes chacune des physionomies de notre histoire, toutes ensemble ou plutôt n’en sommes-nous aucune ? Ici, Dôgen remet en cause la conception selon laquelle l’enfant que nous étions est devenu l’adolescent difficile et inspiré, comme ceci semble devenir cela. Nous pourrions, afin de mieux comprendre ce qu’il pointe ici, prendre l’image d’un collier de perles, toutes différentes et pourtant semblables, chacune étant un état et une manifestation de cet ADN, de cette existence à travers les étapes et métamorphoses de notre vie. Ce qui relie tous ces portraits et visages de ce moi comme évoqué plus haut est une histoire, une fiction qui a pour nom « mon voyage ». Ce qui fait que le collier tient, que chaque perle semble suivie et précédée d’une autre n’est autre que la croyance en un moi immuable et constant qui forme la chaîne ou le fil. Dôgen nous invite à jeter ce collier qui, en se fracassant sur le sol, libère les perles qui rebondissent,

chacune différente et existante par elle-même. Telle est la position dharmique. La perle comme perle, la cendre comme cendre, le bois comme bois, ceci comme ceci. La réalité de la perle, telle quelle, est la seule réalité.

Mon maître Chodo Cross traduit cette notion de position dharmique comme suit : c'est occuper sa place dans l'univers. De fait, quoi que nous observions, une bûche qui brûle, un tas de cendres, la pluie qui tombe ou une voiture qui passe, nous ne percevons que cela. Afin de voir un processus, d'inscrire cette image dans une séquence, nous sommes obligés de nous retirer de la présence au réel pour entrer dans un espace abstrait où nous pensons une succession de phénomènes dont nous ne sommes pas directement les témoins : la graine germant dans le sol a produit l'arbre qui une fois coupé a fourni une bûche qui vient de se consumer pour devenir ce tas de cendres. Toute cette histoire est basée sur l'idée d'une substance qui se modifie dans le temps en fonction de ce qu'elle rencontre et traverse. Or le passé et le futur de ces cendres ne les précèdent ni ne les suivent, mais sont entièrement contenus dans le moment de manifestation des cendres comme cendres. La position dharmique comprend tout et s'élève seule. Vous manifestez au moment où vous lisez ces lignes tout ce passé qui n'est désormais qu'une forme du présent, votre présent apparaissant et disparaissant à chaque moment, tout comme vos souvenirs ne peuvent advenir que dans le présent, ne sont qu'une forme déguisée du présent. Le futur n'existe que sous les traits d'une idée, il est aussi une forme du présent, qui n'est que la position dharmique que vous manifestez. Ainsi la vie s'élève et s'évanouit à chaque instant, sans rien qui la précède ni la suive.

Pour prendre une autre image, nous imaginons volontiers la vie comme un courant, une rivière, allant du passé vers le futur et dans

laquelle nous nous tenons. Ainsi de notre vie comme d'un voyage. Or, ici, le temps n'est pas quelque chose dans lequel l'être passe : l'être lui-même est temps, et ce temps contient son passé et son possible futur. L'être que je suis maintenant est indépendant de l'être que j'étais hier. Les histoires que je me raconte sur moi-même ou qui m'ont été racontées confèrent existence et consistance à un voyageur que j'appelle volontiers et avec foi « moi ». S'il existe une forme de continuité, l'enfant que j'étais n'est pas devenu oiseau, chien ou pierre ; à chaque instant surgit et s'évanouit un être libre de tout passé ou destin. Je suis ainsi une multitude de vies et de visages se succédant.

Lorsque Bodhidharma, le moine indien à la barbe rouge, traverse le fleuve Jaune pour aller à la rencontre de l'empereur Wu qui lui accorde audience, un extraordinaire échange a lieu durant lequel l'empereur, fervent défenseur du bouddhisme et ayant bâti stupas et monastères, recopié textes et soutras, demande quel mérite il a et reçoit comme une gifle : « Aucun mérite ! » Désarçonné, il interroge le barbare aux yeux bleus sur l'essence du bouddhisme et de la vérité, et s'entend répondre : « Un vide insondable et rien de sacré. » Enfin, totalement décontenancé devant ces imprévisibles propos, il demande à ce moine sauvage : « Qui ai-je face à moi ? » Et le vieux sage de répondre : « Je ne sais pas. » Sur quoi le moine tourne les talons et quitte le palais sur-le-champ. Cette anecdote, historique ou non, a peut-être eu lieu dans la Chine du VI^e siècle, mais elle a surtout lieu maintenant. Les voix de Bodhidharma et de l'empereur sont les nôtres, et si vous posiez cette question à la personne qui tient ce livre ou conduit sa voiture, la réponse fuserait telle quelle, un grand « Ne sais pas ». C'est la version que Tenkei Roshi, un grand maître contemporain et ami, donne de la réponse du vieux sage : pas même de « je » pour assumer l'absence de

savoir, et personne pour répondre, ni Dieu ni maître. Aucun miroir pour faire apparaître ce visage.

Lorsque Jean-Paul Sartre affirme que l'existence précède l'essence, il ne dit rien d'autre que cela : nous ne savons pas qui nous sommes ni à quelle renaissance nous sommes promis, dans quelques minutes ou quelques heures, et cette absence de savoir nous rend l'existence merveilleusement aventureuse, elle déploie toutes nos potentialités et nous donne la liberté de nous projeter dynamiquement dans le temps et l'espace. Tout savoir nous paralyserait. Vous avez sans doute rencontré de ces pauvres bougres pétris de certitudes, armés de titres, ronronnant ou claironnant leurs faits et victoires, drapés de respectabilité, sûrs d'eux-mêmes jusqu'à la nausée. Gens du beau monde, personnalités de tous les horizons, mais aussi modestes ouvriers ou agriculteurs. L'illusion de l'ego ne connaît pas la frontière des classes ou des naissances. Voilà bien la fiction la plus universellement partagée.

L'invitation de cette deuxième image est donc de contempler l'absence de solidité de toute cette mascarade, de communiquer directement avec l'espace changeant et fertile de la réalité. Ainsi les notions de mien et de tien, d'ici et de là, d'intérieur et d'extérieur ne sont que des fantômes générés dans un système appelé langage. Si vous regardez et contemplez la réalité telle quelle, vous ne trouverez pas la présence du moi, de l'identité si chère à nos discours et nos pensées. Ce que dit *Sûnyatâ*, la vacuité, c'est, avec l'éphémère de toutes choses, l'illusion d'un moi permanent et stable et l'interdépendance de tous les êtres. Cette neige est ce corps de *Sûnyatâ* sur lequel adviennent les traces de la forme. La forme est issue de cette impermanence même et elle lui doit son apparition et

sa matière même. La trace est neige, tout comme nous sommes neige.

Invitations

- Vous tenez maintenant ce livre entre vos mains. Vos yeux lisent ces lignes en ce moment précis. Et ce moment précis se produit dans une suite de moments précis appelée aujourd'hui. Et si cet aujourd'hui était comme un voyage ? Comment l'avez-vous commencé ce matin ? Que cherchiez-vous ? Où vous conduit-il ? Remarquez à quel point c'est votre voyage et non celui d'un ou d'une autre. Voyagez-vous vraiment ou faites-vous semblant ? Êtes-vous éveillé ou dormez-vous ? Voyez-vous les moments où vous vous êtes fourvoyé ? Y a-t-il un voyageur, ou plutôt une succession d'identités ? Qu'est-ce qui importe vraiment, votre destination ou le chemin lui-même, pas après pas ?

- Le poète indien Kabir écrit ces vers décisifs :
Ne sors pas dans le jardin pour y admirer les fleurs
Ne prends pas cette peine, mon ami
Tu trouveras les fleurs dans ton propre corps
Là une seule fleur déploie mille pétales
Cela convient pour s'asseoir
Juste assis là tu pourras entrevoir la beauté
Qui resplendit en toi et tout alentour
Avant et après tout jardin.

Vous êtes-vous jamais vraiment arrêté pour contempler la splendeur d'être simplement ? Croyez-vous que la beauté que vous reconnaissez dans l'ami, le paysage, l'objet ou l'œuvre d'art vous soit étrangère ? Ne comprenez-vous pas que vous percevez le monde tel que vous êtes ?

-
1. Voie ou véhicule des Anciens, forme primitive du bouddhisme, proche des premiers enseignements et qui se distingue du Mahâyana et Tantrâyana, véhicules plus tardifs.
 2. Lettre destinée à l'un de ses disciples laïques, ce texte est devenu le chapitre le plus important du *Shôbôgenzô*, œuvre essentielle du moine Dôgen.



見^三牛

Troisième image

Le buffle apparaît

« J'entends le chant du rossignol,
Sur la berge ensoleillée le vent fait osciller les saules
Là, le buffle, sans plus d'endroit où s'échapper,
Quel artiste peut peindre cette tête massive ornée de
cornes majestueuses ? »

Commentaire

Une écoute attentive me conduit à la source. Une fois les six sens harmonieusement pacifiés, je franchis la porte. Le buffle est partout présent, comme le sel dissous dans l'eau ou la couleur dans la teinture. La plus infime chose ne saurait être distinguée du Soi-même.

Waka

Dans le soleil du printemps
À travers les tresses du saule vert
Contemple
Sa forme
Intemporelle.

Après avoir décelé les traces dans la neige, le jeune garçon les a suivies pour remonter peu à peu vers l'animal dont il finit par entrevoir la croupe et la queue. Il a pisté l'animal en usant de ruse et

avec précaution pour ne pas l'effaroucher. Une longue marche dans un paysage accidenté. Dans cette image, il ne le perçoit pas intégralement, il l'entraperçoit, forme fugitive qui se dérobe à la contemplation mais dont le passage est rendu visible l'espace d'un instant. On constate sans peine que la blancheur s'est amenuisée, la neige a quelque peu disparu du champ de l'image, le propos est ici de traduire l'obsession et la fixité du regard qui flotte et attrape une forme furtive. L'œil est au travail, l'observateur actif. Toutefois l'animal semble se dérober, il s'engage derrière arbres et buissons, on ne perçoit vraiment rien de sa tête. Ce pourrait être un buffle, une vache, une imprécision demeure. Cette forme fugace, cette apparition ne reste pas dans le champ de vision suffisamment longtemps pour être identifiée.

La lecture traditionnelle de cette image nous invite à penser qu'au terme de nombreuses années de pratique, celui qui entreprend de cheminer, de suivre les traces de ses prédécesseurs, de mettre ses pas dans ceux de ses guides et maîtres en les imitant, celui-là même qui n'éprouvait que perplexité et confusion finit par percevoir sa vraie nature ici symbolisée par le buffle. Cette image est celle du premier *kensho*, la première expérience d'éveil qui déchire l'opacité du quotidien et donne à contempler très fugitivement le cœur même de la nature originelle. Cette expérience n'est pas propre à la tradition du Zen, vous avez déjà probablement connu sans vous être livré à un quelconque entraînement un de ces moments de grâce où vous avez goûté à une plénitude tout à fait inhabituelle. Cela s'est produit à la faveur d'une promenade dans la nature, d'un événement soudain et surprenant, en écoutant une musique, ou même à la lecture d'un livre : soudainement vous vous êtes senti réconcilié, plongé dans une sensation intense d'exister, sans plus rien des ombres du passé ou des attentes de l'avenir, et

peut-être avez-vous même ressenti dans votre chair l'unité de vous-même et du monde. Une fois sorti de cette expérience peu commune, car elle s'est peu à peu estompée, vous vous êtes interrogé à son sujet et peut-être avez-vous désespérément tenté d'en maintenir l'émerveillement et la magie, sans succès : elle n'a vraisemblablement pas résisté à l'usure et l'érosion du quotidien. Dans le poème qui accompagne la troisième image, ce moment est celui où vous franchissez la porte. Cet éclair, cette trouée lumineuse, maître Dôgen dans les « Recommandations universelles pour la pratique de zazen » (*Fukanzazengi*) l'exprime en ces termes : « En outre, l'ouverture à l'éveil dans l'occasion fournie par un doigt, une bannière, une aiguille, un maillet, l'accomplissement de la réalisation grâce à un chasse-mouches, un poing, un bâton, un cri, tout cela ne peut être saisi entièrement par la pensée dualiste de l'homme. En vérité, cela ne peut pas davantage être mieux connu par l'exercice de pouvoirs surnaturels. Cela est au-delà de ce que l'homme entend et voit – n'est-ce pas un principe antérieur aux connaissances et aux perceptions ? Cela dit, il importe peu qu'on soit intelligent ou non. Il n'y a pas de différence entre le sot et l'avisé. »

L'ouverture, la brèche peut être créée à n'importe quel moment. Une telle expérience ne doit pas être recherchée, et une fois rencontrée, elle doit être abandonnée. Nul besoin de se gargariser d'une réalisation, d'un éveil. Nul besoin d'en commémorer la manifestation et d'en maintenir les effets. D'ailleurs, il se peut que rien ne se produise jamais vraiment, rien de bien particulier, et c'est bien ainsi car voir dans sa vraie nature n'est pas une question d'illumination. Il existe en effet une extraordinaire méprise au sujet de l'éveil et cette confusion est alimentée par les attentes et les fantasmes de l'ego. Dans les sociétés occidentales bercées par des mythologies télévisuelles et hollywoodiennes, mais aussi par toute

une littérature aux accents féeriques, l'homme réalisé touche au surhumain. L'image du sage est l'objet des fantasmes les plus débridés. Il est paré de tous les attributs, doté de tous les talents et les dons. Comme si toutes les fées s'étaient penchées sur son berceau. Pour nombre de débutants et même de pratiquants chevronnés, l'éveil serait un état, une épiphanie spirituelle qui dans une pyrotechnie soudaine propulserait le pratiquant dans les plus hautes sphères de la compréhension ultime et l'y maintiendrait de manière durable. L'éveil répondrait à toutes les questions fondamentales et offrirait une sagesse instantanée. Et les gurus eux-mêmes vont entretenir ce mythe afin de s'assurer la dépendance affective et spirituelle de leurs ouailles tout en brandissant les bienfaits d'une terre promise.

Nous avons là une conception très idéaliste de la Voie. Par éveil, ne faudrait-il pas plutôt entendre une manière éveillée de vivre ? Car l'éveil est une activité et non un état, il consiste à éclairer notre illusion fondamentale plutôt que de nous enivrer de réalisations fantomatiques. « Ceux qui sont éveillés face à leur propre illusion sont des bouddhas. Ceux qui sont gravement illusionnés au sujet de l'éveil sont des êtres ordinaires », écrit Dôgen dans le *Genjokoan*. L'éveil est une pratique, avec tout ce que cela exige et rien que cela. Dans les mots de Chogyam Trungpa, le chemin est la destination. On ne saurait être plus clair.

Ce qu'ici cette troisième image illustre, c'est la rencontre d'un autre mode de vie, d'une ouverture qui plutôt que piéger le monde, l'envisageant comme proie ou prédateur, c'est selon, abandonne l'idée de territoire. Entrevoir sa nature véritable, c'est la laisser être et vivre malgré soi. On ne manipule pas cette réalisation, on n'a pas davantage besoin de l'étiqueter, de la nommer. À ce stade, une forme de liberté se manifeste, celle de ne plus s'attacher aux

pensées qui vont et viennent, mais de les laisser surgir, s'épanouir, passer, s'évanouir. La contemplation des cimes était une grande inspiration pour les ermites de la Chine ancienne. Le poète Hanshan écrit :

Depuis mon arrivée dans cette montagne froide
Combien de milliers d'années se sont écoulées ?
Acceptant mon sort j'ai trouvé refuge dans une forêt
Pour y vivre et contempler
Peu viennent ici perdre leurs pas parmi ces falaises
Quelques nuages blancs quelquefois viennent et partent
L'herbe verte pour seule couche
Et le sombre ciel bleu comme couverture
Comme oreiller, un rocher
Heureux, vivant
Je laisse le ciel et la terre prendre soin des changements.

Les moines, les anachorètes et les chercheurs de vérité prenaient alors refuge dans les vallées profondes à l'ombre des pics et des crêtes illuminées. La poésie de Hanshan ou Li Po déroule des paysages montagneux. Les moines des temps anciens qui empruntaient les chemins des montagnes du Japon généralement interdites aux hommes dits ordinaires avaient devant eux d'énormes masses plantées d'arbres ou composées de rochers nus où les brumes et les nuages se déchiraient, enroulant leurs volutes autour des pics et disparaissant avec grâce et liberté. L'iconographie tibétaine, chinoise ou japonaise retient ces incroyables estampes et peintures des monts qui disputaient le ciel à l'empire des nuées. Tout autour des ermites se tenaient de vastes corps hérissés de bois et traversés de torrents, comme des géants bienfaisants et protecteurs, de précieuses présences au giron desquelles ils allaient confier leur pratique. Ils y contemplaient aussi le spectacle de leur propre

conscience libérée de la nécessité et de l'urgence de piéger les pensées et de les nourrir. Le ciel et ses nuées, la danse toujours réinventée de la montagne et des nuages, les souples et vives rivières, tout était un miroir brandi à leur propre corps-esprit assis dans le détachement et le recueillement, et dont les pensées venaient librement frôler le corps pour se dissiper tout aussitôt. Ils se reconnaissaient dans cette nature où ils puisaient fluidité, jouvence, inspiration et cette facilité qu'avaient les nuages de caresser les cimes sans jamais s'y reposer.

Entrevoir le buffle, c'est tout simplement être dans cet intervalle qui sépare deux pensées, sans même s'y attacher ou le nommer. Le visage originel n'est pas pour nos yeux, le vrai chant n'est pas pour nos oreilles et pourtant le jeune homme dans cette image saisit cette queue, il la reconnaît. Et la reconnaissant, le buffle lui échappe. Car ici saisir, c'est perdre. Tel est le problème soulevé par cette vision et l'attachement qui peut en découler. Nous pourrions nommer cet écueil l'intellectualisation. En effet, l'esprit est toujours prompt à se saisir de l'expérience et à la catégoriser. Plutôt que d'être dans la plénitude du vivre, le mental classe, analyse, dissèque, critique, valide ou rejette ce qu'il rencontre. Toute expérience est instantanément traduite et manipulée par l'ego qui en filtre le libre flux, l'empêche de résonner. Alors que le moine zen Ryushin servait comme assistant du maître zen américain John Daido Looi et qu'ils étaient sortis avant l'aube pour une promenade matinale, ils observèrent un phénomène céleste inhabituel : une lumière surgit de nulle part et avec un énorme soupir se dilata en prenant la forme d'une sphère multicolore avant de se contracter, disparaître et réapparaître à nouveau. Émerveillés devant un tel spectacle, ils le buvaient des yeux en silence sans pouvoir en saisir la cause quand soudain Ryushin s'exclama : « J'ai compris ! C'est un ballon à air

chaud et sa flamme vient de son mécanisme de chauffe. » Et Daido Looi lui dit alors : « En disant ça, tu viens de tout mettre en l'air ! (*You just killed it!*) » Reconnaître c'est se séparer et s'éloigner. La véritable intimité suppose de ne rien souhaiter, rien vouloir et rien attendre. Ne rien comprendre. Ne pas savoir. Le buffle partout présent est vivant mais indécélable. Une fois reconnu, il s'échappe.

La conscience panoramique qui ne choisit ni ne rejette, inconditionnelle et libre, est à ce stade du chemin encore empêchée et obstruée par la saisie intellectuelle de la réalité. Les trois poisons, l'ignorance ou l'égarement, la soif ou l'avidité, l'aversion ou la colère, s'activent et se disputent l'esprit. Dans l'iconographie ils sont généralement symbolisés par trois animaux, le porc, le coq et le serpent, lesquels sont placés près du moyeu de la roue des existences, en sa matrice, cette roue des existences et renaissances, *Bhavacakra*, représentant les six domaines du monde illusoire (*Samsâra*) et sa qualité impermanente. Contrairement à l'opinion commune, cette roue ne donne pas une vision du cycle des renaissances, du passage de la conscience d'une vie en une autre vie, mais offre une image de la psyché humaine et des multiples métamorphoses que connaît cette dernière dans son existence quotidienne. Les qualités éveillées qui peuvent être cultivées et qui constituent le contraire de ces poisons sont la sagesse, le détachement et la bienveillance. L'ignorance peut être considérée comme la source des deux autres poisons, leur origine, et c'est elle qui se manifeste dans les choix et manipulations du mental. Ainsi, et le poème de l'image l'atteste, le buffle n'est pas représentable : « Quel artiste peut peindre cette tête massive ornée de cornes majestueuses ? » Toute tentative pour le saisir intellectuellement est source d'auto-illusion. Notre nature véritable dont le buffle est ici le symbole ne peut pas être un objet, elle est tout entière du côté de

l'être et non de l'avoir, et une fois vécue, exprimée par toutes les fibres de notre existence, elle est pure activité dynamique et radieuse, qui n'use plus ni de mots ni de miroirs, non consciente d'elle-même.

Une très belle histoire appartenant à la tradition peut nous éclairer davantage encore sur le sens de cette image. Un jeune moine ne semblait pas faire les progrès souhaitables, et dans la pratique des rituels comme dans l'étude et la méditation il se montrait médiocre et fort peu prometteur. Un jour qu'il participe à une cérémonie donnée par son maître dans la grande salle destinée à cet effet, soudainement le maître hurle dans sa direction : « Sors ! » Surpris mais n'ayant aucune envie de discuter cet ordre, le moine se dirige vers la porte principale. Juste avant de l'atteindre un « Non ! Pas par là ! » sonore se fait entendre. Il prend alors son courage à deux mains et marche pour atteindre la petite porte arrière. « Non ! Pas par là ! » résonne encore plus fort dans la vaste salle. Alors il entreprend de gagner l'une des fenêtres et au moment de l'enjamber il entend encore cette voix si forte qui semble résonner dans la moelle de ses os : « Non ! Pas par là ! » Et là, il réalise soudainement le sens de ce que vient de lui demander le maître, il réalise alors sa vraie nature.

