

# L'ESSENCE du ZEN

禅

の本地身  
西洋人のために対談

原田雪溪

ENTRETIENS SUR LE DHARMA  
À L'INTENTION DES OCCIDENTAUX

SEKKEI HARADA RŌSHI  
Abbé du temple Zen Sōtō de Hosshinji, Japon

Traduction de MONTO DE PACO et LAURIE SMALL  
du Centre Zen des Pyrénées « Temple de la Senfina Paco », France

Préface de DAIGAKU RUMME  
Responsable du bouddhisme zen Sōtō pour l'Amérique du Nord



**BUDO**  
Éditions



# L'ESSENCE DU ZEN

## CONVENTION D'ÉCRITURE

Pour la rédaction de ce livre, nous avons respecté la romanisation officielle du japonais, à l'exception des accents qui auraient pu gêner la lecture du néophyte. Ces mots sont reconnaissables à l'utilisation de l'italique.

- © Sekkei Harada, 1993,  
sous le titre « *Zazen* », Hakuju-sha.
- © Sekkei Harada, 1998,  
pour la traduction anglaise sous le titre « *The Essence of Zen* », Kodansha International.
- © Les Éditions de l'Éveil, 2003.
- © Budo Éditions, 2013  
pour la traduction française.

*Directeur de collection* : Thierry Plée — *Texte* : Sekkei Harada — *Illustration de couverture* : Hans Silvestre/Rapho — *Traduction* : Monto de Paco et Laurie Small — *Corrections* : Père Gall, Anne-Marie Coupet, Marie-Françoise Tessier, Monto de Paco et Elodie Laurent — *Conception et photogravure* : Éditions de l'Éveil — *Imprimerie et brochage* : CPI.

1-1000-CPI-02/13

« Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque. » (Art. L.122-4 du Code de la Propriété intellectuelle)

Aux termes de l'article L.122-5, seules « les copies strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, sous réserve que soient indiqués clairement le nom de l'auteur et la source, les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, sont autorisées.

La diffusion sur internet, gratuite ou payante, sans le consentement de l'auteur est de ce fait interdite. Les articles L.335-2 et L.335-3 du Code de la Propriété intellectuelle punissent les contrevenants à une peine de trois ans d'emprisonnement et 300 000 euros.

*Édition papier* : ISBN 978-2-84617-305-6

*Édition epub* : ISBN 978-2-84617-501-2



# L'Essence du Zen

Entretiens sur le *dharma*  
à l'intention des Occidentaux

SEKKEI HARADA

Traduit du japonais par  
Daigaku Rummé

Traduit de l'anglais par  
Monto de Paco et Laurie Small,  
Centre Zen des Pyrénées « Temple de la Senfina Paco »,  
Lasseube, France

BUDO ÉDITIONS  
77123, Noisy-sur-École, France

## AVIS AU LECTEUR

*L'Essence du Zen* fournit au lecteur les bases nécessaires pour suivre la Voie du Zen. Certains lecteurs ont demandé des précisions concernant certains termes. Humblement, « je » vais tenter de leur apporter quelques éclairages intellectuels.

La notion de « moi » se rapporte à l'ego, qu'il soit conscient ou non.

Si ce terme « moi » se rapportait à la conscience biologique ou bio-conscience (proprioception, schéma corporel, respirations, autres sensations internes et conscience des lois telles la gravité, l'impermanence, l'interdépendance, la relativité et la transmigration, conscience de l'action incarnée, etc.), il pourrait s'écrire « Moi ». Car cette fonction neuro-pédagogique et neuro-physiologique ne prend pas sa source dans le processus des pensées. Cette sorte de sixième sens (si nous prenions la liberté de noter les cinq sens de base et de présenter la pensée comme un septième) n'est néanmoins pas mentionnée dans cet ouvrage.

Cet ouvrage présente donc la notion de « moi » qu'avec une lettre minuscule.

Concernant le mot « soi » représentant la conscience de la dynamique de notre ego, ou conscience egotique, ce terme ne prend pas de majuscule. Il en est de même pour le terme « non-soi ».

Pour indiquer la différence fondamentale avec le « Soi », le « vrai-Soi », une majuscule est utilisée.

Monto de Paco

# TABLE DES MATIÈRES

*Préface de Daigaku Rummé* – 8

*Introduction de Harada Roshi* – 10

## PARTIE I Être tout intime avec son vrai Soi 13

---

**1** Dans tout l'Univers, il n'y a que vous – 15  
*Vous êtes le zen et la Voie* ● *Votre réalité est le zen* ● *N'oubliez pas votre vrai Soi* ● *Toutes les choses sont éphémères* ● *Toutes les choses sont sans soi* ● *La paix et la quiétude du nirvana* ● *Rien est mieux que quelque chose de bien.*

**2** Nansen coupe le chat – 23  
*Les passions illusoire sont l'illumination* ● *Se jeter dans zazen.*

**3** Le renard sauvage de Hyakujo – 28  
*« Pas aveugle au principe de la cause et de l'effet »* ● *Laisser tomber son esprit analytique* ● *Le renard est paisiblement le renard.*

**4** La pratique quotidienne du zen – 34  
*Le zen dans l'action* ● *Le zen dans la non-action* ● *Continuer avec persévérance* ● *Être assis en zazen* ● *Faire attention à sa respiration* ● *En finir avec son esprit discriminant* ● *« C'est fait, c'est fait, c'est finalement fait »* ● *Être un avec son esprit questionneur* ● *La Voie est une.*

**1** Qu'est-ce qu'une sesshin ? – 47

*Le but d'une sesshin : saisir la vérité sur soi-même par soi-même.*

**2** L'esprit de tous les jours – 50

*L'esprit questionneur de Kyogen ● Quelle est « cette chose » ? (Notre vraie nature) ● « L'esprit de tous les jours est la Voie ».*

**3** L'illumination de Shakyamuni – 57

*Accepter sa condition présente ● L'enseignement de Bouddha décrit l'aboutissement ● La pratique de Shakyamuni ● La période d'ascétisme de Bouddha ● L'attachement illusoire à l'ego ● Voyant l'étoile du matin ● Tout existe dans les fonctions des six sens ● La nature de l'illumination de Bouddha ● Quel est l'enseignement du bouddha-dharma ? ● Au Japon, ne subsiste que la forme du dharma ● Le zen autodidacte, ou bien le zen issu du dharma.*

**4** La vacuité – 69

*Le bien et le mal sont le temps ; le temps n'est ni bien, ni mal ● Toute chose, y compris « cette chose », est le dharma ● Le vent souffle partout ● À propos de la vacuité ● Les dix royaumes.*

**5** La clef de zazen – 79

*L'unique flèche de Sekkyo ● Devenir son propre maître par soi-même ● « Ne pas dépendre des mots et des lettres » et « Une transmission spéciale, en dehors de l'enseignement » ● Voler la vache du fermier, dérober le bol du mendiant ● De l'importance donnée à l'étude doctrinale ● Le zen est la véritable authentification ● La certification de la vraie paix de l'esprit ● Étudier la Voie est étudier le soi ● Ne plus s'attacher à l'unité ● Le premier pas sur la Voie.*

**6** S'éveiller à son vrai Soi – 89

*La réalité existe avant la pensée ● Le problème posé par shikan-taza ● Le problème posé par le zen koan ● Le zen tel qu'il a été expliqué par Shakyamuni ● Utiliser la forme du zen en tant qu'expédient ● La condition du moment présent ● Qu'est-ce que la conscience ? ● Tel le lotus dans l'eau trouble ● La lueur du dharma, la lueur en vous-même ● S'éveiller au chaos intérieur ● La loi de la cause et de l'effet ● Rien de spécial.*



1 Le *Fukan-zazengi* – 101

*Une recommandation universelle pour zazen* ● *Une explication du titre.*

2 Vous êtes déjà dans la Voie – 107

3 Abandonner son ego – 113

4 Comment s'asseoir en *zazen* – 119

1 Les fonctions du corps, de la parole et de la pensée – 135

*Le problème du soi qui sait* ● *Les trois éléments essentiels de la pratique de zazen*  
● « *Une fois dans la vie, cette rencontre unique* » ● *Abandonner ses références*  
● *Une grande assiduité* ● *Le danger du zen koan* ● « *L'esprit de tous les jours est la Voie* » ● *La maladie d'être attaché à la vacuité* ● *La nature du zen* ●  
*Le repentir* ● *Le zen et les préceptes ne font qu'un* ● *L'esprit ne peut être saisi* ●  
*L'illumination de Gensha* ● *Le zen dans le mouvement, le zen dans la tranquillité*  
● *Être attaché à son ego* ● *La libération, c'est vivre avec le dharma tel qu'il est*  
● *Mort ou vivant ?*

*Conclusion* – 165

*Maîtres et moines zen cités dans le texte* – 167

*Glossaire* – 169

## PRÉFACE

Cette traduction du livre de Sekkei Harada *Zazen*, publié en 1993, en est à sa quatrième édition. Elle est constituée d'une série de conférences adressées aux Occidentaux afin de leur expliquer, de manière relativement accessible, les concepts du bouddhisme et les principes du zen.

Je crois que différentes sortes de gens peuvent tirer profit de la lecture de ce livre. Pour ceux qui sont intéressés par le bouddhisme zen, mais n'ont jamais rien lu à ce propos, les principes du zen sont clairement expliqués. Pour ceux qui ont une compréhension intellectuelle du zen, mais n'ont jamais vraiment pratiqué *zazen*<sup>\*</sup>, ce livre donne une explication claire de la méthode d'assise en *zazen* et de la raison pour laquelle il est nécessaire de se débarrasser de la compréhension intellectuelle. Pour ceux qui pratiquent *zazen* depuis plusieurs années, mais trouvent que quelque chose manque dans leur pratique, Harada *roshi* prodigue conseils et encouragements. Pour ceux qui ont atteint une certaine aisance dans leur pratique, mais se demandent s'il leur est possible d'atteindre, selon les termes du maître zen Dogen, « la culmination de l'illumination totalement réalisée », Harada insiste : « Oui, bien sûr ». En bref, ce livre s'adresse à tous ceux qui cherchent le *dharmā* (principe naturel des choses) et désirent profondément connaître leur vrai Soi, quels que soient leur âge, leur expérience, leur genre, leur race ou leur croyance.

Pour moi, cet ouvrage est le corps et le souffle chaud des bouddhas et des êtres éveillés qui ont transmis le *dharmā* au cours des siècles passés. Il va de pair avec les récits des maîtres zen éveillés d'autrefois. Ouvrez le livre à n'importe quelle page, et le message implicite de l'enseignement du *roshi* Harada apparaît clairement : « Pour pouvoir atteindre la vraie paix de l'esprit, il est impératif d'oublier son petit soi, son moi demandeur et avide qui n'est jamais vraiment satisfait. Ce n'est pas une tâche facile, mais elle est nécessaire. Si elle

---

\* Se référer au glossaire, page 169.

est accomplie, il se produira une transformation par laquelle on réalisera directement le Soi, qui est sans début ni fin, le Soi qui transcende le temps et l'espace et qui est un avec toute chose. » Voilà le message de Harada *roshi*, aussi clair et net qu'un diamant. Un message que tout le monde, en Occident comme en Orient, a très envie d'entendre. Un nombre croissant de personnes est attiré par le bouddhisme en raison du contenu des enseignements tels que la loi de causalité, l'égalité fondamentale de tous les êtres, et la nécessité de toujours vivre dans le moment présent. Je pense qu'elles sont aussi attirées par l'enseignement du zen parce qu'il explique que nous devons nous libérer nous-mêmes, par nos propres efforts. En faisant connaître l'enseignement de Harada *roshi* à un public plus large, mon vœu le plus cher est que ce livre contribue à stimuler le vrai *dharm*a en Occident.

À ceux qui m'ont aidé de différentes façons à réaliser cette traduction, j'aimerais exprimer ma gratitude la plus profonde. Que tous les êtres s'éveillent à leur liberté innée !

Daigaku Rummé,  
Traducteur du japonais à l'anglais,  
Hosshin-ji, mai 1998.

# INTRODUCTION

Maintes personnes pensent que le zen est quelque chose de difficile. C'est une méprise. Le caractère chinois utilisé pour le mot *zen* – 前 – signifie : « démontrer la simplicité ». Le zen est donc un enseignement extrêmement clair et concis.

Qui crée ce labyrinthe de troubles et de complications où corps et esprit sont ligotés au point qu'il leur est impossible de bouger ? C'est vous-même, où que vous viviez, en Orient comme en Occident. La cause n'en est autre que votre Ignorance de la vraie nature de votre Soi.

« Te connais-tu toi-même ? » ; « Qui es-tu ? ». Si on vous posait ces questions, que répondriez-vous ? En réponse à votre sincère désir de connaître l'essence de votre soi, c'est-à-dire de rencontrer la vraie nature de votre soi, le zen vous offre la quête de ce vrai Soi, qui peut commencer n'importe où et n'importe quand.

Vous vous décidez à pratiquer *zazen* ; mais presque aussitôt, votre résolution s'affaiblit quand vous vous rappelez les difficultés relatées dans la littérature zen ou par d'autres pratiquants de *zazen*. Vous en renforcez les aspects négatifs. Pour affaiblir encore davantage votre résolution, vous vous souvenez de la douleur féroce dans les jambes et le dos qui a parfois accompagné votre pratique de *zazen*. Vous vous souvenez aussi que vous n'avez pas le droit de bouger ou de vous lever. En imaginant ce qu'est *zazen*, vous en concluez rapidement que vous ne serez jamais capable de persister et que vous ne ferez que gêner ceux qui sont plus sincères. J'entends souvent ce genre de commentaire. C'est ainsi que beaucoup de gens perdent courage.

En conséquence, ce livre est écrit à l'intention de ceux qui veulent pratiquer *zazen*, mais qui ne sont jamais allés jusqu'à l'expérimenter. Il donne une explication simple et concrète tant de la théorie et des principes du zen, que de sa réalité et de son essence.

On peut aussi exprimer le zen avec les mots *dharma*, « Voie » ou « Soi. » Pourquoi ? Parce que l'existence de toute chose sur la planète est le *dharma*. Toutes les choses naissent grâce à des conditions données, et disparaissent à cause de conditions. C'est ce que nous appelons « la loi de causalité ». Il est absolument impossible que l'ego intervienne dans cette loi. Pour cette raison, nous appelons cette loi le « *bouddha-dharma* » ou le zen. Ainsi, de par cette loi, nous pouvons dire que toute chose sur Terre est entièrement à égalité.

Le maître de zen Dogen a dit que les bouddhistes ne devraient pas discuter ou débattre de l'éventualité qu'un enseignement soit vrai ou faux, correct ou incorrect, bon ou mauvais. Nous ne devrions pas, non plus, analyser la profondeur ou le caractère superficiel du contenu des enseignements. La seule chose qui soit importante, c'est de savoir si une personne, maintenant, pratique vraiment en accord avec la loi de causalité, ou en d'autres termes, avec la Voie des bouddhas et des illuminés qui ont transmis le *dharma*.

À propos du futur proche, je pense que si les peuples n'instaurent pas entre eux la coexistence et le soutien mutuel, l'humanité s'éteindra au vingt et unième siècle. Il n'y a qu'une Terre ; la situation qui règne à l'intérieur de n'importe quel pays a donc des implications sur le monde entier. Comme dit le dicton, « Si une personne éternue dans le bassin amazonien, quelqu'un attrape un rhume à Tokyo. ». De la même manière, un pays qui fait preuve d'égoïsme dans sa façon de penser ou dans ses recherches scientifiques peut engendrer la destruction des êtres humains et de la Terre elle-même. Les souffrances et les passions illusoire des êtres humains, telles que l'avidité, la colère et l'ignorance, ne peuvent être vaincues par la raison ou l'éducation. Seul, l'éveil à la loi de causalité permet de les arrêter.

Comme vous le savez, le zen et le *bouddha-dharma* se sont développés dans différentes cultures d'Inde, de Chine, de Corée et du Japon.

Les différentes formes nées des divers acquis culturels attestent de la fonctionnalité de la loi de causalité. Malheureusement, la pratique du zen elle-même n'est plus qu'habitudes égocentriques. C'est une maladie du zen (celle de penser que l'on n'est pas malade), dont il est difficile de prendre conscience. Cela peut causer beaucoup de tort. Cette maladie est à présent répandue dans le monde du zen, au Japon et ailleurs. Ce défaut est pour moi une source d'anxiété constante.

La première partie de ce livre a été exposée lors d'une *sesshin* (retraite pour pratiquer le zen) qui s'est déroulée à Hokyo-ji, lieu de retraite de campagne du Centre de méditation zen du Minnesota, qui se trouve près de New Albin, dans l'Iowa aux États-Unis. Les autres parties ont été exposées au cours de *sesshin* tenues dans plusieurs endroits en Allemagne, et plus particulièrement à Johannes Hof, dans le Todmoos.

De nombreux pratiquants du zen ne sont pas japonais. Surmontant les problèmes de la langue, de l'environnement, de l'alimentation, etc., ils s'appliquent à pratiquer consciencieusement. Au cours des *sesshin* tenues hors du Japon, aussi bien que dans des centres de pratique du Japon, j'ai évoqué le *dharmā*, les aspects de *zazen* et de l'essence du zen. Il se peut que je me sois parfois répété. J'espère que le lecteur ne s'arrêtera pas à ces répétitions et aux passages qui pourraient lui sembler hors contexte.

Sekkei Harada,

Mai 1998

A stylized, light gray illustration of bamboo stalks and leaves, positioned on the left side of the page. The bamboo stalks are vertical and segmented, with several leaves sprouting from them. The leaves are elongated and pointed, with some showing detailed vein patterns. The overall style is minimalist and elegant.

*partie I*

ÊTRE TOUT  
INTIME AVEC  
SON VRAI SOI







# Dans tout l'Univers, il n'y a que vous

Grâce à l'invitation de votre centre zen, je fais mon premier voyage aux États-Unis. Je voudrais vous exprimer ma profonde gratitude pour m'avoir donné l'occasion de venir enseigner le *dharmā*. Bien que d'autres maîtres du zen aient dû vous exposer à maintes reprises ce que je vais développer maintenant, je vous prie d'avoir la patience de m'écouter un moment.

La *sesshin* (période de plusieurs jours de pratique intense de *zazen*) commencera après-demain, à Hokyo-ji. J'utiliserai différents termes tels que : *sesshin*, zen, le *dharmā* ou « la Voie ». Tous ces mots signifient essentiellement « être familier ou intime avec son vrai Soi ».

Comment devenir familier ou intime avec son vrai Soi ? Le zen, le *dharmā* et la Voie vous montrent la bonne direction. Par conséquent, le zen, *zazen* et la Voie de Bouddha sont des moyens pour vous guider dans le monde du *dharmā*. Mais beaucoup se trompent sur ce point. Ils pensent qu'il leur suffit simplement de pratiquer *zazen* ou de rechercher la Voie. J'aimerais vous expliquer pourquoi cette façon de penser est erronée.

On dit que la population actuelle de la Terre est constituée d'environ sept milliards d'habitants. Cela veut dire que chacun d'entre nous est l'un de ces sept milliards d'individus. Chacun d'entre nous est irremplaçable ; chacun a son existence individuelle. Cela doit être clairement perçu. Nous devons tout d'abord voir notre Soi essentiel, puis être sûrs que nous vivons notre vie avec les pieds fermement ancrés au sol. Nous devons nous assurer que chacun de nous est vraiment la seule personne dans tout l'univers ; une personne qui n'a pas besoin de s'appuyer sur Bouddha, le *dharmā*

ou la *sangha* (communauté). C'est le premier pas à faire pour être familier ou intime avec son vrai Soi.

## Vous êtes le zen et la Voie

J'aimerais vous raconter une histoire qui s'est passée en Chine. Je pense que le nom de Joshu, qui était un prêtre il y a fort longtemps, vous est familier à tous.

Un jour, un moine lui demanda : « Je ne suis qu'un débutant dans la pratique du zen. S'il vous plaît, enseignez-moi comment pratiquer *zazen*.

Joshu lui dit :

— As-tu pris ton petit-déjeuner ?

— Oui, répondit le moine, j'ai très bien mangé.

Joshu enchaîna :

— C'est bien. Alors, lave ton bol et range-le.

Le moine, qui s'était résolu à chercher le *dharm*a et qui débutait à peine dans la pratique de *zazen*, répondit :

— Je comprends. Maintenant, je réalise la direction de la pratique. » Et il partit gaiement.

Il y a, dans cette histoire, un point important pour ceux d'entre nous qui pratiquent. Nous avons tendance à penser que les bols pour manger sont des choses qui sont en dehors de nous. Mais Joshu a dit : « Lave ton bol et range-le. ». Que représente ce bol ? Vous, vous-même. Chacun doit se nettoyer à fond, et résoudre ensuite le problème de son ego. Si les mots de Joshu ne sont pas compris de cette manière, une grave erreur peut en découler.

Nous percevons le zen, le *dharm*a ou la Voie comme étant en dehors de nous-mêmes. C'est une grossière erreur que de créer de cette manière une distance entre vous-même et ces principes. Si vous créez une séparation entre vous et ce que vous recherchez, quels que soient vos efforts pour réduire cette distance, ils seront vains.

En résumé, Bouddha et les êtres éveillés ont enseigné que le zen, tout comme la Voie, est vous, vous-même. J'aimerais donc que vous compreniez que rechercher quelque chose ailleurs, très loin, est une erreur. Le *dharm*a est quelque chose qui est partout, à n'importe quel moment.

## Votre réalité est le zen

Je viens du Japon, mais le zen, le *dharm*a et la Voie n'existent pas qu'au Japon. Le zen, le *dharm*a et la Voie sont des choses qui ne peuvent être exportées. Puisqu'elles ne peuvent être exportées, elles ne peuvent pas, non plus, être importées. Par conséquent, ce qui a été importé d'Inde, de Chine ou de Corée n'est pas le zen, le *dharm*a ou la Voie. Que nous les appelions zen, *dharm*a ou la Voie, ils sont chacun d'entre vous, votre réalité telle qu'elle est. Si je dis cela, c'est pour que vous compreniez que la réalité est le zen, le *dharm*a et la Voie. Il est possible qu'en Europe et aux États-Unis, vous n'ayez pas le concept de « la Voie ». Mais si vous ne « marchez pas sur la Voie », il ne vous sera jamais possible d'atteindre votre destination. Le premier être humain à s'être éveillé et à réaliser qu'il était lui-même la Voie fut Shakyamuni (Siddharta Gautama), le Bouddha.

Cela ne veut pas dire qu'il avait compris quelque chose de nouveau. Il est naturel que ceux qui croient en la Voie de Bouddha et aspirent à pratiquer le zen le fassent de la même manière que Shakyamuni et les êtres éveillés d'Inde, de Chine et du Japon qui ont transmis le *dharm*a.

Comme je l'ai dit, vos propres pays sont la Voie, ainsi que chacun d'entre vous. Si vous marchez avec détermination et certitude sur la Voie, il est évident que vous vous éveillerez à vous-même. Mais si vous créez une distance entre vous et le zen, le *dharm*a et la Voie, vous vivrez dans une grande anxiété en vous demandant si vous êtes vraiment capable ou non de réaliser la Voie.

Puisque la Voie et le zen sont votre condition telle qu'elle est, vous réaliserez forcément, à un moment donné : « Ah ! Alors, c'est ainsi ! ». Cela ne fait aucun doute. Cela prendra plus ou moins longtemps, selon les personnes ; néanmoins, vous le réaliserez. Pour certains, cela a pris trente ans. Pour Shakyamuni, il a fallu six ans. D'autres l'ont réalisé en un seul jour. Cela varie d'une personne à l'autre. Quoi qu'il en soit, cela vous arrivera sans aucun doute. Pour nous en persuader, Shakyamuni a donné l'exemple qui suit : si vous tenez dans la main un bâton, et visez le sol sous vos pieds, quelle que soit la façon dont vous frappez le sol, vous ne pourrez pas le manquer. De la même manière, si vous cherchez le *dharm*a et le zen, vous ne pourrez pas manquer de parvenir à la compréhension de votre vrai Soi.

## N'oubliez pas votre vrai Soi

J'ai parlé du vrai Soi, et pour illustrer cela, voici l'histoire d'un prêtre nommé Zuigan.

Chaque matin, en se réveillant, il s'adressait toujours à lui-même en se disant : « Maître, Maître... », ce qui pourrait être traduit par « vrai Soi ». Il se demandait : « Maître, êtes-vous réveillé ? ». Il répondait : « Oui, oui ». C'était sa pratique. Puis il disait : « Ne te laisse pas berner par les autres. » Il répondait alors : « Non, non ».

Nous avons tendance à oublier notre vrai Soi. « Oublier » veut dire que nous voyageons constamment en dehors, loin de notre foyer, et que notre maison (notre corps) reste alors inoccupée. Cela implique que, même si notre voyage nous fait vivre une expérience extraordinaire, nous ressentirons inévitablement de l'anxiété. Nous nous trouverons dans une situation où nous penserons toujours qu'à un moment donné, nous devons rentrer à la maison.

Vous connaissez tous le maître de zen Dogen. Il a commencé par voyager à travers la Chine, à la recherche de la Voie. À ce moment-là, son vrai Soi était absent. Puis il a rencontré Tendo Nyojo, un autre maître du zen, et fut alors capable de « lâcher inconsciemment corps et esprit ».

Comment a-t-il exprimé ce qu'il avait atteint ?

Les yeux sont à l'horizontale,  
Le nez est à la verticale.  
Je ne serai pas dupé par les autres.  
Le *bouddha-dharma* n'existe pas.

Dans une autre histoire, Joshu a dit : « Avant de savoir que la Voie était moi-même, j'étais utilisé par le temps. Mais après avoir réalisé que la Voie était moi-même, je n'ai plus été utilisé par le temps. Maintenant, je peux vivre en utilisant le temps. » Pour Joshu, le chaud était toujours chaud, le froid était toujours froid, et la douleur était toujours la douleur. En d'autres termes, il était toujours la même personne. Cela confirme que selon qu'il ait réalisé ou non sa vraie nature, Joshu était utilisé par les choses ou était capable de les utiliser.

Cette histoire de Joshu est vieille de plus de mille ans. Le fait est que chacun d'entre vous possède le même potentiel que Joshu.

En devenant intime avec le zen, vous comprendrez comment il est possible de trouver et de maîtriser ce potentiel. Quand vous le ferez, chacun d'entre vous deviendra Joshu, Dogen et Shakyamuni.

## Toutes les choses sont éphémères

Dans le bouddhisme, il existe trois enseignements principaux :  
Toutes les choses sont éphémères ;  
Toutes les choses sont sans existence propre ;  
Toutes les choses existent dans la paix et la quiétude du *nirvana*.

Le premier enseignement, « Toutes les choses sont éphémères », signifie qu'il n'y a pas de condition fixe, ou déterminée pour une quelconque période de temps. Ce n'est pas qu'il y ait une chose qui soit en train de changer, mais que les choses (vous-même inclus) changent constamment et n'ont pas de centre. En tant qu'êtres humains, nous percevons tout le temps à travers nos sens ; c'est ainsi que nous avons la connaissance ou que nous sommes conscients des choses. On ne peut percevoir que le passé, et imaginer le futur. Toutes les inquiétudes (tout ce qui est opposé à la paix de l'esprit), l'agitation, la nervosité, et encore l'impatience, naissent soit du passé, soit du futur.

Comme je l'ai déjà dit, le moment présent est une condition où il n'y a aucune séparation entre vous-même et les choses. Mais cela ne veut pas dire qu'il existe une chose telle que le moment présent. Lorsque vous dites « maintenant », la condition à laquelle vous faites allusion est une condition où il n'y a vraiment aucun espace entre vous et les autres choses. Quand vous n'avez pas l'esprit en paix, cela signifie que vous êtes dans une condition où vous percevez constamment la distance entre vous et ce qui vous entoure. Voilà le sens de la difficile expression « Toutes les choses sont éphémères ».

Lorsqu'on demande à quelqu'un de prouver qu'il vit, il le confirme souvent en disant qu'il voit, qu'il entend et qu'il ressent les choses. Mais cela ne prouve pas qu'il vit. C'est seulement la description du fait de vivre. Vous percevez votre soi, votre ego et votre « moi », et puis vous décrivez simplement votre condition présente en disant que vous vivez parce que vous pouvez voir, entendre et ressentir. Un mort ne peut pas décrire la condition de la mort. La raison en

est que c'est déjà sa réalité. Il y a un problème, n'est-ce pas ? Celui de pouvoir démontrer sans description la réalité du fait de vivre.

Personne ne se souvient du moment de sa naissance, du moment où il a émergé du ventre de sa mère. De la même manière, personne ne connaît sa propre mort en pensant « Je viens de mourir ». Nous ne connaissons ni notre naissance, ni notre mort. D'abord, nous prenons conscience de nous-même vers l'âge de trois ou quatre ans. Si nous vivons jusqu'à l'âge de quatre-vingts ans, nous faisons, pendant tout ce temps, l'expérience de nombreuses choses, bonnes ou mauvaises. Il y a gain et perte, il y a ceci et cela. Mais à qui est cette vie ? Ce monde de perception et de connaissance (ce que nous considérons habituellement comme étant ce que la vie doit être ou devrait être), tout cela est la vie de notre ego. Le zen est le moyen qui peut vous aider à découvrir la vraie nature de votre ego.

Lorsque vous vous rendez compte des menus changements qui surviennent dans le cours des événements, vous devez comprendre que c'est votre ego qui s'en rend compte, et non votre vrai Soi. Cela veut dire qu'en ce qui concerne notre vie entière, tant que ce que nous appelons « moi » ne cesse pas d'intervenir, il nous est impossible de vivre librement, paisiblement, et d'être satisfait. Malgré tout, de nombreuses personnes s'enferment dans l'idée ou le concept qu'elles veulent être libres et paisibles. Elles sont déjà libres et paisibles, mais en voulant la liberté, elles la perdent. En conséquence, il est nécessaire de nous libérer de la pensée que les choses devraient être de cette façon ou d'une autre. C'est ce que signifie le premier enseignement : « Toutes les choses sont éphémères ».

## Toutes les choses sont sans soi

Le deuxième enseignement dit : « Toutes les choses sont sans existence propre ». Comme toutes les choses sont sans soi, cela signifie qu'il ne vous est pas possible de vous prendre en main. Supposons, par exemple, qu'il soit maintenant vingt heures. Admettons que vous alliez au lit à vingt-deux heures et que vous vous endormiez sans vous en rendre compte. Qui, lorsqu'il dort, sait qu'il est endormi ? Le plus souvent, personne ne se rend compte du fait qu'il est profondément endormi. De même, quand vous vous réveillez, vous ne pouvez vous en rendre compte. Lorsque vous percevez « cette chose » (votre corps), tout ce que vous pouvez

faire, c'est dire que vous vous êtes « réveillé ». Mais qui, en percevant « cette chose », l'appelle « vous » ?

Personne ne peut penser deux choses à la fois. Si l'on vous demandait d'avoir en même temps une bonne pensée et une mauvaise pensée, cela ne vous serait pas possible. Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi il est impossible d'avoir deux pensées simultanément ? Que vous pensiez ou non cela, vous êtes vous-même, et vivez votre propre vie. En fait, il n'est pas possible pour « vous » de penser. Cela signifie qu'il n'est pas bon de laisser s'introduire les propres opinions de votre ego. Si votre ego intervient, cela signifie qu'inévitablement, vous verrez les choses en les comparant. La pratique du zen est la pratique du laissez-passer cette intervention de l'ego.