La question est celle-ci : qui doit sortir ? Et d'où ? Sort-on jamais de ce qui est hors de nous, de ce que nous apercevons ? Comment sortir d'une vision à laquelle nous sommes si attachés ? L'invitation du maître n'était-elle pas pour notre moine maladroit de sortir de lui-même, de tous ses concepts et idées ? Ce que le jeune garçon de l'image perçoit ici, cette croupe, n'est jamais vraiment séparé de lui. Les objets que je perçois sont entièrement construits par ma conscience, l'oiseau sur la branche avant d'être un oiseau est un ensemble de données que ma perception sensorielle filtre et que

mon intellect construit ou reconnaît. Le voyageur secrète le paysage qu'il traverse.

Comme nous l'avons déjà vu, toute tentative de nommer, de classer cette apparition ne fera que la dissiper. Cette image évoque le koan de Fa-yen du mont Wou-tsou (v. 1024-1104), neuvième successeur de Lin-tsi : « Wou-tsou (Fa-yen) dit : Un bœuf franchit la fenêtre. Sa tête, ses cornes, ses quatre pattes passent. Seule sa queue ne passe pas. Pourquoi ? » Ainsi le bœuf représente le pratiquant pour lequel tout est parfait, conduite, attitude, rituel, régularité. Sortir par la fenêtre c'est devenir un moine, quitter la maison. Si le corps tout entier passe, si l'arrière-train demeure coincé, c'est ici le symbole de l'attachement à l'ambition, aux passions. L'avidité est encore à l'œuvre, la volonté de saisir telle que nous l'avons décrite précédemment. Ce que révèle cette image c'est la soif, l'appétit de voir qui est la marque de notre conscience égocentrée : il nous faut toujours lorgner, observer, assister au spectacle, nous voulons toujours et constamment être visuellement mobilisés et distraits. Chogyam Trungpa le rappelait souvent et non sans ironie : l'ego veut toujours assister à ses funérailles. L'ego peut ainsi faire dérapier très vite la pratique et la transformer en un jeu ou en un spectacle séduisant et absurde, un opéra de la nature originelle, une comédie musicale de la vacuité. Le plaisir de l'observateur est de cultiver et entretenir des images et des réalisations, et ce faisant le point essentiel est complètement oublié : il ne s'est jamais agi de voir l'éveil mais de l'incarner. Devenant l'éveil, il est impossible de le contempler.

Voilà qui tord le cou à bien des idées reçues et met un terme aux prétentions de celles et ceux qui pourraient s'autoproclamer éveillés. Si dans le Zen nous simplifions tout, nous nous asseyons dans un grand dépouillement en portant des vêtements sombres, c'est bien

pour ne plus offrir tant de distractions. Toutefois si nous observons, nous réintroduisons un élément qui n'a plus lieu d'être. De même que les koans ne sont pas destinés à devenir des jouets avec lesquels on s'amuse afin de cracher une réponse sage ou sagace, mais plutôt pour devenir le koan, le mélanger à nous-mêmes, l'avaler et le recracher sous forme d'activité et de vie. La troisième image a quelque chose à voir avec le piège de la pleine conscience où l'on se concentre, où l'on est conscient d'être conscient quand on se regarde en train de faire la vaisselle, de peler une carotte ou bêcher le jardin. Au premier stade vous êtes conscient de bien laver la vaisselle puis, gagnant en confiance, vous vous contentez de laver, et là c'est plutôt la vaisselle qui vous lave, jusqu'à ce que vous deveniez distrait et rêviez, et c'est alors que la vaisselle et vous-même disparaissent. Le témoin est une fiction, l'activité de voir est bien réelle mais pas l'identité qui l'assume.

Nous n'avons nul besoin de faire l'expérience de l'éveil, tout ce qui est nécessaire c'est de laisser l'univers s'exprimer de lui-même dans l'activité et la méditation. Une image pourrait peut-être ici vous aider à mieux comprendre cette réalité. C'est l'été et il fait une chaleur insupportable, vous mourez de soif et au retour d'une longue marche vous voilà devant le verre d'eau tant attendu. Vous n'avez en chemin fait que rêver de cette eau fraîche et désaltérante. Alors que vous portez le verre aux lèvres et commencez à boire, soudainement il vous est absolument impossible de dire où commence et finit l'eau et où vous commencez et finissez vous-même : il n'y a plus ni vous-même ni d'eau, il y a une seule et unique saveur, le témoin a disparu. Bien sûr, en reposant le verre vous allez dire ou penser que c'était si bon, mais alors que vous buviez, la boisson et vous-même avez disparu. Lorsque le printemps est totalement là, débordant de sa nature de printemps avec ses fleurs,

ses couleurs, ses matins, eh bien il n'y a plus de printemps. Quand l'hiver est là, eh bien l'hiver n'y est plus et vous n'y êtes plus non plus en tant que témoin. Quand une chose est elle-même, complètement et absolument elle-même, elle disparaît. L'observateur ou le témoin peut se révéler très utile sur le chemin et dans les premiers pas de la pratique : alors que vous vous asseyez, une réelle confusion, un chaos indescriptible règnent ; à ce moment, vous pouvez par exemple compter les respirations ou vous concentrer sur les sensations physiques afin de vous enraciner dans le réel et de calmer les soubresauts du mental. Mais finalement vous êtes invité à laisser de côté toutes ces techniques, pour enfin atteindre le *cœur* de la pratique qui est de ne rien faire, de ne rien faire du tout. Et à ce moment, personne n'est là pour vous dire que vous faites ou non les choses correctement, tout ce que vous faites est de laisser faire. Bien sûr si vous reprenez les choses en main, si une voix s'élève en vous pour dire que ça y est, que cette fois-ci vous y êtes, eh bien le témoin est de retour. Il en va de même de ceux et celles qui plutôt que d'abandonner savoirs et repères se crispent dans une assise trop tendue, trop martiale et sont toujours soucieux d'être correctement assis. Le mieux est de laisser tomber, d'abandonner les certitudes et les repères plutôt que de se tenir dans un spasme gelé qui rend l'esprit comme le corps très rigides.

Invitations

- Plus qu'un *eurêka* déchirant et brutal, l'éveil est la contemplation de ce qui est avec vous depuis toujours. Faites cette petite expérience : dépouillez-vous des idées que vous avez au sujet de vous-même, sexe, éducation, culture, milieu, âge, laissez tomber vos conceptions, vos histoires, vos habitudes, vos passions et vos

goûts. Au terme de cet exercice de mue, quand toutes les peaux sont tombées, que reste-t-il ? Et cette présence qui reste a-t-elle un nom, une forme, une action même ? Vous êtes désormais au plus près de ce visage originel d'avant la naissance de vos propres parents dont parlent tant les textes traditionnels.

- Vivre de façon éveillée, qu'est-ce que ça veut dire ? Pouvez-vous répondre ? Est-ce si simple à qualifier ? Et si la difficulté à répondre vous suggérait qu'une telle vie est de l'ordre de l'émerveillement, de la découverte permanente plutôt que de l'application de principes rigides de vie ? Comment vivre l'émerveillement ?



得^四牛

Quatrième image

Attraper le buffle

« Je me saisis du buffle en jetant toutes mes forces
Tant sa volonté et sa puissance sont indomptables
le voilà qu'il gagne les hauts plateaux par-delà les nuages
Ou qu'il se tient dans un ravin impénétrable. »

Commentaire

Bien que longtemps caché dans la forêt, aujourd'hui je l'ai attrapé.

Ivre et étourdi par les paysages, affamé d'herbe fraîche, il va se perdant.

Sauvage et puissant, pour le dompter il me faut user du fouet.

Waka

Penser :
« Mon esprit, le buffle
Ne le lâche pas »
Ceci est
La véritable entrave.

Le jeune garçon, au terme d'une course-poursuite haletante dans toutes les directions et sur tous les terrains, a fini par saisir la queue de l'animal qu'il tire de toutes ses forces en s'arc-boutant. L'animal lui tourne le dos et il charge dans le sens contraire. Cette image

exprime un rapport de force, une attitude extrêmement brutale et physique. Nous sommes plongés dans le monde de la dualité. L'effort du pratiquant est ici proportionnel à la difficulté de saisir la vérité ultime. Plus cette dernière se dérobe et disparaît, plus le chercheur investit de temps, d'énergie personnelle et de volonté dans le projet de soumettre l'animal. C'est presque devenu une question de dignité, il faut sauver la face et surtout ne pas laisser la proie s'échapper. Dans cette sorte d'approche, il faut à toutes fins posséder et contraindre, l'éveil étant considéré comme un bien, une autre commodité sur laquelle on peut mettre la main. Emporté par sa fougue et sa rage de posséder, l'apprenti méditant, envieux, empli du désir et de la soif de connaître, saccage l'espace et son propre corps, il gaspille une énergie précieuse et ne fait qu'engendrer un désordre stérile. Cette lutte, cette étreinte est directement inspirée par un style guerrier, un héroïsme qui puise sa légitimité dans la puissance et la force ainsi que dans la détermination. Car, lorsqu'on s'abîme dans ce style de pratique, la réalisation est souvent purement intellectuelle, elle ne puise pas dans une expérience corporelle, encore moins dans le dépassement du corps et de l'esprit ; on comprend et l'on s'enivre de cette compréhension à défaut de vivre la Voie. De plus, cette compréhension est souvent revendiquée comme authentique et véritable contre toutes les autres.

Dans un célèbre chapitre, « L'esprit insaisissable », du *Shôbôgenzô*, Dôgen Zenji relate une très fameuse histoire. Bien qu'il fût un immense érudit versé dans l'étude des écritures et possédant une parfaite maîtrise intellectuelle du *Soutra du Diamant*, Denshan Xuanjihan ne pratiquait pas. Il estimait la chose si peu nécessaire et réservée à de simples d'esprit. Au cours de ses nombreux voyages durant lesquels il ne manquait jamais l'occasion d'instruire et de

pontifier, il fit la rencontre la plus inattendue qui, comme il va de soi, se révéla la plus extraordinaire. Une vieille femme, la face brune abîmée par le soleil, auréolée de cheveux blancs défaits et ébouriffés, édentée et grimaçante, les yeux ronds et brûlants, vendait des gâteaux de riz au bord du chemin non loin d'un monastère de grande réputation. S'approchant d'elle, car il avait grand-faim, il la questionna et lui demanda par politesse qui elle était. Elle lui répondit simplement qu'elle n'était qu'une vendeuse de gâteaux. Le voyant portant sur son dos une incroyable quantité de livres et de rouleaux, elle lui demanda de se présenter et il s'empressa de répondre qu'il était un éminent spécialiste du *Soutra du Diamant*. Alors la vieille femme, espiègle et malicieuse, lança à l'homme fier : « J'ai entendu qu'il est dit dans ce soutra que l'esprit du passé, du présent et du futur ne pouvait être saisi. Alors, avec quel esprit allez-vous déguster mes gâteaux de riz ? Si vous pouvez répondre et à cette seule condition, je vous laisserai en prendre un. » Denshan, désarçonné, pris au dépourvu, ne sut répondre, il fut sur-le-champ convaincu de sa faible compréhension à tel point qu'il se mit en chemin pour trouver une véritable pratique et un authentique maître. Cette vieille femme est dans la tradition une manifestation subtile de Kannon, le bodhisattva de la compassion. À l'image de la manifestation du Christ sous les traits d'un lépreux ou d'un mendiant, elle est le corps et la réalité la moins désirable abritant l'amour le plus haut et le plus désintéressé. Elle vient pour fendre avec humour et une désinvolture toute calculée l'arrogance de l'érudit, empli de sa propre représentation du monde, et qui persiste à ne voir que ce qu'il entend bien percevoir. Il est vrai qu'on ne voit jamais que ce que l'on est. Elle brise alors, par un moyen habile et poussant jusqu'à l'absurde, la compréhension d'un texte traditionnel. Face à la femme sauvage et imprévisible, l'érudit

Denshan est un peu ce jeune garçon s'efforçant de saisir l'insaisissable lui-même : ni son intelligence, ni ses vues, ni son adresse, ni ses efforts n'ont de prise ici. Nous avons tous été, et le sommes encore parfois, ce Denshan accroché à quelques misérables pensées qui ne prend décidément pas conscience de la charge humoristique que contient une telle posture.

Dans la pratique, c'est ce mal aux genoux, cette douleur dans le dos, ces raideurs quand nous sommes assis. Le début dans la méditation est souvent vécu comme une lutte avec la montre et avec soi-même, un marathon douloureux et difficile. Ou bien c'est une compétition avec les autres pour ne pas défaire la posture, où l'on rumine en pleine crispation en suppliant pour que cette souffrance s'arrête et que le son de la cloche retentisse. Dans ce style de pratique on a tendance à frimer en arrivant le premier dans le lieu de pratique et en partant le dernier. L'intention est de s'abîmer dans un héroïsme spirituel d'autant plus ridicule qu'il est tout à fait superflu et inauthentique et qu'une fois tout le monde parti, tous les dos tournés, on reprendra sa vraie forme. C'est le pays de la gonflette et des rouleurs de mécaniques. Cette attitude est renforcée par un contexte qui prête à confusion, le bâton utilisé pour réveiller les méditants de la torpeur ou calmer leur agitation, les instructions d'usage : « ne pas bouger » et autres exhortations. On s'imagine à tort que la pratique consiste à se muscler et faire tout ce qu'il faut pour se mettre au garde-à-vous.

Sur le plan idéologique, les raideurs sont aussi de rigueur : l'autre dans sa différence a forcément tort, on développe un esprit de chapelle, on forme des cliques, on va jusqu'à penser sa propre interprétation comme le véritable enseignement, on pense appartenir aux seuls qui ont compris le sens de la Voie et de sa pratique. Autrui est typiquement perçu non comme une richesse, mais comme une

menace potentielle, et puis, de toutes manières, puisqu'on ne doute plus de notre compréhension et de notre réalisation, la séparation d'avec les autres s'accroît encore davantage et génère un enfermement. Ce mode est entièrement fondé sur une vision paranoïaque.

Une autre histoire traditionnelle offre une perspective toute truculente sur cette manière d'être et de réagir. Dans le Japon ancien, deux moines cheminaient d'un monastère à un autre et le voyage était long, plusieurs jours durant lesquels il fallait traverser vallées profondes et cols difficiles. Or, voici qu'ils arrivent face à une rivière impétueuse devant laquelle se tient une belle jeune fille frêle et tremblante. L'un des moines lui demande pourquoi elle ne traverse pas. Elle lui répond qu'une forte pluie a gonflé ce petit ruisseau et qu'ainsi elle voit mal comment elle pourrait risquer ses pas dans cette eau tumultueuse. Qu'à cela ne tienne, le jeune moine lui propose de l'aider et, la prenant dans ses bras, il traverse le courant agité sans difficulté. Il la repose sur l'autre bord et la salue avant de reprendre son périple avec son frère. Ils cheminent ainsi plusieurs heures durant, au terme desquelles le second moine, qui n'a jusqu'alors rien dit mais observé la scène, ouvre enfin la bouche et reproche à son compagnon de s'être rendu coupable de nombreuses fautes : la première est d'avoir adressé la parole à une jeune fille, la deuxième de l'avoir regardée, la troisième de l'avoir touchée en la prenant dans ses bras ; or, lui rappelle-t-il, les principes et préceptes monastiques sont très clairs à ce sujet. Le second se retourne alors et lui dit : « Je n'ai porté cette pauvre fille que quelques secondes pour l'aider à franchir la rivière, toi tu la portes dans ton esprit depuis bien des heures ! » Cette anecdote, dont on peut aisément imaginer la réalité historique, est un enseignement précieux au sujet de cet esprit querelleur et

moralisateur, de cette arrogance sûre d'elle-même qui prend tout à la lettre et ne comprend pas que cette même lettre ne vise que la pratique dynamique de la compassion.

Si dans l'image précédente il s'agissait de voler une image de l'animal, d'entrevoir son passage, ici on se rapproche puisque la main est posée sur lui et le saisit. Ce geste est tendu, résolu certes mais violent. Contrairement aux mains qui se joignent paume contre paume, geste universel de prière et de recueillement, ce geste-là réunit en séparant, en distinguant. Cela en dit long au sujet du maintien de l'énergie égotique tout occupée à s'accaparer l'éveil, à s'en emparer à des fins personnelles, à le manipuler. C'est peut-être pourquoi le bouddhisme dans sa pratique insiste beaucoup sur la pratique des mudras, où il s'agit de placer les mains dans des positions particulières ou d'accomplir des actions rituelles dans lesquelles la saisie n'est pas permise. De fait, les mudras symbolisent la disposition unifiée du corps et de l'esprit, du Soi et de l'univers une fois reconnus comme unité dans leur essence. Le sujet ne peut saisir l'univers, ce serait absurde, comme vouloir attraper sa propre queue. Les mudras expriment des dispositions de l'esprit éveillé, compassion, sagesse, méditation, reconnaissance, bénédiction, prise de la terre à témoin... Ces gestes sont à la fois miroirs de l'esprit et expressions de sa source. Faire un geste aimant, c'est l'amour. Il n'y a pas d'amour en idée, dans la simple culture d'un sentiment.

La pratique bouddhique n'est que pratique. Par exemple dans l'acte de s'asseoir, il est impossible d'adopter une attitude prédatrice et hostile, la posture invite à l'ouverture et l'abandon ; ou encore, selon l'excellente formule de Jacques Brosse, la posture exclut l'imposture. Ce sceau de l'assise, car c'est ainsi qu'il est souvent nommé, inscrit dans l'espace la forme, l'attitude et l'activité d'un

bouddha vivant. Si vous désirez vous convaincre de l'importance des gestes dans les émotions, il vous suffit de conduire une simple expérience. Regardez votre main droite ou gauche, votre main dominante, et serrez votre poing très fort, le plus fort possible, observez comme votre esprit change et se rigidifie aussi. À ce moment, ouvrez la main et détendez vos doigts, appréciez alors l'incroyable bien-être et aisance qui envahissent votre être. Dès l'instant où l'on se met à pratiquer, le bouddhisme devient tangible et réel. Il n'est ni dans les musées ni dans les statues ou les peintures, encore moins, et cela risque de choquer, dans les textes. Les textes, paroles rapportées du Bouddha, commentaires et poèmes des maîtres anciens, émanent de la pratique et y conduisent. Ils sont destinés à inspirer la mise en œuvre du Bouddha-Dharma et non d'en offrir une incarnation. Le verbe dans la tradition bouddhique n'est évidemment pas investi de la même force et de la même importance que dans le christianisme ou les religions dites du Livre. Les personnes qui, suivant les pas de Denshan, choisissent de faire l'économie de la pratique se gargarisent de chimères et perdent leur temps.

Lorsqu'on pratique à l'image du jeune garçon de l'image, redoublant d'efforts, on peut aussi trouver une forme de fatigue, et dans ces moments de faiblesse apparente, d'épuisement, la condition normale et le visage originel peuvent d'eux-mêmes se manifester. Paradoxalement, un effort continu et très soutenu peut conduire à l'ouverture, non comme fruit d'un travail diligent et énergique, mais parce qu'il rend tout effort supplémentaire impossible. Un moine dominicain avec lequel je me suis entretenu voici une trentaine d'années m'a raconté une histoire illuminante à ce sujet. Alors qu'il avait choisi de passer toute la nuit éveillé en contemplation et prières dans sa cellule, il avait ressenti la très

grande proximité de Dieu qui lui semblait si proche et pourtant si lointain, selon ses propres mots : « C'était comme si le Seigneur était derrière une porte et que je n'avais qu'à pousser cette lourde et mystérieuse porte. » Au terme de plusieurs heures et littéralement épuisé par l'effort constant de rejoindre le Bien-Aimé, il arrêta toute tentative de pousser quoi que ce soit. C'est alors que la porte s'ouvrit d'elle-même : il venait de réaliser que la porte ne s'ouvrait que dans un sens, celui de Dieu vers lui. Tel n'est pas le moindre mérite de toutes ces gesticulations, de tous ces efforts : conduire à une paix merveilleuse.

Je me souviens m'être assis pendant plus de vingt ans dans la douleur permanente, croyant qu'il fallait cambrer la colonne vertébrale, rentrer le menton, pousser le ciel avec la tête et la terre avec les genoux. Je passais des retraites abîmé dans la douleur, n'entrevois qu'à de rares moments une éclaircie. N'en pouvant plus de toute cette souffrance, je me mis en quête d'une solution qui ne vint pas. Jusqu'au jour où, par le plus grand des hasards, je lus sur la couverture d'une version anglaise du *Shôbôgenzô* que son traducteur vivait à quelques kilomètres de chez moi. Mike Chodo Cross était non seulement un maître zen mais aussi un professeur de la technique Alexander. Cette méthode rendue populaire dans le monde musical et théâtral est une incroyable façon de retrouver l'usage véritable de son corps-esprit (je n'hésiterais pas à voir dans F. M. Alexander un bouddha des temps modernes). Je me mis à étudier et pratiquer sous sa direction pour voir la souffrance s'évanouir comme par magie. Grâce aux directions léguées par F. M. Alexander, je me débarrassai peu à peu des mauvaises habitudes qui faisaient de mon corps un sac de nœuds tordus. Je suis certain qu'il m'en reste encore beaucoup mais c'est à chaque assise une redécouverte et une merveilleuse opportunité de

pratiquer avec un esprit frais, l'esprit du débutant, ce sceau incroyable légué par notre tradition. J'ai, comme de nombreuses communautés américaines, abandonné l'usage du bâton qu'on utilise ordinairement pour aider la concentration des pratiquants, assoupli considérablement mon approche, et j'enseigne désormais dans un esprit de tolérance. Aucun de mes élèves ne se ressemble, chacun est laissé libre de développer son propre style de pratique. Je les encourage même à visiter et étudier auprès d'autres maîtres. Ainsi ma rigidité et ma stupidité passées m'ont conduit, bien malgré moi, à vivre plus heureux et délié.

Invitations

- Plutôt que d'essayer de combler ou réduire l'espace qui vous sépare du monde et des autres, restez-en conscient et observez toutes les émotions qui naissent de cet irréductible écart. Une succession d'images et de sensations va déferler dans votre esprit et votre corps. La certitude d'être séparé des autres est la plus grande cause de souffrance et toutes ces émotions dont vous ne discutez pas la réalité trouvent leur origine dans la séparation. Cette séparation s'évanouissant, qu'advient-il ?

- Reconnaissez à quel point vous vous raidissez devant les obstacles et réagissez avec précipitation et dureté. Vous pouvez alors choisir d'être patient quand ordinairement vous êtes impatient, de vous ouvrir et partager alors que d'habitude vous fermez tous les canaux de communication. En fait, jouez avec la situation au lieu d'être victime de vos réactions. Vous pouvez aussi vous contenter de vivre avec la chose déplaisante, sans la juger, ni l'attirer, ni la repousser, et observer vos réactions face à elle. Vous pouvez alors apprendre à dire non plus : « Tu m'énerves », mais plutôt : « Je

m'énerve moi-même en ta compagnie. » En fait, faites-vous davantage confiance, osez passer à ce mode « être » instantanément.

- Les plus grands moments de votre vie, vous ne les avez jamais prévus ou planifiés. Si vous vous souvenez correctement, plus vous avez désiré, attendu, espéré, plus vous avez été déçu. C'est dans l'insouciance et l'innocence, sans rien attendre, que vous avez fait cette merveilleuse rencontre.

- Le choix de la question est important. Les questions « comment », « pourquoi » induisent des réponses dualistes et fonctionnelles. Elles égarent l'esprit plus avant dans le tissu des récits personnels et justificateurs. Prenez simplement la question « quoi ». Quoi que vous rencontriez, émotions, objets, expériences, personnes, posez-vous la question « Qu'est-ce que c'est ? ». Ne vous empressez pas de répondre. Restez avec la question et sa résonance. Cette question n'a pas pour but de fournir une réponse exploitable, utilisable, sécurisante, mais de vous ramener à la présence, et seulement cela.

- La plupart du temps nous traversons ces journées comme dans un rêve et une fois le soir atteint, nous sommes surpris du peu de présence dont nous avons été capables. Un peu comme ces conducteurs qui accomplissent chaque jour le même trajet en voiture et admettent volontiers le faire de manière mécanique. Un célèbre maître zen aimait à se répéter chaque jour un nombre innombrable de fois par jour et constamment : « Es-tu là ? – Oui, je suis là », s'entendait-il répondre. Comme lui, demandez-vous si vous êtes vraiment présent, vraiment éveillé, vraiment vivant. Et si vous l'êtes, revenez encore et encore à cette question. Si vous êtes dans vos pensées, vous laissez le machinal, le mécanique prendre le pas sur la vie même et toutes ses potentialités. Ne soyons pas les

somnambules de notre existence, les passagers endormis de notre vie.



五
牧牛

Cinquième image

Le dressage du buffle

« La corde et le fouet sont nécessaires
Pour qu'il ne se perde pas sur les chemins de poussière
Bien dressé il est naturellement docile
Et sans contrainte aucune il suit son maître. »

Commentaire

Quand s'élève une pensée en vient une autre. Si la première pensée surgit de l'éveil, toutes les autres seront vraies. L'illusion n'engendre que mensonges. Elle ne me vient pas du dehors, mais bien de moi-même. Tiens fermement l'anneau qui perce le naseau, et ne doute de rien.

Waka

Les jours s'écoulent
Et même le bœuf
Est sous la main
Devenu l'ombre qui colle à mon corps
Quel réconfort !

L'enfant est apparemment parvenu à discipliner l'animal et rompre sa résistance. Il chemine devant, le tenant par une corde enroulée autour de son col. Tout cela se fait sans tension, avec grâce et détachement. Le regard de l'enfant n'est plus posé sur

l'animal. Toute furie a déserté la face du buffle. Une harmonieuse progression semble prendre place. Toutefois l'enfant a la préséance.

Dans cette image, nous nous sommes rencontrés, nous nous sommes reconnus. D'abord, nous connaissons très bien l'étendue de notre irritation et ce qui la provoque, nous avons identifié ces moments où nous sommes vulnérables et laissons facilement les émotions nous submerger. Nous reconnaissons la source de la colère ou de la peur, nos modes préférés de défense face au stress et la pseudo-menace des êtres et des choses. Ainsi nous sommes à même d'arrêter le processus, ou plutôt de nous en désolidariser avant qu'il ne soit trop tard. Dans chaque émergence d'une émotion perturbatrice, il existe un point de non-retour, un point qui, une fois franchi, ne permet plus de faire machine arrière et l'esprit est alors totalement englué dans l'auto-illusion. Une fois ce point franchi, il faut attendre que l'illusion accomplisse son cycle, plus ou moins long et intense selon les individus.

Une des meilleures manières de cesser cette identification avec l'émotion est de la voir, de la reconnaître pour ce qu'elle est et ce qu'elle n'est pas : juste un processus né du conditionnement et de l'habitude qui n'est en aucun cas ce que je suis. Ne pas la juger, ne pas entrer en conversation avec elle, juste la contempler le plus directement et sereinement du monde. Une autre manière de se désolidariser de l'émotion, d'en être le spectateur plutôt que l'acteur et bientôt la victime consiste à poser quelques questions simples : « Qu'est-ce que c'est ? D'où cela vient-il ? Cette émotion réside-t-elle dans une partie de mon corps, et si oui, laquelle ? » Ainsi, l'émotion observée et questionnée permet au sujet de s'en détacher. On peut alors affirmer que cela n'a aucune importance, aucune ! Dans la perspective de ce style de pratique évoqué par l'image, on est capable de gagner en clarté, en profondeur. Lorsque le

pratiquant vit et expérimente ce mode de pratique, alors les perfections (*Pâramitâ*) font partie de son quotidien. Ces dernières, qui apparaissent dans le *Soutra du Lotus*, sont au nombre de six. La perfection du don est une ouverture dépourvue de névrose et de retenue : cœur et main se déversant en générosité, à travers elle on comprend que rien n'appartient vraiment à personne, c'est la sagesse du cœur. La perfection de la morale est une éthique qui n'est pas issue de commandements et d'interdits mais le fruit direct de l'absorption méditative : l'autre ne saurait être agressé ou blessé car ce serait s'agresser soi-même. La perfection de la patience fait qu'on tolère la différence et on l'accueille comme richesse et enseignement ; le territoire ici n'existe plus. La perfection de l'effort est une manifestation énergique et enthousiaste : la joie se manifeste au cœur de la pratique. La perfection de la méditation, de la concentration fait qu'assis, debout, couché, le *samâdhi*, l'état dans lequel l'être et l'action sont absolument unifiés, est possible. Enfin la perfection de la sagesse constitue l'aspect éveillé de l'intellect. Ces perfections sont la pratique des bodhisattvas. Bien qu'elles puissent se cultiver, faire l'objet d'un travail spécifique, elles ne sont données en aucun cas comme des directives auxquelles il faut répondre, c'est spontanément qu'elles éclosent de la pratique elle-même : chanter, se prosterner, réciter un mantra, s'asseoir, travailler et se reposer sont leur source. Mais comme le maître Daido Looi le précise, il y a encore l'anneau aux naseaux, autrement dit la discipline, la rigueur, une certaine tension dans l'attention sont encore nécessaires. Le poète Kabir exprime avec justesse et précision la force et la solidité qui caractérisent ce mode de pratique :

Sois fort et alors pénètre toute l'étendue de ton propre corps
Alors tu auras un endroit stable pour tes pieds.
Songes-y avec soin !

Ne va nulle part ailleurs !

Kabir te le dit : rejette toute pensée de choses chimériques

Et tiens-toi fermement dans ce que tu es.

Certes, l'ensemble est plus harmonieux, le chercheur ne bataille plus avec le monde et sa propre pratique comme dans l'image précédente, la possibilité d'une harmonie se fait jour, et l'abandon du conflit pacifie grandement l'espace et le cœur. À ce stade, la réalisation initiale – voir en sa propre nature – libère l'être de son attachement aveugle à ses schémas réactifs. Nous devons toutefois travailler âprement et durement afin de traquer toutes ces constructions qui, à notre insu, habitent le moindre de nos gestes, la moindre de nos paroles.

Au fil des années, nous nous sommes en effet construit une manière que nous croyons spontanée de vivre et réagir, alors que cette dernière est purement conditionnée, totalement artificielle. Ce rire nerveux que je jette à chaque gêne, ce tic de la main gauche, cette manière dont je me remets les cheveux en place quand je suis embarrassé, cette façon dont je me touche les lèvres quand je suis intéressé ou dérangé par quelque chose, ces petits maux du quotidien qui me prennent au mauvais moment, cette façon que j'ai d'esquiver certaines choses (les factures du courrier, les petits oublis du quotidien) : le labyrinthe de la vie quotidienne nous offre mille et une formes de notre moi illusoire au travail et en pleine représentation. Le fait de simplifier notre existence dans les retraites, de suivre le rythme de la communauté plutôt que le nôtre, de préférer le silence à la parole ne constitue pas des tentatives de nier notre liberté, de porter atteinte à notre libre arbitre, tout au contraire, ce mode de vie permet et de prendre conscience et de remédier à ces habitudes dont nous sommes finalement les porteurs récalcitrants.

La simplification que rend possible la pratique spirituelle, le cœur dépouillé de l'assise nue dans laquelle on ne fait rien, est l'expérience de la liberté fondamentale. En laissant tomber distractions, jouets et accessoires, masques et déguisements divers, on revient simplement à l'évidence nue de la présence. D'où l'importance d'une méditation quotidienne, d'un retour à la maison de quelques minutes qui remet les choses et vous-même à leur place. Peu à peu cette présence nue déborde sur les activités quotidiennes, vous êtes capable de travailler, fonctionner sans pour autant entretenir de discours intérieur superflu, capable de rencontrer authentiquement les êtres sans ajouter ou retirer quoi que ce soit à ce qui est vécu. Ce stade est connu comme celui qui permet d'entrer en contact avec la dimension crue de l'existence, une dimension non raffinée, non calculée. Vous n'êtes plus occupé à vous défendre, et vous acceptez et recevez les choses telles qu'elles sont. Si par un matin d'hiver vous cheminez dans un vent glacé, vous cessez de vous recroqueviller et de vous répéter qu'il fait trop froid en souhaitant être ailleurs : vous vivez cette expérience comme celle du froid tout court, sans plus de commentaires. Et vous appréciez alors combien ce froid éveille quantité de sensations dans votre corps, le rendant plus vivant.

Au Japon, où les étés sont absolument torrides et humides, il n'est pas rare d'entendre des hommes et des femmes répéter à tout bout de champ : « Il fait chaud ! » tout en soufflant et s'éventant frénétiquement. Ce faisant, ils ne font qu'intensifier cette panique et agitation qui les saisit de sorte que la sensation de chaleur s'accroît et leur devient rapidement insupportable. Or il est toujours possible de ne pas céder à ce type de comportement, coincé dans l'étréve d'un ascenseur ou d'un train bondé, de se contenter d'être là, sans plus commenter la situation ou, pire, souhaiter être ailleurs. En fait,

nous sommes de plus en plus conscients d'être attachés à l'idée d'un moi qui n'est qu'une construction arbitraire d'histoires et d'habitudes, un tissu de fables et de récits personnels et familiaux, de croyances et d'adhésions que nous ne remettons jamais en question. Cette conscience aiguë d'exister naît de la séparation d'avec les autres, de l'existence d'un monde extérieur que j'ai peine à rejoindre ou qui me contrarie douloureusement, et d'un univers propre et intérieur. De cette fracture, de cette brèche ou plutôt béance initiale surgissent tous les récits personnels et les émotions qui s'attachent à eux. Le monde que je perçois ainsi que ma conscience d'être sont entièrement tributaires de ce tissu chatoyant de représentations. Le monde tel que je le perçois n'existe pas, c'est une fabrication dont je suis l'auteur¹. Du vrai monde, je ne sais rien. Et les émotions et pensées semblent confirmer l'existence du moi qui lui aussi s'évanouit dès que je cesse d'opposer ceci à cela, moi aux autres.

Cette cinquième image traduit donc la manière dont nous devons nous discipliner, donner un cadre, un rythme, une consistance à notre cheminement. Il faut en effet que notre pratique ne dévie pas, ne devienne pas trop crispée ou trop dissipée, nous devons garder une forme de fermeté sans pourtant être rigides. Je propose toutefois une autre vision, une autre interprétation de cette image. Comme nous l'avons vu précédemment, l'enfant conduit le buffle. L'un précède l'autre. Plus encore, l'un tient l'autre par un lien. Avons-nous vraiment besoin de prendre la direction des choses, de guider la pratique de la sorte ? Si nous prenons en main notre manière de faire, nous utilisons notre pratique, nous lui donnons une direction en la guidant (contrairement à l'image suivante dans laquelle l'enfant a abandonné toute volonté de guider le buffle) et nous pouvons en effet en retirer de grands bénéfices : nous sommes plus équilibrés,

mesurés, moins réactifs face aux difficultés, notre entourage remarque quelques légères améliorations ; nous sommes de plus en plus conscients de réagir aveuglément et avec confusion, et cette prise de conscience nous amène à corriger certains aspects négatifs et habitudes fâcheuses. Il se peut que nous sentions que notre corps souffre moins, nous sommes mieux dans notre peau ; certains enseignants vont même jusqu'à vanter les bénéfices de la pratique sur la santé, que celle-ci soit physique ou mentale.

Une telle promesse de bien-être ou mieux-être s'accompagne d'un marché juteux qui, contre monnaie sonnante et trébuchante, procure tout un kit de pleine conscience à destination des citoyens stressés et malades. La méditation serait donc, dans cette perspective, une source de bienfaits tout en vous donnant une direction. Cependant, tous ces usages et manières de rentabiliser la méditation, de la faire fructifier sont des formes abusives. La méditation – et il est essentiel de le comprendre avec ses propres cellules, dans son propre corps – ne sert à rien, elle ne remplit aucune fonction et ne sert aucun dessein. C'est tellement inutile que vous perdez votre temps. Vous pouvez venir vous asseoir mais n'attendez rien d'autre, aucun miracle, aucune transformation. L'acte de s'asseoir est sa propre et unique récompense. Cette façon radicale de voir et considérer la pratique est l'essence.

Cette image du buffle guidé par l'enfant est encore très dualiste, le garçon et le buffle sont séparés, l'un a le dessus sur l'autre. Dans l'image suivante l'insouciance et le jeu commencent à apparaître. Ici, faisant usage du buffle, le conduisant, vous limitez votre expression. En fait nous n'essayons pas de devenir meilleurs, de nous développer, et nombre de personnes viennent au bouddhisme avec le secret espoir que cela réglera bien des problèmes, que grâce à la pratique de cette sagesse, les difficultés familiales, personnelles,

professionnelles vont s'estomper et même, qui sait, disparaître totalement. Nous avons le sentiment d'avoir mis la main sur la panacée. Et bien sûr, il n'en est rien. Les problèmes demeurent. Toutefois la manière dont nous envisageons ces problèmes change, nous manifestons plus de patience, d'humour face aux aléas du quotidien, nous voyons poindre la compassion et l'humour non plus seulement face aux autres mais aussi face à soi-même, on devient plus aimant, plus tolérant avec sa bêtise fondamentale. Et nous allons beaucoup mieux parce que nous n'essayons pas de changer le monde ou nous-mêmes. L'attention et la tendresse ainsi qu'une forme de compréhension remplacent l'irritation, la colère et l'ignorance. Nous laissons les changements prendre place, nous nous y abandonnons. Chogyam Trungpa disait qu'il fallait établir le Bouddha-Dharma, sans références. Il suffit d'abandonner les buts, les idées, les objectifs et surtout la pensée qu'on va s'en sortir grâce à ce chemin, et alors les choses respirent d'elles-mêmes.

Invitations

- Asseyez-vous calmement et percevez votre environnement. Comprenez que tout ce que vous percevez est le fruit de vos pensées, de l'activité de votre esprit : ni la porte, ni la fenêtre, ni le paysage n'existent en tant que tels, ils sont de pures constructions et des projections d'une langue et d'une expérience sur le monde. Vous usez de votre mémoire et de ses repères pour répéter une représentation déjà donnée. En fait tout ce que vous avez rencontré jusqu'alors, que vous teniez pour solide dans votre vie, a cette nature, tout ce que vous pensez, projetez ou imaginez provient de l'esprit. Tout est créé par le jeu des pensées. Percevez maintenant sans identifier ou reconnaître, projeter ou nommer, percevez l'être-là

de votre entourage et de vous-même, et essayez de voir où commence l'un et où finit l'autre. Où êtes-vous ? Où se trouve tout cela ? Ne jugez plus, ne catégorisez plus. Laissez tout ouvert. Vous commencez à ressentir un sentiment de paix, d'espace et de relâchement. C'est aisé et facile. La vie peut être vécue de cette manière dans un champ ouvert fait d'insouciance, de jeu et d'émerveillement. Êtes-vous quelqu'un ici ? Est-ce que cela a encore la moindre importance ?

- Le voyage spirituel ne peut être accompli que si vous y renoncez et renoncez à vous-même, sinon vous risquez d'user de ce voyage pour subtilement confirmer votre existence. En fait, ce périple est un périple où vous vous perdez, vous vous défaites de vos peaux et écailles, vous accomplissez une mue radicale, vous laissez derrière tout ce que vous croyez être, et ce qui restera quand vous n'y serez plus, cela vous portera et vous guidera. Comme l'exprime si justement le mythologue Joseph Campbell, il nous faut abandonner la vie que nous avons planifiée afin de vivre celle qui nous attend.

- Le poète Kabir le proclame non sans malice :
S'oublier soi-même c'est être
Comme un chien fou piégé dans un temple de verre
Et qui aboie à en mourir
Comme un lion voyant sa forme dans un puits
Et qui bondit sur son image
Comme un éléphant en rut plantant sa défense
Dans un rocher de cristal
Le singe à la main pleine de friandises
Qu'il n'abandonne pas
Et de maison en maison
Le voilà qui délire

Kabir demande, perroquet perché :

Qui t'a attrapé ?

- Devant l'irritation ou la colère, le chagrin ou le dépit, l'ennui ou le stress, plutôt que de vous jeter sur le frigo ou un magazine, d'allumer la télé ou de mettre de la musique, de surfer ou de visiter vos réseaux sociaux favoris, asseyez-vous et ne vous jugez plus, n'essayez plus de faire quelque chose de spécial comme « méditer » ou « faire le vide ». Soyez juste avec ce qui est, juste là, assis, sans rien faire, ni rien juger, ni rien souhaiter.

1. Dans la perspective Yogâcâna, l'étendue des phénomènes n'est qu'une production de l'esprit.



六
騎牛
歸家

Sixième image

Retour à la maison, chevauchant le buffle

« Chevauchant le buffle je rentre à la maison
Le son de ma flûte se mélange aux lueurs du couchant
Ma main frappe une infinie mesure
Quiconque entend cette musique me rejoindra. »

Commentaire

La lutte est finie et le gain et la perte sont abandonnés. Je fredonne une chanson de bûcheron et joue sur ma flûte des airs d'enfant. Juché sur le buffle, je contemple les nuages. Je vais mon chemin et ne me retourne guère même si on m'appelle.

Waka

Rugissement dans le ciel
De l'esprit clair qui s'élève
Des nuages blancs
S'en reviennent
Sur les monts.

Voici que le ciel et la terre sont apaisés. Les orages et les mouvements des nuages se sont dissipés. Un vent léger vient de se lever, et les fleurs même commencent à poindre sous la fine

épaisseur de neige. Un soleil sang trempé, disque irisé de vols d'oiseaux et tremblant au lointain, s'effondre lentement derrière les montagnes. Le buffle va, s'avance presque dansant, portant le poids imperceptible de l'enfant qui le chevauche. Il ne renâcle ni ne frappe plus la terre de ses sabots, ne souffle nulle haleine de ses naseaux. Ses yeux ronds et ardents se sont adoucis. L'enfant tient une flûte taillée dans un bambou qu'il porte à ses lèvres comme un fruit délicieux ou les lèvres de l'être aimé. Les paupières closes, le corps abandonné à la monture, confiant et serein, l'esprit délié, sans plus de nœuds ni d'attaches, les pensées passant librement, l'enfant laisse une musique sourdre de l'instrument, elle vient de très loin, de bien plus loin que lui-même, de si loin qu'il n'en saurait le dire, il la reçoit et la laisse jaillir, joyeuse ou triste, rapide ou lente, improvisée, sans en rien retenir ni contrôler. Cette musique emplit l'espace, elle le fait frémir et vibrer, révèle l'espace à lui-même, la vacuité à la vacuité. Fleurs. Fleurs qui tournent. Nous sommes ici au seuil de l'indicible, au bord de l'insouciance.