### La paix et la quiétude du *nirvana*

Le troisième enseignement stipule que « toutes choses existent dans la paix et la quiétude du *nirvana* ». Comme je vous l'ai dit, on ne doit pas chercher ailleurs le *nirvana*, la vraie paix de l'esprit. Tant que vous le cherchez ailleurs, vous ne vous libérerez jamais des sentiments de satisfaction ou d'anxiété.

Si vous ouvrez les yeux, vous pouvez clairement tout voir d'une chose, même si vous la voyez pour la première fois. Si vous entendez quelque chose pour la première fois, vous pouvez l'entendre parfaitement. Vous êtes dotés du libre fonctionnement de vos sens. Quoi que vous voyiez ou entendiez, vous assimilez tout. Vous avez le pouvoir de digérer les choses de cette manière.

Dans une vie où il n'y a pas de séparation, il n'y a ni paix de l'esprit, ni anxiété. Quand il y a paix de l'esprit, il y a anxiété. Dans le monde du vrai *dharmā*, il n'y a ni paix de l'esprit, ni anxiété. Cela dit, quelques personnes peuvent se demander : « Alors, pourquoi est-il nécessaire de pratiquer ? » Efforcez-vous seulement de vivre vraiment dans le présent, maintenant. Il n'y a pas de place pour des idées comme la paix de l'esprit et l'anxiété. De cette manière, quelle que soit l'importance ou l'insignifiance d'une chose, pour soi ou pour autrui, la vie du zen est de s'oublier soi-même, de s'immerger de tout cœur dans son travail et de s'appliquer. C'est la vie de la Voie.

Les gens disent souvent qu'ils font ceci ou cela dans tel ou tel but, mais dans le zen, nous ne vivons pas notre vie dans un but précis. Quand bien même ferions-nous quelque chose pour nous ou pour

quelqu'un d'autre, la vie du zen consiste à oublier tout ce qui était avant et ce qui viendra après, à faire vraiment chaque chose dans le but de la chose elle-même. Appliquez-vous de tout cœur dans la tâche en cours, épuisez-vous dans chaque activité ; c'est cela, la vie du zen. En conséquence, je ne voudrais pas que vous compreniez le zen, le *bouddha-dharma* ou la Voie du point de vue de votre intellect ou de votre éducation. Bien que je vienne de dire que toute votre vie était le zen, le *dharma* et la Voie, ces choses, en fait, n'existent pas.

## Rien est mieux que quelque chose de bien

Dans la vie de tous les jours, vous entendez souvent dire : « Maintenant, je peux vraiment y croire. ». Mais si vous vous contentez de « vraiment croire », cela veut dire que la croyance est toujours là. Pour cette raison, vous ne faites pas vraiment un avec les sept milliards d'individus de cette planète. Vous devez oublier la croyance. Il en est de même en ce qui concerne les faits et la réalité. Si vous pensez qu'une chose est vraie ou réelle, cela signifie que vous percevez « vrai » ou « réel » ; il reste donc un espace entre vous et « vrai » ou « réel ». La vie d'une personne qui a réalisé le vrai *dharma* est une vie où il n'y a pas de réalité. En d'autres termes, il s'agit d'exister paisiblement dans le monde, maintenant.

*Zazen* est une chose merveilleuse. Mais même si c'est merveilleux, rien est encore mieux. Il existe un proverbe chinois qui dit : « Mieux que quelque chose de bon n'est rien. » En effet, quelque chose de bien serait une condition sur la Voie de l'ultime. Nous ne savons pas si cela deviendra mieux ou pire. La clef de *zazen* est de « mouliner » *zazen* au moyen de la pratique de *zazen*. Si vous poursuivez jusqu'au bout, quoi que vous fassiez, où que vous soyez, chacune de vos activités peut être appelée zen. Finalement, quand il est complètement moulu, *zazen* disparaît. Alors, pour la première fois, tout est vraiment la Voie, le zen et le *dharma*. C'est ce qu'on appelle « l'esprit de tous les jours ».

Finalement, j'aimerais que le zen, ou le *bouddha-dharma* ne soit pas simplement compris de façon conceptuelle. Analyser ce qui a été dit ou écrit dans les livres est bien. Mais dire : « J'ai compris quelque chose que je n'avais pas compris auparavant » n'est pas la pratique du zen.



## Nansen coupe le chat

Ce matin, l'enseignement porte sur le *koan* numéro neuf, dans le *Livre de la Sérénité (Shoyoroku)* : « Nansen coupe le chat ». Je pense que vous connaissez tous bien ce *koan*.

« Il y avait à peu près cinq cents moines dont Nansen était le maître. Ils dormaient dans une salle qui était divisée en deux, un côté est et un côté ouest. Un jour, les moines se battirent à propos d'un chat. En les voyant, Nansen prit le chat et dit : "Si vous pouvez en dire quoi que ce soit, je ne le couperai pas en deux." Personne ne parla, alors Nansen le trancha. Plus tard, Nansen dit à Joshu ce qui s'était passé. Joshu se déchaussa immédiatement, mit ses sandales sur sa tête et s'en alla. Nansen dit alors : "Si tu avais été là, j'aurais épargné le chat." »

Tout d'abord, je voudrais que vous compreniez tous qu'un *koan* n'est pas une simple histoire. Celui-ci en particulier, d'origine chinoise, est vieux de mille deux cents ans. Maintenant, je voudrais vous expliquer pourquoi.

Nansen est l'abréviation du nom de Nansen Fugan, un prêtre renommé de la Chine des Tang. Nansen coupa un chat en deux, et ce chat est le problème principal du *koan* d'aujourd'hui. Trois personnes ou groupes de personnes apparaissent : Nansen, les moines auxquels il pose la question, puis Joshu. La raison pour laquelle ce n'est pas simplement une histoire est que chacun d'entre vous, maintenant, est Nansen, est aussi les moines à qui la question est posée, est également Joshu, et est maintenant le chat.

Nansen était un disciple exceptionnel du maître de zen Baso. À l'âge de dix-huit ans, il a réalisé la libération, ou le *satori*, en lâchant inconsciemment corps et esprit. Joshu a aussi réalisé le *satori* vers l'âge de dix-huit ans, et est connu pour le *koan* de *mu*. Nansen a vécu jusqu'à l'âge de quatre-vingt-sept ans, et Joshu, jusqu'à l'âge de cent vingt ans. Tout au long de leur vie, ils ont continué à développer le *dharmā*.

L'histoire commence quand un chat s'introduit dans le vestibule des moines. Comme je l'ai dit auparavant, j'aimerais que chacun d'entre vous se mette à la place de Nansen, ainsi qu'à la place du chat qui s'est aventuré du jardin dans le vestibule.

Quelques moines ont commencé à débattre à propos du chat. « Est-ce que le chat a la nature de Bouddha ou pas ? » ; « Dans le futur, est-ce qu'il deviendra un bouddha ? » ; « Est-ce qu'il peut pratiquer *zazen* ? ». Ils se sont disputés à propos du *dharmā* et du zen, comme nous le faisons tous les jours. Pendant que les moines argumentaient, Nansen est apparu et a saisi le chat par la peau du cou. Il a dit aux moines : « Si vous pouvez dire quoi que ce soit à propos de ce chat, vous le sauvez. Si vous ne pouvez rien en dire, je le couperai en deux. »

Dans votre cœur, vous vous demandez : « Qu'est-ce que le zen ? Quelle est la Voie ? ». Vous pratiquez *zazen* depuis longtemps, mais serez-vous vraiment capable d'atteindre les merveilleux résultats relatés par les bouddhas et les êtres éveillés ? Voilà les questions que représente le chat. Si vous devenez le chat, vous comprendrez alors clairement. Si vous devenez les moines, je pense que vous comprendrez aussi. Lorsqu'il saisit le chat par le cou, Nansen nous montre de manière symbolique que chacun d'entre nous doit empoigner l'esprit qui questionne. « Comment allez-vous en venir à bout ? » C'est ainsi que vous devez comprendre la question de Nansen. C'est comme si Nansen apparaissait devant vous et vous demandait : « Comment allez-vous résoudre ce problème ? » Participer à une *sesshin* signifie s'asseoir exactement dans cet état d'esprit. Pour ceux d'entre vous qui ont cet esprit questionneur, c'est cet esprit analytique qui est le chat. Pour ceux d'entre vous qui pratiquent *shikan-taza*, alors, c'est *shikan-taza* qui est le chat.

Pendant cette *sesshin* qui ne dure que deux jours et demi, la question est de savoir jusqu'à quel point vous pouvez résoudre le problème du chat. Mais dans le texte d'aujourd'hui, il est dit que vous devez pouvoir donner immédiatement une réponse : « Dites-le

maintenant ! ». Comprenez cela comme étant votre problème. « Allez ! Est-ce que vous pouvez, sans aucun doute, vous éveiller à votre Soi essentiel ? » C'est la question du texte d'aujourd'hui. Mais personne n'a pu répondre à Nansen.

Comment répondriez-vous ? Vous êtes assis depuis tôt, ce matin, mais avez-vous pu prendre le chat fermement en main ? Tandis que vous êtes assis, peut-être votre esprit analytique est-il clair, et peut-être comprenez-vous clairement comment pratiquer *shikan-taza*. Mais lorsque vous mangez ou faites votre travail, le chat ne s'échappe-t-il pas ?

La Voie, aussi bien que le zen, doit être partout, à tout moment. Cela veut dire que si le zen ou la pratique du zen n'existe que lorsque vous y pensez, vous ne serez jamais capable de résoudre le problème du chat. Ce chat peut aussi être désigné comme la nature de Bouddha. Dans l'histoire que j'ai racontée, il est écrit que Nansen coupe le chat en deux. Mais est-il possible de couper la nature de Bouddha en deux ? S'il vous plaît, méditez bien cela. Si vous êtes « juste » assis, vous allez vous attacher à ce « juste ». J'ai choisi cette histoire pour que vous puissiez vérifier et bien voir jusqu'à quel point vous êtes « juste » assis. Comment voyez-vous le chat ? J'attends vos réponses.

Aucun des moines ne pouvant répondre à Nansen, il a finalement coupé le chat en deux. Joshu était dehors, à travailler, quand Nansen a tranché le chat. Lorsqu'il est revenu, Nansen lui a dit : « Aujourd'hui, il y a eu un problème concernant un chat ; aucun des moines ne pouvait me donner de réponse, j'ai coupé le chat en deux. Comment m'aurais-tu répondu ? » Après l'avoir écouté, Joshu a mis ses sandales sur sa tête et est sorti sans dire un mot. Sur ce, Nansen a ajouté : « Si tu avais été là, il n'aurait pas été nécessaire de couper le chat. ». Le problème que représente pour nous ce *koan* est de savoir comment nous allons répondre pour que le chat ne soit pas coupé. Comme je l'ai dit au début, j'aimerais que vous soyez Nansen, les moines à qui l'on a posé la question, Joshu et le chat. À présent que vous vous êtes mis en situation, pensez-y sérieusement.

Cette histoire nous parvient à travers douze siècles, mais si chacun d'entre vous peut sauver le chat, alors Nansen, aussi bien que Joshu, sera ressuscité. Vous êtes tous les bouddhas et les êtres éveillés qui apparaissent dans la collection des dictons et récits zens. Ils parlent de chacun d'entre nous. Alors si nous pouvons résoudre ce *koan*, ce sera comme si tous les bouddhas et les êtres éveillés revenaient à la vie et se trouvaient maintenant ici, avec nous.

## Les passions illusoires sont l'illumination

Dans nos esprits, il y a un chat appelé « avidité ». Il y a aussi un chat appelé « colère », et un autre appelé « sottise » ou « ignorance ». Dans le bouddhisme, nous les appelons les passions illusoires. Ces passions ou désirs sont la source de toutes nos souffrances. Mais s'il n'y avait pas d'avidité, nous ne pourrions pas pratiquer *zazen* ; il nous serait aussi impossible de réussir quoi que ce soit. Sans colère, la détermination et l'enthousiasme de ne pas perdre ou de ne pas être battus ne naîtraient pas. Sans ignorance, il n'y aurait ni introspection, ni réflexion. Pour ces raisons-là, j'aimerais que vous compreniez que l'avidité, la colère et l'ignorance sont d'autres termes pour exprimer la nature de Bouddha. C'est parce que nous sommes utilisés par l'avidité, la colère et l'ignorance, que nous sommes amenés à penser qu'elles sont mauvaises. Par la pratique, vous devez développer votre pouvoir de faire usage de ces désirs. Comme vous le savez bien, s'il est bien utilisé, un poison mortel peut servir de médicament.

Shakyamuni a dit aussi que les passions illusoires sont l'illumination. Par conséquent, si vous vous asseyez en *shikan-taza* et laissez vos pensées survenir, quelles qu'elles soient, si vous n'en tenez pas compte et ne vous en mêlez pas, elles se changeront définitivement en illumination. Je pense que vous connaissez tous le précepte « L'esprit de tous les jours est la Voie. » La colère, l'ignorance, l'avidité, aussi bien que toutes sortes d'anxiétés, d'impatiences et d'irritations, existent dans « l'esprit de tous les jours ». On dit : « L'esprit de tous les jours, tel qu'il est, est la Voie. » J'aimerais donc que vous réalisiez que rejeter des choses telles que les passions illusoires, ou pratiquer *zazen* pour s'en débarrasser, est une erreur. Dans la pratique de *zazen*, aussi bien que dans d'autres disciplines similaires, il est courant de penser que nous devons rejeter quelque chose de mauvais qui se trouve à l'intérieur de nous. Mais dans le bouddhisme, tout fait partie de la nature de Bouddha ; alors, il n'y a rien à rejeter. Le problème est dans vos pensées, ou plutôt dans la façon dont vous pensez. Inévitablement, vous ne pouvez pas accepter vos pensées, alors vous créez une distance entre vous et elles. Mais, comme je le dis souvent, *zazen* est le moyen de contrôler que vous et vos pensées ne faites qu'un. Nous pratiquons pour pouvoir confirmer cela.

## Se jeter dans *zazen*

Je vais m'éloigner un moment du sujet, pour parler d'un homme appelé Toyohiro Akiyama. C'est un reporter de la TBS, une compagnie de télévision japonaise. Il y a quelque temps, il a été envoyé dans l'espace à bord d'une fusée soviétique. Plus tard, quand il est revenu, on lui a demandé : « Pendant que vous étiez dans l'espace, avez-vous vécu une expérience religieuse ? Êtes-vous revenu avec des pensées philosophiques ? ». Akiyama a répondu : « J'étais déjà si préoccupé de mes affaires ici, sur Terre, que je n'ai rien expérimenté de différent en m'aventurant dans l'espace. »

Comme je le dis souvent, tant que vous n'amenez pas votre ego à une vraie résolution, quelle que soit la beauté de l'univers où vous voyagez, ou quel que soit le monde de Dieu ou de Bouddha que vous atteignez, il n'y aura pas de changement. De la même manière, vous tous, qui êtes réunis pour cette *sesshin*, tant que vous faites *zazen* à l'intérieur de vos propres pensées, êtes très loin de la vraie pratique. Pour cette raison, j'aimerais que vous vous jetiez dans *zazen* et que vous oubliiez vraiment vos propres pensées. C'est ainsi que j'aimerais vous voir finir cette *sesshin*. En pratiquant ainsi, comme je l'ai déjà dit, vous serez certainement capable de rencontrer votre vrai Soi.

Par conséquent, laissez-moi vous répéter que prendre part à une *sesshin* implique que vous deveniez intime avec votre vrai Soi. Il n'y a rien d'autre que cela. Être intime signifie : se débarrasser de la distance. Je voudrais que vous croyiez cela. Alors, quand vous le croirez vraiment, abandonnez cette croyance. Je vous en prie, croyez jusqu'à ce que la croyance ne soit plus nécessaire.



## Le renard sauvage de Hyakujo

Aujourd'hui, je vais vous lire cette histoire.

Lorsque Hyakujo faisait un *teisho* (discours sur le *dharma*), un vieil homme venait toujours se mêler aux moines et écoutait l'enseignement. Quand les moines parlaient, le vieil homme parlait aussi. Un jour, le vieil homme s'attarda. Hyakujo lui demanda : « Qui es-tu, toi qui te tiens maintenant devant moi ? ». Le vieil homme répondit : « Je ne suis pas un être humain. À l'époque du bouddha Kashyapa, je vivais dans ces montagnes. Un jour, un moine m'a demandé : "Une personne éveillée est-elle ou non sujette à la causalité ?" Je lui ai dit : "Non, elle ne l'est pas". Depuis lors, durant cinq cents vies, j'ai vécu la vie d'un renard sauvage. Maintenant, je vous supplie de dire quelques mots pour mon salut, afin que je sois libéré de ma vie de renard. Je vous demande donc : "Une personne éveillée est-elle ou non sujette à la causalité ?". » Hyakujo répondit : « Une telle personne n'est pas aveugle à la causalité. » Aussitôt qu'il entendit ces paroles, le vieil homme s'éveilla.

Le texte d'aujourd'hui met en scène un renard sauvage et un prêtre appelé Hyakujo. Celui d'hier concernait un chat, et celui d'aujourd'hui, un renard. Je n'avais pas l'intention de vous parler d'animaux ; c'est juste tombé comme ça. Vous qui n'avez pu devenir tout à fait un avec le chat d'hier, je voudrais que vous soyez un avec le renard d'aujourd'hui. [Rires] Cette histoire porte sur la causalité et apparaît dans toutes les séries de *koan* zen. Cela semble très

difficile. Le problème particulier qui est posé est de savoir si une personne qui est éveillée et a fini la pratique est sujette ou non au principe de causalité.

Tout d'abord, parlons du principe de cause et d'effet. On dit que pour connaître une cause passée, il faut regarder son effet présent ou son résultat. En parlant du passé, je parle du passé le plus immédiat pour vous, du travail que vous venez juste de terminer. C'est aussi le passé.

Quelque cinq minutes se sont écoulées depuis que j'ai commencé à parler. Ces cinq minutes sont aussi le passé. Cela veut dire qu'il y a toujours un continuum de passé, présent, passé, présent. On ne peut pas dire que le passé soit quelque chose qui s'est passé il y a bien longtemps. Par conséquent, votre condition actuelle est inévitablement imputable à des causes passées. La circonstance présente devient aussi la cause pour des résultats futurs. Cela signifie que si votre condition actuelle n'est pas très bonne, par exemple, et si votre esprit de résolution n'entre pas en action, alors, dans cinq minutes, aussi bien que dans cinq ans, voire dans cinq cents ans, cette mauvaise condition se poursuivra.

Parlons de la respiration. Si l'on ne peut inspirer après avoir expiré, on meurt. Cela signifie que nous existons tant que nous inspirons et expirons. Chaque respiration est nouvelle. Pour cette raison, les êtres humains sont constamment en train de renaître. Quand une idée ou une pensée apparaît, c'est une naissance. Quand une idée ou une pensée disparaît, c'est la mort. Cela veut dire que, où que nous soyons et quel que soit le moment, il y a une constante répétition de naissance et de mort. Cette répétition se perpétue à travers le passé, le présent et le futur.

Nous avons l'habitude de percevoir « cette chose » comme étant « moi ». La raison en est que dès notre naissance, on nous apprend que les choses existent. Généralement, on ne peut pas accepter que les choses n'existent pas, mais en fait, elles n'existent pas. Dans le bouddhisme, nous exprimons cela ainsi : « Pas de nature propre ». Les choses n'ont donc pas de centre permanent ou de nature propre. Comme je l'ai déjà dit, si l'on perçoit un centre, il s'agit d'une illusion par laquelle, percevant quelque chose qui n'existe pas, l'on pense que ce quelque chose existe. On ne peut percevoir le temps qu'à travers le passé qui s'est déjà déroulé ou par le futur qui n'est pas encore advenu.

Parlons de la pratique de *zazen*. Il existe, par exemple, une méthode selon laquelle on compte les respirations. « Une, deux,

trois... » (pratiquez *zazen* en comptant vos respirations). Si vous comptez « deux », par exemple, alors, deux est tout. Il n'y a ni « un », ni « trois ». « Deux » est tout. À cet instant, vous devriez vraiment vous être oublié et avoir lâché inconsciemment corps et esprit.

L'individu ne peut avoir simultanément deux pensées opposées. Donc, par essence, il n'est pas possible de voir les choses comparativement, en termes de bon et de mauvais, par exemple. Pourtant, nous percevons qu'une chose qui n'existe pas, existe. C'est notre ego qui devient inévitablement le centre de ce que nous percevons. Nous prenons donc l'habitude de voir les choses en les comparant en termes de bon ou mauvais. Par conséquent, il est facile de penser que si toutes les mauvaises choses pouvaient être éliminées, seules les bonnes choses resteraient. Néanmoins, bon et mauvais existent en contraste l'un de l'autre. Si toutes les mauvaises choses disparaissaient, il n'y aurait plus de bonnes choses. Cela signifie que si une moitié de dualité n'existait pas, son opposée n'existerait pas non plus. Je viens de parler de la comparaison entre bon et mauvais. Comprenez bien cela, je vous prie, et gardez le présent à l'esprit, car c'est en rapport avec ce que je vais vous dire à propos de la cause et de l'effet qui ne font qu'un.

Dans l'enseignement du bouddhisme, tout est enseigné par rapport au résultat. Cela veut dire que ceux qui n'ont pas atteint le résultat final ne peuvent pas dire qu'ils comprennent ou qu'ils ne comprennent pas, simplement en prenant connaissance des enseignements de Shakyamuni ou des êtres éveillés qui ont transmis le *dharmā*.

Le *dharmā* du *bouddha-dharmā* est un principe naturel ou une loi. Chaque aspect de notre vie est le *dharmā*. Il y a le *dharmā* du mal et le *dharmā* du bien. Il y a aussi le *dharmā* de la compréhension et le *dharmā* de la non-compréhension. Mais ceux-ci ne sont pas en opposition. L'état dans lequel nous sommes actuellement est déjà distinct du bien et du mal, de l'illumination et de l'illusion. Nous demeurons constamment dans un état paisible où il n'y a que l'état, le résultat lui-même. Toutefois, pour pouvoir nous éveiller à cet état, nous devons, grâce au zen, abandonner notre point de vue dualiste de comparaison du bien et du mal.

Si vous dites : « J'ai fait plusieurs tentatives, mais elles se traduisent toujours par un échec », vous êtes de toute façon responsable de vos échecs. Les résultats proviennent des causes. Il en est



ainsi. C'est incontournable. Il ne devrait pas y avoir de sentiment de surprise ou de désarroi. Si vos efforts échouent, il faut accepter le résultat. Il en est de même pour la réussite. Si vous réussissez, c'est que tout était là pour atteindre ce résultat ; il n'y a pas de quoi s'en réjouir. De la même manière, ne soyez pas déçu quand vous échouez. Néanmoins, à ce moment-là, l'homme peut paraître égocentrique, car il est naturellement content quand il réussit, et malheureux quand il échoue.

### « Pas aveugle au principe de la cause et de l'effet »

Pour en revenir à l'histoire du prêtre Hyakujo, celui-ci a demandé au vieil homme qui était resté après son discours sur le *dharmā* : « D'habitude, vous partez quand j'ai fini de parler. Pourquoi n'êtes-vous pas parti aujourd'hui ? » Le vieil homme a répondu : « La vérité, c'est qu'il y a longtemps, j'étais le prêtre de ce temple de montagne. Un jour, un moine est venu me trouver et m'a demandé : "Une personne éveillée, qui est devenue un *bodhisattva*, est-elle ou non sujette aux principes de cause et d'effet ?" J'ai répondu : "Une telle personne ne tombe pas sous le principe de la cause et de l'effet." C'est pour cette raison que je suis devenu un renard. J'ai peut-être l'apparence d'un être humain, mais en réalité, je suis un renard. J'ai été un renard pendant très longtemps, mais, ayant vieilli, j'aimerais, si possible, redevenir un être humain. J'espère que vous pouvez m'aider d'une manière ou d'une autre. »

Hyakujo a dit : « Ce n'est pas de chance ! Revenez au temps lointain où le moine vous a posé la question, et posez-moi la même question. » Le renard à forme humaine a alors demandé à Hyakujo : « Une personne éveillée est-elle ou non sujette au principe de la cause et de l'effet ? ». Hyakujo a répondu : « Une telle personne n'est pas aveugle à la cause et à l'effet. ». « Ne pas être aveugle à » signifie « ne pas assombrir », ce qui veut dire « tel quel ». À l'instant où il a entendu « pas aveugle à la cause et à l'effet », le renard à forme humaine s'est éveillé.

Pourquoi, en répondant « ne tombe pas sous le principe de cause et d'effet », le prêtre est-il devenu un renard ? Et pourquoi, en entendant « n'est pas aveugle à la cause et à l'effet », a-t-il repris forme humaine et a-t-il réalisé l'illumination ? À quoi tient la différence entre « ne pas tomber sous » et « ne pas être aveugle à » ? Je vous demande de réfléchir et d'étudier ce problème. Le but de

l'histoire d'aujourd'hui est de faire en sorte que votre esprit d'analyse se mette en route.

### Laisser tomber son esprit analytique

L'essentiel de cette histoire est de savoir si le renard sauvage accepte complètement d'être un renard sauvage. Si le renard pouvait vraiment être un avec le fait d'être un renard, il ne voudrait pas devenir un être humain. Être un renard serait suffisant. L'état de celui qui est vraiment satisfait d'être un renard est celui de ce que nous appelons « un bouddha ». D'un autre côté, un être humain qui n'est pas satisfait d'être un humain, et qui recherche constamment autre chose, cherche en fait à être un bouddha. C'est ce que nous appelons être « un renard sauvage ». C'est un problème très difficile.

Dans le bouddhisme, nous parlons de transmigration à travers les six royaumes. Ces royaumes sont les six mondes de l'illusion : le paradis, l'être humain, l'enfer, les fantômes affamés, les animaux et les démons combattants (*asura*). On ne peut jamais vivre paisiblement en tant qu'être humain tant que l'on est victime d'illusions. Si vous ne pouvez pas être à l'aise dans votre situation présente, vous serez toujours en train de chercher autre chose. Dans cette condition, vous tournerez sans cesse en rond, migrant à travers les six royaumes, ne vous sentant jamais capable de vivre en paix dans aucun de ces mondes.

Dans le zen, nous avons le concept de « sans tache » ou « transparent ». En japonais, le mot est *fuzenna*, qui veut dire littéralement « pas teint sale », ou en d'autres mots, « pas teinté ». Ce concept est généralement compris comme signifiant que, si vous pratiquez et gagnez à travers cette pratique une certaine puissance ou un certain pouvoir, quel que soit le monde dans lequel vous irez, vous ne serez pas teinté ou sali par ce monde. C'est une grave erreur. « Sans tache » ou « transparent » veut dire : complètement teinté de cette couleur. Si vous allez dans la couleur rouge, vous êtes complètement teint en rouge. Si vous entrez dans quelque chose de blanc, vous devenez complètement blanc.

La secte zen Rinzai invoque souvent le précepte « Soyez maître de vous-même, où que vous soyez. » S'il est mal compris, ce précepte conduit à la même erreur que le concept « sans tache ». Si vous ne pouvez être tout à fait un avec le monde dans lequel vous vivez, vous verrez toujours les autres mondes comme étant beaux et

merveilleux, ou au contraire, laids et insupportables... Le texte d'aujourd'hui, « Ne pas tomber sous le principe de cause et d'effet » et « Ne pas être aveugle au principe de cause et d'effet », illustre le fait de ne pas être posé, de ne pas accepter sa situation. Par conséquent, l'objectif principal de votre pratique est de venir à bout de votre esprit analytique et de vivre en acceptant les circonstances présentes. Ce qui est important, c'est de vous asseoir en *zazen* et de vous satisfaire de vos résultats. Comme je l'ai dit l'autre jour, la population de cette planète est composée d'à peu près sept milliards d'individus. Il y a donc sept milliards de mondes différents. Je voudrais que vous réalisiez tous que chacun d'entre nous est le maître d'un de ces sept milliards de mondes.

### Le renard est paisiblement le renard

Cela nous amène à la fin du *teisho* d'aujourd'hui. Vous êtes assis et, immanquablement, il vous vient à l'esprit que, d'une manière ou d'une autre, vous pourriez être mieux assis. C'est inévitable. Asseyez-vous donc et ne pensez pas à mieux vous asseoir. Vous voudriez vous asseoir mieux. Si vous n'aimez pas la façon dont vous êtes assis, acceptez-le, et vivez-le ainsi. J'aimerais que vous fassiez l'effort de vivre en paix, quelles que soient les conditions dans lesquelles vous vous trouvez.

Je me répète, mais dans le *koan* d'aujourd'hui, il est question d'un renard qui est satisfait d'être un renard. Être vraiment ce que l'on est, sans être jaloux de quelqu'un d'autre, c'est ce que nous appelons être un bouddha. Néanmoins, quand une personne n'accepte pas sagement d'être une personne, elle veut toujours devenir un bouddha, faire l'expérience de l'illumination. Cette aspiration à toujours rechercher la paix de l'esprit est comparable à celle du renard. Observez bien ce qui se passe en vous pendant que vous pratiquez.

Au Japon, le renard est vu comme un animal qui trompe les gens. Je vous en prie, pratiquez avec résolution et confiance, sans vous laisser tromper ou égarer. Si un renard se fait avoir par un renard et continue de se faire avoir, ce n'est pas un problème, mais il n'est pas bon de construire son ego en pensant que l'on ne peut pas se leurrer.



## La pratique quotidienne du zen

À la fin de cette *sesshin*, beaucoup d'entre vous quitteront le *zendô* et retourneront chez eux. Comme vous êtes, pour la plupart, des laïques, je voudrais vous dire brièvement comment continuer à pratiquer le zen.

En gros, il y a deux formes de *zazen* : le zen dans l'activité et le zen dans la tranquillité. Le zen dans l'activité embrasse toutes les activités de votre vie, telles que votre travail et tout le reste. Le zen dans la tranquillité consiste à s'asseoir tranquillement, comme nous le faisons dans le *zendô*.

Tout d'abord, parlons du zen dans l'activité. J'aimerais vous expliquer comment comprendre *zazen* dans le contexte de votre vie de tous les jours. Comme je l'ai souvent dit, le *bouddha-dharma*, la Voie ou le zen ne sont pas des choses qui peuvent être importées ou exportées d'un pays à l'autre. Cela signifie que le zen existe déjà dans tous les pays. En d'autres termes, vos coutumes et votre réalité, telles qu'elles sont, sont le zen.

Le zen est venu de l'Inde, puis a traversé la Chine, atteignant la Corée, puis le Japon. Maintenant, il commence à se propager aussi en Occident. Si le zen de l'Inde avait été importé tel quel en Chine, ou si le zen de Chine avait été importé tel quel au Japon, aurait-il pu finalement grandir et se développer ? C'est peu probable. Maintenant que le bouddhisme s'étend en Occident, si vous essayez d'importer des règles, des coutumes et des pratiques identiques à celles du *zendô* japonais, il deviendra artificiel. Je ne pense pas que cela durera longtemps ainsi. C'est pourquoi j'aimerais qu'au plus tôt,

l'un d'entre vous ouvre vraiment les yeux. Il pourrait alors enseigner le *dharma* dans la culture et les coutumes de son propre pays. C'est mon vœu le plus sincère.