Une telle scène semble presque irréelle, trop prodigieuse pour qu'on en puisse envisager la rencontre, encore moins en vivre un fragment. Et pourtant, voilà quelques années, dans le parc Kaikoen de la ville de Kyoto, si vous aviez perdu vos pas et ouvert les yeux et les oreilles, peut-être auriez-vous pu entrevoir un homme étrange au comportement tout à fait inhabituel. Assis sur une petite estrade, derrière un bosquet de bambous et non loin de la rivière Chikuma, une frêle silhouette se tenait assise en méditation, constamment dérangée par le passage incessant et curieux des timides amoureux, vieux en promenade, passants affairés, lourds corbeaux noirs et insectes de toutes espèces. Une silhouette bienveillante et douce, sans rigidité ni fierté, offrant le zazen, la forme de la montagne, l'enseignement silencieux de la Voie à toutes et tous. Aux enfants

qui le connaissaient et qui avaient seuls l'audace d'interrompre son assise, il souriait pour se saisir d'une herbe et alors qu'il la serrait entre ses deux doigts posés au bord de ses lèvres, il faisait surgir un son mystérieux et libérateur, jouant de petites chansons qu'il fredonnait pour sourire et pour rire. C'était Sodo Yokoyama, un maître zen disciple de Kodo Sawaki, qui préférait séjourner dans ce qu'il appelait son temple sous le ciel, et pratiquer et jouer librement. Il n'était pas rare de le voir préparer et servir le thé parmi les herbes et les plantes oscillant dans le vent. Il était un maître de la flûte d'herbe et était connu à Kyoto sous le nom cocasse et affectueux de Kusabue Zenji, « grand maître zen à la flûte de feuille ». La vie entière de cet homme était la pure expression de cette sixième image. Ayant dompté le corps et l'esprit, ne ressentant plus le besoin de faire quoi que ce soit, s'abandonnant totalement à tout ce qui passe et sans opposer la moindre résistance, il était devenu cet enfant jouant pour les enfants d'une flûte rudimentaire et fugitive, faite d'une simple herbe.

Les curieux pourront trouver sur Internet des enregistrements de ces mélodies d'une merveilleuse simplicité, où la musique sautille de note en note comme un oiseau de branche en branche avec une remarquable justesse de ton. Du grave à l'aigu, plusieurs octaves étaient couvertes. Cette simplicité était à mille lieues de l'arrogance des prélats et du clergé officiel dont il ne voulait plus entendre parler. Un geste de rébellion espiègle et enfantin : s'asseoir dans le vent et jouer pour et avec curieux et passants. Le style de vie de cet homme jouant à la dînette dans un coin de jardin et offrant avec sourire et modestie un enseignement vivant constitue une saisissante illustration de cette sixième étape. Sodô Yokoyama avait abandonné les mirages des temples, des charges abbatiales, l'idée même de sacré ou de profane, pour entrer avec une infinie douceur dans le

quotidien de ceux qui le croisaient. Sans aucun souci de réaliser l'éveil ou de fuir l'illusion, de donner une image ou délivrer un sermon, il incarnait un des visages de ce que l'on nomme parfois la folle sagesse. Cette folle sagesse très vivante en Inde et dans le bouddhisme tibétain mais aussi dans le Ch'an chinois et le Zen japonais offre une vie libérée des conventions et des règles, l'attitude ouverte et détachée du bodhisattva le conduisant à adopter des conduites surprenantes et choquantes. Malheureusement, nombre de gurus et guides aux conduites douteuses invoquent souvent cette folle sagesse afin de justifier leur absence de moralité ou leur conduite excessive.

La mémoire d'un autre maître illustre du passé vient à l'esprit pour illustrer la portée de cette image, celle du bien-aimé et très populaire Ryôkan, moine-poète lui aussi, ermite et vagabond, qui vécut le plus clair de sa vie à mendier, calligraphier et écrire, s'asseoir, et vivre dans la plus totale insouciance. Ayant refusé le poste d'abbé d'un temple important, il partit sur les chemins portant robe et bol de matin en matin. De nombreuses histoires font de lui un être légendaire à la nature radieuse et vulnérable, sans la moindre once d'agressivité : trouant le toit de son ermitage pour laisser un bambou librement pousser, laissant sa jambe dépasser de la moustiquaire pour nourrir ces pauvres insectes affamés. Plus qu'un « immense crétin » (Taïgu, son nom de moine, signifie exactement cela), un simplet ou idiot du village, ce moine-poète exquis d'une immense érudition et d'une réalisation profonde vivait simplement et pleinement ce que cette sixième image représente : le total abandon à ce qui est. Cet oubli de soi, cette manière de vivre et brûler de toutes ses fibres, de se consumer dans l'activité sont incarnés dans un épisode resté célèbre. Jouant à cache-cache avec des enfants du village voisin (le jeu de balle et le fameux *jakenbô* ou

pierre-papier-ciseaux étaient ses occupations favorites), il trouve une cachette de choix dans une meule de paille et n'entend pas le chant des grenouilles qui, dans les rizières, annonce la tombée de la nuit. Alors qu'un paysan le découvre le matin suivant, Ryôkan lui dit de ne surtout pas faire de bruit car les enfants pourraient le trouver. Cette innocence ludique, ce bonheur sont les caractéristiques de celle ou celui qui s'abandonne à l'instant, qui consent au monde plutôt que de le contraindre ou de lui résister. Un autre maître, le célèbre Tosui, qui avait préféré la vie des mendiants à celle des monastères, écrivait :

Ma vie, telle quelle, vaste et libre
Une robe rapiécée, un bol ébréché
Paix et sérénité
Quand j'ai faim je mange
quand j'ai soif je bois
Voilà tout mon savoir
Je ne me soucie plus
de démêler le faux du vrai.

Le bol est un objet dont la forme est ouverte, jamais close. Un merveilleux lieu de passage. Il ne choisit pas. Tout l'emplit, tout le quitte. Comme dans le vaste ciel et ses nuages, tout y passe librement sans entraves. Notre vie, telle quelle, est le bol. L'habit rapiécé, un bol abîmé, c'est seulement nous-mêmes dans notre imperfection et pourtant contentés. Cette image décrit le stade où il n'y a plus de recherche, plus de désir de devenir quelqu'un ou de trouver quelque chose. Nous ne vivons plus dans la pauvreté permanente qui consiste à attendre d'obtenir satisfaction. La richesse surabonde, car ni le corps ni l'esprit ne guerroient ou ne

conquièrent l'impossible. Le royaume est ici celui de la simplicité. Une gorgée d'eau quand on a soif, un simple pain quand on a faim, voilà des bonheurs indescriptibles. Un contemporain de Tosui, Daito Kokushi, maître zen du Moyen Âge qui lui aussi avait choisi de vivre sous les ponts de Kyoto avec les sans-abri, écrivit un jour ce petit joyau d'humour et de sagacité :

Pluie

Sans parapluie, me voici trempé
Qu'importe ! Je porterai la pluie
en guise de manteau.

Nous avons là une attitude typique de cette sagesse qui ne dissocie plus le sujet et l'objet : une fois trempé jusqu'aux os, on n'est vraiment plus mouillé. L'invitation est aussi sage que farfelue. Et vous pourrez aussi en faire l'expérience lorsque vous serez surpris par une averse et ne céderez pas à la tentation de tendre vos épaules, grimacer et vous précipiter sur le premier refuge venu.

Les commentaires traditionnels s'accordent sur le fait qu'à ce stade de la pratique, l'union du pratiquant, le jeune garçon, et de la pratique réalisation, le buffle, est telle qu'il est impossible de revenir en arrière (« je ne me retourne guère même si on m'appelle »). Ils ne forment plus qu'un seul corps presque indifférencié, fonctionnent harmonieusement et jouent paisiblement l'un avec l'autre. Et si le jeune garçon ne se retourne pas, c'est que toute trace du passé est désormais effacée. Le rapport du jeune homme et de sa monture illustre aussi la danse du corps et de l'esprit, libres de tout souci et dont l'union garantit une progression sans heurt sur une route sinueuse. La contemplation des nuages dont fait état le commentaire désigne le détachement par rapport aux pensées qui sont laissées à

elles-mêmes, il n'y a plus aucun effort afin de les retenir, les entretenir ou même les chasser. Souvent les personnes étrangères à la pratique s'imaginent qu'il faut « faire le vide », « être sans pensées », que la pratique de la méditation consiste à « se vider la tête ». C'est malheureusement un malentendu fort commun : il est impossible de ne pas avoir de pensées, le cerveau sécrète constamment des images, entretient un monologue intérieur ininterrompu. Par contre, le détachement est ici la clef, il s'agit de ne pas s'identifier aux pensées positives ou négatives, de les laisser librement naître et s'évanouir. Ne pas être pris par ces nuages, les laisser balayer l'esprit sans intervenir, s'asseoir avec insouciance est à la fois chemin et cheminement. L'action domine ce tableau mais à la différence des précédentes étapes, l'effort n'est plus nécessaire, la lutte a disparu pour laisser place à une domestication tout en douceur. La méthode a même peut-être disparu, le compte des respirations, la pratique de la concentration sont laissés de côté. On entre ici dans l'expérience que la tradition tibétaine appelle le Mahamudra, ou dans la vue du Dzogchen¹. Dans le Zen, cet éveil dynamique ne distingue plus les phénomènes de l'essence, l'absolu du relatif. La pratique méditative est devenue facile, automatique, naturelle, elle est spontanée et ne fait l'objet d'aucun travail particulier. Une très grande détente caractérise ce stade, l'assise a perdu de sa raideur, l'esprit coule librement. C'est le *shikantaza* de l'école Sôtô, le « s'asseoir seulement », une pratique dépourvue d'intention. En fait, les trois poisons avec lesquels l'apprenti bouvier devait jusqu'alors se battre, l'appétit, la colère et l'ignorance, se sont métamorphosés en leurs formes éveillées : la compassion, la sagesse et l'éveil.

Sôen Rôshi, maître de l'école Rinzaï, était lui aussi réputé pour son excentricité et son originalité, sa liberté sans commune mesure

avec ce qu'il est convenu d'attendre. Au-delà de tout horizon d'attente, surprenant, provocant, enchantant, il était capable des réactions les plus fantasques, affichant une insouciance au-delà de tout calcul, riant comme un écerelé et capable de la plus merveilleuse douceur. Maître reconnu de la cérémonie du thé, il adorait le thé vert, le célèbre macha en poudre dont il transportait toujours une boîte avec lui. Une anecdote rapporte que dans un aéroport, alors qu'un de ses élèves lui demandait s'il pouvait faire une cérémonie du thé, il plongea sa main dans la large manche de sa robe, en sortit une boîte de thé, prit une cuillère, et demanda au disciple d'ouvrir la bouche pour lui verser le thé en poudre sur la langue en lui disant : « Maintenant à vous de faire l'eau ! » Une autre fois il pratiqua toute une cérémonie et ceux qui y participèrent découvrirent à leur grande stupeur qu'en lieu et place de thé il usait de café en poudre. Il n'était pas rare qu'il entraîne les participants d'une retraite à danser sous la lune. Cette excentricité peut se manifester lorsqu'on adopte le style de pratique de cette sixième image.

À ce stade, on ne se soucie plus du juste ou du faux, du gain ou de la perte, on ne se préoccupe plus de savoir où l'on va ni de se rappeler d'où l'on vient, on cesse de qualifier et quantifier les expériences. Comme l'enfant dans l'image qui joue de la flûte et ne fixe pas son regard sur une destination particulière, il n'y a plus de place pour le calcul ou l'intention : une joie totale d'exister se manifeste au-delà de toutes les manipulations. Une fois que vous avez laissé derrière vous les rivages du contrôle, de la contrainte et de la lutte, vous pouvez laisser faire les choses, écouter l'herbe pousser comme disait un vieil ami en blaguant. Le son de la flûte représente l'enseignement spontané de la Voie, mais il serait erroné de l'associer à la seule flûte, ce son mélodieux est celui du chien du

voisin qui aboie, des voitures dans la rue, de la télé criarde de l'appartement d'à côté, le son de la pluie qui frappe les pavés ou le bitume, de la machine à laver et de son tambour infatigable : tout son devient une proclamation de l'enseignement. Jusqu'alors vous cherchiez un endroit paisible pour y pratiquer, de préférence près des montagnes, dans les forêts, non loin de l'eau vive des torrents ou dans la fraîcheur des vieux murs d'un monastère ; désormais, votre pratique peut vous mener partout, et le monde dans lequel vous êtes en devient une expression vivante. Ce son, vous le jouez et il vous joue.

Comme nous l'avons vu auparavant, la non-dualité apparaît ici. Les choses sont faciles, ouvertes, libérées, accueillies, abandonnées sans aucune difficulté. Pensées et corps ne s'arrêtent ni ne s'identifient plus à rien de particulier. C'est un état où vous êtes au plus proche de l'état du bodhisattva, l'interaction avec le monde de la forme est ici encore très intense, vous êtes pleinement dans le monde et n'essayez pas de vous en échapper. À ce stade, contrairement à l'image précédente, on peut aussi apprendre à communiquer avec l'énergie qui fait corps avec cette émotion. La colère par exemple contient une vaste énergie qui peut être utilisée pour créer ou produire de la compassion. Cette manière est très tantrique, elle comporte certains risques et propose une vision aussi originale que radicale. Souvent les Occidentaux ou néophytes s'étonnent de voir les divinités courroucées du panthéon bouddhiste du Vajrayâna : des créatures portant des colliers d'os et à la gueule terrifiante auréolée de flammes dans un geste guerrier. Ce ne sont pourtant là que les aspects de la sagesse ou de la compassion quand elle pourfend les stratagèmes de l'ego. Ainsi, les émotions négatives ne sont que des masques d'une énergie qui peut être mise au service de la compassion. En fait vous êtes toujours dans la

première image, à cette différence près que vous avez abandonné la recherche et le sentiment que quelque chose clochait. Vous êtes dans la pleine acceptation du monde. Le buffle est encore là, il disparaîtra dans l'image suivante, car à ce stade la pratique a encore le goût de la pratique, elle n'est pas tout à fait mélangée au quotidien.

Prendre soin dans le Zen ce n'est pas recueillir, caresser, nourrir ou préserver dans un geste protecteur et maternel, prendre soin c'est ouvrir, donner encore plus d'espace à l'espace. Prendre soin d'une pensée c'est lui donner comme l'exprimait Suzuki Roshi un vaste champ pour s'ébattre ; ainsi la pensée ne viendra plus vous importuner. Prendre soin d'un être ce n'est pas l'étreindre jusqu'à l'étouffer, mais avec bienveillance lui ouvrir l'espace et le laisser aller. Plus simplement, prendre soin d'un être c'est le laisser exprimer sa vraie nature sans rien prendre ou ajouter. Puisque ici nous n'essayons plus d'imposer une transcendance et de manipuler l'immanence afin qu'elle entre en conformité avec un au-delà, prendre soin c'est être présent au monde. Ce que le maître zen américain Glassman appelle porter témoignage : faire juste attention suffit. À ce stade nul talent n'est requis, tout ce dont vous avez besoin, vous l'êtes déjà.

Lorsque le Bouddha-Dharma, l'enseignement des bouddhas, surgit librement de votre vie, ce n'est plus forcément avec une saveur bouddhiste. Si nous faisons notre travail de père, de mère, si nous sommes pleinement l'enfant, l'ami, le collègue, si nous nous contentons d'être seulement ce que nous sommes, c'est déjà beaucoup. C'est même énorme. Cette simplicité est la plus haute richesse. Lorsqu'on ne donne plus de directions à sa pratique, qu'on ne s'assigne plus de but, se contentant d'être sans objet ni propos, la fleur éclot parfaitement dans la vie ordinaire et poussiéreuse.

L'alchimie est possible sous nos pas. Le poète chinois Fu Tashi traduit cette grande liberté par une série de paradoxes :

Les mains nues je tiens une houe
Cheminant à pied, un buffle pour monture
Passant sur un pont, je le vois s'écouler
Dessus l'eau immobile.

En fait, le son de la flûte est un silence d'une profondeur inexprimable et le silence de l'assise un tonnerre assourdissant.

Invitations

- Le maître tibétain Chogyam Trungpa avait coutume de répéter que la première pensée était la meilleure. Il entendait par là qu'elle n'était pas issue du conditionnement, de la peur ou de l'attraction et que, transcendant les conditionnements et le manège des peurs et des désirs, il existait une pensée qui pouvait émaner librement de notre nature véritable. Cette confiance dans le cœur naturellement bon et ouvert de l'être humain caractérise la pensée bouddhiste qui pose l'éveil comme condition originelle de toute existence sensible. Alors, pourvu que cette pensée ne nuise à personne, laissez-la trouver une traduction immédiate en action, laissez-la devenir forme, abandonnez la voix intérieure qui vous réprime et vous critique constamment. S'il vous prend l'envie de danser dans la rue, faites-le ; d'offrir un livre ou une fleur à cet inconnu et de partir sur-le-champ, faites-le. Laissez votre vie sourdre comme l'eau fraîche d'une source de montagne. Cédez à l'originalité, l'imprévisibilité et ne calculez plus. Quitte à passer pour un ou une « allumée », faites

fi des jugements des autres. Osez cette apparente excentricité qui paradoxalement n'a jamais été plus près du centre de toutes choses.

- Invitez les qualités les plus incroyables, les plus folles. Ouvrez les contes de votre enfance et reconnaissez en vous-même le prince et le manant, la reine splendide et la sorcière fétide, le nain et le géant, l'enchanteur et le monstre, laissez librement chatoyer tous les visages de vous-même, tous ces aspects qui vous composent et dont vous n'êtes aucun. Observez les chemins de métamorphose, comprenez que tous ces visages sont des variations d'une même lumière, d'une même source qu'il est impossible de nommer, encore moins de saisir. Vous-même avant vous-même, vous-même au-delà de vous-même. Qu'est-ce que c'est ? Laissez la question se poursuivre et dansez avec elle.

-
1. Le Mahamudra ou le Dzogchen sont les pratiques très avancées du Vajrayâna tibétain. Elles consistent à laisser l'esprit se reposer dans son état naturel.



忘^七人
牛

Septième image

Le buffle oublié

« Chevauchant le buffle, je suis rentré à la maison
Le buffle s'est évanoui et je peux me reposer
L'aube se lève et me répond
Sous ma hutte de paille, fouet et corde sont tombés. »

Commentaire

Toutes les choses sont une, non duelles, le buffle n'est que temporaire, il faut se garder de confondre le lapin et le piège, le poisson et la nasse. C'est comme l'or issu de sa gangue, la lune émergeant du nuage. Un chemin de claire lumière se dessine dans l'intemporel.

Waka

Qu'il est difficile
De voir le monde
Se débattre avec le bien et le mal
Ignorant tout
Des roseaux de Ninawa.

Dans cette image, le repos est de mise. L'enfant est assis auprès de sa demeure fragile, revenu au bercail, mais l'animal a disparu. Serait-il encore là, caché ? Cette scène nocturne n'est pas sans rappeler le fameux *tsukimi* des Japonais qui contemplant la lune

d'automne, savourant poésie et saké. La lune est en effet bien visible, illuminant les ténèbres, lampe d'ambre à la lueur douce et aimante, elle va se refléter sur toutes les eaux, toutes les mers et les lacs, sans plus choisir ni élire de lieu ; eau cristalline ou boueuse, tout lui est bon. Le recueillement de l'enfant semble ici stabilisé et mûr, comme un beau fruit rond gorgé de saveur : nul besoin du mouvement et de la danse pour mettre en pratique la Voie, seule l'assise sereine prévaut, simple, dépouillée et souveraine ; ainsi assis, tout est assis avec lui. Jusque-là notre périple était celui d'une danse entre un jeune garçon et l'animal entrevu, entre nous-mêmes et notre visage originel. Une sorte de jeu de cache-cache qui opposait et mariait deux silhouettes dans l'espace, l'un se rapprochant de l'autre, peu à peu l'approchant, l'apprivoisant, le domestiquant. Ce dressage progressif conduit désormais à la disparition du buffle tant convoité. Ou plutôt serait-ce le fait que le désir de toute saisie se soit évanoui ?

L'image est celle d'une solitude mais d'une solitude comblée, une solitude joyeuse et rayonnante. Tout est plénitude. C'est ici la figure de l'ermite, celle du pèlerin spirituel qui touche à la plus grande simplicité : il est hors du monde et cependant le monde communique avec lui de manière vivante et dynamique. C'est le moment où l'enseignement ne se trouve plus simplement dans les étapes d'un itinéraire, les méandres et aventures d'un voyage, dans les formes d'une pratique, ses textes et ses gloses ; l'enseignement et l'enseignant deviennent tout objet, tout être rencontré. La distance entre le profane et le sacré est tombée, chaque geste de la vie ordinaire, la moindre tâche, la plus simple rencontre sont des expressions de l'essentiel. Ce que le laïc P'ang Yun exprimait au VIII^e siècle :

Ô merveilleuse et mystérieuse activité !
Je puise de l'eau et porte du bois !

Ou encore, du même auteur, ces courts poèmes, profession de foi dans la perfection des choses telles qu'elles sont :

Chaque jour, rien de particulier
J'approuve en silence
Rien à choisir ni à rejeter
Rien qui vienne ni ne parte
Nul ici ne porte de violet
Seule la montagne bleue, sans poussière
Ma seule magie et mon mystérieux pouvoir
Puiser de l'eau et porter du bois.

Quand l'esprit est au repos
Le monde l'est aussi
Rien qui soit réel ou absent
N'étant ni attaché à la forme
Ni piégé par le vide
Vous n'êtes pas même un saint ou un sage
Juste un bonhomme ordinaire
Après sa journée de labeur.