### **Le zen dans l'action**

Voyons maintenant de façon pratique comment continuer le zen lorsque vous serez rentrés chez vous. J'ai déjà dit à quelques-uns d'entre vous que la vie de tous les jours est elle-même le zen. Comme je l'ai souvent dit, boire du café, manger des tartines grillées, se laver la figure, prendre un bain, tout cela est le zen, même si nous ne l'étiquetons pas comme tel. J'aimerais que cela soit clair pour vous. Par conséquent, il n'est absolument pas nécessaire de faire un choix entre des activités qui seraient zen et d'autres qui ne le seraient pas. Croyez-y fermement et ayez toute confiance. Puis lâchez cette croyance. C'est la façon dont je voudrais que vous vous comportiez, mais en pratique, ce n'est pas chose facile. Néanmoins, je voudrais que vous soyez sûr qu'il en est ainsi. Autrement dit, il ne sert à rien de mettre en place dans votre vie des techniques que vous avez apprises dans les livres ou en écoutant les autres parler du zen. Cela inclut même le zen que vous avez pratiqué jusqu'à aujourd'hui.

Une expression zen dit : « Se mettre une tête par-dessus celle que l'on a déjà ». C'est une erreur. Ce n'est vraiment pas possible, et je voudrais que vous preniez garde à ne pas commettre cette erreur. Même après vous avoir dit cela, je suis sûr que vous vivrez de nombreuses expériences en faisant des essais et des erreurs. Vous faites l'effort de mettre en place votre pratique, et puis vous vous relâchez et laissez tomber. Vous faites encore l'effort de vous y remettre, et de nouveau, vous vous relâchez et laissez tomber. Il ne faut pas laisser tomber. Dans votre vie de tous les jours, je vous le demande encore une fois, n'intégrez pas le zen. Mis à part les moments de pratique assise, j'aimerais que vous oubliiez complètement le zen.

### **Le zen dans la non-action**

Venons-en maintenant au zen dans la pratique assise. Il faut s'asseoir chaque jour. Trente minutes, c'est bien ; quinze minutes, c'est bien aussi. La durée de l'assise dépend des circonstances, et

celles-ci varient d'une personne à l'autre. Mais il faut absolument se réserver du temps pour s'asseoir tous les jours. Durant ces moments-là, quels que soient les soucis que vous avez à propos de votre travail ou de ce qui se passe chez vous, oubliez-les et soyez assis dans un *samadhi* de *zazen*. Dès le début, j'aimerais que vous divisiez consciemment votre vie entre le zen dans la non-action et le zen dans l'activité au quotidien. Ce faisant, vous n'aurez pas le temps de penser « C'est cela, le zen ». Ainsi, je crois que vous pourrez faire un avec votre travail. Puis, pendant l'assise, vous pourrez oublier votre travail et ne faire plus qu'un avec un *samadhi* de *zazen*. Je pense que votre assise s'approfondira. N'abandonnez pas, construisez : vous construisez votre pratique, elle tombe en morceaux ; vous la reconstruisez, et elle retombe en morceaux. De cette manière, je suis sûr qu'à un moment donné, il ne vous sera plus nécessaire de diviser le zen en deux. Quant à vous, les moines, l'assise étant votre spécialité, j'aimerais que vous utilisiez généreusement votre temps et que vous consacriez vos plus grands efforts à *zazen*.

### Continuer avec persévérance

Il n'est pas facile de s'asseoir en *zazen*. La pratique du zen est une chose difficile. Je vous en prie, ne perdez pas courage et n'abandonnez pas en route. Ce n'est pas quelque chose qui doit être fait dans un nombre d'années donné. Ce n'est pas non plus quelque chose qui vous empêchera de faire autre chose si vous ne vous en occupez pas rapidement. J'aimerais que vous perséveriez avec constance. C'est ce que l'on appelle « l'attention continue ».

Avant que la *sesshin* ne commence, je vous ai dit que tous ceux qui veulent pratiquer *zazen* doivent garder trois choses à l'esprit : ils doivent s'enquérir auprès d'un maître à propos du *dharmā*, pratiquer l'assise et respecter les préceptes. De nombreuses personnes me demandent comment elles peuvent savoir si l'assise qu'elles pratiquent est juste ou erronée. Laissez-moi vous donner quelques indications à ce sujet.

L'assise erronée et les conseils erronés proviennent du fait que, en parlant au sens figuré, l'enseignant a fait au préalable des habits et des chaussures qu'il vous demande de mettre. Voilà une grave erreur. La même erreur se produit lorsque l'enseignement prescrit que vous mimiez la forme de l'enseignant jusqu'à ce que ce dernier vous libère de cette forme.

Dans le zen, on dit que tous les enseignements du bouddhisme et du zen sont des « moyens habiles ». Ils sont comme le doigt qui montre la lune. On dit que si vous regardez dans la direction indiquée par le bout du doigt, vous verrez la lune. L'objectif de l'enseignement est de voir la lune. Pourtant, la lune et le doigt ne font qu'un. Si l'on vous enseigne que la lune et le doigt sont séparés, ce n'est pas juste. Pour parler plus simplement, tant que vous ne comprenez pas, les « moyens habiles » existent en tant que tels. Mais dès que vous comprenez le zen, vous comprenez que les moyens sont aussi le résultat lui-même. Je pense que cela suffit pour vous faire comprendre jusqu'à quel point un enseignement peut induire en erreur.

Mon intention était de vous faire comprendre que le zen est votre situation maintenant, telle qu'elle est, et qu'il ne sert à rien de chercher ailleurs. Si vous atteignez vraiment la Voie, vous n'avez plus besoin de penser à vous-même. Puisqu'il est inutile de penser à vos propres problèmes, vous pouvez vous concentrer à cent pour cent sur votre travail, sur les besoins des autres et sur votre famille. De cette manière, vous vous sentirez bien et en paix. C'est la pratique d'un *bodhisattva*. Je vous en prie, continuez vos efforts avec diligence.

### Être assis en *zazen*

Lorsque vous êtes assis, gardez le dos vertical, laissez vos yeux ouverts, regardez par-dessus l'arête de votre nez, et respirez régulièrement et calmement. Pratiquez ainsi jusqu'à ce qu'un signal sonore soit donné.

Maintenant, tandis que vous êtes assis de cette façon, sans essayer d'écouter ce que je dis, sans penser que vous voulez apprendre quelque chose, laissez ma voix entrer naturellement dans vos oreilles, et abandonnez-vous à cette façon d'écouter.

Seulement, s'asseoir calmement, d'une manière composée, n'aboutira à rien, même si vous continuez ainsi pendant deux, trois ou dix ans. Comment le fait de s'asseoir calmement pourrait-il être bien en accord avec la Voie de Bouddha ? J'aimerais vous expliquer concrètement comment on peut transcender la vie et la mort par les moyens de l'assise.

## Faire attention à sa respiration

Nous ne sommes pas conscients de notre respiration. Je ne pense pas que quiconque, ici, soit consciemment en train d'inspirer, expirer, inspirer et expirer. Quoi qu'il en soit, dans la pratique du zen, on vous demande de faire attention à votre respiration. Ceci est incontournable, même s'il est mieux de ne pas avoir à faire quelque chose d'aussi gênant que d'être conscient de sa respiration. Dans tous les cas, je vous propose de vous concentrer sur votre respiration : inspirer, expirer, inspirer, expirer ; une respiration à la fois, gentiment, sincèrement, avec attention. J'aimerais que vous recommenciez cela encore et encore : inspirer, expirer, inspirer, expirer. En observant votre respiration, en vous vous concentrant consciemment sur elle, je pense que vous pourrez petit à petit atteindre un *samadhi* de votre respiration, un *samadhi* de votre attention.

Cependant, le fait que vous soyez conscient de ce *samadhi* veut dire que le « vous » qui est conscient est toujours en dehors du *samadhi*. Si vous êtes vraiment en *samadhi*, il ne vous est pas possible d'être conscient ou de percevoir que vous êtes en *samadhi*. Quand vous êtes conscient de votre respiration et essayez d'entrer dans un *samadhi*, naturellement, vous vous en rendez compte. Le fait de s'en rendre compte n'est pas une mauvaise chose. Ce que je voudrais, c'est que vous passiez votre conscience à la « moulinette », par les moyens de cette conscience ; pilez-la comme des graines de sésame dans un mortier. Il se peut que cela vous prenne du temps, d'entrer en *samadhi* ou de « mouliner » votre conscience au moyen de votre conscience. Mais si vous continuez à être conscient de votre respiration, sans aucun doute, vous entrerez en *samadhi*. Quand vous observerez votre respiration avec tout votre esprit et entrerez en *samadhi*, vous oublierez que vous êtes conscient de votre respiration. Quand vous vous oublierez de cette façon-là, vous vous retrouverez dans le même état que celui dans lequel vous êtes lorsque vous n'êtes pas conscient de votre respiration.

Ceux d'entre vous qui viennent de commencer peuvent trouver cela troublant et compliqué. Néanmoins, la pratique du zen consiste d'abord à prendre conscience de quelque chose, puis, en passant cette prise de conscience à la « moulinette », à revenir au point de départ en décrivant un cercle complet. En se fiant à son apparence, il n'est pas possible de savoir si une personne a conscience ou non de sa



respiration. Et pourtant, si deux personnes sont dans la même situation et mènent le même genre de vie, il se peut que l'une des deux, en prenant conscience de sa respiration, s'engage sur la Voie. Une telle personne peut certainement atteindre la libération. L'autre personne, en revanche, ne fait rien d'autre que s'asseoir simplement. Pour cette personne, il n'y aura pas de libération. Ainsi existe-t-il entre elles une différence semblable à celle qui distingue le ciel et la terre.

### En finir avec son esprit discriminant

Je viens d'évoquer une façon de pratiquer *zazen* dans laquelle, en observant votre respiration, vous oubliez que vous respirez. C'est une expérience que vous ne pouvez pas voir avec vos yeux, ni appréhender directement. Maintenant, j'aimerais vous expliquer ce que c'est que de voir vraiment quelque chose.

Devant vous, vous avez de très belles fleurs. En voyant ces fleurs, à l'instant où vous les percevez, vous ne pensez sans doute pas « C'est beau », ou « J'aime ces fleurs », ou « Ces fleurs sont de telle ou telle sorte ». Vous les avez simplement vues. C'est ce que nous appelons « voir juste », et c'est la façon la plus correcte de voir. Mais ensuite, émergent des pensées telles que « Elles sont magnifiques », ou « Je ne les aime pas du tout ». La seconde perception vient incroyablement vite. Des perceptions conscientes telles que « belle » ou « laide » n'ont aucune relation avec la chose vue. Comme elles n'ont absolument rien à voir avec les fleurs elles-mêmes, les discriminations telles que « aimer/détester » ou « beau/laid » nous viennent seulement de notre esprit. Tant que nous opérerons de telles discriminations avec notre esprit, il ne nous sera pas possible de voir les fleurs telles qu'elles sont.

Les êtres humains ont six fonctions sensorielles : voir, entendre, sentir, goûter, toucher et penser. Bien que ces fonctions soient toutes différentes, on ne se trompe jamais à leur propos. Ce sont des fonctions mystérieuses. Quelle que soit la complexité d'une chose, nous pouvons instantanément l'entendre, la voir, la penser. Il est impossible de la voir de façon erronée ou de l'entendre de façon erronée. De plus, nous n'avons, à l'intérieur, aucun centre d'orientation qui nous donne des ordres tels que « Vois cela », « Entends cela » ou « Ressens cela ». Ce qui signifie que l'état où les êtres humains laissent ces six fonctions être ce qu'elles sont est pour eux l'état le plus paisible.

Il y a une méthode de *zazen* appelée *shikan-taza*, qui signifie « s'asseoir avec détermination ». *Shikan-taza*, c'est s'asseoir en s'abandonnant complètement aux fonctions de ses six sens tels qu'ils sont, sans y mêler ses propres idées, comme je viens de l'expliquer. C'est s'asseoir d'une manière digne, sans être troublé par ce qui est vu, entendu ou pensé. *Shikan-taza*, c'est s'asseoir sans être contrarié, d'une manière ou d'une autre, par ces manifestations. En continuant à vous abandonner aux six fonctions de vos sens tels qu'ils sont, il se peut que vous découvriez que vous êtes un avec toute chose. C'est ce que l'on appelle « lâcher naturellement le corps et l'esprit ». Je pense que cet enseignement vous est familier à tous.

En Chine, Dogen, un maître du zen, pratiquait avec Nyojo, un maître du zen qui avait lâché naturellement son corps et son esprit de la manière que je viens de décrire. Dogen alla voir Nyojo et lui dit : « J'ai abandonné mon corps et mon esprit. » Nyojo lui répondit : « Non, ce doit être : "Mon corps et mon esprit ont été abandonnés naturellement". ». La raison pour laquelle l'expression « rejeter, abandonner, ou encore lâcher le corps et l'esprit », n'est pas correcte, c'est que depuis le début, le corps et l'esprit n'ont pas de substance propre. C'est pourquoi Nyojo lui a fait remarquer que l'expression « rejeter le corps et l'esprit » n'est absolument pas appropriée.

**« C'est fait, c'est fait, c'est finalement fait »**

Vous connaissez tous l'histoire de Shakyamuni, qui pendant six ans, a mené une vie d'extrêmes souffrances et d'austérité. Puis, à l'aurore d'un jour, il vit l'étoile du matin et eut l'illumination. Il s'est assis avec détermination pendant six ans. Mais il n'avait personne pour lui enseigner comment s'asseoir en observant sa respiration ou en abandonnant à elles-mêmes les fonctions de ses six sens comme je viens de le décrire. Il était assis de tout cœur, mais ne comprenait toujours pas. Aussi était-il moralement et physiquement épuisé. Il était si fatigué, que je ne pense pas qu'il était encore capable de s'asseoir dans la position de *zazen* comme nous le faisons aujourd'hui. Il était à bout comme un vieux torchon usé. C'est l'état dans lequel il se trouvait à ce moment-là.

Tous les jours, l'étoile du matin faisait son apparition à l'aurore. Tous les matins, Shakyamuni voyait l'étoile, mais pour la première fois, ce jour-là, il ne faisait plus qu'un avec elle. Cela lui sembla si

étrange et mystérieux, qu'il proféra le *gatha*, le vers qui figure à la fin du *Sutra du Cœur* (*Hannya Shingyo*). Vous connaissez probablement bien ce vers : « *Gate, gate, paragate parasamgate bodhi svaha*. »

« *Gate* » veut dire : « Je l'ai fait », « C'est achevé », « C'est fini », « Finalement, c'est accompli ». Il proféra ce mot deux fois : « *Gate, gate* », en voyant l'étoile du matin, et comme il était enfin capable de franchir la montagne insurpassable, « *Gate, gate, paragate* », « Sans aucun doute, c'est vraiment accompli ».

« *Parasamgate* » signifie : « Je croyais qu'il ne s'agissait que de ma propre souffrance, mais j'ai pu passer au-delà, en union avec tous les êtres humains. » « *Bodhi svaha* », enfin, dans un cri de joie : « Hourra ! », « Soyez heureux ! », « C'est fini ! », « L'illumination a été réalisée », « Je suis finalement passé de l'autre côté ». C'est ce que veulent dire les derniers mots, « *bodhi svaha* ». Dans les différents pays bouddhistes, il existe plusieurs interprétations de ce dernier vers du *Sutra du Cœur*, mais je pense que cette façon de le lire transmet bien son essence.

Ce sur quoi nous devons porter notre attention est que Shakyamuni a dit qu'il avait pu traverser de l'autre côté avec tous les êtres vivants. Il a traversé avec nous tous. S'éveiller au *satori* et voir la vraie nature du Soi, ce que nous appelons *kensho*, n'est pas quelque chose qui arrive à soi seul. Cet éveil se produit en union avec tous les êtres vivants. S'il n'en est pas ainsi, cela ne peut pas être un véritable éveil ou « *satori* ». Dans l'enseignement bouddhiste, c'est exprimé comme suit : toutes les choses reviennent à une seule, toutes les choses reviennent au Soi, et le Soi est toute chose.

Le *satori* ou l'éveil de Shakyamuni n'est pas simplement une expérience qui a eu lieu il y a deux mille cinq cents ans ou plus. C'est l'état de chacun d'entre nous maintenant. Chacun d'entre nous peut s'éveiller à n'importe quel moment, comme l'a fait Shakyamuni en voyant l'étoile du matin. Ou encore, atteindre l'illumination comme Kyogen qui a entendu le bruit d'un caillou cognant un morceau de bambou. Tout au long de la journée, quantité d'occasions se présentent à nous tous pour réaliser la libération en lâchant le corps et l'esprit.

Qu'est-ce qui nous empêche d'atteindre l'illumination ? C'est le point de vue émanant de notre ego. Dans l'exemple précédent, j'ai parlé de la façon de regarder les fleurs. Nous sommes inconsciemment dans la discrimination intrinsèque à l'ego qui met des étiquettes sur les choses, telles que « bon » et « mauvais », « joli »

et « laid ». Par conséquent, nous projetons notre propre point de vue sur la nature des choses, croyant que nos propres perceptions font partie de cette nature. Du moment que l'esprit discriminant existe en nous, nous ne pouvons pas nous éveiller, quel que soit le nombre de circonstances favorables qui nous sont données.

En ce qui concerne la façon de s'asseoir dont j'ai déjà parlé, c'est un sujet troublant et complexe. Mais sans cela, auriez-vous eu l'occasion de contempler une étoile ou d'entendre un caillou heurter un bambou, ou toute autre opportunité ou circonstance qui pourrait vous conduire à l'éveil ? Vous passeriez à côté. C'est pourquoi je dis qu'il ne sert à rien de s'asseoir simplement, passivement et sans détermination, même si cela vous fait du bien et si vous êtes calme et serein.

### Être un avec son esprit questionneur

J'aimerais vous parler de Gensha, un moine qui pratiquait sous l'égide de Seppo, et du moyen par lequel il a atteint l'illumination. Très longtemps, Gensha a suivi Seppo. Pensant qu'il ne pouvait pas compléter sa formation auprès de Gensha, ou en d'autres termes, qu'il ne pourrait pas connaître son vrai Soi, il décida qu'il devait changer de maître. Il quitta le monastère dans la nuit. Comme il faisait toujours nuit au moment où il descendait la montagne, il heurta son orteil à un rocher, s'arrachant ainsi l'ongle. Gensha cria de douleur. Il pensa alors : « On m'a appris qu'il n'y a pas de Soi. Mais maintenant que je viens de perdre l'ongle de mon orteil, il y a soudain cette douleur incroyable. S'il n'y a pas de Soi, d'où vient cette douleur ? »

Je pense que l'on enseigne souvent *zazen* aux adeptes en leur disant de ne pas penser, qu'il n'est pas bon de penser. Mais là n'est pas la question. En pensant « D'où vient cette douleur ? », Gensha avait pu s'oublier. Comme je l'ai dit l'autre jour, si vous pouvez vivre votre vie en étant toujours un avec votre esprit questionneur (*genjo-koan*), cet esprit disparaîtra complètement lorsque la circonstance appropriée se présentera.

Il n'était plus question pour Gensha de changer de maître, et il retourna vers Seppo. Il lui raconta ce qui s'était passé et ajouta qu'il ne lui était plus nécessaire d'aller ailleurs. Finalement, Seppo certifia sa réalisation. De la même manière, que nous pratiquions ou non *zazen*, si nous vivons notre vie en ne faisant qu'un avec notre esprit

questionneur ou en laissant les choses telles qu'elles sont, sans interférer, il nous est possible de clarifier notre vrai Soi lorsque nous rencontrons la condition qui amène notre libération. L'âge, le sexe, la religion et la durée de la pratique de *zazen* ne sont pas déterminants. J'aimerais que vous réfléchissiez un peu à ce qui est primordial dans votre vie, au but que vous vous êtes fixé. Ne donnez pas l'excuse que vous n'avez pas le temps de pratiquer *zazen* ou que, croyant à une autre religion, vous ne pouvez pas écouter ce que je vous dis. J'aimerais que vous essayiez d'intégrer *zazen* dans votre vie.

## La Voie est une

J'aimerais enfin vous faire part d'un autre enseignement de maître Dogen : « Vous devriez savoir que ce qui est important n'est pas de débattre à propos de l'infériorité ou de la supériorité d'un enseignement, ou d'en figurer la profondeur ou la futilité. Tout ce qui importe de savoir, c'est si la pratique est sincère ou pas. »

Il existe de nombreuses religions différentes, chacune avec son propre enseignement. Nous ne devrions pas débattre et discuter pour savoir laquelle est la meilleure ou laquelle est la pire. Nous ne devrions pas non plus parler de la compréhension d'une personne : « Cette personne comprend vraiment ; la compréhension de cette personne est toujours superficielle ». La question n'est pas de dire : « Je pratiquais ainsi », ou « Avant, j'ai eu telle ou telle expérience ». Ce qui compte, c'est comment vous êtes assis maintenant, juste maintenant. La question, c'est comment vous vivez juste maintenant. De quelle manière entendez-vous et voyez-vous les choses ? La chose la plus importante est d'être là maintenant, dans le maintenant du moment présent. Ce qui veut dire juste vivre en entendant le son des insectes et tous les autres sons qui peuvent être entendus. C'est entendre de cette façon-là. Ou être un avec son esprit questionnant. C'est cela qui est important. C'est notre enseignement qui nous demande si maintenant, notre état est ou non tel que nous pouvons vraiment atteindre l'illumination. En d'autres mots, notre état, maintenant, nous donne-t-il ou non la possibilité d'en finir avec notre ego ?

Je ne souhaite aucunement nier l'authenticité des religions, ni les dénigrer. Si les gens, quelles que soient leurs croyances religieuses, peuvent intégrer la méthode pratique que je viens d'exposer ici, toutes les Voies deviennent une. Chaque personne peut alors

vraiment devenir libre et paisible au moyen de sa propre croyance religieuse. Ne pensez pas qu'il soit nécessaire de renoncer à votre religion et d'en changer pour le zen parce que l'enseignement du zen est supérieur. J'aimerais que vous honoriez vos croyances religieuses telles qu'elles sont, et en même temps, que vous intégriez l'esprit et l'enseignement du zen dans votre vie de tous les jours. C'est la Voie vers une vie de plénitude accomplie.

A stylized, light gray illustration of bamboo stalks and leaves, positioned on the left side of the page. The bamboo stalks are vertical and segmented, with several leaves sprouting from them. The leaves are elongated and pointed, with some showing detailed vein patterns. The overall style is minimalist and elegant.

*partie II*

S'ÉVEILLER  
À SON VRAI SOI







## Qu'est-ce qu'une sesshin ?

Avant de commencer, j'aimerais vous dire quelques mots à propos des *sesshin*. Au milieu de tous les problèmes et difficultés que nous rencontrons dans notre vie de tous les jours, il arrive que nous nous égarions. Alors, ceux qui aspirent à s'asseoir dans le calme et à pratiquer *zazen* pour s'éveiller à leur vrai Soi se retrouvent pour une période de temps que nous appelons *sesshin*.

Le mot japonais « *sesshin* » est écrit avec des caractères chinois qui peuvent être interprétés de deux manières. Ils peuvent vouloir dire « concentrer ou unifier l'esprit », ou « mettre l'esprit en ordre ». *Zazen* a le même but que bien d'autres pratiques et disciplines spirituelles. Cependant, il existe un aspect concernant la concentration, l'unification ou la mise en ordre de l'esprit, qui fait que le contenu et le sens de la pratique de *zazen* diffèrent beaucoup de ceux des autres pratiques et disciplines similaires. Cet aspect est révélé dans la question : « Où, dans le vaste univers, l'esprit doit-il être mis en ordre ? ». « Cette chose » (le *roshi* se montre du doigt) n'est pas séparée des autres individus, de l'univers, des montagnes, des rivières, des arbres ou de l'herbe. Il n'y a pas de séparation. Le gros problème est alors de savoir par quel moyen on peut évaluer si son esprit est en ordre ou pas. Si l'on utilise un moyen, une méthode, pour ordonner ou unifier son esprit, cela implique qu'il y ait une claire distinction entre quelque chose qui est en ordre et quelque chose qui ne l'est pas. Si l'on utilise *zazen* comme moyen pour mettre en ordre ou unifier son esprit, par exemple, il y a forcément deux parties : une qui est en ordre, et une autre qui ne l'est pas. Quel que soit le nombre d'années durant lesquelles vous pratiquerez, vous ne pourrez jamais dire : « Oui, c'est fini. Mon esprit est unifié et en ordre ».

Quand je parle de mettre en ordre ou d'unifier son esprit, ce n'est pas quelque chose qui se fait progressivement, comme un processus, en pratiquant sagement *zazen*. Le fait est que tout est déjà en ordre : il n'est pas nécessaire de faire quoi que ce soit. Le but d'une *sesshin* est donc de réaliser que cette condition où tout est déjà en ordre et unifié est notre condition maintenant. Si vous avez pratiqué *zazen* pendant des années et ressentez toujours un manque, des doutes ou des insatisfactions, j'aimerais que cette *sesshin* vous aide à résoudre toutes vos questions et tous vos doutes.

Parmi tous ceux qui sont réunis ici, beaucoup ont participé non seulement à d'autres de mes *sesshin*, mais aussi à des *sesshin* dirigées par d'autres enseignants. Cinq jours est une période très courte. Au moment où vous vous serez habitués à l'atmosphère de la *sesshin* et au mal aux genoux et aux épaules, au moment où vous serez enfin capables de vous asseoir d'une manière posée, la *sesshin* sera finie. Pour cette raison, j'aimerais que vous soyez vraiment appliqués, pour ne pas gaspiller ce temps précieux.

### **Le but d'une *sesshin* : saisir la vérité sur soi-même par soi-même**

N'importe qui peut clairement se représenter le passé ou le futur, mais peu ont vraiment réalisé le présent, l'instant immédiat. « Le présent » ou « l'instant même » peuvent aussi être exprimés par des mots tels que : *nyoze* (le fait d'être tel que), *ku* (la vacuité), *mu* (l'absence de quelque chose), *do* (la Voie) ou zen. Dans un sens plus large, ils peuvent signifier : *bo* (le *dharmā*, la vérité ou la loi).

Le *dharmā* n'est pas spécifique à l'Orient. Il existe partout, quels que soient l'endroit, la culture, les principes, la langue ou l'ethnie. Donc, maintenant, je ne vous parle pas dans le but de vous faire comprendre ou écouter mon *dharmā*. Le *dharmā* n'est pas quelque chose qui appartient à quelqu'un. Il appartient à celui ou celle qui l'atteint. Il est juste et sans défaut. Il n'est pas encore né et il est impérissable. C'est l'état de chacun d'entre vous maintenant. Toute chose, vous-même inclus, est le *dharmā*. Puisque chacun d'entre vous est lui-même le *dharmā*, il est possible qu'ici, maintenant, sans avoir recours à quoi que ce soit, vous le constatiez vous-même, directement. Une *sesshin* est une pratique intense de l'expérimentation de votre propre *dharmā*, par vous-même.

Aujourd'hui, le zen suscite un grand intérêt, au Japon comme en Occident. Néanmoins, la plus belle des fleurs ne donne pas toujours de fruits. Le fruit est pourtant ce qu'il y a de plus important. Alors, mon vœu le plus cher est que l'aboutissement de cette *sesshin* soit que vous puissiez faire bourgeonner la fleur, et qu'elle devienne un fruit merveilleux. Ainsi, j'espère que cette *sesshin* vous sera fructueuse et profondément satisfaisante.

Pendant la *sesshin*, j'aurai aussi l'occasion de parler à chacun de vous, individuellement, de votre pratique de *zazen*, et de vous donner des conseils. Il y aura aussi des *teisho*, c'est-à-dire des enseignements sur le *dharmā*. Cela me permettra de citer en exemple des bouddhas et des êtres éveillés, de façon à illustrer la façon dont nos prédécesseurs ont réalisé la Voie.

Cette *sesshin* ne sera pas guidée uniquement dans le *zendō*. *Zazen* ne se limite pas au seul espace du *zendō*. Je voudrais que vous vous rappeliez que toutes les activités, que ce soit travailler, manger ou marcher, doivent être la *sesshin*. Travailler, manger, se laver la figure, dormir, chaque activité est une forme de *zazen*. J'aimerais que vous gardiez cela constamment à l'esprit. Le fait d'être présent lors d'une *sesshin* n'est pas suffisant. Il faut vraiment vivre la *sesshin*.

Pour cette même raison, j'aimerais que chacun d'entre vous se comporte de manière à ne gêner personne. Cela implique, tout d'abord, d'éviter les bavardages inutiles. Vous pouvez vous passer des salutations quotidiennes et des conversations sans but précis. Il n'est pas nécessaire pour autant de devenir dur comme une pierre. Des problèmes feront surface si vous n'êtes pas du tout à l'écoute des autres. Le but d'une *sesshin* n'est pas de devenir une marionnette en bois animée par des fils. Je veux que vous restiez flexibles, ouverts, frais et alertes au cœur de cette *sesshin*.



## L'esprit de tous les jours

En fait, il est inutile que je vous parle pendant que vous pratiquez *zazen* avec ferveur. Écouter ce que je dis n'aboutira à aucun résultat ; en d'autres termes, c'est tout à fait vain. Concentrez-vous juste sur votre *zazen*, je vous prie, c'est tout ce que je veux que vous fassiez. Il n'est pas nécessaire d'essayer de comprendre ou de se rappeler ce que je dis. Pendant que je parle, la meilleure façon d'écouter est de faire en sorte que votre esprit soit un avec votre *zazen*. En faisant cela, vous pouvez atteindre la libération, chose qui sera impossible si vous ne faites qu'écouter ce que je dis.

Il y a beaucoup d'oiseaux qui chantent, dans le jardin. Occasionnellement, nous entendons aussi le bruit d'une voiture qui passe. Sans que nous ayons l'intention d'écouter ces bruits, ils entrent dans nos oreilles, naturellement. En ce qui concerne mes *teisho*, je crains que vous n'essayiez de les écouter. Un *teisho* s'écoute de la même manière que l'on écoute le chant d'un oiseau, le clapotis de l'eau dans le ruisseau ou le bruit d'une voiture qui passe. Écoutez le *teisho* comme si cela n'avait rien à voir avec vous. Vous n'avez pas besoin de vous rappeler le contenu de mes enseignements ou d'essayer de vous y accrocher avec l'intention d'en faire usage.

Il se peut que vous vous demandiez si, en fin de compte, il est nécessaire que je parle. Le fait est que même si vous n'essayez pas d'écouter ou de comprendre, une ou deux choses peuvent vous frapper. Ou bien, il se peut que vous soyez d'accord avec quelque chose que vous entendrez. Si vous n'écoutez pas du tout, vous ne pourrez trouver la bonne direction, et c'est pourquoi j'aimerais vous raconter un événement du passé.

## L'esprit questionneur de Kyogen

Il y a longtemps de cela, en Chine, vivait un homme nommé Kyogen. Il était très intelligent, érudit, et avait une excellente mémoire. Il suivait l'enseignement de maître Isan. Il avait l'esprit si éveillé qu'il était capable de comprendre dix fois plus de choses que ce qu'on lui apprenait. Mais à cause de cette intelligence, il ne pouvait s'éveiller à son vrai Soi tant qu'il était avec Isan. Kyogen faisait de grands efforts pour oublier son ego, mais pensait constamment : « Pendant cette vie, avec ce corps, je ne serai jamais capable de réaliser ce dont Isan me parle. » C'est pourquoi il décida de quitter le monastère et partit vivre dans une cabane, dans la quiétude des montagnes. Là, il abandonna complètement la pratique et l'entraînement.

« Abandonner », « laisser aller » ou « déposer », dans ce cas, ne veut pas dire simplement jeter et oublier à jamais ses opinions concernant le zen ou sa compréhension de la pratique. C'est un état où « cette chose » (le corps et l'esprit lui-même) est lâchée. Alors pourquoi Kyogen n'avait-il toujours pas compris la vérité ? C'est parce que la pensée d'avoir lâché son ego était encore présente en lui. Kyogen ne pouvait pas réaliser l'état du « corps et de l'esprit complètement lâchés » ou le fait qu'« essentiellement, cela n'existe pas » ; c'est pourquoi il était mécontent et s'en était allé vivre dans les montagnes.

Durant ses *teisho*, Isan avait toujours dit : « Les choses telles qu'elles sont, sont bien. Simplement, il suffit d'accepter sans résister ce qui est vu, entendu ou goûté. » Mais Kyogen ne pouvait l'accepter de cette façon. C'était son « esprit questionneur ». Avec cet esprit, Kyogen était parti vivre dans les montagnes afin de devenir lui-même l'esprit questionneur.

Un jour, alors que Kyogen balayait, un caillou déplacé par son balai heurta un morceau de bambou. C'est à ce moment que son esprit questionneur devint un avec le son du caillou qui cognait le morceau de bambou. Il ne fit plus qu'un avec cet état. Il comprit alors complètement ce dont Isan avait toujours parlé.

Je pense que vous avez souvent entendu et lu des expressions telles que « s'éveiller à son vrai Soi » ou « réaliser le *satori* ». Mais cela ne veut pas dire qu'il y ait un « je » qui s'éveille ou un « je » qui se réalise. La signification est que « cette chose » devient l'état ou la circonstance elle-même. Ne faire plus qu'un avec les situations de

cette manière-là est l'objectif le plus important de la pratique bouddhiste.

### Quelle est « cette chose » ? (Notre vraie nature)

« Cette chose » que vous pensez être vous-même n'est ni vous, ni personne. Ce n'est absolument rien. Elle est tout, et est égale à toute chose. Donc, l'expression « cette chose » est la plus adéquate pour la décrire. Les fonctions de voir, entendre, sentir, goûter, toucher et penser sont des fonctions de « cette chose » qui n'appartiennent ni à vous, ni à autrui. Nos vies sont constituées par le rassemblement de ces sortes d'outils que sont les fonctions de ces six sens.

« Cette chose » (en la divisant spécifiquement ainsi) comprend le corps physique et l'esprit. Le corps physique est l'apparence ou la forme. Il est composé de quatre éléments : la terre, l'eau, le feu et l'air. Toute chose est composée de ces quatre éléments de base. Dans le *Sutra du Cœur*, on trouve les mots qui suivent : « Forme, sensation, perception... volition et conscience... les cinq *skandha* sont complètement vides... ». Des cinq *skandha*, la forme, ou la matière, est l'état par lequel les choses sont vues, l'état par lequel « cette chose » voit. La sensation, la perception, la volition et la conscience sont des fonctions mentales qui ne peuvent être vues. Les fonctions des six sens, voir, entendre, toucher, sentir, goûter et penser, se manifestent par l'intermédiaire du corps physique. Les fonctions mentales surgissent grâce à la stimulation des fonctions des six sens du corps. Je pense que vous pouvez vous rendre compte que le corps physique et les fonctions mentales n'opèrent pas séparément.

Des fonctions mentales, la conscience est celle à laquelle nous devons prêter le plus d'attention. Il est dit que toutes les choses possèdent la nature de Bouddha, mais la conscience, la perception ou la cognition sont des choses que les êtres humains sont les seuls à avoir. La pratique et l'entraînement bouddhistes se basent sur le fait que le pratiquant comprend parfaitement sa conscience. Ce sujet est si important, que je voudrais le développer.

Le point crucial que j'aimerais que vous compreniez, c'est qu'au moment où vous percevez ou pensez à « cette chose », « cette chose » ou « vous » existe. Dans le *sutra* d'Agama, nous lisons les paroles suivantes : « Parce que cette chose-ci existe, cette chose-là existe. Si cette chose-ci n'existe pas, alors cette chose-là n'existe pas. » Cette explication confirme le concept de vacuité que l'on

trouve dans le *Sutra du Cœur* que nous chantons tous les matins, ainsi que dans l'enseignement de Bouddha à propos de la sagesse. Comme il y est dit, lorsque l'on perçoit son ego, toutes les choses viennent à exister.

Que ces choses viennent à exister n'est pas un problème en lui-même. Cela devient un problème parce que nous en faisons un. Avant que ce qui est appelé « je » vienne à exister, toutes les choses de l'univers sont déjà là. Avec la naissance de l'ego, ces choses sont perçues comme des objets. Cette perception entraîne l'étiquetage de choses telles que « la nature ». Les montagnes, les rivières, les arbres et l'herbe, ces choses en elles-mêmes ne sont ni la nature, ni autre chose que la nature. L'homme les a simplement étiquetées comme telles. De la même manière, il a identifié et étiqueté toute chose, et ce faisant, a créé la séparation entre lui-même et les autres choses. Bien qu'il vous semble souvent que ces choses, étiquetées par vous, soient la source de votre confusion, en fait, c'est juste l'opposé. Penser que la cause du problème est ailleurs qu'en vous-même est une grave erreur. C'est une illusion complète. C'est la confirmation du précepte qui affirme que si vous faites une introspection de vous-même, toutes vos inquiétudes peuvent être complètement éliminées. Il n'y a aucun doute à ce sujet.

### « L'esprit de tous les jours est la Voie »

Aujourd'hui, je vais parler de « l'esprit de tous les jours ». Je pense que vous connaissez bien le fameux *koan* : « L'esprit de tous les jours est la Voie. » Joshu avait demandé à son maître Nansen : « Quelle est la Voie ? » La Voie fait ici référence à « la Voie de Bouddha ». Joshu voulait savoir quelle était la Voie de Bouddha. Nansen lui répondit : « L'esprit de tous les jours est la Voie. » « L'esprit de tous les jours » est notre vie de tous les jours. En d'autres termes, ce sont toutes les activités de notre vie ordinaire, à partir du moment où nous nous levons le matin, jusqu'au moment où nous nous couchons le soir. Mais quand vous avez expressément identifié « l'esprit de tous les jours », vous pensez immédiatement à votre vie comme elle est, et vous vous dites : « Alors, c'est cela. Mon état actuel est "l'esprit de tous les jours". C'est la Voie de Bouddha. » Immédiatement, vous percevez votre état du moment.

Avant que vous ne commenciez à pratiquer *zazen* et entendiez parler de « l'esprit de tous les jours », il n'y a aucune raison de penser

que vous étiez conscient de ce concept. Ne pas en être conscient ne signifie pas que vous n'êtes pas capable de comprendre. Vous pourriez plutôt dire que vous avez toujours vécu avec cet « esprit de tous les jours », que vous avez toujours été dans la Voie, jamais séparé d'elle.

Lorsque l'on entend les mots « L'esprit de tous les jours est la Voie », une perception surgit, et cette perception crée un écart, une division. L'expression « Ah ! Alors, c'est cela, la Voie ! » a créé la séparation. À ce moment-là, parce qu'il n'arrivait pas à comprendre « l'esprit de tous les jours », Joshu demanda encore : « Si "l'esprit de tous les jours est la Voie de Bouddha", comment puis-je la connaître ? Quelle sorte de pratique devrais-je adopter pour pouvoir comprendre "l'esprit de tous les jours" ? ».

En ce moment, tandis que vous êtes en train de m'écouter, aucun d'entre vous n'est consciemment en train de créer ou d'élaborer un soi pour écouter ce que je dis. Pourtant, au moment où vous entendez les mots « l'esprit de tous les jours », vous leur donnez un sens particulier. De même, quand vous entendez le mot « Voie », vous supposez qu'il existe une Voie spéciale. Il en est ainsi chaque fois que vous percevez un mot soit en l'entendant, soit en le lisant. Tout de suite, vous lui donnez un sens. Dans le zen, vous ne devriez pas attacher de signification particulière à « l'esprit de tous les jours » ou à « la Voie ».

Plus tard, Joshu devint un grand maître ; mais à ce moment-là, comme il ne comprenait rien du tout, il donnait une signification spéciale à « l'esprit de tous les jours » et à « la Voie ». Il lui semblait que tout devenait de plus en plus confus ; c'est pourquoi il demanda : « Quelle sorte de pratique serait la meilleure ? ». Nansen lui donna une réponse surprenante : « Si tu la cherches, tu iras dans la mauvaise direction. » Si vous commencez quelque chose qui ressemble à la pratique avec l'intention d'essayer de comprendre « l'esprit de tous les jours », vous ne ferez que vous en séparer davantage. Si vous pratiquez avec l'idée de trouver la Voie, vous ne ferez que vous en éloigner toujours plus. C'est comme si vous marchiez sur la Voie, juste en plein milieu, et commenciez à la chercher tout autour, en vous demandant où elle est.

Joshu ne pouvait toujours pas comprendre. Alors il demanda : « Puisque je ne comprends toujours pas la pratique, comment pourrais-je comprendre la Voie ? ». Joshu se demandait si la Voie ne resterait pas inconnue à une personne qui ne la recherche pas,



qui n'essaie pas de la comprendre et ne pratique pas. Nansen lui répondit : « La Voie n'est ni savoir, ni ne pas savoir. Savoir est illusion ; ne pas savoir est un manque d'intérêt. » En d'autres termes, la Voie n'est ni quelque chose à savoir, ni quelque chose à ne pas savoir.

Si vous pensez connaître la Voie, c'est une illusion. Si vous ne savez pas quelle est la Voie, alors c'est de l'indifférence. C'est de l'apathie. Voir vraiment ce qui se trouve juste devant soi, telle fut la réponse de Nansen. Je vous en prie, devenez Joshu. Dans ce dialogue, l'essentiel est : « Savoir est illusion, ne pas savoir est indifférence. » Comme je l'ai dit, les fonctions des six sens, qui incluent voir, entendre et penser, sont séparées de ce que vous-même pensez être. Tout ce qui existe, c'est la chose telle qu'elle est. Qu'on le sache ou non, il n'y a que la fonction elle-même, telle qu'elle est. Il est impossible de lui donner une signification ou une valeur au moyen de la pensée humaine, ou de se raccrocher à quoi que ce soit en y croyant ou en n'y croyant pas. Notre état est toujours tel qu'il est, sans la moindre trace d'un nuage. C'est complètement dégagé et lumineux. Quand bien même survient un léger doute, cela ne vient jamais de quoi que ce soit en dehors de nous. Notre ego l'a créé en opposition à lui-même. Il peut alors paraître étrange que, bien que nous soyons clairement conscients de notre confusion, nous ne savons pas quoi en faire.

Avoir juste vu ou juste entendu quelque chose signifie que l'événement est déjà passé. La perception que quelque chose a été vu ou entendu reste seulement dans nos pensées. L'ego n'existe pas, mais il est « perçu » comme existant et crée l'idée qu'il a vu, qu'il a entendu. De cette manière, l'illusion est créée. « La Voie n'est ni savoir, ni ne pas savoir. Savoir est illusion, et ne pas savoir est indifférence. » ; cela résume parfaitement cette réalité. Le dialogue n'était pas seulement un échange de mots. La véritable intention de Nansen était que Joshu comprenne l'état dans lequel il lui est impossible de percevoir son ego. C'est pour cette raison, qu'il a utilisé l'expression « savoir et ne pas savoir ».

L'objectif de notre pratique est essentiellement de nous éveiller à notre vrai Soi. Ce vrai Soi ne peut être perçu. Il est vaste et sans limite. S'éveiller à son vrai Soi peut aussi se dire s'éveiller au « non-soi » ou au « non-esprit », ou à la « vacuité », ou bien « oublier son ego ». Aucune chose, êtres humains inclus, n'est jamais figée dans le même état d'instant en instant. Au cœur de ce changement

constant, il n'y a pas de chose centrale, rien que l'on puisse percevoir comme étant l'ego. L'objectif du bouddhisme est de s'éveiller au fait qu'originellement, il n'y a pas de Soi. Le « non-soi » signifie que l'on s'éveille à un Soi qui est si vaste et sans limite, qu'il ne peut être vu. Quelque chose qui peut être vu a des limites (c'est petit).

La pratique du zen est la manière la plus directe de s'éveiller à son vrai Soi. Depuis cinq ans maintenant, je viens ici diriger des *sesshin*, mais plutôt que « Savoir est illusion, et ne pas savoir est indifférence », vous, ici, connaissez le zen. Puisque vous connaissez le zen, vous avez un style de vie zen, et vous pratiquez le zen. Je pense qu'il est regrettable que vous utilisiez le zen. Parce que connaissant le zen, vous vous méprenez. Il n'est pas nécessaire de toujours vous appuyer sur ce que vous avez appris. Vous devez oublier ce que vous avez appris et ce que vous savez maintenant. C'est à ce moment-là que vous commencerez à perdre la distinction entre pratiquer *zazen* et ne pas le faire, entre le moment où vous pratiquez et le moment où vous ne pratiquez pas. Cela ne s'applique pas seulement au zen. Croire ou ne pas croire, aimer ou ne pas aimer, comprendre ou ne pas comprendre, il n'est pas utile de toujours se raccrocher à ces choses.

# L'illumination de Shakyamuni

Comme je l'ai dit, on ne peut être conscient que de quelque chose qui s'est déjà passé ou qui arrivera plus tard. Quand on parle de « l'esprit de tous les jours », c'est quelque chose qui n'est ni dans le passé, ni dans le futur. C'est la chose elle-même, et on ne peut même pas dire que c'est le présent. L'expression « ni savoir, ni ne pas savoir » est l'explication de l'état où la chose elle-même ne peut être perçue. C'est également votre état du moment. C'est ce que vous faites constamment dans l'instant, « maintenant ».

Après avoir entendu « l'esprit de tous les jours », il se peut que vous alliez travailler et faire bien d'autres choses en regardant vos actions avec « l'esprit de tous les jours ». Mais j'aimerais que vous oubliiez tout cela ; laissez-le aller, lâchez-le. Si vous continuez à pratiquer de cette manière, je suis sûr, sans me tromper, que vous rencontrerez le Soi sans limite. Encore et encore, j'aimerais vous rappeler que lorsque quelque chose est perçu, l'événement réel est déjà passé. S'il vous plaît, n'allez pas courir après les choses au fur et à mesure que vous les percevez.

## Accepter sa condition présente

Depuis cinq ans, je répète les mêmes choses à propos de *zazen*. La seule raison pour laquelle je viens ici, c'est pour vous aider à vous trouver pleinement satisfait dans chaque moment, dans les plus petits détails de votre vie quotidienne.

On peut dire qu'être capable de se conformer simplement, sans résistance, à la loi de cause et d'effet, est le résultat final de *zazen*. Accepter sereinement, et vivre le moment présent comme étant le

résultat de la cause et de l'effet, signifie que l'on n'a plus besoin de se justifier ou de s'excuser. La plupart des gens vivent en se justifiant constamment ou en faisant des excuses pour l'état dans lequel ils se trouvent. C'est parce qu'ils perçoivent leur ego comme existant en opposition à la loi de cause et d'effet. Ne pas chercher d'excuses veut dire que lorsqu'on se sent anxieux, par exemple, on ne cherche pas à calmer son esprit. Lorsqu'on ne fait qu'un avec l'anxiété elle-même, telle qu'elle est, tout est résolu. Si nous devons trouver la satisfaction pour contrer un état d'insatisfaction, nous ne pourrions pas dire qu'il est tel qu'il est. Procurée de cette manière, cette satisfaction disparaîtrait après quelque temps. Elle serait la source de la prochaine insatisfaction.

Maintenant, j'aimerais parler de croire ou ne pas croire, sujet qui porte souvent à confusion. Je ne parle pas de la simple foi ou de la croyance en Bouddha ou en Dieu, grâce à laquelle les gens parviennent à accepter leurs insatisfactions ou rationalisent leur état en termes de cause et d'effet. Cette sorte de croyance ne nous est d'aucune utilité dans notre vie et dans notre pratique du zen.

Ce n'est pas parce que nous le croyons, que ce que nous pouvons voir et entendre existe. Et que nous y croyions ou non, la satisfaction existe. Elle existe séparément de l'idée que nous nous en faisons. Ce qui existe séparément de la pensée de l'ego, et dans lequel il n'y a pas de place pour que l'ego interfère, est appelé le *dharmā*.

Il en est de même pour la croyance et la non-croyance. Si l'on croit vraiment à quelque chose, l'objet de la croyance disparaît. La vraie croyance prend une telle ampleur, que l'objet de cette croyance finit par être abandonné et relâché. C'est ce qui se produit aussi lors de la libération. Quand quelque chose a été vraiment libéré, aucun objet, en fait, n'a été libéré. Il ne devrait pas, non plus, y avoir de distinction entre ceux qui sont libérés et ceux qui ne le sont pas, ni entre avant et après la libération.

Par essence, l'enseignement bouddhiste, l'objet de la pratique du zen, est votre libération. Ce n'est pas comme si nous allions vers Bouddha avec une croyance aveugle, et étions sauvés par un quelconque procédé éprouvé. *Zazen* est la pratique de la libération de soi-même. Ce n'est rien d'autre que l'éveil à son vrai Soi. Puisque vous ne connaissez pas votre vrai Soi, pour une raison ou une autre, vous trouvez que quelque chose manque dans votre vie de tous les jours. Il y a une certaine insatisfaction. Quand la vie est la vie du vrai Soi, toutes les anxiétés, les confusions et les irritations disparaissent.

## L'enseignement de Bouddha décrit l'aboutissement

L'enseignement de Bouddha est toujours la conclusion, l'objectif recherché. Pour faire en sorte que les gens ne s'engagent pas dans une mauvaise direction, les objectifs ou les aboutissements sont clairement indiqués dès le début. L'expression zen *Hogejaku* est inscrite ici, sur une plaque fixée au mur. Elle est souvent interprétée comme « tout jeter » ou « tout abandonner », ce qui implique qu'il faudrait le faire dès à présent. Mais n'est pas cela qu'elle signifie. Sa signification est plutôt que « tout a déjà été relâché ou rejeté », ou que « rien n'est à saisir, ni à rejeter ». Elle parle de votre situation au moment présent.

À côté de *Hogejaku*, il est écrit : *Seiseijaku*. La signification de cette expression est : « Vos yeux sont-ils ouverts ? », « Êtes-vous vraiment éveillés ? ». C'est une question que vous devez vous poser et à laquelle vous devez répondre « Oui, oui ». Pour me répéter, il ne s'agit pas de s'éveiller dans un temps futur. Au contraire, vous devez accepter que vos yeux soient déjà ouverts, que vous soyez déjà éveillés. Cela veut dire que, quoi qu'il arrive, il n'y a rien que vous deviez faire à partir de maintenant. Quoi que vous fassiez et quoi que vous pensiez, tout est déjà accompli.

Il se peut que vous puissiez accepter que tout soit bien tel que c'est. Mais il est extrêmement difficile d'accepter que vous, vous-même, soyez bien comme vous êtes, à l'égard du *dharma*. Pour cette raison, il devient nécessaire de pratiquer *zazen* et, ce faisant, d'essayer d'atteindre le *dharma*. Ceux qui veulent atteindre la vraie liberté ou la paix de l'esprit, ceux qui veulent s'éveiller à leur vrai Soi, ceux qui pratiquent *zazen*, sont eux aussi le *dharma*. Ce que l'on cherche est aussi le *dharma*, ce qui signifie que le *dharma* cherche le *dharma*. L'idée de *satori* ou de libération semble étrange, si la chose qui cherche et la chose cherchée sont toutes deux le *dharma*. Le fait est que si vous ne comprenez pas le *dharma* et ne devenez pas véritablement l'état dans lequel il n'y a « pas d'objet », il y aura toujours un élément avec lequel vous ne pourrez pas être d'accord ou satisfait.

Shakyamuni a dit : « Ce bâton que je tiens touchera le sol si je le lâche. » Il lui était impossible de manquer le sol. De la même manière et sans aucun doute, en pratiquant *zazen*, vous pourrez atteindre la libération, la paix de l'esprit et la satisfaction. Cela est absolument certain. Si certains d'entre vous croient vraiment cela,

et s'ils font l'effort de pratiquer *zazen* avec cette certitude, ils atteindront sûrement cette libération.

## La pratique de Shakyamuni

Quelque deux mille cinq cents ans se sont écoulés depuis la mort de Shakyamuni. Il est le premier être humain qui, par ses propres efforts, a trouvé un moyen de se libérer. Les quatre souffrances que sont la naissance, la vieillesse, la maladie et la mort affectent l'homme moderne de la même manière qu'elles affectaient Shakyamuni il y a des années. La douleur de la naissance, la solitude de la vieillesse, les anxiétés causées par la maladie et la peur de la mort... Shakyamuni s'est demandé s'il n'y avait pas un moyen de se libérer de ces souffrances. C'est la raison pour laquelle il a quitté le palais de son père et a commencé la pratique.

Ces quatre souffrances sont la source de la douleur et des tourments fondamentaux de notre vie, et toutes les autres souffrances viennent de là. À cela, s'ajoutent quatre autres souffrances, ce qui en fait huit :

- La souffrance qui vient de la séparation d'avec ceux que l'on aime. C'est la souffrance inévitable qui vient du fait que durant notre vie dans ce monde, nous serons, à coup sûr, séparés de ceux que nous aimons et qui comptent pour nous. Nos plus grandes souffrances et tristesses sont causées par la mort qui affecte l'ego que nous aimons tant.
- La souffrance qui vient du côtoiement de ceux que l'on hait. C'est la souffrance qui vient de l'inévitable fait que nous allons devoir vivre avec des gens que nous n'aimons pas ou que nous détestons, alors qu'en fait, nous voudrions leur faire du mal. C'est la souffrance de la haine extrême. Cela veut dire que, quel que soit l'endroit où nous sommes, nous devons faire face à cette sorte de souffrance.
- La souffrance qui vient du fait que nous ne pouvons avoir ce que nous voulons. C'est la souffrance qui survient parce que malgré tous nos efforts, nous ne pouvons jamais trouver exactement ce que nous désirons.

➤ La souffrance qui vient du fait que notre corps physique est un vaisseau de souffrances. C'est la souffrance qui émane de notre attachement aux cinq *skandha* qui forment notre corps, notre esprit et notre environnement. Cela signifie que « cette chose » est tel un vaisseau dans lequel se rassemblent toutes sortes de souffrances. Tant que « cette chose » existera, les souffrances mentionnées ci-dessus continueront à s'accumuler.

## La période d'ascétisme de Bouddha

Avant l'illumination de Bouddha (avant qu'il ne s'éveille à son vrai Soi, avant qu'il n'oublie son ego), personne ne savait que l'ego n'existait pas. Pour se libérer de la souffrance, il pensait qu'il lui serait nécessaire de subir une sorte de discipline ascétique très exigeante sur le plan physique. Il a donc passé trois ans d'étude et de pratique ascétique avec les plus grands philosophes et les plus grands enseignants de son temps. Durant ces trois années, il s'est soumis à un entraînement si sévère, que personne avant ou après lui n'a surpassé ses efforts.

Il s'est cependant rendu compte que quelque chose n'était pas juste dans la direction que prenait ce genre de pratique. Il a réalisé que si son corps venait à disparaître, toutes les autres choses disparaîtraient aussi à ce moment-là. Si cela arrivait, il ne pourrait y avoir de Vérité immuable et éternelle. Si une chose finit par disparaître, c'est qu'elle n'est pas réelle. Shakyamuni a compris qu'il devait y avoir un moyen de libérer les hommes de la souffrance de leur vie quotidienne. Il a compris aussi que la pratique ascétique, qui mène souvent au seuil de la mort, n'était pas la Voie qui mène à cette libération. Il a réalisé que même s'il atteignait un certain niveau de compréhension au travers de la pratique ascétique, ce serait une tentative inutile si elle ne durait que le temps de sa propre vie.

## L'attachement illusoire à l'ego

J'ai déjà parlé brièvement de ce que vous appelez « le soi », « le moi » ou « l'ego ». Nous ne nous souvenons pas de la naissance de « cette chose ». Par conséquent, le fait d'être mort est aussi un état que nous ne pouvons pas connaître. « Cette chose », qui ne connaît ni sa propre naissance ni sa mort, est vivante maintenant. Comprendre les choses, voir, entendre... Qu'est-ce qui est exactement compris, vu ou

entendu ? Puisque tout est créé par la conscience, ce n'est rien d'autre que l'ego. À travers notre attachement à cet ego, nous créons toutes sortes d'anxiétés, de maux et de confusions. C'est l'attachement de notre ego à l'illusion. Nous libérer complètement de cet attachement par nous-même, par nos propres efforts (et faire de cela une réalité), constitue la pratique du zen.

## Voyant l'étoile du matin

Après s'être adonné pendant trois ans à des formes de pratiques ascétiques, et réalisant que de cette manière, il ne pourra jamais atteindre la libération, Shakyamuni partit pour le pays de Magadha. Puis il prit la ferme résolution de s'asseoir (ce que nous appelons maintenant pratiquer *zazen*), sans se lever jusqu'à ce qu'il ait atteint la vraie libération.

Il est dit qu'il s'est assis dans une position merveilleuse, mais en fait, il ne peut y avoir aucun doute que dans son esprit et dans son corps, il n'en pouvait plus, il était à bout. Il en était arrivé au point où il se demandait s'il pouvait ou non conserver la position assise. Bien sûr, à ce moment-là, il ne recevait pas d'instruction comme nous en avons, sur la manière de tenir ses mains, de croiser ses jambes, ou encore sur ce qu'il faut vraiment faire pendant que l'on est assis. Il était assis, seul, comme au centre d'une obscurité complète.

Quelques années plus tard, à l'aube d'un certain jour, il s'est soudainement éveillé à son vrai Soi en regardant l'étoile du matin. À ce moment-là, il fut libéré de toute souffrance et illusion. C'est pour cette raison que l'on dit qu'à ce moment-là, il est devenu la Voie. Il n'y a aucun doute que Shakyamuni avait vu l'étoile du matin tous les jours. Il l'avait souvent regardée, mais jusqu'à ce qu'il devienne la Voie, il l'avait vue sans vraiment la voir.

Nous sommes dans la même situation maintenant, lorsque nous voyons, goûtons, touchons, sentons et pensons. Ce faisant, il nous semble que quelque chose nous manque ; nous restons insatisfaits. Parce que notre ego intervient toujours en tant qu'observateur, nous ne pouvons être en union avec notre vrai Soi. Quand vous voyez et entendez vraiment, la chose vue ou entendue disparaît ; le Soi et l'objet, le subjectif et l'objectif... C'est un état dans lequel la distinction ou la séparation a disparu. C'est l'état dans lequel quelque chose est réellement vu. Dans le bouddhisme, ceci est appelé « vacuité » ou *ku*.



Grâce à son sens de la vue, Shakyamuni a oublié son ego. Dans le cas de Kyogen, c'est arrivé grâce au sens de l'ouïe, lorsqu'il est devenu un avec le son d'un caillou heurtant un morceau de bambou. En entendant ce bruit, il est entré en union totale avec cet état, et a oublié son ego. Toute personne ayant atteint la Voie s'est éveillée à son vrai Soi en ne faisant plus qu'un avec la sensation au moment de la perception d'une des six fonctions de ses sens. Il vous est impossible de réaliser la Voie au moyen de votre volonté ou de votre compréhension intellectuelle, quelle que soit votre ardeur à la tâche.

### **Tout existe dans les fonctions des six sens**

Tout ce qui existe dans le monde, voire dans tout l'univers, aussi vaste soit-il, existe dans le cadre de la fonction de nos six sens. Rien ne peut exister en dehors des fonctions de nos sens. Si notre ego est oublié, la séparation entre nous-même et un certain état ou une certaine situation disparaît, et toutes les choses deviennent vides. Au même moment, toutes les autres manifestations du monde sont aussi oubliées. Cela inclut toutes les choses du passé, du présent et du futur. Elles aussi deviennent vides.

De nombreuses personnes se font une fausse image de ce qu'est l'illumination. Elles l'imaginent comme une expérience spécifique à un moment particulier. Mais la véritable essence de l'illumination est au-delà de toute comparaison. S'il existe un « avant » et un « après », l'expérience de l'illumination n'est pas authentique. Il est impossible de connaître la Voie de Bouddha ou le vrai Soi tant que l'ego interfère, quelle que soit l'ardeur que l'on y apporte.

### **La nature de l'illumination de Bouddha**

La nature de l'illumination de Shakyamuni a été communiquée aux générations suivantes dans le *mantra* qui conclut le *Sutra du Cœur* : « *Gate, gate, paragate, parasamgate, bodhi svaha.* » Il existe plusieurs interprétations de ce *mantra*. Comme je l'ai déjà dit, voici comment j'en cernerais le sens profond :

Les mots « *Gate, gate, paragate* » signifient « Parti, parti, vraiment traversé ». Ces mots révèlent la réalisation véritable de Bouddha au moment de son illumination. Il a prononcé ces paroles à la fin de six longues années de pratique, et exprime ainsi la joie d'y être parvenu

au travers d'épreuves et de souffrances infinies, par ses propres efforts, sans l'aide de personne.

« *Parasamgate* » signifie « précisément traversé, ensemble avec tous les êtres, sincèrement et indiscutablement allé au-delà ».

« *Bodhi svaha* », « Tout ce qui avait besoin d'être fait a été fait, tout est accompli ». De nos jours, tout comme lorsque Shakyamuni est entré dans le *nirvana* il y a plus de deux mille cinq cents ans, le *bouddha-dharma* est frais et vivant dans notre vie quotidienne. Notre situation actuelle est exactement la même que la réalisation de Bouddha. L'objet de notre pratique est de connaître cette réalité et de ne plus faire qu'un avec ce résultat.

### Quel est l'enseignement du *bouddha-dharma* ?

L'enseignement de Shakyamuni est celui du sans ego, du sans soi. Cet enseignement n'a cependant pas été élaboré par un être humain. Ce n'est pas un enseignement né de la pensée d'un homme qui s'appelait Shakyamuni. Ce que nous appelons le *dharma* est quelque chose que Bouddha nous a révélé. L'enseignement de Shakyamuni est le *dharma* lui-même. Le *dharma* englobe tout l'univers. Il existe partout. Cependant, comme il ne nous a jamais été dit que les choses, en elles-mêmes, sont le *dharma*, nous vivons au cœur du *dharma* sans le savoir. Et comme trop peu d'enseignants peuvent expliquer le vrai *dharma*, les gens finissent souvent par chercher en vain, pour ne trouver que le squelette fossilisé du *dharma*. La pratique peut aussi devenir une Voie ou un moyen de saisir ce *dharma*.