L'abandon des couleurs honorifiques (le violet), l'absence de choix et le contentement puisé dans la simplicité caractérisent ce mode de vie consacré aux tâches journalières, et la forme et l'essence de la méditation représentées par la montagne bleue. Aujourd'hui, notre version moderne serait de faire les courses au supermarché du coin et payer ses factures, rien de bien idyllique ou romantique, juste vaquer à ses occupations, sans plus se soucier du

vrai et du faux, sans plus critiquer ou blâmer, en se libérant totalement de ces jugements dont nous enserrons les choses et les êtres perçus. Un de nos drames journaliers consiste à juger le monde à l'aune de nos désirs : nous regrettons que le monde ne soit pas conforme à ce que nous souhaiterions y voir et rencontrer, et nous gaspillons notre temps à tenter de le modeler ou le critiquer, entre manipulation et rancune.

Les pensées que nous avons, les jugements que nous formons et la manière dont nous y sommes attachés sont la source essentielle de notre souffrance. Par exemple, ces pensées que nous entretenons, ces idées noires et autres scénarios terribles avec lesquels nous animons un théâtre de marionnettes intérieures, prêtant pensées et actions à des êtres que nous connaissons à peine, répétant à l'envi des drames avant qu'ils ne se jouent. Le paysage des cinq agrégats ou *skandha* (la forme, les sensations, les perceptions, les volitions et la conscience, qui composent notre être) est fort utile pour comprendre le mécanisme de perception-cognition auquel cette image apporte un remède. Exposés au monde de la forme, nous le percevons agréable, détestable ou neutre, puis nous le concevons en le reconnaissant ou pas, nous formons une image mentale, et émerge alors la conscience résultat de tous les autres agrégats. En fait, nous sommes occupés à une constante conversion de la réalité, notre esprit alimenté par le flux incessant des perceptions est affairé à construire un monde ou le déconstruire en prenant cette virtualité pour la réalité même. En langage moderne, nous pourrions dire que nous prenons des vessies pour des lanternes.

Le problème de base est que nous sommes irrésistiblement amenés à croire nos pensées, à les tenir pour réelles. L'ego est un jeu de Lego. Brique par brique, une réalité s'assemble et nous

procure l'illusion qu'il existe une entité séparée, distincte. Nous sommes donc occupés à créer le monde, ce *Samsâra*, cette roue des existences, cette circulation et transmigration de moment en moment, et à nous créer nous-mêmes du même coup. La création suppose un créateur. Instant après instant, ces agrégats, corps, sensations, conceptualisations, idées et croyances, travaillent ensemble à générer cette pseudo-réalité, cette matrice. Un processus élabore un monde qui en retour donne au moi la sensation d'exister séparément. Le remède de P'an Yun consiste à cesser tout commentaire, à se débarrasser sur-le-champ de toute tentative de construction, à court-circuiter le processus en ne cédant plus à cette impulsion de former des images et des jugements. L'eau, le bois, la tâche à accomplir sont les ancrages qui me ramènent à ce qui est. Plus encore, le miracle de cette vie, c'est précisément le fait de faire et, chemin faisant, de se défaire. Non plus de concevoir. L'action guide l'homme qui s'inscrit dans une totalité dynamique.

Un fameux poème de Sekito Kisen exprime cette réalité sereine et détachée :

J'ai bâti une hutte d'herbes dans laquelle vous ne trouverez rien de valeur

Après manger, je me détends et fais un somme.

Quand elle fut terminée, des herbes folles l'envahirent

Elle est maintenant habitée, couverte de mauvaises herbes.

L'habitant de la hutte y vit paisiblement

Ne dépendant ni de l'extérieur, de l'intérieur ou de l'entre-deux.

Les lieux où vivent les hommes du monde, il n'y séjourne guère

Les royaumes qu'ils chérissent, il ne les aime pas

Bien que la hutte soit petite, elle contient l'univers sans fin

Dans un espace de dix pieds carrés, un vieil homme illumine les formes et leur nature.

Un bodhisattva du Mahâyana a une foi sans faille.

Les autres ne peuvent que douter et ruminer.

Cette hutte disparaîtra-t-elle ou pas ?

Périssable ou non, le maître originel est ici

Ne résidant ni au sud, ni au nord, ni à l'est ou à l'ouest.

Ainsi le repos, la détente sont désormais au menu de cette étrange ascèse. Rien en effet de moins ascétique, moins mortifère et sévère que cet abandon léger à la simple sensation d'exister. Voici le solitaire fabriquant une hutte de bric et de broc, modeste bricolage avec des herbes fragiles et sans aucune valeur. Se détendre consiste ici à lâcher la course, la précipitation, il ne s'agit plus de réaliser quoi que ce soit, de cheminer à la recherche d'un éveil ou d'une compréhension. Le solitaire se satisfait de son état. Le détachement par rapport à l'absolu commence à se manifester. En fait, jusque-là, l'absolu faisait l'objet d'une quête, il se voyait investi d'une séduction à nulle autre pareille, il recelait tant de promesses : le détachement, la légèreté, la libération de la souffrance et l'extinction des désirs. Cependant, une fois entrevu, rencontré et actualisé, le sentiment grandissant du piège qu'il pouvait représenter a commencé à poindre. L'inspiration de dépasser le relatif et l'absolu est née. Cette hutte est une métaphore de l'assise, une assise qui se fait avec nos propres limites, notre corps et son histoire bancale, nos émotions et nos histoires, nos vies décousues, défaites, détruites, rafistolées. Là, l'assise ne se préoccupe même plus d'elle-même, qui laisse croître librement les mauvaises herbes (les pensées), ces pensées ne sont même plus perçues comme une intrusion, une gêne, une distraction, mais comme partie prenante du processus contemplatif. Elles en constituent le paysage. Une assise

qui, puisque disponible et ouverte, reconnaît sa dimension réelle, non plus celle de quelques centimètres de peau et de chair habités par un esprit agité et confus, mais le monde entier. Ainsi s'asseoir, c'est accueillir dans son propre mandala le mandala universel. Le maître originel n'est autre que le visage originel, le visage d'avant la naissance de nos propres parents. Ce corps-esprit simplement assis, se livrant tout entier au va-et-vient du souffle, n'élisant plus de séjour, ne choisissant plus de lieu particulier, manifeste l'universel. Dans l'image de l'enfant assis, la disparition du buffle signifie l'abandon de tout attachement à une quête, fouet et corde sont tombés, et le jeune garçon se trouve réconcilié avec la réalité, ne lui offrant plus ni résistance ni distraction.

Il importe ici de mentionner l'une des tendances les plus tenaces de notre quotidien : nous fuyons l'ennui. Nous le redoutons au point d'inventer tout ce qui pourrait en contourner la silhouette menaçante et terrible. Ce faisant, nous ne nous donnons jamais le temps d'en goûter la saveur et au fond de cette saveur de nous goûter nous-mêmes. Nous ne nous asseyons jamais assez longtemps avec cet ennui pour savoir ce qui va advenir. Une fois rentrés au logis, nous nous mettons en quête d'occupations et de distractions, cherchant un programme télé, quelque chose à grignoter, une musique à écouter, surfant sur le Net ou téléphonant à des amis, l'idée étant de tuer immédiatement le temps. Du train au quai de gare, de la file d'attente à la pause déjeuner, nous jouons avec nos téléphones histoire de meubler cet espace ressenti comme stérile. Or, il suffirait de rester assis sans rien faire et de laisser l'ennui se transformer ou plutôt de lui laisser le temps de nous transformer. Cet espace où nous ne faisons rien n'est pas perdu, un temps gaspillé qui ne reviendra pas. C'est tout au contraire un espace de libération et de respiration, perméable à tous les possibles sans en cultiver aucun. Il

a la légèreté et liberté de nos mains vides, la transparence de cet instant où nous basculons dans le sommeil. Et c'est précisément ce que la méditation a conçu et systématisé : un merveilleux moment où rien ne se passe, où on est pleinement convié à ne rien faire de particulier.

Dans notre image, le buffle a disparu car il est désormais mélangé avec le Soi. Une fois que les astuces et autres moyens habiles sont abandonnés, le fouet et la corde, le rejet et l'attraction, l'abandon et la magnétisation, on finit par découvrir que ce que l'on cherchait et poursuivait était bel et bien disponible en soi, depuis le commencement. C'est la découverte que nous sommes ce que nous avons tant cherché. La présence du buffle était nécessaire à son dépassement. Il fallait rêver d'un voyage pour s'en réveiller, poursuivre une image pour s'en libérer. La sentence célèbre de Seigen Ishin peut ici éclairer notre lanterne : « Avant d'étudier le Zen pour trente longues années, je voyais les montagnes comme de simples montagnes, les rivières comme de simples rivières. Une fois que j'eus atteint une connaissance plus intime, je vis que les montagnes n'étaient pas des montagnes, que les rivières n'étaient pas des rivières. Mais maintenant que je me repose dans le cœur et réalise les enseignements, les montagnes redeviennent des montagnes et les rivières redeviennent des rivières. »

La première étape décrite ici est celle de l'esprit confus et dualiste, captif de l'attachement et de l'aversion, c'est l'état du monde relatif, où appétit et souffrance se succèdent dans un cycle infernal que rien ne semble pouvoir briser. La deuxième, où les choses ne sont plus ce qu'elles étaient, est le passage par la vacuité, où la vraie nature de la réalité est perçue et goûtée : l'univers est impermanent, fluctuant et changeant, il n'y a pas de moi, et cette étape représente l'absolu. Cependant on peut y être

piégé, s'y prélasser et s'y enfermer. Il importe d'atteindre le troisième stade, celui de la réalité retrouvée mais cette fois nue et crue, sans rien ajouter ni retirer, sans rien ornementer ou défaire. C'est l'ainsité, le tel quel, puisqu'on a cessé toute espèce de manipulation et qu'on n'attend plus rien. Comme le dit le célèbre aphorisme zen, « les montagnes bleues sont d'elles-mêmes montagnes bleues, les nuages blancs d'eux-mêmes les nuages blancs ». Celui qui regarde ne fabrique plus le paysage, il le reçoit. Mieux encore, il est regardé par lui. Il ne cherche plus à incarner l'éveil, il est traversé et vécu par lui. Sekito Kisen termine ainsi son poème :

Tourne la lumière vers l'intérieur et reflète-la

Nul ne peut rencontrer ni s'éloigner de la source inconcevable

Rencontre les maîtres ancestraux, familiarise-toi avec leurs enseignements

Noue les herbes pour faire ta hutte et n'abandonne jamais

Laisse passer les siècles et détends-toi

Ouvre les mains et marche insouciant

Les milliers de mots et les myriades de commentaires

N'existent que pour te libérer des obscurcissements

Si tu veux rencontrer l'immortel sous la hutte

T'éloignerais-tu de ce sac de peau ici et maintenant ?

À ce stade, la pratique n'est pas mise de côté, bien au contraire, elle est vécue très spontanément, vous devenez l'assise s'asseyant elle-même. Avant, vous vous battiez avec les notions d'ici et de là-bas, de maintenant et d'alors, de commencement et de fin, désormais vous êtes simplement assis, calme, et sans aucune attente. Plus aucun désir, vous n'êtes plus en recherche désespérée d'un état de conscience ou d'une compréhension (désirer le Bouddha est un désir au même titre que désirer une plaque de chocolat). La vie est ici vraiment large, sereine et souple, elle

s'accommode de tout et ne congédie rien, vous pouvez ici vous ouvrir à ce qui surgit, vous accueillez tout. La pratique n'est plus rien de spécial – si vous faites de la pratique un geste sacré, un geste plus important que les autres, vous n'avez probablement pas compris grand-chose. Maintenant la pratique n'est plus une parure ou une cérémonie, elle est vivante dans vos cellules, dans votre corps. La pratique ne consiste plus à faire quelque chose de grand, d'inspiré, de spirituel, c'est aussi simple que de respirer. Pratiquer est devenu une manière de vivre.

Ne pensez pas pour autant que cet espace serein d'ouverture doit être bien loin, dans un inaccessible futur, qu'il vous faudra aligner des années de pratique, collectionner les retraites, les initiations et autres expériences pour y parvenir. Cette pensée elle-même vous en sépare. L'idée du chemin en abolit la possible destination car cette dernière n'est autre que ce maintenant-ici où vous cheminez : un pas, et c'est ce pas ; un autre, et la voilà encore. La destination est reçue comme un présent permanent. Un cadeau aussi qui n'est guère conditionné ou conditionnel. Ainsi la pratique du débutant est en elle-même celle d'un bouddha. Rien ne vous empêche d'y être, rien ne vous en éloigne si ce n'est votre propre jugement. En fait, vous pouvez presque instantanément vous y retrouver puisque c'est vous. Vous êtes le buffle, vous êtes l'éveil. Et il n'y aura jamais rien d'autre que ceci, juste ceci, et encore ceci. Rien de meilleur ailleurs ou autrement. En fait, le repos vient aussi de ce que tout le shopping spirituel a cessé, que vous n'avez plus besoin de mettre la main sur le dernier gadget spirituel, le dernier truc à essayer, vous n'avez plus besoin de rechercher quoi que ce soit. Vous pouvez enfin respirer et vous détendre. Le buffle est rentré à la maison, il est confondu à votre être, l'éveil désormais imperceptibles voit ses traces disparaître.

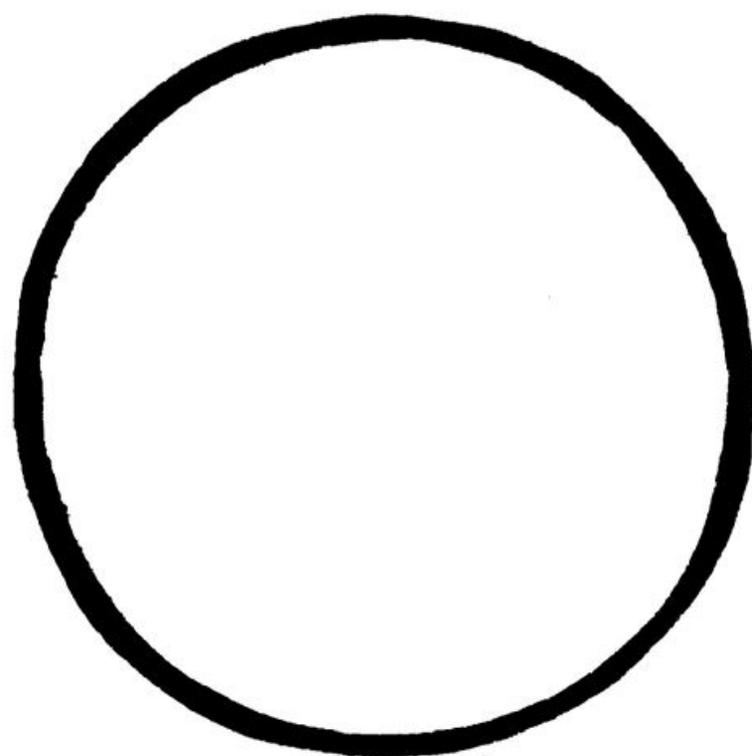
Invitations

- Ne vous jugez plus, ne jugez plus les autres. Toutes les histoires que l'on vous a racontées au sujet du monde et de vous-même, vous pouvez les laisser pour ce qu'elles sont : des fables. Vous n'avez pas à croire que vous êtes l'enfant mal-aimé, le petit dernier arrogant, celle ou celui qui n'en a toujours fait qu'à sa tête, vous n'avez plus à juger vos parents, vos proches, vos amis et surtout celle ou celui que vous êtes. Laissez tomber tout ce fatras, ce fardeau qui encombre vos jours et hante vos nuits. C'est cette épaisseur, cette taie, ce voile sombre et encombré d'images et d'ombres que vous mettez entre vous et les choses, vous et les êtres, qui vous empêche de réaliser combien vous êtes aimé et capable d'aimer.

- Un délicieux petit dessin humoristique paru dans la presse anglaise montre une famille assise en méditation, le père et la mère devant, les enfants derrière comme dans une voiture, avec ce sous-titre : « Voyage en famille au pays de l'éveil ». Le petit garçon penché au-dessus de l'épaule du paternel lui lâche, très impatient et énervé : « On arrive bientôt ? !!! » Que dire de plus ? Remarquez combien vous piaffez et trépignez à la moindre attente et, ne vous méprenez pas, il en va de même pour les choses dites spirituelles. Mesurez combien c'est cette irritation qui vous empêche de vous détendre et de réaliser que vous y êtes déjà.

- Levez les yeux de ce livre. Où que vous soyez, contemplez calmement ce qui vous entoure. Ouvrez la porte qui donne sur le jardin et allez vous y promener. Revenez à la terrasse de café où vous êtes assis, la table de cuisine ou le siège du métro. Ne cherchez plus rien, n'attendez plus rien. Comprenez que vous êtes enfin arrivé. Vous êtes dans le royaume. Vous êtes le royaume lui-même. Le poids de votre corps sur les choses, votre main et vos

yeux caressant le monde, le va-et-vient de votre respiration, tout ici suffit, depuis toujours. Un toujours qui n'a d'autre visage que le simple présent. Tous les voyages et les soucis, les tracas et les ennuis, toutes les rencontres et les séparations aussi, tout n'a jamais été qu'une subtile invitation à vous retrouver ici, maintenant. C'est cela la simplicité, la richesse au-delà de toute mesure. La surabondante lumière du monde.



八人
得志牛

Huitième image

L'homme et le buffle tous deux oubliés

« Fouet, corde, personne et buffle, tout est vacuité
Si vaste est le ciel qu'on ne peut rien en dire
Le flocon de neige s'évanouit dans le brasier
Voici l'empreinte des patriarches. »

Commentaire

L'esprit est clair de toute limitation et je ne cherche ni ne fuis la sainteté. Puisque je ne m'attarde nulle part, même les yeux ne peuvent me voir. Quel ridicule si des milliers d'oiseaux venaient à joncher mon chemin de fleurs !

Waka

Sans nuages ni lune
L'arbre aussi s'est évanoui
Le ciel vide
Est pur.

Les trois dernières images correspondent aux trois corps du Bouddha (Trikaya) : le Dharmakaya, corps de la réalité absolue qui est vacuité ; le Sambhogakaya, corps de jouissance et de vertu ; le Nirmanakaya, corps d'apparition qui fait naître les bouddhas. Cette

première image est celle du Dharmakaya. Nous pénétrons ici dans la lumière de la lune. Au cœur même de la non-dualité. Le buffle a disparu, l'enfant aussi, le paysage également. Toutes les formes et les distinctions se sont dissipées, évaporées. Couleur, son, matière, souffle, odeur, saveur, conception aussi. Les illusions produites par les *skandha* se sont évanouies. L'image semble s'être vidée de toute perception. Dans la lignée du maître zen Maezumi, cette étape est nommée grande mort. Le ni un ni deux est rencontré et réalisé. C'est le *mu* de Joshu. Dans un célèbre koan, probablement le plus célèbre de tous, un moine s'adresse à ce dernier en ces termes : « Un chien possède-t-il la nature de Bouddha ? » Et Joshu de rétorquer : « Rien (*mu*) ! »

Dans la perspective du *Soutra du Cœur*, cela correspond à la négation de la forme et à celle du vide. Rien ne peut être affirmé ou nié. Ne subsiste plus que le tracé d'un simple cercle qui ne débute ni ne finit, ne chemine ni ne demeure. Il ne délimite même plus deux territoires, celui de l'intérieur et de l'extérieur, car ces deux espaces sont caractérisés par la même pleine absence. Des questions peuvent surgir à l'esprit : « Qu'est-ce que c'est ? Où suis-je ici ? Dedans ? Dehors ? Un point particulier du cercle ? Un segment ? Le cercle lui-même ? Toutes ces choses ou aucune d'entre elles ? » Les calligraphes et les maîtres zen aiment à tracer ce cercle d'une belle encre, il peut être fin ou épais mais il est rarement clos, achevé. Bien qu'il représente l'univers sous une forme stylisée, il est aussi l'acceptation de l'imperfection, de l'inachevé. Dans la tradition du zen, la souillure, la tache, la dissymétrie sont aussi acceptées comme des expressions de l'esprit vaste, de la nature originelle. La forme n'est pas sommée d'être aboutie ou parfaite, la beauté n'est pas le produit d'une symétrie abstraite imposée au monde, elle émane de la reconnaissance de ce qui est discontinu, brisé,

imparfait. La vérité et la spontanéité du geste priment. Et puis cet inachèvement même est à l'image de l'éveil qui n'est jamais abouti, toujours entaché d'une souillure, d'un manque, d'une absence. Dans la tradition du zen, cet espace est nécessaire, il est le lieu où nous pratiquons, dans lequel nous nous asseyons. Nous manifestons l'existence parfaite à travers l'existence imparfaite, et l'ouverture du *ensô*, le cercle tracé par le pinceau, en atteste.

Ce cercle représente la complétude et l'être-un de toutes choses. Il est le symbole de l'absolu. Tout ce qui appartient au relatif est désormais transcendé. Ce stade est celui de l'éveil ultime et dans bien des traditions, bien des chemins, il constitue l'étape ultime dans laquelle le pratiquant, ayant tout abandonné de lui-même et du monde, se dissout dans la perfection ultime et souveraine. Le créé rencontre enfin sa source. Dans la tradition bouddhique, il ne saurait toutefois constituer la destination finale et ce pour une raison bien simple : l'expérience de la vérité ne peut se concevoir que dans le monde lui-même, non hors de ce monde (paradis, cité céleste) ou dans un monde transfiguré. Un de mes amis m'a relaté une initiation qu'il avait reçue du lama tibétain Kalou Rimpoche dans les années 80 dans son monastère népalais, une initiation riche d'un fracassant et fulgurant enseignement. Mon ami s'étant approché du trône sur lequel le lama officiait et lui faisant face, leurs yeux se rencontrèrent alors que le lama tenait dans sa main un *dorjé*, un petit sceptre dont les deux extrémités sont ornées de deux couronnes symétriques et identiques qui représentent respectivement le monde de l'illusion (*Samsâra*) et celui de l'extinction de l'illusion (*Nirvâna*) ; la sphère placée au centre du sceptre figure quant à elle la vacuité qui annule leur opposition. Kalou qui tenait donc ce *dorjé* lui dit très sereinement, pointant l'une des extrémités : « Ceci est le *Samsâra* », et puis pointant l'autre : « Ceci est le *Nirvâna*. » C'est alors qu'il fit

tourner lentement le *dorjé* dans un geste rituel pendant de longues secondes, au terme desquelles il regarda mon ami avec une intensité inaccoutumée et lui posa cette question : « Où sont le *Nirvâna* et le *Samsâra* maintenant, peux-tu me les montrer ? » Mon ami se sentit soudain plongé dans un espace sans bord, il ne pouvait plus distinguer une extrémité de l'autre, c'était comme si le sol se dérobaît sous ses pieds, le ciel disparaissait, toutes les connaissances et idées qu'il avait au sujet de lui-même et des autres étaient pulvérisées. Revenu de cette réalisation, il comprit au-delà du langage que le *Samsâra* n'est autre que le *Nirvâna*, que le *Nirvâna* n'est pas différent du *Samsâra*. Il venait de faire l'expérience de la non-dualité et de la nature de la vacuité.