Le vingt-huitième patriarche après Shakyamuni était Bodai Daruma, plus connu sous le nom de Bodhidharma. Il fut le premier à avoir transmis à la Chine le zen de l'Inde, même si le premier *sutra* bouddhiste avait déjà fait son apparition en Chine quelque quatre cents ans auparavant. L'enseignement de Bouddha, dans la forme écrite des *sutra*, peut être comparé au doigt qui montre la lune. Bien que ces *sutra* aient fait l'objet de nombreuses études enthousiastes, l'aspect essentiel, « Qu'est-ce que le *dharma* ? », n'y était toujours pas réalisé. À son arrivée en Chine, cependant, Bodhidharma démontra personnellement qu'il était lui-même la lune.

Sans aucun doute, il y avait une grande différence entre les us et coutumes d'Inde et de Chine, mais le *dharma* a transcendé ces différences. Le *dharma* embrasse tout, au-delà de toute comparaison. Après la transmission du *dharma* en Chine par Bodhidharma, le zen

a commencé à se répandre et a été transmis de génération en génération. Bien qu'en ce temps-là, la Chine fût déjà un vaste pays, seul Bodhidharma était réellement capable d'expliquer ce qu'était le vrai *dharm*a. Grâce aux efforts de Dogen, qui est allé plus tard en Chine et a rapporté au Japon le *dharm*a de Bodhidharma, il nous est possible, ici, aujourd'hui, de pratiquer *zazen*.

### Au Japon, ne subsiste que la forme du *dharm*a

Malheureusement, au Japon, de nos jours, il ne reste que la forme, l'enveloppe extérieure du *dharm*a. Ce qui est resté est le doigt qui montre la lune, alors que la lune elle-même a disparu. Le zen pratiqué par la secte zen Soto se réduit à la forme « S'asseoir est suffisant », ou bien « C'est bien de vous asseoir comme vous êtes ». La secte de zen Rinzai est tombée dans un autre travers ; le zen y est considéré comme une ascension progressive d'un *koan* à l'autre, pas à pas. Dans ces deux cas, les maîtres qui pouvaient nous guider en nous enseignant comment nous éveiller à notre vrai Soi, oublier notre ego et nous libérer, ont disparu.

Ce constat est très attristant. Le *dharm*a est omniprésent, mais les enseignants qui peuvent vraiment nous le démontrer ont disparu. Au cœur de ce monde chaotique, la Voie de la libération pour tous les gens est révélée dans la Voie de Bouddha. Que vous soyez laïc ou moine, je vous supplie de rechercher le *dharm*a, je vous supplie de devenir celui qui réalise la Voie de la libération. Si cette Voie venait à disparaître, on ne saurait plus dans quelle direction le zen doit être pratiqué. J'ai commencé *zazen* il y a environ trente-cinq ans. Ce qui est important, ce n'est pas le temps que j'ai passé à pratiquer, mais plutôt le fait que j'aie pu rencontrer un véritable enseignant. C'est ce qui me permet maintenant de vous parler comme je le fais.

En ce qui concerne le *dharm*a, ce que vous devez faire essentiellement est de vous concentrer sur la réalité du moment présent. C'est suffisant. Des pensées surgissent, telles que « Mes jambes me font mal », « Je ne sais pas de quoi il parle », « J'espère qu'il aura bientôt fini de parler », ou « Maintenant, je comprends vraiment ». Ces pensées-là, ainsi que toutes celles qui surgissent, ne sont-elles pas votre réalité présente ? Tout ce qu'il vous appartient de faire est d'accepter sans résister votre réalité présente, votre réalité telle qu'elle est. Si vous pouviez vraiment vous concentrer sur cette réalité et ne faire qu'un avec elle, je pense que vous pourriez

facilement transmettre le *dharm*a, la Voie de la libération, dans le langage courant de votre langue maternelle. Ce serait merveilleux. La liberté et la paix de l'esprit pourraient ainsi être découvertes par de nombreuses personnes.

### Le zen autodidacte, ou bien le zen issu du *dharm*a

Au Japon, existent de nombreux arts associés à la Voie, tels que la cérémonie du thé, l'art floral ou l'art du tir à l'arc. Parmi ces différents arts, figure la calligraphie, l'art de l'écriture. La base de la calligraphie est le coup de pinceau qui forme le point. Les caractères japonais sont des variations de formes autour de ce premier coup de pinceau. D'après la façon dont une personne exécute le point lorsqu'elle applique le pinceau, il est facile de voir, d'un seul coup d'œil, si elle a étudié avec un enseignant qualifié.

La question est alors de savoir si la façon dont le point est exécuté, avec ses variantes, est ou non en accord avec la façon conventionnelle d'utiliser le pinceau. Si vous pratiquez longtemps, mais en négligeant de le faire correctement, comme un apprenti en calligraphie peut le faire en écrasant son pinceau, votre assise sera vaine. Vous irez alors vous figer dans votre propre style de zen. Quand bien même le pratiqueriez-vous ainsi longtemps, vous n'aboutirez à rien.

L'étude de la calligraphie peut être abordée de différentes manières. Il existe sur ce sujet bon nombre de livres. Mais on ne peut apprendre juste en lisant des livres et en pratiquant seul. Si vous n'étudiez pas avec un instructeur qualifié et si vous ne répétez pas, encore et encore, comme ils doivent être faits, les coups de pinceau de base de la calligraphie, vous serez toujours limité par votre propre style d'apprentissage autodidacte. Il en est de même avec *zazen*. Je voudrais que vous pratiquiez avec un vrai maître, quelqu'un qui peut vous apprendre comment pratiquer un *zazen* qui soit en accord avec le *dharm*a. J'aimerais que vous perséveriez dans l'assise, jusqu'à ce que vous en veniez au point où *zazen* lui-même est l'enseignant. Allez jusqu'au point où *zazen* enseigne lui-même *zazen*. Il se peut que cela vous prenne quelque temps avant que vous ne réalisiez que l'enseignant de *zazen* est *zazen* lui-même, mais je vous demande de poursuivre cet effort avec assiduité. Faites l'effort de persévérer.

Le *haiku* suivant vous est peut-être familier :

J'ai répondu que c'était  
La chaleur de l'été...  
Ensuite, juste des larmes.

C'est un poème écrit par un pratiquant de *zazen*. Il fait part de l'effort dont les autres n'ont pas conscience. Lorsqu'on lui demande pourquoi il a l'air si maigre et fatigué, il répond que c'est à cause de la chaleur de l'été. À part cela, il ne peut rien dire. Il ne peut que pleurer. C'est avec cet esprit ardent et respectueux, que je voudrais que vous vous appliquiez dans votre recherche du zen.

Je suis très surpris de voir les gens s'intéresser à tout ce qui contient le mot « zen » avant de savoir si c'est véritable ou pas. Je vous en prie, n'allez pas chercher le zen là où il n'est pas. Encore et encore, je vous mets en garde, n'allez pas le chercher en dehors de vous-même. Pratiquez le zen en accord avec le *dharmā*. Qu'on l'appelle « le *dharmā* », « la Voie de Bouddha » ou « le zen », tout cela se réfère à vous-même. Ce n'est pas en allant suivre les instructions d'un enseignant que l'on atteint le but de *zazen*. Vous devez résoudre *zazen* par vous-même. Toutefois, il est très difficile d'étudier réellement son vrai Soi. Cela vient du fait que nous cherchons toujours les solutions quelque part à l'extérieur de nous-même.

C'est une chose merveilleuse, que cela devienne très clair pour certains d'entre vous. Où est le problème ? Je vous en prie, cessez de pratiquer *zazen* pour pouvoir trouver une solution au problème. Si vous ne pouvez accepter que le problème soit l'assise elle-même, vous ne pourrez jamais trouver votre vrai Soi. J'aimerais que vous compreniez clairement que *zazen* est la quête du Soi. Cela doit être résolu en vous-même.

« J'en suis venu à réaliser que les yeux sont dans l'horizontalité, et que le nez est dans la verticalité. Je ne serai pas dupé par les autres. » Ce sont les mots de Dogen, je voudrais que vous vous en souveniez. « Les autres », ici, ne se réfère à rien qui soit en dehors de vous-même. Cela veut dire que vous vous trompez vous-même. En fait, Dogen dit : « Ne soyez pas dupé par vous-même ».

Un moine a demandé : « Pourquoi Bodhidharma a-t-il quitté l'Inde pour la Chine ? » La réponse donnée par le maître fut : « Le chêne dans le jardin. » Plus tard, en réponse à cela, Kanzan,

un moine vraiment extraordinaire, a dit : « L'esprit d'un voleur se cache dans la réponse "Le chêne dans le jardin". » C'est une histoire légendaire, la seule, semble-t-il, que Kanzan ait laissée derrière lui. En effet, quel était l'esprit ou l'activité d'un voleur qui était caché là ? C'est une question importante. S'il vous plaît, faites attention. Ne vous laissez pas duper par vous-même. Mettez réellement votre vie dans votre *zazen*. Si vous êtes négligent, vous deviendrez un fantôme dont les yeux sont dans la verticalité, et le nez dans l'horizontalité.



## La vacuité

Comme je l'ai dit dans un *taisho* précédent, pour ceux d'entre vous qui comprennent vraiment la nature de *zazen*, que ce soit dans la pratique du *koan*, de *shikan-taza* ou du suivi de la respiration, il faut suivre mes instructions : soyez présent à l'instant, sans vous laisser happer par aucun de vos six sens ; ouvrez-vous et soyez un avec votre *zazen*.

Chaque année, quand je viens en Allemagne, je répète la même chose. Vous comprenez, j'espère, que mon seul vœu est que vous deveniez vraiment, le plus tôt possible, un disciple du *dharmā*. Au Japon comme en Occident, il semble qu'il y ait beaucoup de problèmes sans solutions. En fait, la modernité semble apporter beaucoup de problèmes insolubles. Aucun des phénomènes terrestres ne peut échapper aux contraintes du bien et du mal, du juste et du faux. Le zen n'aboutira à rien s'il ne peut aller au-delà de ces limites. Mon plus grand espoir est que vous vous mettiez en quête de ce qui transcende le bien et le mal.

### Le bien et le mal sont le temps ; le temps n'est ni bien, ni mal

En ce qui concerne la division des choses entre bien et mal, Dogen a dit ceci : « Le bien et le mal sont le temps ; le temps n'est ni bien, ni mal ». Rien n'est bien, ni mal ; ni les individus, ni rien d'autre. Il y a parfois la pensée du bien, et parfois, la pensée du mal. Personne ne peut avoir deux pensées en même temps. Des pensées opposées telles que le bien et le mal, par exemple, ou telles que ce qui est correct et ce qui ne l'est pas, ne peuvent être pensées en même temps. Si une pensée positive persiste, on ne peut pas penser négativement. Il y a d'abord la pensée positive, et ensuite, vient la pensée négative.

Dans cet instant minuscule qui change à la vitesse de l'éclair, l'ego est créé, en raison de la fonction de la conscience. Je vais expliquer encore une fois ce qu'est cette conscience.

À cause de notre ego, nous pensons pouvoir penser deux choses en même temps, mais c'est une erreur. À cause de cet ego imaginaire, qui essentiellement n'existe pas, nous voyons constamment les choses du point de vue dualiste, soit bien, soit mal. Nous sommes tournés et retournés par cet ego qui est la source de notre souffrance et de notre illusion.

### Toute chose, y compris « cette chose », est le *dharm*a

Le *dharm*a est le monde relatif de la différence. La vraie différence est l'égalité ou l'unité. Dans le *dharm*a, il n'y a ni bien, ni mal. « Cette chose » existe indépendamment de ceci et de cela, du bien et du mal, de la croyance et de la non-croyance. C'est un état qui est complètement au-delà de toute comparaison. C'est pourquoi il ne peut y avoir aucun doute, si vous acceptez simplement les choses telles qu'elles sont, vous ne ferez plus qu'un avec le *dharm*a.

Dans le *Fukan-zazengi* de maître Dogen, il est écrit : « N'interférez pas dans le fonctionnement de votre esprit ; n'essayez pas non plus de contrôler les mouvements de vos pensées. Abandonnez l'idée de devenir un bouddha. » Cela signifie que nous devrions vivre l'assise de manière à lâcher prise de tout et à laisser le fonctionnement de nos pensées et de nos perceptions être tel qu'il est. La fonction de l'esprit est le moyen par lequel nous percevons les choses. Cela nous donne le sentiment que, contrairement au reste, nous ne sommes ni de bois, ni de pierre.

La fonction de la conscience est de mesurer et de discriminer. Elle a aussi la fonction de faire des hypothèses, telle celle de supposer qu'une chose existe quand, en fait, elle n'existe pas. Les pensées sont des choses qui se manifestent constamment l'une après l'autre. Si on n'avait qu'une seule pensée, qui ne soit suivie d'aucune autre, on ne pourrait pas la définir comme une pensée. La pensée est un flot continu de pensées. Dogen dit que nous devrions nous asseoir sans vouloir retenir aucune pensée particulière et sans essayer de penser différemment de ce qui apparaît. Il nous conseille de nous asseoir plutôt en laissant notre esprit fonctionner tel qu'il est.

Daikan Eno (Daijian Huineng) était le sixième patriarche du zen chinois. Il a atteint l'illumination lorsqu'il était novice, et est devenu



plus tard le successeur de Daiman Konin. Au moment de son illumination, il a écrit les versets suivants :

Huineng n'a ni Voie, ni moyen  
Pour interrompre le cours des pensées innombrables.  
L'esprit réagit souvent en s'opposant à des circonstances,  
Comment, alors, l'illumination peut-elle advenir ?

« Huineng n'a ni Voie, ni moyen. » En d'autres termes, il ne savait rien à propos du *dharm*a de Bouddha ou du zen, et n'avait non plus aucune aptitude spéciale. « Pour interrompre le cours des pensées innombrables » : il ne pense pas à essayer de ne pas penser ou à essayer de laisser libre cours à ses pensées. « L'esprit réagit souvent en s'opposant à des circonstances » : en réaction à la grande diversité des états et des circonstances, surgissent constamment des pensées d'aimer et de ne pas aimer. « Comment, alors, l'illumination peut-elle advenir ? » : il nous montre clairement qu'il n'y a pas de moyen par lequel l'illumination ou la Voie puisse advenir ou s'approfondir.

Veillez, s'il vous plaît, observer maintenant votre *zazen* à la lumière de ce verset. Je pense que vous êtes dans un état tout à fait opposé à ce qu'il signifie. J'aimerais que vous vous souveniez de ce verset ; il sera pour vous un bon guide.

Pourquoi est-il nécessaire d'utiliser le temps précieux d'une *sesshin* pour donner un cours aussi détaillé ? C'est que, bien que vous pratiquiez *zazen*, à cause de différences dans les mots et les concepts, vous ne pouvez accepter simplement, tel quel, ce que je dis. Dans l'espoir de vous faire comprendre, il me faut diviser une chose en plusieurs sections telles que, par exemple, l'esprit, la conscience, les pensées et les perceptions.

Certaines personnes, ici, pratiquent par exemple une forme de *zazen* appelée *zuisokkan*. Cette pratique consiste à suivre consciemment son souffle durant l'assise en *zazen*. Il ne s'agit pas d'un certain type de *zazen* appelé *zuisokkan*. L'assise et l'observation du souffle forment un tout. Ce que je veux dire, c'est que vous devez les pratiquer comme si elles n'étaient qu'une seule chose. Je vous demande de cesser de penser que l'assise et le suivi de la respiration sont dissociés. Toute pensée qui survient dans *zazen* n'est qu'un changement dans la forme de *zazen* et de *zuisokkan*.

## Le vent souffle partout

Vous, parmi nous, qui pratiquez *shikan-taza*, dès que vous entendez « s'asseoir simplement » ou « pratiquer *zazen* d'un seul esprit », percevez aussitôt : « simplement », ou « d'un seul esprit », ou « tel quel ». À l'instant même où vous regardez devant vous, rien de ce que vous observez n'est perçu « tel quel » ou à l'état « naturel » (*shikan*). Des expressions comme « tel quel » ou « naturel » sont seulement des explications qui portent en direction de la réalité, du fait réel. Quel que soit l'état dans lequel on se trouve, il n'est pas possible d'être séparé de la réalité des choses telles qu'elles sont. Cela veut dire que si notre intention est de devenir cet état des choses telles qu'elles sont, l'état naturel, cela reviendra à « nous mettre une tête au-dessus de celle que nous avons déjà », une expression zen très connue.

Les mots tels que *shikan-taza* ou *zuisokkan* sont nés dans l'enseignement du zen. Mais du point de vue du bouddhisme en tant qu'entité, nous disons : « La vraie nature des choses est sans forme ». Si vous ne comprenez pas clairement que la vraie nature des choses est sans forme, des égarements surgiront. C'est pourquoi vous devez vous souvenir que les pratiques de *shikan-taza* et de *zuisokkan* sont seulement des « outils efficaces » pour vous guider vers l'état de non-forme.

Dans l'assise, je vous invite à oublier *shikan-taza* ou *zuisokkan*. Vivez *zazen* de façon à ce que *shikan-taza* ou *zuisokkan* soient éliminés. Asseyez-vous de telle manière que *zazen* lui-même disparaisse.

Il existe une anecdote du passé à propos d'un maître zen nommé Hotetsu, qui vivait sur une montagne, en Chine :

Un jour d'été, alors qu'il s'éventait, un moine vint lui demander : « La nature du vent est qu'il souffle constamment partout. Alors, pourquoi utilisez-vous un éventail ? ». Hotetsu répondit : « Tu as bien compris que les phénomènes (comme le vent) existent, mais sont seulement un aspect des choses. Tu n'as pas encore compris que les phénomènes peuvent aussi ne pas exister, c'est là ton erreur. » Le moine ne comprenait toujours pas ; il demanda donc : « Qu'est-ce que cela signifie, que les choses n'existent pas ? ». Hotetsu ne répondit rien, et continua seulement à s'éventer calmement.

Les erreurs s'introduisent souvent dans le cheminement de votre pratique parce que vous ne connaissez que le zen, et ne connaissez rien à propos du *dharm*a. Le *dharm*a est partout et n'appartient à

personne. Ce qui veut dire que pour connaître son vrai Soi, il n'y a aucune autre alternative que de devenir son vrai Soi. *Zazen* n'est pas une activité que l'on fait. De la même façon, il ne concerne pas une personne en particulier qui serait amenée à atteindre l'illumination. Le monde du *dharm*a est un monde où il est complètement impossible à l'ego d'intervenir. Je vous prie instamment de rechercher le *dharm*a et de vous rappeler que ce *dharm*a est sans forme.

## À propos de la vacuité

Au cours de ces derniers jours, j'ai parlé de nombreuses choses, mais j'aimerais que vous compreniez qu'en fin de compte, toute existence est vide. Rappelez-vous aussi qu'en fait, vous ne devez pas percevoir cette vacuité. Il existe plusieurs façons pour exprimer ce que nous appelons le *dharm*a. Toutes les expressions telles que « naturel », « vacuité », « la Voie » et « zen » n'évoquent qu'une seule chose, qu'une seule réalité.

Au Japon, par exemple, on m'appelle de différentes façons, soit *Osho-san* (prêtre), soit *Hojo-san* ou *Jushoku-san* (le prêtre qui dirige un temple), soit *Docho-san* (abbé), soit encore *Roshi* (maître zen). Selon la situation, « cette chose » prend une de ses fonctions. « Cette chose » s'adapte aux besoins de la situation. Je pense que vous aussi, on vous appelle différemment selon le contexte, et que chaque fois, vous répondez « oui » sans faillir.

Ainsi, « cette chose », née de la rencontre des cinq *skandha*, est totalement libre de se transformer selon les circonstances. Parfois, nous sommes satisfaits, parfois, nous sommes complètement découragés. Parfois, nous nous querellons, d'autres fois, nous sommes heureux, et d'autres fois encore, nous sommes tristes. Nous changeons d'état selon la situation. C'est dans cette mesure que « cette chose » peut agir librement, parce que « cette chose », aussi bien que la situation elle-même, est complètement vide.

Sachant que *mu* (rien) est au-delà de l'existence et de la non-existence, nous devons prendre garde à ne pas penser que *ku* (la vacuité) représente quelque chose qui devrait exister, mais qui n'existe pas. *Ku* ne représente pas non plus un état vide au sens dualiste du terme, c'est-à-dire vacant ou creux à l'intérieur. C'est la vacuité de la vacuité, c'est la vacuité des circonstances de n'importe quelle situation, et c'est la vacuité de vous-même.

Pourquoi utiliser le mot « vacuité » ? C'est parce que toute chose, avec ou sans forme, résulte de la cause et de l'effet. En ce qui concerne la loi de cause et d'effet, il serait une erreur de penser que cette loi existe dans l'absolu depuis le début. Cette loi de cause, de condition et de résultat est plutôt établie comme un outil servant à expliquer le *dharmā* et la vacuité.

« Cette chose » est vide. Elle n'a ni substance, ni nature propre et, de ce fait, est libre de changer selon les circonstances et les situations qu'elle rencontre. Le changement constant d'activité de « cette chose » est ce que nous appelons le *karma*.

## Les dix royaumes

Selon la théorie bouddhique, l'être humain réside dans l'un des dix royaumes d'illusion et d'illumination. En d'autres termes, en tant qu'être sensible dépendant de conditions variables, « cette chose » demeure dans l'un de ces dix royaumes.

Tout d'abord il y a les six royaumes de la souffrance et de l'illusion. Le mouvement continu à travers ces six royaumes est appelé « la transmigration ». Ces six royaumes sont : le paradis, les êtres humains, l'enfer, les fantômes affamés, les animaux et les diables combattants (*asura*). Dans le royaume du paradis, il n'existe que la joie. C'est un état dans lequel tous les aspects de la vie sont satisfaisants. Puisque cette existence est toujours agréable, joyeuse et merveilleuse, il ne s'y présente aucune situation dans laquelle l'enseignement de Bouddha ou de tout autre serait recherché.

Le royaume des êtres humains est un état dans lequel se produit un changement constant entre la joie et la tristesse, la satisfaction et l'insatisfaction. Il est dit que le temps passé dans ce royaume est plus court que celui passé dans les cinq autres. Néanmoins, ce n'est qu'en vivant dans ce royaume qu'un être pourra avoir la chance d'entrer en contact avec le bouddhisme.

On raconte souvent l'histoire de la tortue aveugle pour symboliser combien la chance d'exister en tant qu'être humain, même pour un temps très court, est extrêmement rare.

C'est l'histoire d'un petit morceau de bois qui flotte au milieu de l'océan. Dans ce morceau de bois, il y a un trou. Une fois tous les cent ans, une tortue aveugle remonte des fonds de l'océan et vient à la surface pour sortir sa tête de l'eau. Il se trouve que la tête de la tortue sort juste à travers le trou du petit morceau de bois. Cela

montre bien le peu de chance qu'il y a de vivre dans le royaume des êtres humains.

En dessous du monde des êtres humains, il y a l'enfer. La vie dans ce royaume est complètement à l'opposé de la vie au paradis. Chaque aspect de cette vie cause des souffrances ; pour un être qui se trouve en enfer, l'opportunité de rencontrer le *bouddha-dharma* n'existe pas.

Dans le royaume des fantômes affamés, il est impossible d'être satisfait. Dans le royaume des animaux, les êtres ne peuvent entendre raison, quelle que soit la façon détaillée dont les choses leur sont expliquées. Finalement, il y a le royaume des *asura* ou des démons combattants, le monde de la colère. Ces êtres se querellent et se disputent constamment. Ils veulent détruire tout ce qu'ils voient. Des six royaumes des illusions, les pires sont ceux des fantômes affamés, des animaux et des démons combattants.

Nous migrons continuellement à travers ces six royaumes. Même aujourd'hui, et même pendant que nous pratiquons *zazen*, nous vivons dans l'un de ces royaumes. C'est notre réalité. Une personne en colère, par exemple, devient un démon combattant à cause de l'état dans lequel elle s'est mise. Quand la personne n'est plus en colère, il se peut qu'elle réfléchisse à la situation et se dise : « Je ne devrais pas me mettre en colère pour si peu de chose. » Ayant conclu qu'il n'est pas juste de se mettre en colère, cette personne devient un être qui vit dans le royaume des êtres humains.

Dans ce royaume, d'autres pensées surviennent à l'occasion de circonstances variées. Suivant la nature de ces pensées, il y aura une constante migration à travers les autres royaumes. Tout cela est dû à l'activité de l'ego qui surgit dans l'espace séparant une pensée de la suivante.

Il est dit que dans le temps qu'il faut pour faire claquer les doigts, il y a neuf cents cycles de naissances et de morts. Toutes choses, « cette chose » incluse, changent aussi rapidement que cela. La transmigration à travers les six royaumes se fait aussi à cette vitesse-là. Pourquoi les choses ne restent-elles pas fixées dans certains états ? Parce qu'il n'y a pas de substance. C'est ce que l'on appelle « le caractère transitoire ».

C'est la réalité de notre vie de tous les jours. Pendant la *sesshin*, les différentes situations que nous rencontrons sont moindres. C'est pourquoi nous ne tombons pas aussi souvent dans les trois royaumes

les plus mauvais. Passant plus de temps dans le royaume des êtres humains, nous pouvons continuer notre pratique de *zazen*.

Une fois, Joshu a demandé : « Quelle est la Voie ? ». À un autre moment, après son illumination, Joshu a expliqué la Voie en disant : « La Grande Voie mène chacun à Chang'an (l'ancienne capitale de Chine). Toutes les Voies mènent à la libération. » La même personne qui, avant, posait des questions, s'est, plus tard, retrouvée à enseigner. Pour Joshu lui-même, il n'y avait aucun changement. La seule différence était qu'il se sentait libre d'exister dans n'importe lequel des dix royaumes. Cette liberté lui est apparue lorsqu'il a tout oublié, son ego inclus.

Jusqu'à présent, j'ai parlé des six royaumes de l'illusion et de la transmigration entre ces royaumes. Mis à part ces six royaumes d'en bas, il y a les quatre royaumes des *sravaka* (les personnes qui ont toute confiance dans l'enseignement de Bouddha), des *pratyeka-bouddha* (les bouddhas illuminés par eux-mêmes, qui n'essaient pas de sauver les autres), des *bodhisattva* et des bouddhas. Les royaumes des *sravaka* et des *pratyeka-bouddha* sont des niveaux où la croyance et son contenu sont toujours là. Mais le degré de croyance est si fort, que les êtres de ces royaumes ne tombent pas dans les royaumes des illusions.

Au-dessus de ces deux royaumes, se trouve le royaume des *bodhisattva*. Dans ce royaume, la raison de vivre est toujours orientée vers les autres. Vivre pour aider les autres signifie qu'il y a toujours un objet, quelque chose qui doit être aidé. Au regard de la pratique du zen, ce point de vue pourrait être exprimé de cette façon : « J'ai réalisé la vacuité, mais d'autres choses existent encore. » Du point de vue du zen, les *bodhisattva* n'ont toujours pas atteint l'illumination.

Le royaume le plus haut est celui des bouddhas. C'est le monde dans lequel il n'y a rien à faire. Il n'y a rien à faire pour un bouddha. Un bouddha n'a aucune fonction. C'est un être qui « est allé au-delà de tout enseignement ». Puisqu'il n'y a pas la pensée d'aider les autres, il n'y a pas de compassion. Puisqu'il n'y a pas la pensée de guider les autres, il n'y a plus rien à faire.

Un bouddha est l'essence de « la chose ». Dans le royaume des bouddhas, il n'y a que l'essence. Ce que j'essaie de vous faire comprendre, c'est que même dans l'instant d'un moment, si les bonnes conditions se présentaient, un être du royaume le plus bas, celui des démons combattants, pourrait instantanément prendre vie dans le royaume des bouddhas. Suivant les conditions et les

circonstances d'une situation, il est possible d'entrer dans n'importe quel royaume. La raison en est qu'aucune chose n'a de nature propre. Tout est éphémère et vide.

Des dix royaumes, celui qui est le plus souvent recherché est le paradis. Mais le fait est que dans ce royaume, l'état paradisiaque ne dure pas. Quand cet état de bonne fortune touche à sa fin, l'être tombe de ce royaume. Nous devons donc constamment pratiquer de manière à réunir les bonnes conditions pour devenir un bouddha. Quand bien même avons-nous des prédispositions naturelles pour devenir un bouddha, si nous ne rencontrons et ne réunissons pas les bonnes conditions, nous ne pourrons sortir de l'illusion des trois royaumes les plus bas. Grâce à une pensée, un démon combattant peut devenir un bouddha. C'est ce que nous appelons « l'enseignement de Shakyamuni » ou le principe de cause et d'effet.

Certaines personnes font l'erreur de confondre l'enseignement bouddhiste de la cause et de l'effet avec le fatalisme. En fait, ces deux philosophies sont complètement différentes. Du point de vue du fatalisme, le concept de vacuité, ou du caractère éphémère des choses, n'existe pas. Les fatalistes ne perçoivent que les six royaumes qu'ils croient être les seuls réels. Ils ont des pensées telles que : « Dans ma vie passée, j'étais en enfer, et maintenant, je suis né dans le monde des êtres humains », ou : « Dans cette vie, je suis né en tant qu'être humain, mais à cause de mon mauvais *karma*, je naîtrai sans doute en enfer dans ma prochaine vie ».

Quand « cette chose » est perçue comme existante, on pense souvent que, lorsque ses fonctions s'arrêtent, c'est la mort. En fait, ce n'est pas cela. Qui plus est, on croit que la vie antérieure d'une personne a eu lieu avant la naissance de son corps, ou bien que le futur de cette personne advient après sa mort. Ce n'est pas le cas non plus. Dans le bouddhisme, le caractère éphémère ou le changement continu de « cette chose » est ce que nous appelons « la vie » et « la mort ». Quand une pensée disparaît, on appelle cela « la mort ». Quand la pensée suivante apparaît, on appelle cela « la naissance ». Nous sommes donc constamment en train de naître et de mourir. Si rien ne meurt, rien ne peut renaître. C'est parce qu'une chose meurt, qu'une nouvelle chose naît. C'est cela, la vie et la mort.

Puisque vous avez tous eu la chance d'entrer en contact avec le zen, mon vœu le plus sincère est que vous continuiez à persévérer pour réaliser la Voie de Bouddha et devenir de vrais disciples du *dharmā*.

Pour conclure, j'aimerais vous faire connaître un poème de Ryokan, dont le thème est « la forme n'est que vacuité » :

Avec le non-esprit, la fleur invite le papillon,  
Avec le non-esprit, le papillon se pose sur la fleur.  
La fleur ne le sait pas,  
Le papillon non plus.  
Ne pas savoir, pas de savoir...  
Accomplir la loi de l'univers.

C'est notre condition maintenant, comme l'est notre vie de tous les jours.





## La clef de *zazen*

Je pense que pour certains d'entre vous, la *sesshin* est si douloureuse qu'elle ne peut être décrite que comme une pratique ascétique. Mais il ne reste qu'un seul jour, un temps très court, alors j'aimerais que vous persévériez jusqu'à la fin.

Dans le zen, existe l'expression *Sottaku no ki*. Ces mots font référence à l'instant précis où le poussin est prêt à naître. La mère poule picore la coquille de l'œuf, et le poussin picore la coquille de l'intérieur. Juste quand le moment est mûr, ils agissent à l'unisson. Leurs respirations elles-mêmes semblent s'accorder.