La vérité illustrée et réalisée par ce seul cercle de la huitième image est celle de la vacuité ultime. Loin d'être annihilées, détruites, les formes et les existences sont unifiées. Cette disparition n'est que la refonte de tous les phénomènes dans l'unité. « Le flocon de neige s'évanouit dans le brasier » du poème atteste ici de la disparition des formes : l'existence indépendante, le moi est anéanti dans l'unité primordiale. Face à ce cercle, nous sommes devant la nature indifférenciée de la réalité. Ainsi de l'univers : chaque point, chaque parcelle contiendrait la somme de toutes les parcelles possibles, chaque partie la plus infime recèlerait le déploiement de la totalité.

L'image la plus parlante pour exprimer cette vision singulière est celle du filet d'Indra : « Bien plus loin qu'on ne peut l'imaginer, dans la demeure céleste du grand dieu Indra, se trouve un merveilleux filet qui a été disposé par un artisan ingénieux de telle manière qu'il s'étend indéfiniment dans toutes les directions et selon les goûts extravagants des dieux. L'artisan a placé un unique joyau brillant à chaque nœud du filet, et puisque le filet est lui-même de dimension infinie, les joyaux sont indénombrables. Là, chacun peut contempler

tout à sa guise cette vision merveilleuse des bijoux sans fin brillant comme des étoiles. Si nous choisissons un seul de ces bijoux et l'observons avec toute l'attention requise, nous découvrirons qu'à sa surface polie se reflètent tous les autres bijoux du filet dont le nombre est infini. Et ce n'est pas tout : chacun des bijoux reflétés dans ce seul joyau reflète aussi tous les autres, le processus de réflexion est donc infini. » Le *Soutra de l'Avatamsaka* est un texte de l'école Mahâyana qui porte le joli nom de *Soutra de la Guirlande fleurie*. Il propose une longue évocation de la nature ultime du Bouddha, de son corps absolu, de ce qui est l'espace de la réalité absolue : le *Dharmadatu*. Un passage de ce soutra donne une représentation des plus imagées de la nature de l'univers. La métaphore décrit donc un espace dépourvu de limites dont la matière est tissée sous la forme d'un filet. À chaque intersection se trouve une pierre parfaitement sphérique et polie identique à l'infinité des pierres composant ce mandala. Chaque joyau n'existe que parce qu'il reflète tous les autres bijoux : dépourvu de nature propre, il puise sa lumière dans tous les autres et tient son existence de toutes les existences périphériques qui le font scintiller ; sans identité propre, il se pare de tous les éclats et scintillements de ses semblables. Nature holographique de la réalité ainsi décrite : chaque sphère contient la totalité du filet. Et cependant, en quelque point de ce réseau que l'on se trouve, on trouvera ce joyau particulier aussi car, reflétant, il est aussi reflété, apparaissant un nombre infini de fois en chacun de ses semblables.

Ainsi donc réaliser l'absence de moi, c'est épouser instantanément l'universel, c'est embrasser en présence toute l'étendue de la totalité. Cette représentation dit l'absence de moi, l'absence de tout lieu car la lumière et l'image de ces bijoux sont dépourvues d'origine, purs effets d'un inlassable reflet et, bien sûr, le

temps lui-même se distord et s'efface. Et dans le même moment le principe de coproduction conditionnée est affirmé, l'interdépendance de tous les phénomènes. De qui tenons-nous en effet notre existence, si ce n'est de toutes les autres ? L'idée que nous sommes séparés des autres, l'idée d'un avant et d'un après, l'idée que ceci est distant de cela, toutes ces idées s'effondrent. Ce qui est aussi affirmé c'est la coémergence de tous les phénomènes et existences et leur interconnexion.

« L'esprit est clair de toute limitation », dit le commentaire de la huitième image. Les choses ne sauraient être dites plus explicitement : il n'y a plus ici de frontière, de limite. La frontière est ce tracé sans réalité qui donne consistance aux objets et aux différences. La frontière quadrille espace et pensée, elle emplit de ses dessins et arabesques toute l'étendue. Le *Soutra de l'entrée à Lanka*, soutra primordial du Zen, l'exprime en ces termes : « L'imagination erronée nous enseigne que des notions telles que la lumière et l'ombre, le long et le court, le noir et le blanc sont différentes et devraient être distinguées. Mais loin d'être indépendantes les unes des autres, elles ne sont que les aspects multiples d'une même réalité, elles caractérisent des relations, non des choses. Les conditions d'existence ne s'excluent pas mutuellement, les choses ne sont essentiellement pas deux mais une. »

Cette image du cercle dans un espace vide nous invite à examiner à nouveau cette notion de vacuité qui est souvent l'objet de commentaires et d'interprétations erronés. Le cercle nu dans un espace ouvert de la huitième image et le filet d'Indra expriment tous deux la nature originellement indifférenciée du monde. L'expérience me donne en effet la réalité comme une totalité. Par exemple, si je bois un verre d'eau, il n'y a pas de différence entre le lieu, la pièce,

le verre, le liquide, ma bouche et l'action de boire ; cette action n'est pas sécable, décomposable, ce n'est que par le truchement et le jeu du langage et de la conscience que j'en viens à distinguer le sujet et l'objet, à discerner un moi, un objet et une action accomplie. En d'autres termes, je trace dans la réalité donnée comme une et indivisible des frontières et territoires, et naissent le sujet et l'objet, moi et les autres, l'ici et l'ailleurs, le bien et le mal, le vrai et le faux. Il en va de même pour toutes les paires d'opposés. Les frontières et limites que je génère dans l'espace donnent naissance aux réalités contraires. Nous sommes constamment occupés à surimposer à la réalité nue des grilles et des mailles qui en découpent l'unité originelle. L'expérience de la vacuité est un passage dans lequel ces limites arbitraires s'effacent. Quand le *Soutra du Cœur* affirme que « la forme n'est pas différente du vide, le vide n'est pas différent de la forme, la forme est le vide, le vide est la forme », il dit que ce découpage n'a pas de réalité, qu'il est une pure fiction, que toutes les existences sont interdépendantes et se donnent dans une totalité unique, non duelle, l'univers vivant n'est ni un ni deux. Voilà ce que signifie l'ouverture du poème de la huitième image : « Fouet, corde, personne et buffle, tout est vacuité. » Le *Soutra du Cœur* se poursuit ainsi : « Shâriputra, tous ces éléments ayant l'aspect du vide n'apparaissent ni ne disparaissent, ils ne sont ni souillés ni purs, ils ne croissent ni ne décroissent. C'est ainsi que dans le vide, il n'y a pas de forme ni de sensation, de perception, de construction mentale et de conscience. Il n'y a pas d'œil, d'oreille, de nez, de langue, de corps ni de mental. Il n'y a pas de forme, de son, d'odeur, de saveur, de tangible ni d'élément. Il n'y a pas de domaine du visuel et ainsi de suite, il n'y a pas de domaine de la conscience mentale. Il n'y a pas d'ignorance ni non plus cessation de l'ignorance et ainsi de suite, il n'y a pas de vieillesse, ni de mort ni non plus cessation de la

vieillesse et de la mort. Il n'y a pas de souffrance, d'origine, d'extinction ni de chemin. Il n'y a pas de connaissance et pas plus d'obtention puisqu'il n'y a rien à obtenir. Comme le bodhisattva s'appuie sur la *prajñâ pâramitâ*, son esprit ne connaît plus d'empêchement et comme il ne connaît plus d'empêchement, il est dénué de crainte. Libéré des méprises et des pensées illusives, il accède au *Nirvâna*. Comme les bouddhas des trois temps s'appuient sur la *prajñâ pâramitâ*, ils réalisent l'*anuttarâ samyak sambodhi* ("éveil complet, parfait, insurpassé"). »

Ainsi comprise, la vacuité ne fait pas l'apologie du vide et ne fait pas du bouddhisme un nihilisme de plus. Elle affirme l'unité inébranlable de l'expérience originelle. Et de fait, si vaste est le ciel qu'on ne peut rien en dire, il est extrêmement difficile d'user du langage, outil discursif et limitatif par essence, afin de convier cette réalité ; la poésie et sa liberté, l'art, la danse ou la peinture, la photographie, le cinéma même peuvent nous y introduire. Il ne faudrait pas pour autant faire un contresens fâcheux : vous ne trouverez ni le bien ni le mal dans cet espace originel, ni les saints ni les pécheurs, ni la vertu ni le vice, car ici toutes les oppositions n'ont plus lieu d'être ; ce lieu est celui du non-moi, de la disparition de l'ego. Ainsi s'exprime le sage Padmasambhava : « Si celui qui s'est mis en recherche entreprend de se trouver et n'y parvient pas, il a atteint le but de la quête qui est la disparition de toute espèce de recherche. »

Que signifie cet oubli de soi-même ? Comme l'écrit Dôgen dans son célèbre *Genjokoan* : « Étudier la Voie c'est s'étudier soi-même, s'étudier soi-même c'est s'oublier, s'oublier c'est être réalisé par l'infinité des existants, être réalisé par l'infinité des existants c'est abandonner notre corps-esprit et celui des autres. Les traces de l'éveil s'effacent et cet éveil sans traces se poursuit sans fin. »

S'oublier soi-même n'est donc pas un anéantissement, une chute dans un magma informe et sans consistance, cela n'ouvre pas sur un vide cérébral, ne conduit pas à une vacance intolérable. Pour reprendre l'exemple plus haut : cette expérience, celui qui perçoit, l'action de percevoir et la chose vue ou goûtée ne sont plus appréhendés comme séparés, l'expérience est désormais vécue comme unifiée, indifférenciée, totale, pleine et simple. Voilà qui suffit à rendre caduc le dogme de la pleine conscience qui veut que je doive prêter attention à ce que je fais, réintroduisant ipso facto de la dualité dans l'expérience, maintenant et cultivant un observateur et une activité observée. L'oubli de soi est d'une extrême simplicité, il consiste à ne vivre que l'expérience sans rien retirer ou ajouter. Comme l'exprime cet enseignement condensé du Bouddha :

Seule la souffrance existe, personne ici pour souffrir

Seule l'action surgit, personne ici pour faire

Le *Nirvâna* est, sans pourtant quiconque le cherchant

La Voie existe, bien que personne ne chemine.

Qu'est-ce que le cercle ? Une fois le fouet et la corde abandonnés, vous pouvez mettre en pratique l'oubli de vous-même. Le fouet, la corde et le moi tombent ensemble car c'est le jeu de l'interaction brutale, attraction (corde) ou rejet (fouet), qui nourrit l'existence fictive du moi. Si vous laissez tomber les manipulations, vous laissez tomber du même coup le manipulateur. Le marionnettiste disparaît quand la marionnette est posée.

Ceci veut-il pour autant dire que vous entrez dans un grand vide ? Une masse vidée de tout ? Cette place, nous l'avons déjà évoqué, est très solide, en fait. C'est ce qui est mais sans qu'il y ait plus aucune référence, aucun point de repère, c'est une réalité sans les jeux et les intentions, les illusions et les faux-semblants que la conscience égarée lui prête ordinairement. Les maîtres zen ont

coutume d'appeler ce moment manifester le vrai visage, le visage d'avant la naissance de nos parents, le visage originel au-delà des doutes et des pensées. Il n'y a plus un pas vers le nord ou un pas vers le sud, car un pas vers le nord est aussi pleinement un pas vers le sud. Ce qui reste c'est l'abandon du corps et de l'esprit. Comme ce flocon de neige dans un brasier ardent qu'évoque le poème de la huitième image. C'est une métaphore très dynamique, une forme de danse dans laquelle les choses changent et se transforment, où les notions de stabilisation, de départ, d'aller et venir n'opèrent plus. Ne vous attendez pas à ce stade à être le spectateur ébahi d'un feu d'artifice, à être le convive d'une grande fête et célébration, cela a plutôt le goût d'une eau simple de printemps puisée dans un torrent, une réalité à laquelle nous n'avons même pas besoin de nous attacher et de nous référer. Nagarjuna a clairement averti les pratiquants du danger que représentait l'attachement à cet état : il peut conduire à une forme d'engourdissement et d'apathie.

Traverser ce cercle nous permet de revenir à la forme. Cette porte conduit à l'image suivante, le monde tel quel. Pas besoin de s'abandonner à la vertu intoxicante du moment, pas besoin non plus de l'emprisonner, le définir, l'encadrer pour le mettre bien en valeur comme on le ferait d'un trophée ou d'un diplôme. Chaque moment possède cet aspect, cette non-savoir, cette porte : la forme traverse la vacuité et réapparaît forme bien que la forme soit la forme et le vide soit le vide. Cette danse, cette nature transitoire des choses et des êtres est la nature de bouddha elle-même. Si nous pensons que la nature de bouddha est une sorte d'essence, de centre précieux caché quelque part dans notre être, nous nous trompons. Cette nature de bouddha ne repose pas au fond de notre beau petit cœur précieux, non, elle a le visage de la naissance comme celui de la mort et en même temps elle est au-delà de la naissance et de la

mort. Nous n'avons pas à creuser la terre de notre existence, cette nature de bouddha n'est pas un secret bien gardé, bien caché, elle n'est en aucun cas dissimulée sous l'épaisseur du monde. Elle se manifeste bien malgré nous, sans nous, elle se manifeste d'elle-même sans que nous ayons à faire quoi que ce soit. Les dix mille choses nous la désignent, neige dans la neige, neige dans le feu, feu dans le feu. Il n'y a plus ici de séparation, de *Nirvâna* et de *Samsâra*, voilà l'enseignement de ce cercle. Ainsi que l'exprime maître Wanshi : « Alors vous pouvez demeurer dans le clair cercle de clarté. La pure vacuité est dépourvue d'image, l'indépendance verticale ne dépend de rien. Il suffit ici de s'étendre et d'illuminer de cette vérité originelle libre des conditions extérieures. Voilà pourquoi on nous dit de réaliser que rien n'existe, pas même une seule chose. La naissance et la mort n'apparaissent pas ici. La source profonde, limpide jusqu'au fond, peut irradier sa clarté et librement répondre à chaque particule de poussière sans pour autant en dépendre. La finesse de la vision et de l'ouïe transcende les simples sons et couleurs. Tout cela fonctionne sans laisser de traces et reflète sans obscurcir. L'esprit et les existences se manifestent et s'harmonisent le plus naturellement du monde (...) Sans pensées, silencieusement assis, promenez-vous dans le cercle d'émerveillement. »

Invitations

- Afin de vous familiariser avec cette perception dans laquelle le moi n'est pas engagé, observez un objet quelconque, meuble ou table, fenêtre ou bibelot ; ou, mieux, regardez votre main et faites-la jouer dans la lumière. Plutôt que de vous poser la question : « Qu'est-ce que c'est ? », questionnez tous les aspects de ce que vous observez, couleur, aspect, forme, poids, usez de tout le

vocabulaire que vous connaissez. Et faites-le jusqu'à ce que les mots vous manquent. Vous arrivez maintenant à une perception sans conceptualisation, face à un être-là de la chose. Plutôt que d'user encore du langage afin de nommer ce que vous voyez, posez-vous cette simple question : « Qu'est-ce qui est en train de regarder maintenant ? » en déplaçant l'attention de l'objet à l'observateur. Une conscience qui ne dépend pas de l'objet pour émerger est ici à l'œuvre. Cette conscience panoramique qui ne s'attache à aucun objet particulier est pure activité de voir, activité sans sujet.

- Vous avez pu constater que bien des sentiments pouvaient se muer en leur contraire, que le jeu incessant de la vie bousculait situations et certitudes, que rien n'était vraiment stable. Ce que vous chérissiez hier vous est aujourd'hui des plus indifférents ; plus encore, vous le rejetez désormais sans que vous puissiez en expliciter la cause. Adoptez un regard panoramique sur toute votre existence et appréciez-la comme on apprécierait un paysage après l'ascension d'une belle montagne. Comprenez qu'aucune saillie, aucun détail ne compte plus qu'un autre ; mieux, réalisez que vos succès et échecs, vos préférences et rejets, vos rêves et cauchemars émanent de la même substance et y retournent. Tout est absolument insaisissable, sans plus aucune consistance ni importance. Vous-même n'avez pas davantage de solidité. Pure métamorphose, insaisissable mouvement, tout est vide car ces formes, ces souvenirs, ces opinions et croyances, tout est une découpe arbitraire sur un champ nu, spacieux et ouvert. Reposez-vous dans cette absorption.



九返
還源本

Neuvième image

Atteindre la source

« Bien trop de pas pour revenir à la source et l'origine,
Mieux vaut être aveugle et sourd
Réfugié dans sa vraie demeure, il ne s'occupe guère du
dehors
La rivière s'écoule calmement et la fleur est rouge. »

Commentaire

Depuis le commencement, la vérité est radieuse. Restant dans le silence, j'observe l'émergence et la disparition des formes. Détaché de la forme, de quoi ai-je à me soucier ? L'eau est émeraude et la montagne bleue, et je contemple le début et la fin des phénomènes.

Waka

Sur la montagne originelle
Nulle trace de la Voie
Les pins sont verts
Et les fleurs étincellent
De rosée.

Le cercle s'emplit à nouveau. L'œil s'ouvre sur un paysage fourmillant de vie, vibrant de couleurs, de matière, d'éléments et d'animaux. Faune et flore déclinent toute la palette de leurs nuances. À foison, insectes et fleurs jaillissent d'une terre fertile et

enrichie par le ciel. Les phénomènes y dansent et s'épandent, sans restriction aucune, la liberté anime les plus subtils mouvements, les eaux courent avec vivacité dans leur lit. Tout ici pétille, jaillit et bondit.

Ce moment est dépourvu de complications, de luttes et de désirs. Alors que la conscience s'éprouvait comme une source travaillée par le regret, le remords, l'envie, la peur ou la détestation, alors qu'elle pressentait toujours le monde comme une menace potentielle ou un objet qu'il fallait conquérir et subjuguier – et dans une certaine mesure les premières images du buffle reproduisaient ces schémas égocentrés et névrotiques –, elle peut désormais laisser libre cours à sa danse avec les formes régénérées et renaissantes. L'univers des phénomènes, l'immense trésor de la matière et de ses effets a été comme lavé par le passage dans la vacuité, les montagnes sont redevenues des montagnes, les rivières des rivières, qui apparaissent dans toute leur majesté et beauté. À la grande mort, à cet espace où s'anéantissaient vide et forme, succède la grande renaissance, le moment pivot dans lequel toutes les existences se réalisent et s'avancent. Les choses redeviennent ce qu'elles sont. La forme n'est que forme et le vide que vide.

L'image s'appelle « Atteindre la source » ; on pourrait aussi traduire par « Retourner à la source » car ici le voyageur réalise qu'il n'a jamais quitté ce lieu, il réalise que durant tout le voyage, il s'est toujours tenu en cette totalité dépourvue de turpitude et de tourments, de concupiscence ou de terreur. Ici, totalement réconcilié avec ce qui est depuis le commencement, il n'a même plus de place pour les mots « bouddhisme » ou « Bouddha ». Revenu de l'éveil, on est absolument ordinaire. La jouissance de ce qui est ne s'encombre plus de notions ni de distinctions, le rapport aux choses est spontané, sans plus chevaucher ou chercher quoi que ce soit. Et

cette terre telle qu'elle est ici décrite, cette fleur rouge et cette eau d'un bleu-vert splendide, c'est notre quotidien, le quotidien de la première image, exactement le même. Pour nous, l'arrêt de bus, le parking ou le supermarché, le métro ou le train sont ces montagnes et ces eaux. Le voyage de l'ici nous a conduits à l'ici. Jamais il n'y eut d'ailleurs. La réalité est reconnue comme telle, perçue comme telle, vécue comme telle.

Dans les enseignements traditionnels du Zen, à la question : « Qu'est-ce que la nature de bouddha ? », un maître répond : « Le chêne au milieu du jardin », un autre : « Trois livres de lin » ; ils entendent désigner directement la vie telle qu'elle est, le quotidien et ses paysages et ses tâches, et rien que cela. Le voyageur a cessé toute espèce de voyage ; libre de l'éveil comme de l'illusion, il ne sombre plus ni dans le piège des poisons ni dans celui de la vacuité. Comme de vieilles peaux, les haillons de l'égaré et les habits du saint sont tombés. Au terme de cette mue, que reste-t-il vraiment ? Le poème de la neuvième image répond : « Réfugié dans sa vraie demeure, il ne s'occupe guère du dehors. »

Une vieille anecdote le dit non sans ironie. Le moine Unmon demande avec le plus grand sérieux à maître Kempo : « Pourquoi la personne assise dans l'ermitage ne connaît rien de ce qui est derrière la porte ? » À ces mots, Kempo s'étrangle de rire et lui rétorque : « La vraie question à poser serait plutôt pourquoi l'ermite ne voit rien de ce qu'il y a devant l'ermitage. De fait il n'y a rien devant l'ermitage, on peut dire que seul le sujet existe sans objet. En fait, ce sujet n'existe même pas non plus. » L'enseignement de Kempo est ici celui qui pointe la libération du *Samsâra* et du *Nirvâna*, de la souffrance et de la cessation. Ni phénomènes ni sujet, ni bouddhas ni êtres sensibles, dans la liberté de cette double négation, de ce double dépassement, on trouve les fleurs au

printemps et la neige en hiver. La fleur rouge et l'eau qui s'écoule expriment une conscience totalement désencombrée, libérée. Les notions de vrai et de faux, de bien et de mal ont été évacuées sur-le-champ et avec elles la somme de tous les jugements sur soi et les autres.

C'est exactement ce que nous pouvons connaître alors que nous nous asseyons en méditation. Le corps libéré des tensions superflues, assis, s'élevant entre terre et ciel, la bouche close, les yeux calmement posés à un mètre devant soi, les mains formant un bel ovale, l'esprit ne fabrique, ne poursuit ni ne fuit plus rien, les pensées apparaissent et s'évanouissent sans qu'aucune soit choisie ou rejetée. L'acte de s'asseoir ne suppose aucune destination, il est la proclamation intrépide que nous sommes déjà arrivés. Ainsi assis, sans objet ni volonté de réalisation ou de saisie, l'absolue liberté est réalisée. Dans l'école zen on appelle cette manière de s'asseoir *shikantaza*, « s'asseoir seulement » sans autre propos, toutes les affaires et préoccupations, aussi nobles soient-elles, étant laissées de côté. Nous posons notre baluchon et notre sac, et nous ne nous inquiétons plus de comprendre ou de collecter des enseignements. Dans cette pleine ouverture, ce champ dynamique et dépourvu des préoccupations du moi, le maître originel¹ est manifesté, non pas devant nous pour que nous puissions l'adorer, mais dans le fait de s'asseoir. Nul besoin de poursuivre la vérité, de la débusquer, car la voilà incarnée à notre insu dans ce souffle que nous suivons, ou cette colonne vertébrale dont nous sommes conscients. Les yeux ne peuvent se voir est-il dit, et il n'y a nulle nécessité d'être conscient d'un éveil ou d'une compréhension quelconques. Ici, profondeur et superficialité n'ont plus vraiment de sens.

Ici le monde des phénomènes, de l'illusion et celui de la huitième image, celui de l'absolu, sont donc réconciliés et dépassés. Cette

réalité est merveilleusement traduite dans un échange entre Kishizawa Ian, qui fut le maître du célèbre Shunryu Suzuki, et son propre maître. Alors qu'il était assis en méditation un jour de pluie torrentielle, il perçut le bruit d'une cascade distante et puis le son du bois² frappé. Il eut ensuite un entretien privé durant lequel il s'enquit : « Quel est ce lieu où le son de la pluie, la cascade et le bois se rencontrent ? » Le maître répondit : « La véritable éternité s'écoule toujours. – Quelle est cette véritable éternité ? – C'est comme un miroir lumineux et clair, toujours parfaitement doux et lisse. – Y a-t-il quoi que ce soit au-delà de ce miroir ? » demanda le jeune Kishizawa Ian. « Oui, brise ce miroir, viens et je te rejoindrai. » Le maître coréen Seung Sahn avait coutume de désigner l'esprit originel comme un miroir, ce miroir prenant librement les formes et les couleurs de ce qui passe devant lui : une fleur rouge et le voilà rouge, la neige et le voilà blanc. Il ajoutait que se reposer trop longtemps dans le *Nirvâna* était un attachement à la vacuité, précisément parce que là on ne pouvait pas vraiment aider les autres. Ainsi l'univers des formes et des perceptions sensorielles (cascade, pluie, bois frappé) s'unit à celui de l'absolu (représenté par le miroir), toutefois la huitième image est dépassée, le miroir de la vacuité est pulvérisé, pour entrer dans la dimension de la rencontre authentique avec l'autre, le maître ou le monde. Cet espace de la neuvième image dépasse les pièges de l'attachement aux sens et au vide pour retrouver une réalité fraîche, renouvelée, réenchântée au-delà de toutes les stases et enlisements.

Une fois passées les portes où le buffle et le jeune garçon ont disparu, apparaît ce paysage. Le visage originel est devant vous, les choses telles qu'elles se présentent, et sont la vérité elle-même, nous sommes revenus au monde de la forme trempée de présence. L'immanence est lumineuse. Au-delà du miroir brisé, cela s'avance

et vient vers vous. Le visage originel qui était l'objet de notre quête a toujours été où qu'on soit, Kannon, cette réalité, est absolument partout. Au Japon, les temples abondent et ils sont emplis des plus remarquables trésors, d'innombrables chefs-d'œuvre, architectures, jardins, peintures et statues. Un temple de Kyoto parmi une multitude se distingue, il s'agit du célèbre Sanjusangendo, une bâtisse toute de bois bâtie, la plus longue du Japon, dans le ventre de laquelle on découvre un spectacle qui confine à l'hallucination : mille statues de la taille d'un homme du bodhisattva Kannon entourent une gigantesque statue de Kannon à mille bras. Toutes finement ouvragées et patinées d'or dans la pénombre, elles offrent sous le vacillement des flammes et les effluves d'encens un spectacle venu d'une autre terre. Des cohortes de touristes subjugués et de collégiens indifférents et chahuteurs passent devant cette foule singulière de passagers immobiles de l'intemporel, cherchant dans les physionomies des sculptures çà et là des visages familiers, car il est dit que l'on peut reconnaître un proche ou soi-même parmi cette floraison de physionomies venues du XIII^e siècle, que les sculpteurs avaient cherchées dans les visages flottants des rues. Et les touristes japonais de regarder longuement ces statues de bouddhas ou bodhisattvas, avec un mélange de curiosité, d'étonnement et aussi parce qu'il n'y a rien d'autre à faire que de contempler ces vieux bouts de bois sculptés, dorés et peints.

Ils croient aussi regarder Kannon, le bodhisattva de la compassion, et pourtant ils sont absolument dans l'erreur. Kannon n'est pas un morceau de bois joliment travaillé, Kannon est l'activité qui regarde la statue et non la statue elle-même. L'action de s'ouvrir est Kannon. Nous ne vénérons pas les statues ou le monde, nous regardons le monde avec les yeux de Kannon et tout devient Kannon. Nous prenons la place des bouddhas, nous nous asseyons

où Amida³, Kannon, Jizo⁴ s'assoient. Ce à quoi nous invite Kannon c'est à prendre place parmi les statues et alors nous ouvrirons les yeux sur tous ces enfants impatients, ces adolescents blasés, ces vieux curieux et émerveillés, ces touristes américains et européens déconnectés, et nous verrons en eux les vrais bodhisattvas vivants. Nous sommes invités à habiter ces aspects compatissants de la psyché humaine que représentent ces statues. Il en va de même avec le mystère de la croix dans le christianisme : tant que l'on observe la croix comme un objet de piété, d'adoration, on se tient hors du mystère ; quand on devient la croix, que l'on intériorise sa réalité, et que l'on regarde le monde comme Christ le regarde, alors la croix disparaît et le vrai Christ advient. C'est même le sens réel de la résurrection, du moins ce que j'ai pu en comprendre à travers la pratique de ma propre Voie.

Dans le monde des bouddhas, il n'y a pas de Bouddha. Voilà pourquoi il est dit qu'il faut tuer le Bouddha si vous le rencontrez : il convient de dépasser la forme ultime en devenant cette forme même, il convient de se débarrasser des idées et conceptions que nous avons au sujet de ce que signifie être éveillé. Dépasser l'attachement au moi ou au non-moi. Briser le miroir. Une fois le miroir brisé, il n'y a plus de sujet et d'objet, de derrière et de devant, plus que la réalité telle quelle.

Le moine Dôgen voit dans les sommets et les vallées, les eaux vives, le vent, le ciel, les champs, les pierres, les fleurs et la lumière des êtres sensibles et des bouddhas. Il reçoit et accueille toutes ces existences qui s'avancent. À ses yeux, les montagnes cheminent et les torrents discourent, l'univers tout entier, tel quel, est l'expression du visage originel. Bien sûr, il doit l'amour des montagnes au paysage de sa terre natale, la cité de Kyoto trempée de lune et bordée de ces présences mystérieuses. C'est auprès d'elles qu'il

s'est assis, c'est dans leur forme dépouillée et sereine qu'il puise l'inspiration de les rejoindre en formant avec son corps une montagne même. Sa foi est tout entière dans ce qui est, dans l'ainsité des phénomènes, un mandala chatoyant débarrassé des projections, attentes et peurs. Il écrit : « Montagnes et eaux manifestent sur-le-champ l'antique bouddhité. Chacune d'entre elles, reposant dans sa condition, déplie tous ses possibles. Actives depuis des lustres, montagnes et eaux sont vivantes dans le maintenant. Parce qu'elles ont été le soi-même avant que n'apparaissent les formes, elles sont libération réalisée. »

La prose du fondateur du temple Eiheiji cultive toujours l'ambiguïté, non pour contrarier le sens mais pour l'épanouir et manifester dans la langue même l'ineffable réalité. Les montagnes dont Dôgen orne le fil de son discours sont à la fois formations géologiques et métaphores du Dharma, roches couvertes de végétation et corps assis et dépouillé. Un poème assez méconnu de Dôgen y fait référence :

La Voie des anciens venue de l'ouest, je la transmets à l'est
Polissant la lune et labourant les nuages
Comment la poussière rouge du monde pourrait s'immiscer
Dans cette hutte de chaume au cœur des montagnes profondes,
Par une nuit de neige ?

C'est reclus dans un ermitage dans lequel il s'adonne à une longue pratique solitaire que le moine Dôgen calligraphie de son encre frêle et forte ce poème. S'y lisent sa ferveur et sa foi en l'assise nue, dépouillée, car si vous en ouvrez le contenu ésotérique, en déployez les images, vous lirez clairement qu'il ne s'agit pas vraiment d'une retraite anodine mais d'une métaphore exprimant la vérité de *shikantaza* (seulement s'asseoir). S'y bousculent de nombreuses références, le poème du sixième patriarche du ch'an

chinois Huineng⁵, la lune de Nagarjuna⁶, l'attitude corporelle et, dans la nuit de neige, la réalisation-manifestation de la vérité ultime qui est au-delà du relatif des phénomènes (la neige) et de l'absolu (la nuit). Le *Hokyo Zan Mai* le proclame à sa manière : « Minuit est vraie lumière et l'aube rien n'éclaire. » Une perspective qui n'est certainement pas théiste. Rien qu'une immanence radieuse. Voilà l'objet sans objet de notre foi, la merveilleuse lumière noire, le firmament si proche, la montagne assise devant le monde tel qu'il est : la belle nuit-de-neige.

Invitation

- Si vous visitez Kyoto, vos pas pourront vous mener au Genkô-an, temple de l'école Sôtô, renommé pour son jardin et ses bois souillés du sang des samouraïs sacrifiés du château de Fushimi. Mais c'est surtout les deux fenêtres devant lesquelles viennent s'attarder les visiteurs. Il y d'abord la fenêtre rectangulaire de l'illusion et la fenêtre de l'illumination qui dessine un cercle parfait. La plupart des visiteurs s'attardent volontiers sur la fenêtre circulaire et délaissent la forme rectangulaire à sa droite. Ces deux fenêtres sont pourtant simplement les deux aspects d'une même réalité, le monde relatif et le monde absolu, lesquels ne peuvent être contemplés l'un sans l'autre. En choisissant de s'absorber dans la fenêtre ronde de l'absolu, les visiteurs s'égarent et reproduisent le chemin de la dualité. Ces fenêtres doivent être considérées ensemble : depuis leur superposition, le lieu que nous sommes invités à contempler est le maintenant-ici de notre présence qui n'exclut ni ne choisit rien, qui ne juge plus ni nous-mêmes ni les autres ; nous sommes pleinement revenus, et les montagnes et les rivières redeviennent des montagnes et des rivières. Ainsi,

considérez avec un détachement joyeux votre égoïsme et votre abnégation, l'ombre et la lumière, ne vous identifiez plus ni à l'un ni à l'autre. Vivez cette liberté d'être, sans plus de regret ni de recherche. Votre réalité, telle quelle, suffit. Un poème vous y invite à sa manière :

Voilà un livre fait d'air et d'oiseaux
Rien de bien extraordinaire
Vous allez dans le jardin
Et le jardin se retrouve en vous-même
L'immobilité
Use de lumière et d'ombre
Pour se dire
Cela paraît et disparaît
À chaque instant
Vous saisissant les narines
Le vrai soi est toutes choses
Dans les dix directions
Ne partez pas
Ne restez pas non plus
Une fleur pleinement éclos⁷.

-
1. Ou visage originel. C'est aussi « l'être humain dépourvu du moindre rang, du plus petit titre ». Nudité de la conscience en son point d'origine, ici « démasquée ».
 2. *Han*, le bois, a généralement la forme d'un poisson qui tient dans sa gueule la perle de l'éveil et qui est frappé pour annoncer le début et la fin de la méditation collective dans les temples zen.
 3. Bouddha de lumière infinie et de vie, il réside dans la Terre pure où il accueille quiconque le prie.

4. Jizo, très populaire au Japon, est souvent représenté sous les traits d'un jeune enfant. Ami des faibles, des plus démunis et de tous les êtres souffrants, il se porte au secours de tous ceux qui l'invoquent.
5. Un jour, un moine érudit écrit un poème sur le mur du monastère : « Le corps est l'arbre de l'Éveil, / L'esprit comparable à un brillant miroir / Sans relâche je l'époussette, / Et veille à ce que nulle impureté ne s'y dépose. » Huineng, qui est laïc et travaille aux cuisines, se fait lire le poème, et y répond par ces vers : « Il n'y a aucun arbre dans l'Éveil, / Et pas davantage de miroir / Puisque fondamentalement rien n'existe, / Où de la poussière pourrait-elle se déposer ? » Le cinquième patriarche convoque Huineng dans sa chambre à minuit pour lui transmettre sa robe et son bol, puis lui demande de fuir à cause des jalousies des autres moines. Et, en effet, une poignée d'entre eux le poursuivent, furieux et véhéments.
6. Il est dit que le patriarche indien Nagarjuna apparut sous l'apparence d'une pleine lune radieuse.
7. *Montagnes flottantes. Haïkus d'un moine d'Occident au Japon*, Pierre Turlur, L'Harmattan, 2015.



昭和辛卯夏
富吉郎
画並刻摺

十
入廓
垂手

Dixième image

Dans le monde

« Poitrine et pieds nus je vais me mélangeant à la foule
du marché
Mes haillons réparés sont sales et je suis heureux
Je n'use de nulle magie pour trouver l'immortalité
Désormais, devant moi, les arbres morts renaissent. »

Commentaire

À ma porte, un millier de sages ne me reconnaissent pas. La beauté de mon jardin est invisible. Pourquoi suivrais-je les pas des patriarches ? Je me rends au marché avec ma bouteille de vin et reviens un bâton à la main. Je visite aubergistes et marchands et les reconnais éveillés.

Waka

Mains ouvertes et tendues
Pieds dans le ciel
Sur un rameau mort
Se perche
Un oiseau.

L'image est emplie d'une présence humaine rayonnante et chaleureuse, celle de l'enfant portant baluchon et bâton et celle d'un homme ventripotent portant une énorme besace et tendant un

présent à l'enfant. La nature avec son paysage et ses montagnes est désormais reléguée au deuxième plan ; c'est un lieu social, d'échange et de communication qui est ici posé. Un lieu de la relation. Nous sommes dans le monde de l'activité humaine.

Hoteï, car tel est le nom de l'homme jovial à la bonhomie débordante, est un personnage légendaire de la Chine ancienne qui incarne la générosité et le détachement. L'hilarité et les rondeurs qui le caractérisent expriment ouverture et altruisme. Selon toute vraisemblance inspiré par un personnage réel, il est devenu au fil des siècles la représentation du bouddha Maitreya, le bouddha du futur. Séjournant dans la sphère de Tushita, le bouddha Maitreya est celui qui viendra enseigner les hommes lorsque les enseignements de Gautama, le Bouddha historique, auront disparu. Chauve et rieur, souvent entouré d'une ribambelle d'enfants, il balade son énorme panse et ses oreilles immenses par les chemins en portant un énorme sac de toile au contenu inépuisable duquel il extrait présents, nourriture et cadeaux qu'il distribue à tous sans aucune espèce de discrimination. Il œuvre ainsi comme une espèce de Père Noël ou de saint Nicolas sans aucune contrepartie (nul Père Fouettard ici), offrant à volonté douceurs et réconfort. De fait, ce personnage est plus qu'une source intarissable de bienfaits et de bonté, il incarne une merveilleuse vertu du chemin, celle de la transformation. Car il est dit ne rien posséder sinon ce vaste sac dans lequel il récolte les souffrances et les problèmes de celles et ceux qu'il rencontre, sac où par ailleurs il puise les bienfaits et cadeaux qu'il dispense sans compter. C'est dire qu'Hoteï opère ici un travail authentiquement alchimique : il transmute des émotions et réalités négatives en vertus et sagesse. Et c'est à ce travail que cette dixième image nous invite.

Une fois revenus de l'éveil, descendus de l'ermitage, après avoir quitté la méditation, nous sommes amenés à nous mélanger à la foule et à vraiment danser avec la réalité mais d'une manière créative et sage. Comment pouvons-nous nous y prendre afin de prodiguer une telle énergie et générosité ? En faisant feu de tout bois et surtout de nos illusions, chimères, souffrances et névroses. Comment ? Il existe dans le chemin bouddhique trois moyens de triompher de l'illusion. Le premier appartient au Theravada et il propose d'antidoter les poisons ou de les expulser du corps et de l'esprit, ainsi la vertu sera-t-elle cultivée dans une pratique solitaire, non violente, qui peu à peu réduira les occasions de se perdre et de se fourvoyer ; le modèle proposé dans ce cheminement est celui de l'*arhat*, un être qui cultive la sagesse dans la frugalité et le renoncement afin de se libérer. La deuxième méthode, un peu plus subtile, est le propre du Mahâyana et elle consiste à embrasser l'illusion et la douleur comme le ferait une mère aimante et attentive ; la charge négative est alors désamorcée et dissoute par l'amour et la compassion. La troisième méthode, propre au Vajrayâna, est la plus périlleuse mais aussi la plus directe, elle consiste à communiquer directement avec l'illusion et son cœur, à la laisser librement nous prendre pour entrer en contact avec l'énergie qu'elle recèle, cette énergie pouvant être mise au service de la compassion et de l'amour ; le pratiquant ne craint pas de cultiver les poisons afin d'accéder à ce champ illimité et dynamique. La voie artistique est très proche de cette manière. Et bien sûr le monde et sa souffrance ne sont pas répudiés, ils sont même recherchés car ils nourrissent le champ de l'éveil compatissant et radieux. Cette alchimie spirituelle est exprimée dans le poème par la renaissance des arbres et l'abandon de tout subterfuge magique ou spirituel : « Je n'use de

nulle magie pour trouver l'immortalité. Désormais, devant moi, les arbres morts renaissent. »

Complètement exposé dans sa nudité et pauvreté, le pratiquant va à la rencontre de la souffrance avec allégresse et légèreté : « Poitrine et pieds nus je vais me mélangeant à la foule du marché, mes haillons réparés sont sales et je suis heureux. » Cette apparente vulnérabilité cache une remarquable souplesse et manière de prendre toutes les formes possibles afin d'aider et d'accompagner les êtres dans le chagrin et l'affliction. Son dénuement est une expression directe de son détachement, le pratiquant ne peut tomber dans les pièges de l'avoir, car il est vrai que tout ce que l'on possède nous possède en retour plus sûrement. Ouvrir les mains et renoncer à la saisie, c'est être riche de tout. C'est l'une des métaphores de Dôgen quand il explique que si nous nous tenons au beau milieu du désert et ouvrons les mains, tout le sable du désert nous passera librement entre les doigts, et que, les refermant, nous ne retiendrons que quelques grains. L'abandon des parures, des masques caractérise cet état. Quel besoin de s'encombrer de quoi que ce soit quand il suffit d'être pleinement pour aider et accompagner tous les êtres ? Tout comme les mille bras ornés d'instruments divers de Kannon, le pratiquant use de tout ce qui est à sa portée afin de porter secours et soulager la souffrance. Chaque moment de sa vie est l'actualisation d'une action de Kannon. Hoteï, nous l'avons vu, est une forme de Maitreya, celui qui vient et poursuivra l'enseignement du Bouddha. Et Hoteï de composer ce poème des plus éclairants :

Maitreya, Maitreya, nous sommes tous Maitreya lui-même

Prenant tous part à ce grand vœu qui souhaite la libération de tous

Le vœu n'est autre que Maitreya

Et bien que vous répétiez cette vérité à tous

Personne ne l'entend ni ne l'accepte.

L'activité éveillée et compatissante est le vrai corps et l'esprit authentique des bouddhas et bodhisattvas, comme nous l'avons déjà compris en chemin. Ni les statues, ni les temples, ni les paradis les plus sereins et resplendissants n'abritent les éveillés. C'est à même la boue, dans la difficulté, la pauvreté et la souffrance, plus simplement dans le cœur de l'espace névrotique qu'ils séjournent, plongeant comme la fleur de lotus leur racine dans les mares putrides et malsaines de la constriction égotique et puisant la beauté de jaillir de la plus improbable puanteur. L'eau morte et fangeuse est transfigurée en une floraison de pétales.