Dans le zen, on enseigne qu'en entrant dans le *samadhi*, vous pouvez vous éveiller à votre vrai Soi lorsque vous oubliez votre ego. Néanmoins, un homme a dit que même cela n'était pas nécessaire. L'état de Bouddha survient sans *samadhi* et sans effort soutenu. Il suffit d'atteindre la sagesse de Bouddha, la nature de Bouddha telle qu'elle est. Cela est suffisant. Ce sont les mots de Sekito Kisen, l'auteur du *Sandokai* (la fusion de la différence et de l'unité), un *sutra* qui est lu tous les matins dans les temples zen Soto.

### L'unique flèche de Sekkyo

Il y a longtemps, vivait un chasseur très réputé, nommé Sekkyo. Un jour qu'il se trouvait dans les montagnes, il rencontra Baso. Ce dernier l'arrêta et lui demanda : « Puisque vous êtes un maître chasseur, combien de cerfs pouvez-vous tuer d'une seule flèche ? ». Sekkyo répondit : « Quel que soit son niveau, d'une seule flèche, un chasseur ne peut tuer qu'un seul cerf à la fois. » Baso reprit alors : « Mais vous êtes un chasseur de très grande réputation ; on n'a pas

besoin d'être un chasseur expérimenté pour tuer un seul cerf d'une flèche. Avec une flèche, vous devriez pouvoir tuer tout un troupeau. » Alors qu'il se retournait pour regarder Baso, Sekkyo fut atteint d'une grande illumination.

Même sans connaître le zen ou le bouddhisme, on peut faire ainsi l'expérience de l'illumination. Sekkyo s'était tellement absorbé dans son travail quotidien que, sans la moindre notion du zen ou du *dharma*, sa vie elle-même était devenue *samadhi* et effort soutenu. En entendant les mots de Baso, qui était un maître de zen, il a atteint la réalisation.

Si j'en reviens à votre état présent, je dirai que votre pratique de *zazen*, votre méthode de *zazen*, est la flèche unique de Sekkyo. Cette flèche, c'est *zuisokkan*, *shikan-taza* ou la pratique du *koan*. J'aimerais donc qu'avec cette flèche, vous tuiez la multitude d'illusions et de discriminations : l'ego et le non-soi, l'illumination et les passions illusoire, et tout ce qui s'ensuit... Tuez-les toutes.

## Devenir son propre maître par soi-même

Chaque jour, Zuigan stimulait sa vigilance en se disant : « Maître, Maître ! » Se parlant ainsi à lui-même, il voulait dire : « Ne te laisse pas duper par les autres ! » Nous sommes souvent tiraillés de droite et de gauche par les pensées, les concepts de la religion et le monde quotidien. Voilà un problème récurrent, parce que vous ne pouvez devenir votre propre maître par vous-même. Ne pensez-vous pas qu'il soit regrettable que vous soyez trompé et berné par toutes choses, et même par Shakyamuni, les *sutra*, les bouddhas et les illuminés, ainsi que leurs récits ? D'un autre côté, si l'on ne vous remet pas en cause, vous développez une forme d'arrogance basée sur la fierté de votre ego.

Essayez de vous oublier vous-même, ainsi que toutes les autres choses. N'est-ce pas plus facile, n'êtes-vous pas plus à l'aise ? Si vous n'oubliez pas complètement ce que jusqu'à maintenant, vous avez pensé être le bon sens, vous ne serez jamais vraiment réceptif. Je vous en prie, devenez votre propre maître, dès que possible. En fait, que les autres et leurs paroles vous induisent en erreur n'est pas le vrai problème. Ne pas se laisser duper par les autres veut dire que vous ne devriez pas vous bernier vous-même, vous duper vous-même.

Quand le maître de zen Dogen est revenu de Chine, il a dit :

Les yeux sont horizontaux  
Le nez est vertical  
Je ne serais pas dupé par les autres.  
Le *bouddha-dharma* n'existe pas.  
Ainsi, je reviens les mains vides.

Il était devenu son propre maître.

« Ne pas dépendre des mots et des lettres » et  
« Une transmission spéciale, en dehors de l'enseignement »

Le premier patriarche du zen chinois fut Bodhidharma. Il était le vingt-huitième patriarche après Shakyamuni. On peut caractériser son enseignement par l'expression : « Pas de dépendance à l'égard des mots ou des lettres » et « Une transmission spéciale, en dehors des enseignements. »

Par erreur, la première expression est souvent interprétée comme « rejet de tous les mots et de tout savoir, arrêt de toute pensée ».

Cette formule ne signifie pas cela. Elle signifie plutôt que l'on ne peut pas comprendre les choses en utilisant des mots. La signification de « Une transmission spéciale, en dehors des enseignements » est que le sens profond des enseignements de Bouddha ne peut être trouvé dans aucun des *sutra* bouddhistes. Il est en dehors de toutes les explications données par Bouddha. Il est donc inutile de chercher cette signification profonde dans les *sutra*, même si vous en avez compris le sens des mots. Ce serait aussi stupide que d'attendre qu'il pousse des cornes à un lapin.

Ne cherchez pas à vous souvenir de ce que je vous ai dit. Ne cherchez pas à saisir le sens des mots que j'ai utilisés. Comme je le dis toujours, je vous invite à continuer de tout cœur la pratique de votre *zazen* pendant que vous m'écoutez. Ainsi, vous pouvez atteindre la libération, tandis que si vous écoutez simplement ce que je dis, vous n'y arriverez jamais.

**Voler la vache du fermier, dérober le bol du mendiant**

Il n'est pas de mon devoir de vous parler de l'essence du *dharmā*, d'expliquer ce qu'est le *dharmā*, ni de vous donner des consignes sur

la pratique. Mon devoir est plutôt de vérifier si vous progressez correctement ou non. Il ne suffit pas de se déclarer et de se comporter comme un enseignant pour être un vrai guide. Si au moins une fois, la direction de votre pratique est clairement établie, il n'y aura pas de problème. C'est la raison pour laquelle j'aborde différents sujets.

La tâche d'un maître de zen a été comparée à « voler la vache d'un fermier » ou à « dérober le bol d'un mendiant », ce qui revient à enlever la possession la plus importante d'une personne. La pensée du zen, le *dharmā*, la Voie de Bouddha, votre pratique de *zazen* et votre image de vous-même..., cela implique que je supprime toutes ces choses. Si la vache du fermier ou le bol du mendiant leur sont retirés, il ne leur reste plus rien. Tant que vous vous accrochez désespérément à de telles choses, vous ne pourrez pas mourir ou, autrement dit, vous ne pourrez pas vraiment lâcher votre ego.

La clef du zen est de lâcher tout continuellement, sans se soucier de l'importance que cela semble avoir. Continuer à lâcher ces choses. Si quelqu'un me disait : « Il n'y a plus rien à quoi je sois attaché », je répondrais : « Alors, lâche ce rien auquel tu restes attaché ». Si cette personne me demandait alors : « Mais comment est-ce que je peux lâcher quelque chose que je n'ai pas ? », je répondrais : « Si c'est si important, porte-le donc pour toujours. » Ce n'est pas parce que vous portez quelque chose, que c'est forcément lourd, ou parce que vous le relâchez, que votre fardeau sera plus léger. Je dis cela pour que vous ne soyez pas berné par les autres. Je vous demande d'y réfléchir sérieusement.

Comme je le dis toujours, les fonctions des six sens ne dépendent pas de la pratique ou de l'entraînement. Elles ne sont pas le résultat d'une accumulation d'expériences. Votre état actuel ne nécessite aucune amélioration par quelque pratique ou entraînement d'aucune sorte. Tout ce que vous pouvez voir, entendre ou penser, tout cela est ce que nous appelons la vraie sagesse de Bouddha.

Sur ce bâton, ou *kyosaku*, est écrite l'expression suivante : « Trente coups si vous parlez, trente coups si vous ne parlez pas ». Je vous en prie, exprimez votre vrai Soi en utilisant des mots qui n'en sont pas. (Le *rosbi* frappe le sol avec le *kyosaku*.) Maintenant, vous venez d'entendre le son : bang ! Toutes vos illusions et discriminations, votre compréhension ou non-compréhension, où sont-elles allées ? Il se peut qu'au moment de la perception du son, vos pensées étaient

bien en ordre dans le flot de votre conscience. À ce moment-là, grâce à la fonction auditive, toutes vos pensées ont disparu.

Cela pourrait être en permanence votre état, si les fonctions de vos six sens ne faisaient qu'un avec les circonstances, à tout moment, dans n'importe quelle situation. De cette manière, votre ego disparaîtrait grâce aux différentes situations perçues par vos six sens. Il deviendrait vide. Ne vous laissez donc pas aller. Maintenez votre pratique de *zazen* avec autant de tension que Sekkyo quand il a tendu son arc pour viser, avant de laisser partir la flèche. C'est l'état de l'effort assidu. Je vous en supplie, maintenez votre *zazen* sans nonchalance.

### De l'importance donnée à l'étude doctrinale

Quand Shakyamuni a commencé à enseigner en Inde, de nombreuses personnes se sont peu à peu rapprochées. Parmi ses disciples, se trouvaient des gens dont les habitudes, les caractéristiques et les particularités différaient. C'est pour cette raison que les préceptes furent institués l'un après l'autre, au fur et à mesure de leur nécessité.

La raison d'être de toutes ces règles était que puisque les disciples pratiquaient ensemble en tant que groupe, il fallait établir des directives pour les empêcher de se déranger les uns les autres. « Soyons au moins attentifs à ces choses ». Voilà l'esprit dans lequel ces règles ont été instituées. Si la pratique n'est pas au centre de ces préceptes, ceux-ci perdent toute signification. Dans les pays où le bouddhisme s'est jadis développé, nous voyons maintenant que les préceptes sont maintenus de façon superficielle. L'erreur commise est de penser que l'observation des préceptes suffit pour pratiquer la Voie de Bouddha.

L'érudition bouddhiste inclut l'étude du *Tripitaka*, les trois branches des écritures bouddhistes. La fonction du *Tripitaka* est de rassembler la présentation des différents effets et propriétés d'un médicament. Quelles que soient la précision et l'exactitude de ma description de l'efficacité de ce médicament merveilleux, la seule lecture de cette description ne guérira pas vos maux de tête ou d'estomac. La forme de *zazen* que nous pratiquons n'a rien à voir avec le *Tripitaka*. C'est la « transmission spéciale, en dehors de l'enseignement ». Seule la pratique de *zazen* nous permet d'atteindre la sagesse de Bouddha,

sans avoir recours à d'autres moyens ou procédés. Dans l'état actuel du bouddhisme au Japon, le pouvoir de persévérance des gens a bien diminué et la pratique actuelle de *zazen* est de moins en moins approfondie. Non seulement au Japon, mais dans le bouddhisme en général, la tendance est à l'étude de la doctrine qui devient la seule chose importante.

Tous les matins, nous chantons le *Sankiraimon* (Prendre refuge auprès de Bouddha, du *dharm*a et de la *sangha*). Voici les mots qui figurent dans ce texte court : « Je prends refuge dans le *dharm*a et fais vœu d'entrer, avec tous les êtres sensibles, dans la salle où sont entreposés tous les *su*tra dont la sagesse est aussi vaste et profonde que l'océan. » Cela signifie qu'à travers l'étude du *Tripitaka*, nous atteindrons une connaissance qui est aussi vaste et profonde que l'océan. Mais c'est comme mettre une seule roue à une charrette. Une charrette ne peut rouler correctement avec une seule roue. Le zen est l'autre roue. Ce n'est que lorsque l'équilibre entre les deux roues est bien établi, que l'on peut dire que le *dharm*a s'épanouit. S'il vous plaît, considérez le zen comme une petite fenêtre au travers de laquelle vous pouvez apercevoir le *dharm*a.

Malgré tout, le fait est que vous ne comprendrez que si vous étudiez les enseignements bouddhistes et si vous écoutez au moins une fois ce que j'ai à vous dire. Si vous ne le faites pas, ce sera comme si vous voguiez sans carte sur l'océan. Vous ne saurez pas de quel côté aller, ni comment vous rendre à votre destination. C'est pourquoi je vous parle, même si ce n'est pas essentiellement nécessaire.

## Le zen est la véritable authentification

Imaginez qu'il existe sur l'océan une petite île que l'on croit inhabitée. Vous ne saurez jamais si des gens y vivent, sauf si vous y allez. Même si quelqu'un vous disait que l'île est inhabitée, vous ne le croiriez pas. Peut-être qu'en entendant cela, des gens le croiraient, mais ce ne serait rien d'autre que de la croyance aveugle. Ne l'ayant pas vu par vous-même, vous ne pouvez pas affirmer que ce soit vrai. Vous y croyez, mais gardez toujours un doute et une pointe d'insatisfaction.

Puis un jour, vous allez sur cette île et ce faisant, vous constatez que l'île est vraiment inhabitée. Cela, c'est le zen. Vous avez la preuve, sans aucun doute, que l'île est inhabitée. Par conséquent,

une autre personne, qui est déjà allée sur l'île, pourra confirmer le fait que vous y soyez allé. Cette personne vous délivrera un certificat attestant que « sans aucun doute, vous êtes allé sur l'île inhabitée ». C'est ce que l'on appelle : *inkashomei*, ou certification de réalisation. La coutume qui veut qu'un maître certifie son disciple de cette manière est propre au seul zen.

J'ai moi-même reçu de mon enseignant une telle certification qui dit que je suis allé sur l'île inhabitée. Dans le cas de Shakyamuni, personne avant lui n'aurait pu certifier ce qu'il avait atteint. Alors, qui certifie Shakyamuni ? C'est son disciple qui lui donne la certification. C'est à ce moment-là que, pour la première fois, il ne fait plus qu'un avec Shakyamuni.

### La certification de la vraie paix de l'esprit

Que veut-on dire lorsque l'on dit qu'une personne a atteint la vraie paix de l'esprit, a atteint la liberté et s'est éveillée à son vrai Soi ? C'est la claire réalisation qu'avant cet accomplissement, il n'y avait jamais eu aucune raison de croire que l'illusion, l'anxiété ou une quelconque restriction de liberté existaient. C'est réaliser que depuis le début, aucune de ces choses n'a existé. C'est ce qu'on appelle « l'illumination » ou « la libération », ce qui signifie « se libérer » ou « se sauver » soi-même. Si vous pensez que la pratique est un moyen d'éliminer les phénomènes d'anxiété et d'illusion, vous faites erreur.

Comme je l'ai souvent dit, l'état des choses telles qu'elles sont, ou *shikan*, est un état des choses qui existe avant la pratique. Des expressions telles que « Tout est bien tel quel » ou *Shikan-taza* ne seraient pas devenues des expressions d'usage si une personne avait dû s'en remettre à la pratique pour être guérie de l'anxiété ou du manque de liberté, et n'avait pu atteindre la vraie paix de l'esprit. Une personne qui a atteint la vraie liberté la décrit comme un état dans lequel « les choses sont telles qu'elles sont », mais en fait, de tels états n'existent pas, et les expressions telles que « les choses telles qu'elles sont » ou « tel » (*shikan*) ne sont que des descriptions.

En entendant des expressions comme « les choses telles qu'elles sont », quelqu'un qui n'a pas atteint cette liberté perçoit qu'il existe un état où « les choses sont telles qu'elles sont ». Cela ne veut pas dire que quelque chose d'objectif est perçu. Cela veut plutôt dire que l'ego existe. Percevoir quelque chose, penser que quelque chose

existe, c'est percevoir son ego. À ce moment-là, on peut dire que l'ego existe.

## Étudier la Voie est étudier le soi

Sans vous en rendre compte, vous êtes parvenus à percevoir « cette chose » comme étant vous-même. Le fait que vous ayez fait cela pendant longtemps pose un grand problème. « Cette chose » n'appartient à personne. Si, en fait, « cette chose » était vous, le mot « vous » deviendrait lui-même inutile. « Cette chose » que vous ne comprenez pas vraiment peut clairement percevoir en entendant ou en voyant quelque chose. Le fait qu'elle puisse percevoir ou être consciente de quelque chose est la raison pour laquelle l'illusion apparaît. L'illusion naît à ce moment-là parce qu'il y a ce qui est compris et ce qui n'est pas compris. L'erreur consiste à penser qu'une chose existe alors qu'en fait, elle n'existe pas. C'est bien le cas de l'ego qui, bien qu'inexistant, est pensé comme étant « vous ». « Cette chose », que vous ne comprenez pas vraiment, étant perçue comme existante, les choses deviennent la cause de sentiments d'insatisfaction ou de manque lorsqu'elles ne vont pas comme vous le voulez.

Voici ce qu'a dit Dogen à ce sujet :

Étudier la Voie est étudier le soi.

Étudier le soi, c'est oublier l'ego.

Oublier l'ego, c'est être illuminé par toute chose.

« Être illuminé par toute chose », c'est n'être plus attaché à soi-même, ni aux autres. Dogen vous demande de regarder « cette chose » que vous percevez comme vous-même, et de vous demander : « Qu'est-ce que mon vrai soi ? Mais qui suis-je ? » Il dit que continuer à s'interroger et à explorer ces questions est la pratique de la Voie de Bouddha. « Cette chose » n'est rien d'autre qu'un symbole de « vous-même ». Si vous parvenez à oublier « cette chose » (cet ego symbolique), la division entre elle et les autres choses disparaîtra. « Lâcher » veut dire que « cette chose » devient une avec toute chose, que votre attachement à votre corps et à votre esprit, à vous-même et aux autres, a été abandonné. Toutes les choses ont disparu, elles sont devenues vides. C'est la réalisation que tout est déjà libre, que tout est un et déjà vide. Le résultat de la pratique n'est pas de devenir un, de devenir *mu* (rien) ou de devenir *ku* (vacuité).



## Ne plus s'attacher à l'unité

Pour éviter toute méprise, veuillez vous rappeler qu'il n'est pas possible qu'une chose existe toute seule. Si vous devenez vides, en fusionnant avec quelque chose ou en lâchant corps et esprit, à ce moment, toutes choses cessent d'exister. Si quelque chose existe encore lorsque vous devenez un avec toute chose, quelque chose qui perçoit ou réalise la nature de la vacuité ou de l'illumination, par exemple, cela signifie qu'il y a quelque chose qui n'a pas tout à fait fusionné. On pourrait dire que seule, cette chose qui perçoit de cette manière existe en dehors de l'illumination.

J'ai déjà évoqué l'étude de la doctrine. Par le biais de cette étude, on peut expliquer comment devenir un. Même dans les autres religions, il est enseigné que toutes les choses sont une et que la vraie paix de l'esprit ne peut être réalisée sans devenir cette unité. Mais il faut abandonner l'idée de l'unité.

S'il n'en vient pas au zen, en fin de compte, l'individu n'arrivera jamais au point où il lâchera prise de cette idée d'unité. Il ne pourra pas lâcher, et pourtant, ce lâcher prise doit se produire. Malgré tout, immanquablement, votre état actuel est un, où tout est déjà libre.

Et vous êtes à l'instant même en train de faire de gros efforts pour faire ceci ou ne pas faire cela, mais j'aimerais que vous sachiez que ce problème en lui-même est vide. Cela est la pratique du zen.

## Le premier pas sur la Voie

La pratique de la Voie de Bouddha commence à partir de l'éveil du vrai Soi. Avant que cela ne vous arrive, vous pensez peut-être que vous pratiquez la Voie, mais on peut dire que vous n'êtes toujours pas un avec elle. Je veux que vous compreniez que jusqu'à ce que vous vous soyez éveillé à votre vrai Soi, quoi que vous ayez entendu ou appris de l'enseignement de Shakyamuni sur la vacuité, ce n'est que le point de vue de votre ego. Si vous ne pouvez pas l'accepter, cela fera sérieusement obstacle à votre pratique. C'est pourquoi j'aimerais que vous vous éveilliez à votre vrai Soi le plus tôt possible, pour que vous puissiez faire votre premier pas sur la Voie.

Un jour, un moine demanda à Joshu : « Je viens d'arriver au monastère, et je ne sais pas comment pratiquer correctement. S'il vous plaît, dites-moi ce qu'il faut faire. » Joshu répondit : « As-tu déjeuné ? » ; le moine dit : « Oui, je viens de finir de manger. »

Et Joshu lui dit : « Alors, lave ton bol. » À ces mots, le moine comprit immédiatement le but de la pratique. Qu'a-t-il compris ? Qu'a-t-il compris de la clef de la pratique du zen ? Réfléchir et examiner les questions qui surviennent après cette sorte de conversation, voilà l'aspect le plus important de la pratique.

C'est tout ce à quoi se résume le dialogue entre Joshu et le moine. Quelque temps plus tard, Mumon, un autre prêtre, a ajouté le commentaire suivant : « La réponse de Joshu était trop gentille, trop directe. Cela a-t-il pu retarder l'illumination du moine ? »

Il est dit que si nous sommes trop serviables ou si nous prenons trop de précautions dans tout ce que nous faisons, l'effet sera néfaste.

Cette *sesshin* a été amplement préparée sous toutes ses formes. Tout ce que vous avez à faire est d'entrer en *samadhi* de *zazen*, et ce sera suffisant. Ma seule inquiétude est que, puisque tout a été si bien organisé, votre volonté de faire un effort, de vous appliquer, en soit affaiblie.



## S'éveiller à son vrai Soi

Pour deux ou trois d'entre vous, *zazen* en lui-même serait suffisant, même s'ils n'écoutaient pas ce que je dis. Leur détermination est extrêmement forte. Dans le zen, c'est ce que nous appelons « la résolution de foi », une croyance forte et immuable. Avec cette attitude, si vous mettez tout dans votre *zazen*, vous vous éveillerez sans aucun doute à votre vrai Soi. Ces personnes feront bien de continuer sans rien changer. J'aimerais qu'elles ne soient plus qu'un avec leur *zazen*.

Mais il y a ici d'autres personnes qui ne peuvent toujours pas s'adonner complètement à *zazen* parce qu'elles ne comprennent pas la théorie sur laquelle repose *zazen*. C'est pour ceux qui sentent qu'ils ne peuvent pas entrer dans *zazen* sans une explication plus détaillée, que je vais donner quelques éclaircissements complémentaires. Comme toujours, veuillez vous asseoir dans une position confortable.

### La réalité existe avant la pensée

Je vous ai parlé de la raison pour laquelle les choses sont telles qu'elles sont. Certaines personnes trouvant cela difficile à comprendre, j'aimerais expliquer le raisonnement du *dharmā* qui affirme que la réalité existe avant la pensée. Lorsque la pensée survient, la réalité a déjà disparu. C'est une erreur de penser que vous pouvez atteindre ce qui est réel par la pensée ou par un processus de raffinement de votre pensée.

### Le problème posé par *shikan-taza*

Depuis quelque temps, au Japon, aux États-Unis et en Europe, il se trouve des enseignants qui affirment qu'avoir un but dans la pratique de *zazen* est une erreur. C'est ce que, de nos jours, la majeure partie

des gens pensent du zen. Néanmoins, ces enseignants se trompent. Cela provient du fait qu'ils ignorent que la perception vient après la réalité. Ils se mettent d'avance dans l'idée de ne pas avoir de but. Ils pensent que *zazen* est un état dans lequel il n'est pas nécessaire de faire ou de penser quoi que ce soit. Ils pensent que c'est la réalité elle-même. Ils pensent que c'est parce que les pensées existent, que la réalité existe aussi. Mais il est clair que même si vous pratiquez l'assise ainsi pendant des années, vous aurez toujours le sentiment qu'il vous manque quelque chose.

L'état diversement décrit comme *shikan*, tel quel, « être ce que c'est » ou « ne rien réaliser, ne rien atteindre », est un état qui existe avant la perception. Donc, lorsque ces enseignants disent que vous ne devriez pas avoir de but, et lorsqu'ils vous proposent de « faire *shikan-taza* », qui signifie « s'asseoir simplement, d'un seul esprit », le problème est que la personne qui entend ces instructions perçoit « simplement » ou « s'asseoir d'un seul esprit ». Ainsi, elle pratique *zazen* dans l'idée de *shikan*, ou « s'asseoir simplement ». Dans ces conditions, cette personne ne pourra jamais faire un avec *shikan*. Pratiquer *zazen* de cette manière signifie que l'on n'en viendra jamais à bout. Qu'il n'y ait pas de fin veut dire que le zen et l'assise ne disparaîtront jamais. C'est un état dans lequel vous êtes attaché au zen. Vous ne pouvez vous en libérer. Du moment que quelque chose comme « l'assise », « le zen » ou « la pratique » existe, fût-ce à un degré minime, vous ne pourrez jamais trouver la vraie satisfaction.

Ce qui est appelé *shikan* est le fait. C'est la réalité. Ce qui est appelé la réalité est quelque chose qui ne peut être perçu. « La vraie nature des choses est sans forme. » C'est ce que nous appelons *shikan*. Cela signifie que créer *shikan* dans vos propres pensées et perceptions est une erreur. La perception naît après le fait. Je vous en prie, faites l'effort de comprendre cela.

## Le problème posé par le *zen koan*

Maintenant, parlons du zen dans lequel il y a un but. Le zen, dans lequel l'illumination ou *kensho* constitue le but, est appelé le « *zen koan* ». C'est une pratique du zen dans laquelle on résout les *koan* les uns après les autres, comme si l'on montait les barreaux d'une échelle. Cela donne l'impression que l'illumination s'approfondit progressivement au cours de la pratique. S'il perçoit ces différents niveaux, et s'il recherche quelque chose en dehors de ce qu'il est ici

et maintenant, le pratiquant a peu de chances d'atteindre le but ultime. Il aura toujours aussi cette inquiétude qu'il pourrait y avoir encore un niveau supérieur, rendant nécessaire la poursuite de sa recherche.

Parmi ceux qui disent avoir eu l'expérience de *kensho*, il y a encore une personne qui perçoit cette chose appelée *kensho*. Il reste quelqu'un qui est conscient d'avoir vécu cette expérience. Cela veut dire simplement que cette personne, ce soi qui a perçu le *kensho* ou l'illumination, est, en fait, en dehors de l'illumination. Puisque ce soi perceptif est toujours là, l'illumination n'est pas encore véritable. Du moment qu'il reste un soi qui perçoit une telle chose, il n'y a aucune raison de penser qu'elle est réelle. On dit aussi que l'effet d'une telle expérience est « d'avoir eu *kensho* », signifiant que toutes les souffrances, les illusions et les pensées parasites disparaissent. Mais cela impliquerait qu'un vide ou une division apparaîtrait entre « avant » et « après » l'expérience.

### Le zen tel qu'il a été expliqué par Shakyamuni

Tel qu'il a été transmis de l'Inde au Japon, à travers la Chine, sous la forme du zen, l'enseignement de Shakyamuni est différent des deux approches que je viens de décrire. La différence est que l'ici et maintenant est un état où toutes choses sont vides, le *dharm*a inclus, et où la vacuité elle-même n'existe pas. Cela veut dire qu'il n'y a rien qui soit nécessaire d'appeler « zen », « pratique » ou « *dharm*a ». L'ici et maintenant est tel quel et ne peut pas du tout être perçu. Puisqu'il n'y a rien à rechercher, il n'y a rien à lâcher non plus.

La rupture entre l'illusion et l'illumination se produit ou non selon que l'existence de la réalité est perçue ou non. Le fait de percevoir que cette réalité existe s'appelle « l'illusion ». Vivre l'expérience directe que la réalité n'existe pas s'appelle « l'illumination ». L'existence de l'ici et maintenant est ce que Nansen (lorsqu'il expliquait à Joshu que « l'esprit de tous les jours est la Voie ») a appelé « ni connaître, ni ne pas connaître ». Je voudrais vraiment que vous compreniez que cette situation, ici et maintenant, est totalement au-delà de toute perception, illusion et illumination.

### Utiliser la forme du zen en tant qu'expédient

Dans les deux courants du zen dont je viens de parler, c'est la forme du zen, que ce soit *zazen* ou *koan*, qui devient le but. Pour de

nombreux pratiquants de *shikan-taza*, ne pas avoir de but devient le but lui-même. Leur erreur naît du fait qu'ils connaissent le zen sans connaître le *dharmā*. C'est le *dharmā* qui doit être recherché. Mais le *dharmā* lui-même est quelque chose qui ne peut être perçu et qui n'a aucune forme. Au moment où il allait mourir, le maître de zen Rinzai a dit qu'il transmettrait le *dharmā* à quelqu'un qui en était venu à bout.

On peut utiliser l'un de ces deux types de zen, *shikan-taza* ou *koan*, comme moyen adéquat pour atteindre le *dharmā*. Si l'on a bien compris que ces formes de *zazen* ne sont pas le but en elles-mêmes, mais plutôt un aspect du processus, il n'y a pas de problème. On n'arrivera jamais à la vraie compréhension si l'on ne s'appuie pas sur une méthode.

Il m'arrive de vous dire : « Faites *shikan-taza* », ou « Concentrez-vous sur ce *koan* », ou bien « Suivez votre respiration (*zuisokkan*) ». Ce sont des béquilles que vous utilisez jusqu'à ce que vous puissiez marcher librement. Il est dit que la pratique sans la pratique est la vraie pratique. Ou bien, que *zazen* sans *zazen* est le vrai *zazen*. Cela signifie qu'au moment où vous ne faites plus qu'un avec l'assise elle-même, l'assise disparaît. Quand *shikan-taza* devient réellement *shikan*, *shikan* disparaît. Quand on dit que le *koan* a été résolu ou s'est dénoué, cela veut dire qu'à ce moment-là, on est devenu un avec le *koan*. Le *koan* a disparu. Cela signifie que les choses dans leur forme doivent être éliminées ou anéanties. C'est ce que l'on appelle « rechercher le *dharmā* ».

À d'autres moments, j'ai proposé d'utiliser quelque chose de mauvais pour guérir une maladie, autrement dit, d'annihiler le poison avec du poison. La maladie peut être guérie, même avec un produit toxique. Ce que je voulais dire, c'est que selon la façon dont une chose est utilisée, le résultat peut être bon ou mauvais. Parmi ceux qui ont un but, si l'on considère une personne qui a soif, par exemple, son objectif urgent est de boire un verre d'eau. Au moment où elle boit l'eau, elle n'a plus de but. L'acte de boire est donc le moyen et la fin. En parlant de tout cela, mon intention n'est pas de critiquer quoi que ce soit en disant « c'est bien » ou « c'est mal ». Mon vœu le plus cher est seulement que vous puissiez atteindre la paix de l'esprit et la vraie satisfaction. C'est possible si vous venez à réaliser que « tout est bien tel que c'est maintenant » et qu'il n'y a jamais eu quoi que ce soit à rechercher ou à lâcher.

## La condition du moment présent

Cette condition où il n'y a rien à rechercher ni à acquérir, et rien à lâcher, existe dans l'instant, que vous soyez ou non éveillé à votre

vrai Soi. Mon propre état est celui où il n'y a pas de *dharmā*, pas de zen ; c'est celui où je ne recherche pas la Voie. Il n'y a ni effort à faire, ni paresse ; il n'y a pas non plus d'illusion. Je n'ai pas l'intention d'essayer de saisir quelque chose ou de m'en débarrasser.

Je pense toujours à quelque chose. Quand je vois quelque chose de merveilleux, je pense que c'est merveilleux. Quand je n'aime pas quelque chose, je ne l'aime pas. Quand quelque chose est désagréable, c'est désagréable. C'est la même chose pour tout. Je pense à ce qui se passera dans un mois et dans un an. Les choses du passé existent dans les souvenirs. Par essence, le passé et le futur existent au moyen de la pensée. C'est ma condition maintenant. Si j'avais à parler du moment présent et à l'expliquer, c'est ce que je dirais.