Voilà où nous sommes. On ne peut échapper à ce monde. Cette souffrance est nôtre et toute tentative de la fuir ne fait que l'accroître. Voilà notre liberté même : l'impossibilité d'échapper à notre vraie demeure. Après nous être assis, nous devons nous relever et descendre de l'ermitage. Retourner à la vie et la rencontrer de manière plus dynamique. La méditation ne cesse pas pour autant, elle se poursuit à la façon d'une cloche qui résonne et pénètre et touche tout alentour. Comme l'évoque maître Dôgen dans son *Bendôwa* : « C'est comme lorsqu'un marteau frappe la vacuité, avant et après ce son merveilleux pénètre toutes choses. »

Nous sommes cette résonance qui va dans le monde. Et notre première pratique est de nous exercer à l'invisibilité : intimement mélangés à la réalité, nous effaçons nos traces, comme les oiseaux dans le ciel ou les poissons dans l'océan, comme la neige sur la neige, le feu dans le feu, on ne tente pas de se distinguer. La vie que l'on mène ici est des plus ordinaires : dans les tâches quotidiennes, nous prenons soin des objets et des autres ; au travail et à la maison, au café ou dans les transports, le *Dharma* parle et s'exprime. La seconde pratique est de voir les autres comme des

bouddhas, les reconnaître comme des expressions de l'essence et de l'éveil, car on ne descend pas de l'ermitage pour prêcher la bonne parole et répandre des enseignements, mais pour humblement recevoir la lumière de toutes les existences : « Je visite aubergistes et marchands et les reconnais éveillés. » Cette pratique ne sert pas à faire de nous des bouddhas – et pourquoi devrait-on narcissiquement s'enorgueillir de notre propre réalisation ? – mais à nous rendre conscients de la merveilleuse dimension d'éveil du monde, de tous les êtres qui y vont et viennent. Si nous nous contentons d'être pris par le *Samadhi*, d'être saisis par l'état de tranquillité, nous sommes alors prisonniers de ce dernier. L'éveil lui-même doit être dépassé. À moins de cela, nous ne sommes pas libres.

Cet endroit, ce marché de la dernière image, c'est notre vie. Nous avons fait tout ce voyage pour nous retrouver exactement là d'où nous sommes partis. Comme l'exprime admirablement Genpo Roshi dans un de ses enseignements, cette dixième image est ce moment où nous nous réconcilions absolument avec nous-mêmes, nous embrassons les pires aspects de ce que nous sommes, tout ce dont nous voulions nous débarrasser en empruntant un chemin dit spirituel : nos tendances égotiques, notre orgueil, notre colère, notre misérable conduite, notre égoïsme, notre mesquinerie, nos addictions, toutes ces facettes de notre personnalité qui nous semblaient si peu spirituelles, nous les incarnons désormais absolument et alors nous cessons de nous estimer meilleurs que les autres, plus méritants. À la question : « Qu'est-ce que Bouddha ? » Joshu répond : « Un bâton merdeux desséché et usagé. » C'est parce que nous savons que nous ne sommes qu'un bâton merdeux usagé et desséché que nous exprimons l'activité des bouddhas. Nous pouvons pleinement nous reconnaître comme enfants du

Bouddha, enfants de l'absolu nous le sommes car nous acceptons pleinement d'être des enfants de l'illusion. Nous retrouvons tracas, complications, difficultés, stress, émotions et nous savons aussi que ces mouvements ne sont que des vagues à la surface de l'océan dont la profondeur calme et sereine est imperturbable. Ainsi nous dansons avec le monde des formes, avec la passion, la joie, la tristesse, nous acceptons de vivre et traverser ces moments de nous-mêmes en sachant qu'ils ne sont pas tout à fait nous-mêmes mais que parce qu'ils sont et apparaissent, l'autre apparaît aussi et, par là même, la possibilité d'une relation. L'attachement a disparu ici mais la participation joyeuse et festive à la vie même nous porte et nous inspire. Nous cessons de jouer aux saints, de prétendre que nous sommes bons et compatissants, que nous sommes spirituels (alors que lorsque nous nous disons si spirituels il nous arrive de détester ceux qui ne le sont pas, de haïr ceux qui s'égarer, sans pour autant réaliser que nous sommes exactement comme eux). Ici, c'est la fin de la comédie. Le *Samsâra*, l'espace de la souffrance et des émotions, et le *Nirvâna*, celui de la cessation et libération, sont transcendés et réconciliés. Le « par-delà » du *Soutra du Cœur* est merveilleusement ici. En fait cette image est exprimée dans le mantra qui clôt le soutra :

Gate, gate, pâragate, pârasamgate, bodhi, svâhâ !

Allé, allé, par-delà, allé complètement en l'éveil. Ainsi soit-il !

Ici, ni la personne ni la destination ne figurent. Ce voyage singulier est celui de la disparition du voyageur et de son but. Seul le chemin demeure, un chemin qui n'est autre que celui de la première image. En fait, toutes les images sont présentes dans cette dernière image, vivantes et libérées. Tous les styles sont possibles. Traquer, domestiquer, chevaucher, dépasser, oublier, revenir... tous les potentiels s'ouvrent. Quand le maître zen Kobun avait pris les

illustrations pour les superposer dans la lumière de la fenêtre, il l'avait fait à partir d'un lieu, celui où on ne réside pas (où l'on n'est plus attaché à une idée de soi et des autres), un lieu absolument ouvert, celui de la dixième image où toutes les images conduisent et depuis laquelle toutes se déploient. Ce lieu est là où vous vous tenez en lisant ces lignes.

Invitations

- Regardez autour de vous. Regardez et écoutez les gens qui vivent autour de vous, amis, collègues, membres de votre famille, voisins, commerçants, et ne les jugez plus, regardez-les comme si vous les voyiez pour la première fois, ne vous laissez pas parasiter par ce que vous croyez savoir à leur sujet, oubliez ce qu'ils peuvent vous apporter ou vous prendre, prêtez enfin attention à toute cette beauté et cette souffrance. Entendez-les, écoutez-les enfin. Prenez tout votre temps et donnez-le-leur. Même quelques secondes, même l'espace d'un sourire ou d'un échange de regards. Il n'est plus nécessaire de préméditer ce que vous dites ou faites, vous vous contentez d'être là et la réponse jaillit librement.

- Comprenons que, contrairement à ce que tous les mouvements New Age ou de développement personnel nous répètent à longueur de temps, nous sommes pétris d'imperfections et d'illusions. Et que, cessant de les combattre, ayant renoncé à les chasser ou à faire de la gonflette spirituelle, ayant lâché tous les faux-semblants, une merveilleuse humilité et humanité se fait jour. Le maître zen Kodo Sawaki aimait à enseigner qu'être un bouddha, c'est être un homme, pleinement et simplement.

Post-scriptum

L'art de s'asseoir ou comment faire une montagne avec sa vie

« Quand il vous arrive de voir un oiseau, vous devenez ce même oiseau. Le saviez-vous ? Il suffit de voir pour devenir ce que l'on voit¹. S'il en allait autrement, la faculté de voir ou d'entendre ne nous aurait pas été donnée. Si vous chérissez une grande et belle montagne couverte de neige, vous devenez instantanément cette montagne. Dôgen nous a laissé une très belle parole au sujet de cette belle et distante montagne : "La montagne appartient à celle ou celui qui l'aime le plus". »

Kobun Roshi

Voici un très modeste texte écrit dans la lumière de l'été 2013 et qui s'efforce de rassembler l'essentiel de ce que je dirais à chacun.

Assieds-toi.

La porte de l'aisance et de la joie se trouve en tous lieux, c'est en vérité la porte dépourvue de toute porte car elle n'est rien que toi et n'est jamais séparée des bouddhas des trois temps. Ici le mondain et le sacré n'ont plus cours. Ici la lumière jaillit librement des formes et de l'espace. Rencontrer la personne authentique dans cet ici est

notre grand-œuvre et notre joie. Le *Samadhi* dans lequel le Soi-même est reçu, déployé. Connais-toi toi-même vraiment. Oublie-toi. Laisse tous les *dharmas* et les innombrables êtres s'avancer, illumine et réfléchis-les.

S'il te plaît, assieds-toi.

Dans l'ici, ne choisis pas d'endroit particulier. Assieds-toi n'importe où. Dans les villes, les trains, les rues, quoi que ton regard rencontre, tu trouves alors les vraies montagnes. Porte le *kesa*, la robe rapiécée faite du corps de toutes choses, le vrai *kesa* enveloppe tout, cette robe n'est pas un simple tissu mais la robe de l'assise : peau, chair, os et moelle de tous les *Tathâgata*.

Enveloppé de vêtements amples et du *kesa*, assis sur le coussin, en lotus ou demi-lotus, en posture birmane, sur un banc ou une chaise, assieds-toi, et si tu ne le peux pas, sur le dos allonge les jambes légèrement écartées, les genoux pointant vers le ciel et l'abdomen relâché. Que tu sois assis ou allongé, les hanches sont ouvertes, les épaules oubliées, toute entreprise laissée de côté, abandonne le poids de ton corps à travers les ischions et les genoux, fais osciller ton dos jusqu'à ce qu'il se stabilise doucement au point vertical et médian sans que tu sois penché en avant ou en arrière. Redresse-toi sans effort, le bas du dos gardant une courbure naturelle, ta tête assise avec aisance au sommet de la colonne vertébrale, fraîche et souple, la langue touchant le palais, les mâchoires relâchées, la nuque détendue, le regard posé devant toi ne fixant rien, ne flottant pas non plus, comme s'il contemplait des montagnes lointaines. Tes mains formant le mudra universel sont placées sous le nombril, leurs tranches touchant l'abdomen, la main gauche sur la droite, paumes vers le ciel et l'extrémité des pouces se touchant à peine. Reposer l'esprit dans le mudra signifie qu'il suffit de laisser le mudra te faire, te défaire et t'oublier. La respiration

peut ne faire l'objet d'aucune attention particulière, tu inhales et exhales naturellement, sans pousser ni forcer quoi que ce soit. Tu peux aussi chevaucher le souffle, accompagner le mouvement de ton expiration, lente et profonde. Une fois que le mudra se manifeste en tant que corps-esprit, de la poussière à l'étoile, instantanément, l'entière réalité est illuminée.

Le secret du sceau de l'esprit du Bouddha est ouvert, juste ici et maintenant, dans tes propres yeux. Ne fais rien, sois sans fabrication. Abandonne toute affaire, l'idée d'être quelqu'un d'autre ou de réaliser quelque chose de spécial. Ici, le voyageur, le chemin et la destination ne sont ni deux ni un. Ainsi assis, assis dans l'ainsi, cultive l'intention de te tenir droit et cependant ne la réalise pas. Dans le non-faire, la réponse naturelle à la gravité se fait d'elle-même. Un millimètre d'action et terre et ciel se trouveront séparés, le moindre faire et tu te seras déjà égaré. Laisse-toi prendre par le paisible état. Sois chez toi dans le sans-demeure.

Tu ne trouveras ici nulle trace, comme ces canards sauvages s'envolant d'une rivière, comme la neige sur la neige. Cela n'a aucune saveur particulière, musique dépourvue de sons, chevauchant le buffle et soufflant dans une flûte vide, toutes choses au repos et pourtant si vivantes. Les poissons frayent, les oiseaux volent et, ce faisant, ils retournent à la condition normale et originelle. Alors que tu laboures les nuages et traverses toute l'étendue du ciel, sois à ton aise. Les choses et les pensées viennent jouer pour aussitôt s'évanouir. Cesse de t'inquiéter. Le corps transitoire et dynamique de la réalité n'est autre que le corps des bouddhas. Ne t'attache ni à ceci ni à cela. Il n'est plus nécessaire de traîner dans le royaume des opposés, de choisir ou de rejeter. Facile, il est facile d'aller et de réaliser.

Ne t'assieds pas comme Bouddha, laisse Bouddha t'asseoir. Tout comme la rondeur et plénitude de la lune, ton visage originel apparaît spontanément, automatiquement, libre et sans contraintes. Il ne t'appartient pas de le voir mais, sans le savoir, de l'être.

Ici, d'innombrables illusions apparaissent et disparaissent. Des rêves et des ombres s'élèvent, laisse-les aller et venir. Même ces pensées sont la matière qui compose le terrain originel. Dans l'état de la montagne, comment le vaste ciel pourrait-il être obstrué par les nuages flottants et dérivants ? Comment un nuage pourrait-il cacher le vaste ciel ? Ciel bleu et nuages, même origine. Sois juste conscient du paysage du corps-esprit et alors que tu t'égares, reviens, ici et maintenant. Encore et encore. Tu peux placer ton esprit dans la paume de la main gauche, te concentrer sur la rectitude de ton dos, entendre les sons et y être attentif sans pourtant les suivre, finalement il n'y a plus rien à faire ni personne. Laisse le « Ne sais pas » apparaître de lui-même.

Cette assise est sans objet ni intention. Seule la claire attention panoramique, sans jugement qui se porte sur ce qui s'élève dans l'ici et le maintenant. Ne t'attache ni à ton incompréhension ni à ta compréhension, ne recherche pas le vrai et ne crains pas le faux, libère-toi du domaine des désirs : calme, sois la totalité du corps-esprit qui réfléchit sans juger les autres ou toi-même. S'asseoir ainsi c'est pénétrer jusqu'au tréfonds la grande question, la percer et pénétrer totalement.

Surtout ne pense pas que *shikantaza* est seulement rencontré et réalisé sur le coussin. Alors que tu te lèves, emporte-le avec toi, et va les mains vides, vivant pleinement l'ordinaire nuit et jour. Cette vie-mort vaut la peine d'être vécue. Ici et maintenant, l'absolu et le relatif dansent et s'effondrent l'un dans l'autre. Le temps passe

comme une flèche et tu n'as jamais été si proche du trésor de l'œil de la Vraie Loi.

Sois cela.

Assieds-toi.

-
1. Le maître Shunryu Suzuki, dans un enseignement sur le *Sandokai*, exprime le fait que toute forme et tout son émanent de nous-mêmes. Quand nous disons qu'un geai gazouille à tue-tête sur le toit, c'est une fausse perception, et c'est un bruit nuisible. Acceptant le chant de l'oiseau, il vient dans notre cœur et nous devenons l'oiseau même.

Remerciements

Ce livre est particulièrement dédié à la mémoire vivante du maître zen Taisen Deshimaru, dont l'expression féroce et subtile, l'énergie généreuse et l'extrême délicatesse, le dévouement sans pareil à l'assise dépouillée et au cœur des enseignements reçus de Sawaki Kodo furent pour beaucoup une source intarissable d'inspiration. Son sang se poursuit désormais dans sa lignée, bien vivante en terre d'Occident.

À Trungpa Rimpoche, mon infinie reconnaissance.

À Mokusho Taisen Deshimaru, Étienne Mokusho Zeisler, Mike Chodo Cross et Francis Taïgan Reïku Baudart, mes maîtres.

À Tenkeï Roshi.

À mes fils et frères dans le *Dharma* Myozan, Daïnin, Taïkyo, Kaishin, Issan et Taïzen.

À tous les êtres sensibles dans les quatre directions.

Les illustrations qui ponctuent l'ouvrage sont © Tomikichiro Tokuriki.

DU MÊME AUTEUR

Montagnes flottantes.
Haïkus d'un moine d'Occident au Japon,
L'Harmattan, 2015.

EXTRAITS DU CATALOGUE

Spiritualités vivantes

- 25. *La Pratique du zen*, Taisen Deshimaru.
- 38. *Zen et arts martiaux*, Taisen Deshimaru.
- 41. *Satori. Dix ans d'expérience avec un Maître zen*, Jacques Brosse.
- 44. *Questions à un Maître zen*, Taisen Deshimaru.
- 47. *Zen et vie quotidienne*, Taisen Deshimaru.
- 59. *Le Bol et le Bâton*, cent vingt contes zen racontés par Taisen Deshimaru.
- 90. *Nuages fous*, Ikkyû, traduit et commenté par Maryse et Masumi Shibata.
- 108. *Sermons sur le zen. Réflexions sur la Terre pure*, traduits et présentés par Maryse et Masumi Shibata.
- 119. *Zen et samouraï*, Suzuki Shôsan, traduit et présenté par Maryse et Masumi Shibata.
- 131. *La Vision profonde. De la pleine conscience à la contemplation intérieure*, Thich Nhat Hanh.
- 139. *La Respiration essentielle*, suivi de *Notre Rendez-vous avec la vie*, Thich Nhat Hanh.
- 143. *L'Enfant de pierre et autres contes bouddhistes*, Thich Nhat Hanh.
- 151. *Le Silence foudroyant. Le Soutra de la Maîtrise du Serpent* suivi du *Soutra du Diamant*, Thich Nhat Hanh.
- 155. *La Saveur du zen. Poèmes et sermons d'Ikkyû et de ses disciples*, traduits et présentés par Maryse et Masumi Shibata.
- 159. *Polir la lune et labourer les nuages*, Maître Dôgen, anthologie présentée par Jacques Brosse.
- 160. *L'Éveil subit*, Houei-Hai, suivi de *Dialogues du Tch'an*, traduits et présentés par Maryse et Masumi Shibata.
- 163. *Zen et Occident*, Jacques Brosse.
- 166. *Transformation et guérison. Le Sûtra des Quatre Établissements de l'attention*, Thich Nhat Hanh.
- 167. *La Lumière du Satori selon l'enseignement de Taisen Deshimaru*, Evelyn de Smedt.
- 172. *L'Esprit du Ch'an. Aux sources chinoises du zen*, Taisen Deshimaru.

174. *Le Recueil de la falaise verte. Kôans et poésies du zen*, traduits et présentés par Maryse et Masumi Shibata.
182. *Les Maîtres zen*, Jacques Brosse.
184. *La Rencontre du bouddhisme et de l'Occident*, Frédéric Lenoir.
202. *Essais sur le bouddhisme zen*, Daisetz Teitaro Suzuki.
203. *Le Trésor du zen*, suivi de *L'Autre rive*, textes de Maître Dôgen commentés par Taisen Deshimaru.
213. *Enseignements sur l'amour*, Thich Nhat Hanh.
220. *Cent Kôans zen*, commentés par Nyogen Senzaki.
234. *Changer l'avenir*, Thich Nhat Hanh.
237. *Nâgârjuna et la doctrine de la vacuité*, Jean-Marc Vivenza.
240. *Maître Dôgen*, Jacques Brosse.
245. *Le Cercle infini. Méditations sur le Sûtra du Cœur*, Bernie Glassman.
247. *Shodoka*, Yoka Daishi, traduit et présenté par Taisen Deshimaru.
252. *Bashô, maître de haïku*, Hervé Collet et Cheng Wing fun.
265. *Ryôkan, moine errant et poète*, Hervé Collet et Cheng Wing fun.
284. *La source brille dans la lumière. Commentaires du Sandokai*, Shunryu Suzuki.
287. *Le Zen et la vie*, Shundô Aoyama.
291. *L'Univers du Zen. Histoire, spiritualité et civilisation*, Jacques Brosse.
299. *Le Zen des samouraïs. Mystères de la sagesse immobile et autres textes*, maître Takuan, traduits et présentés par Maryse et Masumi Shibata.
302. *Poésie chinoise de l'éveil. À l'infini du ciel*, Patrick Carré et Zéno Bianu.

Espaces libres

11. *Zen et self-control*, Dr Ikemi et Taisen Deshimaru.
27. *Le Zen et la Bible*, Kalichi Kadowaki.
41. *Le Zen en chair et en os*, Paul Repts.
57. *Les Chemins du zen*, Daisetz Teitaro Suzuki.
112. *L'Art du kôan zen*, Taïkan Jyoji (inédit).
124. *Aux sources du zen*, Albert Low.
131. *L'Esprit des arts martiaux*, André Cognard.
152. *Le Rire du tigre. Dix ans avec Maître Deshimaru*, Marc de Smedt.
208. *Moine zen en Occident*, Roland Rech, entretiens avec Romana et Bruno Solt.
251. *Pensées sans penseur. La psychologie bouddhique de l'esprit*, Mark Epstein.

273. *Méditation. L'aventure incontournable*, collectif.

Grand format

Sensei. Taisen Deshimaru, maître zen, Dominique Blain.

Pratique du zen vivant. L'enseignement de l'éveil silencieux, Jacques Brosse.

365 Haïkus. Instants d'éternité, Hervé Collet et Cheng Wing fun.

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

Comment accommoder sa vie à la manière zen, selon les Instructions de Maître Dôgen, Bernie Glassman.

Joyaux et Fleurs du Nô. Sept traités secrets de Zeami et de Zenchiku, Armen Godel.

Le Grand Livre du bouddhisme, Alain Grosrey.

L'Expérience du zen, Thomas Hoover.

Shôninki. L'authentique manuel des ninja, Natori Masazumi.

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

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

Vers le Vide, Saigyô, poèmes commentés et traduits par Abdelwahab Meddeb et Hiromi Tsukui.

Le Zen autrement, Stephan Schuhmacher.

Derniers écrits au bord du vide, D. T. Suzuki.

Rien qu'un sac de peau. Le zen et l'art de Hakuin, Kazuaki Tanahashi.

La Paix en soi, la paix en marche, Thich Nhat Hanh.

Bansenshûkai, le Traité des dix mille rivières, Fujibayashi Yasutake.

Beau livre

L'Univers du Zen. Histoire, spiritualité, civilisation, de Jacques Brosse.

Zen, Laurent Kaltenbach, Michel Bovay et Evelyn de Smedt.

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.

Le Sabre et le Pinceau. Poèmes anciens du Japon, de Maître Akeji.