Vous, qui aimeriez réaliser cela pour vous-même, devez pratiquer *zazen* comme je vous l'ai appris. Il y a autre chose que je voudrais dire ou vous rappeler : c'est que le principe du vrai Soi est quelque chose qui, essentiellement, ne peut être perçu.

### Qu'est-ce que la conscience ?

Nous avons été conçus au cours d'une relation sexuelle entre notre père et notre mère. Dans le bouddhisme, le moment de la conception est appelé la conscience. À ce moment précis, la forme apparaît. Durant les vingt-huit premières semaines, les six fonctions de nos sens et notre sexe se développent. Tout cela est le résultat de causes et de conditions. Cela ne serait pas arrivé si la cause ou les conditions avaient manqué. Intrinsèquement, le fait que les six fonctions des sens et les différences entre mâle et femelle se développent est dû à la nature des causes, des conditions et à leurs effets. Ces fonctions se développent grâce à la participation de différents facteurs. Ceux-ci se sont regroupés ainsi de façon unique, et il n'existe nulle part un centre ou un noyau. Il n'y a pas de vous, pas d'ego, pas de vrai Soi. Il n'y a pas de substance, pas d'essence.

Après une période d'environ neuf mois, la maman accouche d'un nouveau-né. Nous appelons cela un bébé, mais le bébé lui-même ne sait pas qu'il est un bébé ou un être humain. Dès qu'il naît, le bébé expérimente la sensation de ressentir et de recevoir. Un peu plus tard, il commence à faire la part des choses entre l'agréable et le désagréable. Il ne s'agit pas d'une compréhension de ces différences. Ces sensations existent simplement. En d'autres termes, les fonctions telles qu'aimer ou ne pas aimer, ou sentir que quelque chose apporte de la souffrance ou du plaisir, existent, tout simplement.

Il y a, parmi ces différentes fonctions, celle de l'attachement. Ce n'est pas que cet attachement ait en lui-même un certain objectif. Non, il y a juste la fonction de l'attachement. Puis, cette fonction fait naître la fonction de vouloir, de toucher, de prendre quelque chose ou de vouloir le faire sien. Ce n'est pas la fonction d'une personne en particulier. C'est simplement la fonction du souhait de prendre quelque chose.

Le plus grand attachement est l'attachement à la vie. C'est une fonction de la conscience qui naît au moment de la conception. C'est le résultat de notre condition depuis le moment de notre naissance. C'est la nature de notre ignorance, de notre illusion.

Il n'y a rien d'autre que les six fonctions des sens. Il n'y a rien qui puisse être perçu comme vous ou « moi ». Ces six sens ne sont pas les fonctions d'une personne individuelle. C'est un état semblable à celui de n'importe quel autre animal ou végétal, où il n'y a que les fonctions elles-mêmes. Ce corps physique, que nous pouvons voir avec nos yeux, est appelé « forme ». Il est composé de quatre éléments de base : la terre, l'eau, le feu et l'air.

L'activité mentale est composée de sensation, de perception, de volition et de conscience. Nous sommes constitués du regroupement de ces cinq *skandha* : la forme, la sensation, la perception, la volition et la conscience. Sans la fonction de la forme, qui est comprise dans les quatre éléments, les fonctions mentales n'apparaîtraient pas. C'est pourquoi nous ne pouvons pas penser que notre corps physique est séparé de notre activité mentale. C'est aussi pour cela, comme je l'ai déjà mentionné, que quel que soit le raffinement de notre pensée, elle ne peut pas en elle-même englober le tout.

On se demande souvent lequel, du corps physique ou de l'activité mentale, vient en premier. En fait, ils naissent en même temps. Par les six sens, le corps physique reçoit des impressions de l'environnement extérieur. Simultanément, en recevant ces impressions, l'activité mentale donne naissance à plusieurs conditions différentes. Rien n'est constitué à partir d'une seule chose.

« Cette chose », ou ce que nous appelons « un être humain », n'est constituée que de ces fonctions. Il n'y a pas de centre, pas de noyau. Cela veut dire que l'intensité avec laquelle nous raffinerons et polirons notre corps physique et notre activité mentale ne nous sera d'aucune utilité. Puisqu'il n'y a aucune substance ou essence, la discipline ou l'entraînement exercés, quels qu'ils soient, ne sont rien d'autre que cette activité-là.



Bien que le vrai Soi puisse sembler être quelque chose de spécial, il ne l'est vraiment pas. Comme je viens de l'expliquer, il s'agit simplement de savoir que seules les fonctions existent. Ces fonctions elles-mêmes sont ce que nous appelons le *dharmā*. Vous devez réaliser que vous êtes vous-même le *dharmā*. C'est cette réalité qui est appelée « le vrai Soi ».

Si certains d'entre vous pensent qu'en s'éveillant à leur vrai Soi, ils pourront prendre les décisions justes dans leur vie de tous les jours et dans la société, je voudrais qu'ils prennent conscience de leur erreur. L'aspect majeur de la pratique est d'abord l'observation, puis le discernement de la nature de la conscience, dernier des cinq *skandhā*.

Dans le bouddhisme, nous utilisons l'expression « tous les êtres sensibles ». Cela inclut les individus et tous les autres phénomènes dans le monde. Ce qui différencie les êtres humains des autres animaux et des plantes est que les êtres humains possèdent la conscience. Je voudrais que vous compreniez que, bien que la conscience élabore toutes sortes d'illusions et d'idées fantasques, elle est aussi le moyen par lequel nous pouvons atteindre la Voie de Bouddha. En examinant minutieusement sa conscience et en réalisant qu'elle est vide, il est possible d'atteindre l'état de grande satisfaction.

Je viens d'expliquer beaucoup de choses, mais en fin de compte, j'aimerais que vous compreniez que, dans l'ultime, tout est vide. Toutes choses naissent seulement de la cause et de l'effet. Parce que les êtres humains, aussi bien que toutes les autres choses, résultent de la cause et de l'effet, il n'y a ni substance, ni essence, ce qui fait qu'il n'y a ni centre, ni noyau. Il est impossible qu'une seule chose existe par elle-même. C'est cela que l'on appelle « la vacuité ». Toutes les choses sont dites vides, mais veuillez vous rappeler que la vacuité est seulement une tentative d'explication et qu'en fait, cette vacuité ne peut être perçue.

## Tel le lotus dans l'eau trouble

À la fin de chaque repas, nous chantons le vers suivant : « Dans ce monde de vacuité, soyons comme un lotus qui s'élève au-dessus des eaux troubles... » Ainsi, même si tout ce qui se manifeste dans le monde est vide, nous devrions être semblables à la fleur de lotus qui s'élève au-dessus des eaux boueuses sans en être souillée. Pendant cette *sesshin*, je vous ai dit beaucoup de choses. J'aimerais que, semblables à la fleur de lotus qui n'est pas ternie par les eaux troubles, vous oubliiez complètement ce que je vous ai dit.

## La lueur du *dharm*a, la lueur en vous-même

La *sesshin* est bientôt finie, mais je voudrais juste ajouter quelques mots. Qu'appelons-nous la Voie ? Pour expliquer cela, j'aimerais vous réciter quelques vers :

L'être est conçu dans les entrailles,  
Une personne prend place dans le monde,  
Nous voyons avec les yeux,  
Nous entendons avec les oreilles,  
Nous sentons avec le nez,  
Nous parlons avec la bouche,  
Nous portons avec les mains,  
Nous marchons avec les pieds ;  
C'est ce que l'on appelle la nature de Bouddha.

Il s'agit de la réponse donnée par Bodhidharma (avant qu'il ne quitte l'Inde pour la Chine) à la question du roi Iken « Qu'est-ce que la Voie ? ». On raconte qu'en entendant ces mots, le roi Iken fut illuminé sur l'instant. C'est ce que l'on appelle le zen, le *dharm*a ou « la Voie de Bouddha ». C'est exactement votre condition maintenant. Il n'existe rien d'autre que cet état, et c'est ce que signifient ces mots.

À la fin de sa vie, Shakyamuni a dit : « Marchez dans la lumière du *dharm*a. C'est votre propre lumière. Poursuivez en elle, et ne regardez pas ailleurs. » Voilà l'instruction qu'il donna à ses disciples.

Si je devais définir le but ou la direction de la pratique, je dirais : « *Zazen* est *zazen*. » J'aimerais que vous fassiez un effort pour que cela soit simplement suffisant. Cela ne renvoie pas seulement à la forme assise du zen (*zazen*). Cela signifie pratiquer chaque chose, chaque activité pour elle-même. Dans votre travail et votre vie de tous les jours, chaque activité est une fin en soi. De cette manière, aucune signification spéciale n'est attachée à quoi que ce soit.

Je suppose que durant les cinq derniers jours, je n'ai fait que vous rendre les choses plus compliquées. C'est comme si j'avais labouré votre connaissance du zen avec une binette. Laissez « *zazen* est *zazen* » être la nouvelle graine. Il n'y a pas mieux. Si ce que je vous ai dit vous a semblé très confus, s'il vous plaît, ne m'en veuillez pas.

## S'éveiller au chaos intérieur

L'histoire que je vais vous raconter vient de Chine. Elle met en scène un homme appelé Konton (*konton* est le mot japonais pour « chaos et confusion »), et il s'agit d'une parabole qui démontre comment l'essence d'une chose peut être détruite.

La tête de Konton était aussi lisse qu'un œuf. Son visage ne présentait aucun des orifices habituels d'un visage humain. Deux hommes avaient une dette envers Konton. Pour lui montrer leur gratitude, ils décidèrent de creuser dans sa tête un trou par jour pendant sept jours. En faisant cela, ils pensaient faire en sorte que la tête de Konton ressemblât un peu à la leur. Quand ils eurent fini, ils étaient sûrs que Konton serait heureux de leurs efforts. Mais en fait, quand ils lui demandèrent comment il se sentait, ils s'aperçurent qu'il était mort.

L'essentiel de cette histoire réside dans le fait qu'en touchant à quelque chose qu'ils ne connaissaient pas, ces hommes en avaient détruit la nature même. Alors qu'ils avaient voulu l'aider, ils lui avaient ôté la vie. De la même manière, nous intervenons sur le *konton* à l'intérieur de nous. Je voudrais que vous vous rendiez compte de cela. J'aimerais que vos efforts à pratiquer *zazen* ne soient pas vains. N'essayez pas, je vous prie, de saisir quelque chose qui n'est pas la véritable essence du Soi. Comprenez bien qu'il n'y a pas de quoi être fier de s'éveiller à son vrai Soi. Il n'y a pas, non plus, de quoi être anxieux, même s'il existe une grande confusion. C'est à ce degré que le zen n'est vraiment rien de spécial.

## La loi de la cause et de l'effet

En tout lieu, à tout instant, continuez à vivre votre vie en tenant compte des causes et des effets tels qu'ils se produisent. Abandonnez-vous aux conditions quand elles surgissent, absolument sans aucun sentiment de satisfaction ou d'insatisfaction. Accepter sereinement ces différentes situations est ce que l'on appelle « la vie du zen ».

Votre état du moment présent est déjà un résultat. Ce qui veut dire que ce résultat a forcément été amené par la cause qui lui correspond dans le passé. Votre état du moment présent est la cause de ce qui se

passera dans le futur. Le futur est une extension du présent. Si votre présent n'est pas désirable, vous devez essayer rapidement de changer cette cause. Sinon, demain, après-demain ou dans dix ans, votre état sera exactement le même que celui du moment présent.

Cela s'applique à vous individuellement, aussi bien qu'aux problèmes du monde. L'état présent de confusion dans lequel se trouve le monde n'est pas advenu par hasard. Il existe assurément une cause passée. Le principe de la cause et de l'effet ne permet pas l'interférence de l'ego. Si seulement une ou deux personnes, qui comprennent vraiment la loi de la cause et de l'effet, se prononceraient, cela aiderait à diriger le monde vers la bonne direction. C'est nécessaire et urgent, maintenant. Et il est certain que seule une personne qui pratique *zazen* peut faire cela.

L'idéal du bouddhisme est d'entrer en *nirvana*, d'atteindre l'illumination. C'est l'idéal. C'est parce qu'un grand nombre de personnes ont accompli cela, que nous pouvons maintenant suivre la même Voie de *zazen*. Je vous en prie, devenez cette personne-là. Il n'est pas suffisant de comprendre intellectuellement l'enseignement. À travers la pratique du zen, il vous est sans aucun doute possible de devenir « cette personne ». J'aimerais que vous en soyez persuadé et que vous vous engagiez à faire l'effort nécessaire pour atteindre ce but.

## Rien de spécial

Quoi que nous fassions dans notre vie de tous les jours, notre seul but est d'atteindre la Voie. Pour cela, nous nous soucions de notre santé et de notre alimentation. J'aimerais que vous gardiez à l'esprit que votre but est d'atteindre la Voie en oubliant votre ego, que ce soit dans votre vie, à la maison ou au travail.

Pour finir, j'aimerais vous réciter un poème de So Toba :

Rozan, célèbre pour ses montagnes brumeuses,  
Sekko, pour son eau.  
Avant d'y aller, c'était un sujet préoccupant.  
Plus tard, j'y suis allé, et j'en suis revenu.  
Rien de spécial.  
Les montagnes brumeuses de Rozan,  
L'eau de Sekko.



*partie III*

*FUKAN-ZAZENGI*  
ET COMMENTAIRES





## Le *Fukan-zazengi*

Le *Fukan-zazengi* est le texte le plus apprécié dans la forme de zen Soto. Dans les monastères de zen Soto, il est récité chaque soir, à la fin du dernier *zazen*. Il a été écrit au Japon par le maître zen Dogen, à son retour de Chine.

### Une recommandation universelle pour *zazen*

« Maintenant, alors que vous cherchez la Voie, vous vous apercevez qu'elle est complète et universelle. Donc, comment peut-elle être subordonnée à la pratique et à l'illumination ? Le véhicule du *dharm*a est libre et sans restriction. Pourquoi faudrait-il faire un effort soutenu ? En effet, le corps de la réalité est bien plus qu'un grain de poussière. Qui peut croire qu'il existe un moyen de s'en débarrasser ?

La Voie est complète et présente juste où vous êtes. Alors, à quoi sert la pratique ? Et si jamais il existait la moindre différence entre vous et la Voie, elle serait encore plus grande que la distance qui sépare le ciel de la terre. Si le moindre sentiment d'aimer ou de ne pas aimer apparaît, votre esprit se perd en confusion.

Même si vous êtes fier de votre compréhension, et même si vous pensez être richement doté de l'illumination et avoir entrevu la sagesse qui transcende toute chose, et quand bien même pensez-vous avoir atteint la Voie, clarifié votre esprit et gagné le pouvoir de toucher les cieux, vous en êtes toujours à errer aux frontières de l'illumination. En fait, vous avez presque perdu la Voie de la libération totale.

Vous devez prendre note du fait que Shakyamuni lui-même a dû s'asseoir en *zazen* pendant six ans. L'influence de ces six années d'assise dans la rectitude continue à s'exercer de nos jours. De même,

la transmission par Bodhidharma du *bouddha-dharma* et de ses fameuses neuf années de pratique de *zazen* devant un mur sont toujours célébrées à ce jour. Si les sages des temps anciens furent aussi assidus dans leur pratique, comment pourriez-vous aujourd'hui vous dispenser de la pratique de *zazen* ?

Vous devriez donc cesser de pratiquer en vous basant sur la compréhension intellectuelle et sur l'analyse littérale des textes. Apprenez à faire le pas en arrière qui oriente la lumière vers l'intérieur pour illuminer le soi. Corps et esprit se relâcheront d'eux-mêmes et votre Soi essentiel se révélera. Si vous voulez atteindre l'état d'être "tel quel", mettez-le immédiatement en pratique.

Pour *zazen*, il vaut mieux s'installer dans une pièce au calme. Mangez et buvez avec modération. Renoncez à toute relation illusoire et mettez tout de côté. Ne pensez pas au bien ou au mal, au vrai ou au faux. N'interférez pas dans les rouages de votre esprit, n'essayez pas non plus de contrôler les mouvements de vos pensées. Abandonnez l'idée de devenir un bouddha. *Zazen* n'a absolument rien à voir avec le fait que vous soyez assis correctement ou allongé.

En général, on dispose sur le sol, à l'endroit où l'on s'assied, un gros tapis carré sur lequel on rajoute un coussin rond. Asseyez-vous dans la position du lotus ou du demi-lotus. Dans la position du lotus, placez d'abord votre pied droit sur votre cuisse gauche, puis votre pied gauche sur votre cuisse droite. Dans celle du demi-lotus, mettez simplement votre pied gauche sur votre cuisse droite. Portez des vêtements amples et propres pour être à l'aise. Ensuite, placez votre main droite sur vos jambes, paume vers le ciel, et votre main gauche sur la paume droite, paume vers le ciel, le bout des pouces se touchant légèrement. Asseyez-vous verticalement, sans vous pencher vers la gauche, la droite, en avant ou en arrière. Soyez sûr que vos oreilles sont dans le prolongement de vos épaules et que votre nez est dans le prolongement de votre nombril. Plaquez votre langue contre le palais, les lèvres et les dents jointes. Gardez vos yeux toujours ouverts. Respirez tranquillement par le nez. Après avoir ajusté votre position, respirez profondément. Balancez votre corps à gauche et à droite, puis immobilisez-vous dans une position stable et solide, assis comme une montagne. Ne pensez à rien. Comment fait-on cela ? En laissant la pensée telle qu'elle est. C'est la méthode de base de *zazen*.

Le *zazen* dont je parle n'est pas un "apprentissage du zen pas à pas". C'est simplement la porte du *dharm*a, du confort et de l'aisance. C'est l'apogée de l'illumination totalement réalisée. C'est la manifestation



de l'ultime réalité. Les pièges et les ruses ne peuvent jamais s'interposer. Si vous réalisez cela, vous êtes semblable au dragon qui a assouvi sa soif ou au tigre qui se repose sur une montagne. Le vrai *dharm*a apparaît alors de lui-même, et vous êtes libéré de l'ennui et des distractions. Quand vous vous levez après l'assise, faites-le doucement et calmement. Ne vous levez pas brusquement.

Grâce à la puissance de *zazen*, on peut transcender les illusions, l'illumination, et acquérir la capacité de mourir assis ou debout. Mais il est impossible pour notre esprit discriminant de comprendre comment les bouddhas et les illuminés obtiennent l'illumination quand un doigt, un poteau, une aiguille ou un maillet leur en offre l'opportunité. Ou bien comment ils ont transmis la Voie avec une tapette à mouches, un poing, un bâton ou un cri. Cela ne peut pas dépendre non plus de pouvoirs surnaturels. Ces effets dépassent le domaine dualiste du subjectif et de l'objectif. N'y a-t-il pas un principe qui précède la connaissance et les perceptions ?

De ce fait, on ne devrait pas faire de différence entre quelqu'un de stupide et quelqu'un d'intelligent, entre quelqu'un de supérieur et quelqu'un d'inférieur. Pratiquer d'un seul esprit constitue vraiment, en soi, la pratique de la Voie. La pratique et la réalisation sont naturellement pures. S'efforcer d'atteindre la Voie constitue en soi-même la manifestation de la Voie dans la vie de tous les jours.

À travers le monde, tous les hommes ont sans aucun doute et de façon égale l'empreinte de la nature de Bouddha. Mais sans la pratique de *zazen*, la vraie nature et la finalité de l'être humain ne seront pas manifestées. Vous devriez donc vous consacrer exclusivement à la pratique de *zazen* et vous y absorber complètement. Bien que l'on dise qu'il y a autant d'esprits que d'hommes, tout le monde devrait pratiquer la Voie, qui n'est rien d'autre que l'étude du soi. Vous n'avez pas besoin de délaisser votre famille, votre lieu de vie et de partir sans but dans des régions poussiéreuses de contrées lointaines. En faisant un faux pas, on perd le chemin qui est directement devant soi.

Vous avez déjà eu la chance d'être dotés d'une forme humaine, ce qui est essentiel ; alors, ne gaspillez pas en vain votre temps. Vous êtes en possession des moyens essentiels de la Voie de Bouddha, alors pourquoi poursuivre les plaisirs sans valeur, qui sont comme les étincelles d'une pierre à feu ? Nos corps sont comme la rosée sur l'herbe. Nos vies ne durent que le temps d'un éclair ; elles s'éteignent en un instant.

Honorables pratiquants du zen, n'ayez pas peur du vrai dragon (*zazen*) et ne perdez pas votre temps à ne toucher qu'une partie de l'éléphant. Consacrez-vous à la Voie, qui vous montre la direction de l'absolu. Ayez du respect pour ceux qui ont dépassé le stade de tout apprentissage et à qui il ne reste rien à faire. Vivez en accord avec l'illumination des bouddhas, et atteignez le *samadhi* des illuminés qui ont transmis le *dharmā*. Pratiquez constamment de cette manière, et vous pouvez être sûr de devenir comme eux. La maison du trésor s'ouvrira d'elle-même, et vous pourrez en jouir comme il vous plaira. »

## Une explication du titre

Dans le monde actuel, les explications, mieux que la situation réelle ou la chose en elle-même, suffisent à répondre aux besoins de la plupart des hommes. Comme cela ne gêne presque personne dans la vie sociale, le besoin de connaître la véritable essence des choses ne se fait pas sentir. Les gens se contentent de cet état d'ignorance, et par conséquent, négligent de se poser des questions sur ce qui est réel.

Lorsque, changeant de perspective, on observe la dimension de la perception elle-même ou le monde de la conscience, on constate que l'essence des choses n'est pas du domaine de ce qui est compréhensible ou de ce qui ne l'est pas. Ce que nous percevons ne peut être que le passé ou le futur. La question fondamentale est : « Que signifie "maintenant", ce point qui sépare le passé et le futur ? ». Mais de nos jours, nous oublions totalement de nous poser sérieusement cette question. Dans le moment présent ou « maintenant », il n'y a ni temps, ni lieu, ni séparation. Il n'y a vraiment rien. C'est le monde dans lequel les choses naissent et disparaissent grâce aux causes et aux conditions. Nous pourrions appeler cet état « la nature de Bouddha », *dharmadhatu* (la vraie nature des choses), ou « la nature de Dieu », ou encore, « la Vérité ». C'est cela que nous appelons « maintenant ». L'objectif de la pratique du zen est d'en faire la preuve et de le réaliser pour soi-même.

Nous sommes dotés de la nature de Bouddha. Notre vie, elle-même vivante, est la nature de Bouddha. Notre vie est la pratique et l'illumination. J'aimerais que vous compreniez que c'est grâce à cela qu'essentiellement, le vrai Soi est le soi qui n'est pas assujéti aux circonstances. Cela signifie que le moment « ici et maintenant » n'est pas quelque chose qui peut être importé. Bien que je sois venu

ici, aujourd'hui, pour vous parler « d'ici et maintenant », ce n'est pas non plus une chose qui puisse être exportée. Quel que soit le moment ou le lieu, que l'on vienne d'Occident ou d'Orient, du Nord ou du Sud, prêtre ou novice, que l'on soit jeune ou vieux, homme ou femme, chacun possède « l'ici et maintenant ».

« Toutes les manifestations possèdent la nature de Bouddha. » Puisque chacun la possède pleinement, n'importe qui peut la réaliser s'il le décide. C'est ce que signifie le titre : *Fukan-zazengi*. *Fukan* signifie « une recommandation universelle ». Cela ne veut pas dire que l'on atteint un état nouveau. Si vous faites *zazen*, vous réaliserez certainement la nature de Bouddha, puisque vous l'avez déjà. Le maître de zen Dogen met en évidence le caractère universel de l'enseignement de *zazen*, un enseignement qui devrait être recommandé à tous, au plus loin et au plus grand nombre possible. Le caractère chinois *gi* se traduisant par « qui a de la signification », *zazengi* signifie donc : « le vrai sens de *zazen* ». En même temps, ce texte est une explication merveilleusement détaillée de la position pour *zazen* et des autres éléments à garder à l'esprit.

Comme le signifie l'expression « *zazen est zazen* », *zazen* n'est ni à comprendre, ni à ne pas comprendre. *Zazen* est au-delà de la connaissance de *zazen*. Il ne s'agit pas de ne pas le connaître, ni de ne le connaître qu'un peu, ni de le pratiquer d'une manière approfondie. « *Zazen est zazen* », et c'est tout. Au début, ne parvenant pas vraiment à comprendre que « *zazen est zazen* », certains d'entre vous doivent s'aider grâce à différentes formes. Mais en réalité, « *zazen est zazen* ». Il n'existe pas le moindre espace où l'ego pourrait se glisser.

On pourrait exprimer cela en disant : « sans bouger un seul grain de poussière, sans déranger un seul phénomène ». Cela signifie que « tel quel » est « l'Esprit de Grande Paix ». Le but essentiel de la pratique du zen est de réaliser cet « Esprit de Grande Paix » dans « l'ici et maintenant », sur les plans physique et mental. Cela signifie réaliser que nous ne devons pas chercher ailleurs.

La difficulté à y croire, même lorsqu'on veut sincèrement y croire, est décrite dans le texte bouddhiste *Le monde des innombrables enseignements*. Nous y lisons que le nombre de ces mystères est de 10 à la puissance 66, un nombre si grand, que nous ne pouvons pas l'imaginer. Mais si certains d'entre vous en ont le désir, ils peuvent faire ce calcul pendant leur assise.

Au point où nous en sommes, je voudrais vous mettre en garde contre une manière de considérer *zazen* qui conduit facilement à l'erreur. Dans le zen, on dit : « Pas de dépendance à l'égard des mots et des textes ; une transmission spéciale, en dehors de l'enseignement. » En conséquence, de nombreuses personnes pensent souvent qu'il est mieux de ne pas écouter trop de discours. Pourtant, pour atteindre le *dharmā*, vous devez d'abord comprendre l'enseignement. Mais la seule compréhension de l'enseignement n'est pas suffisante pour nous permettre de réaliser le *dharmā*. Écouter l'enseignement pour pouvoir trouver la bonne direction est un processus très important, par lequel vous devez passer.



## Vous êtes déjà dans la Voie

« Maintenant, alors que vous cherchez la Voie, vous vous apercevez qu'elle est universelle et complète. »

Dans les mots de cette introduction, « cherchez » signifie que vous devez chercher jusqu'à ce que vous ayez élucidé le fait que « *zazen* est *zazen* ». « Recherchez jusqu'à ce que vous compreniez vraiment », telle est la signification de cette première phrase. « Maintenant » veut dire qu'à l'instant présent, commence la démarche appropriée de la recherche.

La « Voie » se réfère à « la Voie de Bouddha », à « l'esprit de tous les jours est la Voie. » Ce sont tous les aspects de notre vie. La seule différence entre quelqu'un qui a réalisé cela et quelqu'un qui ne l'a pas réalisé est l'intervention ou la non-intervention de son ego. Avant que nos opinions ne surviennent, nous sommes déjà un avec toute chose. Donc, n'importe quand, où que ce soit et quelles que soient nos pensées du moment, nous sommes déjà en plein dans la Voie, quoi que nous fassions. Nous sommes les êtres de la Voie. Au centre du résultat, nous sommes des êtres qui vivent au cœur des résultats.

Dans *Gakudo-yojinshu* (Guide de la pratique bouddhiste), autre ouvrage du maître zen Dogen, une partie importante du texte concerne notre recherche de la Voie. Voici le passage :

« Premièrement, vous devez croire que vous êtes déjà dans la Voie. Vous devez croire que vous êtes libre de toute illusion, pensée trompeuse, idée confuse, perception exagérée ou réductrice, et erreur de compréhension. En croyant de

cette manière, vous clarifiez la Voie et pratiquez en conséquence. Telle est l'essence de l'étude de la Voie. »

Comme je l'ai dit, nous sommes déjà à l'intérieur de la Voie ; il n'y a donc pas d'illusion, pas de pensée trompeuse, pas d'idée confuse, pas de perception exagérée ou réductrice, et pas d'erreur de compréhension. Nous en sommes libérés. Normalement, nous avons tendance à dire juste le contraire... Nous pensons que nous sommes induits en erreur par des pensées illusoire, des idées confuses, des perceptions exagérées ou réductrices, alors que dans la pratique bouddhiste, nous sommes déjà séparés de cette façon de penser. Le texte cité ci-dessus nous demande d'y croire. C'est un premier pas. Ensuite, nous entrons dans la Voie.

Ces mots ont été écrits par Dogen après sa libération, après qu'il ait « lâché inconsciemment corps et esprit ». Dans notre vie de tous les jours, comme je viens de le dire, les hallucinations, les illusions et les idées confuses sont un fait ; c'est une réalité indubitable. Accepter simplement ce fait, cette réalité telle qu'elle est, est le premier pas dans la pratique. C'est la première ligne directrice dans la pratique bouddhiste.

Ces cinq phénomènes mentaux, hallucinations, pensées illusoire, idées confuses, perceptions exagérées ou réductrices, et compréhension erronée, sont ce que nous appelons habituellement les passions illusoire. Pour les *bodhisattva*, ces cinq illusions, ces réalités, sont l'illumination ; mais pour une personne ordinaire, ces cinq aspects de l'illumination sont des passions illusoire. Selon que l'ego est oublié ou non, ces réalités telles qu'elles sont deviennent illumination ou illusion. La différence est aussi profonde que cela.

« Vous vous apercevez que la Voie est universelle et complète » signifie que la Voie n'a ni début, ni fin. Il n'y a pas de source de la Voie. Quand vous considérez cela, examinez-le à la lumière de l'expression zen « avant la naissance de votre mère et de votre père ». En d'autres termes, où étiez-vous avant que vos parents ne naissent dans ce monde ?

« Universel et complet » signifie qu'aucune imperfection n'est laissée de côté ; de cette façon, aucun conflit ne survient dans aucune situation. Il est impossible que les frictions apparaissent, parce qu'essentiellement, tout est un. Cela signifie que la Voie est partout et qu'elle est complètement libre de toute restriction. Dogen a décrit cela comme « l'esprit flexible ». Il a dit : « Quand je pratiquais avec

le maître de zen Nyojo, corps et esprit étaient abandonnés. En d'autres termes, l'esprit doux et flexible était atteint. » Quel que soit son environnement, un esprit flexible et doux n'est pas grossier ou anguleux. C'est l'esprit qui a la liberté d'être avec chaque chose. C'est ce que signifie « universel et complet ».

« Comment peut-elle donc être subordonnée à la pratique et à l'illumination ? »

Nous sommes déjà pleinement dans la Voie. Nous sommes déjà au cœur de la vérité. Aucun moyen ou procédé n'est donc nécessaire pour la pratique ou la libération, pour l'illumination ou *kensho*. Moyen et procédé sont complètement inutiles. Laisser simplement les choses telles qu'elles sont, oublier son ego, tel est l'objectif, le but ultime de la pratique.

Je me dois d'attirer votre attention sur le fait que ce que je viens de vous expliquer s'entend du point de vue du *dharmā*, de la façon dont cela se passe dans le *dharmā*. Mais ce n'est pas si facile du point de vue de l'être humain. Vous faites de gros efforts et subissez une souffrance considérable parce que vous n'êtes pas libérés de votre ego. La conscience de l'ego est extrêmement tenace. J'aimerais vous mettre en garde encore une fois : vous ne devez pas vous contenter d'écouter les explications de ce qu'est le *dharmā* de l'intérieur. S'il vous plaît, ne vous en tenez pas à une simple explication.

« Le véhicule du *dharmā* est libre et sans restriction. Pourquoi faudrait-il faire un effort soutenu ? »

« Le véhicule du *dharmā* » est le moyen qui permet à la Voie d'exister et d'être utilisée. Comment est-elle utilisée ? Vous pouvez l'imaginer tel un bateau, dans lequel tout est transporté sur l'autre rive. « Pourquoi faut-il faire un effort soutenu ? » : c'est pour s'oublier soi-même (« moi ») en s'appliquant à ne plus faire qu'un avec toutes choses. C'est en soi la seule chose à accomplir. Pourquoi est-il donc nécessaire de passer du temps à se concentrer sur la pratique ?

De temps en temps, il m'arrive de parler du *zazen* du corps, de la parole et de la pensée. Le *zazen* du corps est la forme de *zazen* dans laquelle nous sommes assis à présent. C'est l'état du *samadhi* de *zazen*. Pratiquez le *samadhi* jusqu'à ce qu'il n'y ait plus la moindre marge où la pensée puisse s'introduire. Le *zazen* de la parole, c'est chanter

le *sutra* comme nous l'avons fait ce matin, chanter juste le *Sutra du Cœur* et les *Quatre Vœux des Bodhisattva* est suffisant. Le *zazen* de la pensée inclut la diversité des idées, et nombre d'autres pensées, telles que des projets d'avenir. Les *zazen* du corps, de la parole et de la pensée existent tous indépendamment de la conscience de l'ego. C'est ainsi que fonctionne activement le véhicule du *dharmā*.

« En effet, le corps de la réalité est bien plus qu'un grain de poussière. »

Tous les phénomènes du monde que nous percevons et que nous observons sont eux-mêmes le *dharmā* et la Voie. Ils constituent « le corps de la réalité ». Naturellement, cela veut dire qu'il n'y a pas la moindre possibilité que la terre et la poussière (les passions illusoire ou l'illumination, l'illusion ou la réalisation) puissent s'y introduire.

« Qui peut croire qu'il existe un moyen de s'en débarrasser ? »

Puisqu'il n'y a pas de poussière ou de terre, il n'y a pas besoin de nettoyage. À ce sujet, laissez-moi vous raconter une anecdote concernant Daiman Konin, le cinquième patriarche de Chine après Bodhidharma.

Pour pouvoir désigner son successeur, Daiman Konin s'était arrangé pour faire passer un test aux moines à propos du vrai Soi. Initialement, un moine appelé Jinshu avait donné la réponse qui suit : « L'être est comme un miroir. Nous devons toujours garder le miroir propre, sinon, naturellement, il deviendra brumeux. Constamment, faire l'effort de le garder propre, ne jamais le laisser se salir. »

En réponse à cela, Daikan Eno, un autre moine qui pratiquait avec Daiman Konin, écrivit : « Essentiellement, il n'y a rien. Où la poussière ou la terre peuvent-elles s'amasser ? ». « Essentiellement, il n'y a rien » signifie que fondamentalement, toutes les choses naissent de la loi de causalité, et par conséquent, n'ont pas de substance. Puisqu'il n'y a pas de substance, la poussière et la terre, ou en d'autres termes, les passions illusoire et l'illumination, ne peuvent s'entasser nulle part. C'est ainsi qu'il répondit à la question du test. Je pense que vous voyez très clairement qui réussit le test. Bien sûr, ce fut Daikan Eno.

Mais si nous n'avons pas entendu parler des enseignements bouddhistes et si nous pensons à la pratique dans le sens communément reconnu, nous pourrions plus facilement approuver la réponse de



Jinshu : « Constamment, faire un effort pour nettoyer le miroir. Ne jamais le laisser se recouvrir de poussière. » Cela semble être la façon correcte de pratiquer, mais il est évident qu'elle est fautive. Ces deux points de vue sont aussi éloignés l'un de l'autre que le ciel de la terre.

« La Voie est complète et présente juste où vous êtes. Alors, à quoi sert la pratique ? »

« Juste où vous êtes » est ici, maintenant. Maintenant. Maintenant. Maintenant. Cela signifie être en paix ici, maintenant. Il n'est pas bon de rechercher la Voie ailleurs. Puisque la Voie est toujours ici, essentiellement, il n'y a pas besoin de *shikan-taza*, de pratiquer le *koan* ou d'observer sa respiration. Pour résumer, encore une fois, « ici maintenant » peut aussi être exprimé de manière différente, telle que « demeurer paisiblement dans la loi de la causalité ». Il n'y a pas d'autre façon de pratiquer que celle-là. Si vous pouvez vivre ainsi, vous n'avez pas besoin de faire le moindre pas en direction de la pratique.

Ce texte concerne l'ici et maintenant, et la façon dont on doit pratiquer. Il a été écrit par quelqu'un qui a atteint le *dharmā* ; il émane donc de cette expérience. Du point de vue du *dharmā*, cela ne fait aucun doute, c'est la Voie. Mais il n'en est pas ainsi pour l'ensemble des individus. Quelle que soit la quantité de vos connaissances, les passions illusoire (avidité, colère et ignorance) ou l'illumination vous accompagnent toujours. Par conséquent, dans l'état actuel, votre vie ne peut être qu'un état de souffrance.

Les êtres humains font l'expérience de toute une gamme d'états émotionnels et irrationnels qui incluent la joie, la colère, la tristesse, la compréhension et l'incompréhension. Tout cela fait partie du *dharmā* ou de la Voie. Vous êtes libres de ressentir et de penser ce que vous voulez. Quelle autre liberté cherchez-vous au-delà ? J'aimerais vraiment que vous soyez convaincus que dans le moment présent, nous possédons le *dharmā* de cette manière-là.

Pendant les quarante-neuf années durant lesquelles il a enseigné le *dharmā*, Shakyamuni n'a jamais dit : « Croyez en moi ». Au lieu de cela, il a toujours dit : « Croyez dans le *dharmā*. Croyez en vous-même. » C'est ce à quoi vous devez croire absolument. Si vous n'y croyez pas, l'objectif de votre pratique ne sera pas clair. C'est parce que vous n'êtes pas complètement convaincus que la pratique du

zen est l'étude du soi, que vous commencez à rechercher le *dharm*a dans les raisonnements des enseignements du bouddhisme. Ou bien vous cherchez ailleurs, et il se peut que vous couriez dans la direction opposée. Il semble que ce soit la situation dans laquelle vous êtes maintenant.

Ce qui est déterminant dans le bouddhisme et le zen, c'est de croire fermement comme je viens de le décrire. Alors, pourquoi faisons-nous des cérémonies le matin et le soir ? Pourquoi faisons-nous des offrandes, et pourquoi nous prosternons-nous devant les bouddhas et les *bodhisattva* ? La raison en est, comme je viens de vous le dire, que vous n'arrivez pas à croire complètement en vous-même. C'est pourquoi nous avons recours au pouvoir de la croyance et prions pour que « notre croyance soit forte et ferme ». C'est pourquoi nous avons des cérémonies et des services de *sutra* avec des offrandes et des prosternations.

La pratique d'Amida Butsu (ou Amitābha) est assez répandue au Japon. Je pense que beaucoup d'entre vous savent qu'elle consiste à chanter *Namu Amida Butsu* tout en faisant des prosternations. Dans la tradition du bouddhisme zen, chanter *Namu Amida Butsu* est déjà être Amida Butsu. Celui qui se prosterne et l'objet de sa prosternation, Amida Butsu, en l'occurrence, ne font qu'un. Ce que je vais dire maintenant est essentiel : si vous avez pris la résolution de croire, vous devez ensuite abandonner cette croyance. L'état de pure croyance est absolu. C'est un état dans lequel le doute et la croyance, du point de vue dualiste, ont disparu. Croyance et doute, croyance et non-croyance sont, en fin de compte, des idées que l'on s'est forgées. L'état dans lequel la croyance et le doute disparaissent est ce que nous appelons « le *dharm*a », « la Voie », ou « maintenant ».

Il existe une métaphore qui montre à quel point il est difficile de croire à cela. On l'y compare à l'immense improbabilité d'un fil de soie qui descendrait des cieux et passerait au travers du chas d'une aiguille en train de couler au fond de l'océan.



## Abandonner son ego

J'ai déjà expliqué comment, du point de vue du *dharmā*, nous sommes essentiellement la liberté même. Nous sommes déjà libérés, un corps complètement libre. Mais du point de vue de l'ego, il n'en est pas du tout ainsi. Toutes sortes d'obstacles surgissent à cause de notre ego. Continuons l'analyse du texte.

« Et si jamais il existait la moindre différence entre vous et la Voie, elle serait encore plus grande que la distance qui sépare le ciel de la terre. »

Si vous percevez un tant soit peu votre ego, plus vous pratiquerez, plus vous vous éloignerez de la Voie, du *dharmā* et du zen. Vous serez de plus en plus loin de ce qui est.

« Si le moindre sentiment d'aimer ou de ne pas aimer apparaît, votre esprit se perd en confusion. »

C'est parce que nous ne savons pas que la Voie est essentiellement une, que nous manifestons de la colère quand nous n'aimons pas quelque chose, et que nous sombrons dans l'avidité quand nous aimons quelque chose. C'est à cela que se réfèrent les mots « si le moindre sentiment d'aimer ou de ne pas aimer apparaît ».

« Votre esprit se perd en confusion » se réfère à la perte et le gain, l'amour et la haine, cette chose-ci et celle-là, bien et mal. Cela veut dire que l'on voit deux choses en une seule. Ces deux entités se confrontent alors, et tombent dans le royaume des diables combattants, ou *asura*. Cela va même jusqu'au point où nous

finissons par douter de la signification de notre existence en tant qu'être humain. Cela se produit parce que nous n'avons pas clarifié la nature de notre véritable esprit, de notre vrai Soi ou de la Vérité. Comme je le dis souvent, l'illusion consiste à voir deux choses en une seule. C'est la souffrance de la division et de la comparaison. L'illumination se produit lorsque l'on a réalisé que bien que les choses soient séparées, essentiellement, tout est un.

C'est à partir de là que, dans le *Fukan-zazengi*, Dogen indique plusieurs précautions à prendre concernant la façon de pratiquer. Son but est de corriger les erreurs qui surgissent dans notre pratique, pour que nous puissions avancer dans la bonne direction. Dans tous les cas, le premier objectif est d'oublier son ego.

Chaque jour, nous chantons un petit verset intitulé les *Quatre vœux des Bodhisattva*. Le premier vœu est d'amener tous les êtres humains à passer de l'illusion à l'illumination. Dans cette optique, le deuxième vœu est d'éliminer toutes les passions illusoire, pourtant inépuisables. Le troisième vœu est d'étudier tous les enseignements du *dharmā*, aussi nombreux soient-ils. Il s'agit des enseignements de Shakyamuni, ce que l'on appelle « les quatre-vingt-quatre mille portes du *dharmā* ». En dernier, nous faisons vœu d'atteindre la Voie insurpassable de Bouddha. C'est le vœu que nous faisons pour clarifier la Voie. En d'autres termes, ce sont les efforts que nous promettons de faire pour comprendre notre vrai Soi.

Nous récitons ces vœux encore et encore pour que notre pratique ne s'en tienne pas simplement à notre propre satisfaction de nous-même.

« Même si vous êtes fier de votre compréhension, et même si vous pensez être richement doté de l'illumination et avoir entrevu la sagesse qui transcende toute chose ».

Quelle que soit la façon magnifique dont vous pouvez parler du bouddhisme et de *zazen*, et quel que soit le savoir que vous avez acquis auprès des autres à propos de l'illumination et de la vacuité, cela n'a pas de valeur si ce n'est pas vraiment votre expérience. Le fait de prononcer le mot « feu » ne vous brûle pas la bouche. Penser à manger ne vous remplit pas l'estomac. Ce que vous apprenez des autres ne suffit pas.

De nombreuses personnes disent des choses telles que : « J'ai vécu l'expérience de m'oublier, mais cela n'a pas duré. » Quoi qu'il en soit, le problème est l'état présent. Les expériences passées ne sont pas

le problème. Il ne suffit pas d'avoir un bref aperçu de ce qu'est le *dharm*a ou une idée de ce qu'est oublier son ego.

Il y a longtemps, un moine zen s'oublia en regardant une fleur. De la même manière, Kyogen abandonna son corps et son esprit en entendant un bruit. En écoutant de telles histoires, certaines personnes ont développé la grave maladie qui consiste à identifier leurs propres expériences avec les expériences faites par d'autres dans le passé. Ces personnes s'entêtent à imaginer qu'elles vivent la même chose, et s'y attachent, alors que ce sont elles qui ont créé la similitude.

En relation avec les mots « richement doté de l'illumination », je citerai l'exemple d'un prêtre appelé Daie qui a dit, il y a longtemps : « J'ai eu dix-huit grandes illuminations, et plusieurs petites que je peux compter. » Qu'est-ce que cela veut dire ? Toutes, grandes ou petites, étaient fausses ; elles n'étaient pas authentiques. Le *satori* n'est pas quelque chose qui arrive deux fois. Cela ne se produit qu'une seule fois. En d'autres termes, ce n'est pas une expérience.

Quand nous prenons un bain, nous utilisons un gant pour nous laver. Après avoir fini, nous essorons le gant jusqu'à ce qu'il n'y reste plus d'eau. Un peu plus tard, nous pouvons encore faire sortir de l'eau en tordant le gant. Si nous recommençons maintes fois, nous aurons du mal à essorer toute l'eau du gant. L'illumination, c'est comme un gant que l'on aurait essoré jusqu'à ce qu'il devienne complètement sec.

C'est la raison pour laquelle Shakyamuni et Bodhidharma ont subi maintes douleurs et souffrances en pratiquant *zazen*. Le message, ici, c'est que la pratique ne se borne pas à obtenir un simple « aperçu de la sagesse » après avoir oublié plusieurs fois son moi. Le lâcher prise du corps et de l'esprit ne doit se produire qu'une fois. De la même manière, si un *koan* est vraiment résolu, tous les autres *koan* peuvent être résolus.

«... quand bien même vous pensez avoir atteint la Voie, clarifié votre esprit et gagné le pouvoir de toucher les cieux, vous en êtes toujours à errer aux frontières de l'illumination. En fait, vous avez presque perdu la Voie de la libération totale. »

Ce « pouvoir de toucher les cieux » qu'une personne imagine obtenir en étudiant la Voie, en ayant *kensho*, ne sert à rien dans la vraie vie. Quelle que soit l'authenticité de l'expérience, l'esprit, ici, est toujours dispersé.

Si vous vous contentez de jeter un coup d'œil dans une pièce à travers la porte d'entrée, vous ne savez pas réellement ce qu'il y a à l'intérieur. Ainsi, vous pouvez imaginer n'importe quoi. Quand vous direz : « c'est cela », cela ne voudra rien dire. Certains se moquent de ce mode de compréhension, disant que c'est comme si un médecin attestait par lui-même son diplôme pour exercer sa profession. Comprendre vraiment (connaître réellement ou voir vraiment), « ne pas connaître ». La vraie sagesse, c'est « la connaissance, mais sans la perception de cette connaissance ».

Revenons à ces mots que j'ai lus tout à l'heure : « fiers de votre compréhension ». Être fier signifie : se sentir supérieur à une autre personne. Il faut percevoir quelqu'un d'autre pour pouvoir se sentir fier. Être fier vis-à-vis d'une autre personne, c'est percevoir simplement un objet pour se sentir fier. Vous n'avez pas encore vraiment lâché vos représentations. Observez bien et examinez cela.

Comme je l'ai dit, il y a ici trois ou quatre personnes qui sont perplexes, qui se trouvent face à « la montagne d'argent, le mur de fer ». Je vous en prie, n'essayez pas de trouver des astuces pour abattre ce mur. La grande illumination ne se produira qu'en devenant « la montagne d'argent, le mur de fer » qui se dresse sur votre chemin. J'aimerais que vous fassiez encore davantage d'efforts. Exercez-vous sans retenue pendant que vous êtes assis.

Il est possible d'oublier le soi n'importe où et n'importe quand. Dans la Voie de *zazen*, la durée de la pratique n'a absolument aucune importance. N'importe qui peut, sans aucun doute, oublier son ego, quelles que soient la durée et l'intensité de son expérience de la pratique. D'un certain côté, c'est un avantage d'avoir très peu d'expérience en *zazen* et de connaissances à propos du zen. Ne sachant pas grand-chose à propos de la théorie de l'enseignement du zen, vous n'êtes pas toujours en train de comparer ce que vous savez avec votre état présent. D'un autre côté, il est probable que plus vous aurez de connaissances et d'expériences à propos du zen, plus vous serez attentifs à votre *zazen*, sans vous en rendre compte, en relation avec la connaissance que vous en avez.

« Vous devez prendre note du fait que Shakyamuni lui-même a dû s'asseoir en *zazen* pendant six ans. L'influence de ces six années d'assise dans la rectitude continue à s'exercer de nos jours. De même, la transmission par Bodhidharma du *bouddha-dharma* et de ses fameuses neuf années de pratique de

*zazen* devant un mur sont toujours célébrées à ce jour. Si les sages des temps anciens furent aussi assidus dans leur pratique, comment pourriez-vous aujourd'hui vous dispenser de la pratique de *zazen* ? »

Ici, Dogen commence à nous mettre en garde contre la négligence dans notre pratique de *zazen*. « Vous devez prendre note » est une façon de nous rappeler que Shakyamuni s'est assis pendant six ans et que Bodhidharma s'est assis pendant neuf ans. C'est ce qu'il y a de plus important, de nos jours.

« Vous devriez donc cesser de pratiquer en vous basant sur la compréhension intellectuelle et sur l'analyse littérale des textes. »

Il ne faut pas croire que vous pourrez trouver le zen ou l'illumination dans les notes laissées par Shakyamuni, Bodhidharma ou d'autres êtres réalisés qui ont transmis le *dharmā*. Lorsque vous pratiquez, vous devez vous rappeler que la pratique du zen se conçoit ainsi : « Pas de dépendance vis-à-vis des textes. C'est une transmission spéciale, en dehors de l'enseignement. » « L'analyse des textes » appartient au domaine de la conscience. Cela signifie que, quel que soit le nombre de *sutra* et de commentaires que vous avez lus, quel que soit le nombre des exposés sur les écrits des bouddhas et des êtres réalisés que vous avez écoutés, tout cela appartient au domaine de la conscience. Vous ne quittez jamais le domaine de la conscience.

« Apprenez à faire le pas en arrière qui oriente la lumière vers l'intérieur pour illuminer le soi. »

Comment faire pour oublier son ego ? Quand vous percevez (quand vous voyez, quand vous entendez, et ainsi de suite...), retournez chaque perception vers vous-même. C'est cela, « faire le pas en arrière qui oriente la lumière vers l'intérieur ». Alors, il se peut que vous vous demandiez : « Qui est-ce qui voit ? Qui est-ce qui entend ? » Si vous poursuivez et étudiez cela, la séparation entre le sujet qui perçoit et l'objet perçu disparaîtra. Cela signifie que lorsque vous regardez, regardez complètement, et lorsque vous écoutez, écoutez attentivement.

Ceux qui, parmi vous, pratiquent *shikan-taza*, suivent cette consigne spécifique qui propose de s'imaginer soi-même comme étant, temporairement, un miroir. Ni le miroir lui-même, qui reflète une image, ni l'image reflétée dans le miroir, ne se rendent compte de ce qui se passe. On vous dit de vous asseoir de cette façon, tel un miroir. Mais ce qui est étrange, c'est que souvent, les gens ont l'habitude de regarder ce qui se reflète dans le miroir. Je pense que c'est ainsi que vous vivez habituellement *zazen*. Ce coup d'œil pour voir ce qu'il y a dans le miroir, c'est ce que nous appelons la fonction de la conscience de l'ego. C'est cela qu'il faut arrêter.

Dogen employait une expression similaire à « faire un pas en arrière pour réaliser la Voie », qui est : « Élaborer le soi et le mettre en avant pour être sûr de ce qui est, c'est ce que l'on appelle l'illusion. Quand les choses surviennent et confirment le Soi, c'est ce que l'on appelle l'illumination. »

« Corps et esprit se relâcheront d'eux-mêmes, et votre Soi essentiel se révélera. »

Si vous persévérez dans cette pratique qui consiste à oublier votre petit moi individuel, votre corps et votre esprit lâcheront prise naturellement.

« Si vous voulez atteindre l'état d'être "tel quel", mettez-le immédiatement en pratique. »

« Tel quel » veut dire « ainsi », « tel que c'est ». N'attendez pas demain pour faire ce que j'ai expliqué. N'attendez pas d'avoir profondément compris le principe. Faites l'effort tout de suite. « Immédiatement » signifie sans l'intervention des pensées. On emploie l'expression « oublier l'assise ». J'aimerais que vous vous absorbiez dans votre *zazen* jusqu'à en oublier l'assise.





## Comment s'asseoir en *zazen*

Le reste du *Fukan-zazengi* présente les détails concernant l'endroit et la façon de s'asseoir. Il indique quelle est la meilleure position et l'attitude correcte à adopter durant la pratique de *zazen*.

« Pour *zazen*, il vaut mieux s'installer dans une pièce au calme. Mangez et buvez avec modération. »

Jusqu'ici, le texte se présentait plutôt sous la forme d'une préface. À partir de maintenant, nous en venons au cœur de *zazen*, le *zazen* que nous pratiquons maintenant. En bref, *zazen* n'est pas un moyen. Puisqu'il est déjà le résultat final, *zazen* est un état où le corps et l'esprit sont anéantis. J'aimerais que vous compreniez qu'en ce qui concerne le zen, il n'y a rien qui soit à faire à partir de maintenant. La cause et l'effet sont simultanés. S'il vous plaît, comprenez bien que *zazen* n'est pas un moyen pour atteindre quelque chose, c'est le résultat final. Le problème est que, alors que nous sommes déjà au cœur du résultat, nous n'avons aucun moyen d'être certain d'y être. Pour cette raison, bien que nous soyons le résultat lui-même, nous recherchons un autre résultat. Cela n'est pas en accord avec le *dharmā*. Il y a néanmoins cette fonction de la conscience de l'ego qui active cette recherche permanente de résultat. C'est pourquoi il est nécessaire d'oublier cet ego.

Pourquoi ne pouvons-nous pas vérifier directement le résultat tel qu'il est ? J'aimerais que vous vous souveniez que cela est dû à l'ignorance « sans commencement ». Tous les bouddhas du passé ont connu cette ignorance, y compris Shakyamuni et Bodhidharma. Personne ne naît bouddha. Permettez-moi d'insister sur ce point.

Avant de réaliser qu'il n'était qu'un avec l'étoile du matin, Shakyamuni était dans le même état d'illusion et d'ignorance que nous le sommes aujourd'hui. Son esprit n'était pas en paix, et il se trouvait au cœur d'un grand conflit dont il ne pouvait se libérer. Il était dans le même embarras que celui dans lequel vous vous trouvez maintenant.

Il est préférable de pratiquer *zazen* dans un endroit le plus calme possible. Ceux qui débutent dans la pratique de *zazen* sont particulièrement sujets aux distractions du dehors. Pour cette raison, choisissez un endroit où vous aurez le moins de distractions possible. Mangez et buvez avec modération ; trop manger vous ferait somnoler.

« Renoncez à toute relation illusoire et mettez tout de côté. »

C'est à partir de là que commence l'explication de l'attitude intérieure pour l'assise. C'est très important. « Renoncez à toute relation illusoire » implique de ne faire qu'un avec les objets qui sont séparés de nous. Si vous êtes un avec eux, ils ne seront jamais une source d'anxiété ou d'inquiétude. Les objets sont ce que vous reflétez : être un avec ce que vous entendez, être un avec ce que vous avez pensé. Cela veut dire que vous ne serez pas retourné ou bouleversé par les circonstances.

Si vous ne comprenez pas cela, vous dresserez un grand mur entre toutes choses et vous-même. Il est facile de penser ainsi, mais ce serait une grave erreur. Soyez toujours l'objet tel qu'il est, mais ne vous perdez pas. Pendant que vous êtes un avec toute chose, votre Soi est assurément présent. Il en est ainsi quand vous abandonnez toute relation illusoire.

Les branches du saule pleureur sont très douces et flexibles. Elles se courbent avec le vent. En contemplant un saule pleureur, un poète a écrit ce qui suit : « Même dans un vent qu'il n'aime pas, un saule pleureur est toujours un saule pleureur. »

Il ne veut certainement pas dire que vous deviez devenir un imbécile ou encore, semblable à un gros rocher. Il décrit un état dans lequel vous êtes bien ancré, mais aussi, libre d'ondoyer, quel que soit le vent ou la situation. J'aimerais que vous compreniez que l'objectif du zen est, comme c'est si bien décrit par la nature fluide des branches du saule, un esprit très doux et très flexible.

« Ne pensez pas au bien ou au mal, au vrai ou au faux.  
N'interférez pas dans les rouages de votre esprit, n'essayez  
pas non plus de contrôler les mouvements de vos pensées.  
Abandonnez l'idée de devenir un bouddha. »

C'est cela, que l'on appelle la « discrimination ». Les passions illusoires, les pensées illusoires, le bien et le mal, le vrai et le faux, laissez tout cela passer tel que c'est. « N'interférez pas dans les rouages de votre esprit » implique de ne pas vous occuper de vos pensées, qui sont le fonctionnement essentiel de votre esprit. Cela, dans le but de faire confiance à cette fonction telle qu'elle est, sans provoquer l'ego. En d'autres termes, abandonnez et oubliez votre ego.

Le zen est l'étude de l'esprit. Si l'esprit n'est pas perturbé, s'il est paisible, il est inutile de pratiquer *zazen*. Naturellement, l'esprit est constamment en mouvement. Cette activité est la fonction de l'esprit. Cela signifie que c'est une grave erreur d'essayer d'arrêter le mouvement naturel de l'esprit au moyen de la pensée. Il n'y a donc pas de raison de penser que nous pouvons faire fonctionner notre esprit comme si c'était un arbre ou un rocher. L'enseignement que nous recevons ici nous disant de laisser notre esprit fonctionner tel qu'il est, il est nécessaire de le laisser bouger continuellement.

Si on n'est pas malade, on dit couramment que l'on n'a pas besoin de médicaments. Prendre des médicaments alors que vous n'êtes pas malade vous fera du mal, ce qui n'est pas une joyeuse perspective. Comme je l'ai souvent répété, *zazen* est le résultat final. C'est l'état dans lequel on s'est repenti de toute chose, dans lequel l'ego a été totalement anéanti, où il n'est pas nécessaire de se libérer davantage. Il n'y a vraiment pas besoin de se soucier de trouver un moyen pour libérer le soi.

« Les rouages de l'esprit » pourraient se référer aux trois différentes fonctions de l'esprit : l'attention et la vigilance, la fatigue, et le ressenti de la douleur. « Les mouvements de vos pensées » signifie qu'une pensée surgit, suivie par d'autres pensées qui s'empilent les unes sur les autres. Un des caractères chinois que nous utilisons en japonais pour le mot « pensée » est composé de deux éléments : l'un pour « objet », placé au-dessus d'un autre pour « esprit ».

« *Zazen* n'a absolument rien à voir avec le fait que vous soyez assis correctement ou allongé ».

Comme je l'ai déjà dit, *zazen* n'est ni un cheminement, ni un moyen. Puisque c'est déjà le résultat final, c'est ce que l'on nomme la pratique d'un bouddha. Ce qui veut dire qu'il n'est absolument pas nécessaire de se débarrasser de pensées distrayantes et illusives. Il n'y a pas besoin d'essayer de devenir un bouddha. Il n'y a pas besoin d'essayer d'être libéré. Pour cette raison, j'aimerais que vous compreniez que *zazen* est très différent de ce que nous en pensons communément, comme de se tenir assis ou rester allongé.

« En général, on dispose sur le sol, à l'endroit où l'on s'assied, un gros tapis carré sur lequel on rajoute un coussin rond. »

Ici commence l'instruction détaillée de la façon dont il faut s'asseoir. Nous sommes maintenant assis sur un coussin rond, qu'en japonais, nous appelons *zafu*. Il sert à éviter que nos jambes ne nous fassent mal. Quand vous êtes assis sur le *zafu*, s'il vous plaît, maintenez votre dos vertical.

« Asseyez-vous dans la position du lotus ou du demi-lotus. Dans la position du lotus, placez d'abord votre pied droit sur votre cuisse gauche, puis votre pied gauche sur votre cuisse droite. »

Cela explique comment croiser les jambes. La position du lotus est la façon dont nous, les moines, nous nous asseyons. Toutefois, je pense que pour la plupart, vous êtes assis dans la position du demi-lotus.

« Dans celle du demi-lotus, mettez simplement votre pied gauche sur votre cuisse droite. »

Le demi-lotus est la moitié de la position du lotus, où seule la jambe gauche est posée par-dessus. Mais il n'est pas nécessaire de se conformer à cette position. Si vos jambes commencent à vous faire mal, à l'assise suivante, vous pourrez poser le pied droit sur la cuisse gauche. Vous pouvez aussi vous asseoir à la façon des femmes au Japon, en vous mettant à genoux, les fesses sur les talons. Ou bien, vous pouvez utiliser différentes sortes de chaises ou de bancs. Dans tous les cas, ne vous inquiétez pas trop de la forme extérieure. J'aimerais simplement que vous vous trouviez une position dans laquelle vous pouvez rester assis confortablement pendant un long moment, sans ressentir de douleurs dans les jambes.

Dans quelques-uns des plus grands monastères du Japon, si un moine ne pouvait pas s'asseoir dans la position du lotus, il n'était pas autorisé à rester. Récemment, on a compris que c'était une erreur, et lentement, les choses ont changé. Je pense que c'est bien.

Pourquoi insiste-t-on tant de cette manière sur la forme extérieure ? C'est parce que le *dharm*a essentiel a été perdu, et pour pouvoir transmettre au moins quelque chose, on met souvent l'accent sur la forme. Mis à part le *Fukan-zazengi* et le *Gakudo-yojinshu*, Dogen a écrit un petit livre intitulé *Fushuku-bampo* (protocole des repas dans le monastère), qui explique en détail la façon de manger. Il a aussi écrit le *Eihei-shingi* (protocole de la vie monastique), qui décrit en détail la façon de se brosser les dents, de se rincer la bouche, de se laver la figure, et même la façon d'utiliser les toilettes.

Certains pensent que la pratique bouddhiste implique de suivre en toute confiance les règles prescrites par Dogen. Mais il s'agit d'une mauvaise interprétation. Ce serait une façon de pratiquer étroite et militariste. Il se peut que certaines personnes, ici, pensent que cette pratique implique d'adhérer strictement à la forme, sans s'autoriser quelque déviation que ce soit. Il se peut qu'elles aiment le faire ainsi et pensent que cela ne peut être fait d'aucune autre manière. Mais j'aimerais que vous compreniez que cela prend place dans un contexte où le vrai *zazen* et le vrai *dharm*a ont disparu. C'est la raison pour laquelle l'accent y est mis sur la seule forme, suivie de façon très rigide.

Si certains d'entre vous ont l'intention de construire une salle de méditation zen (un *zendô*) et voudraient former des moines dans le futur, je pense qu'il leur serait utile d'avoir sous la main, comme références, le *Fukan-zazengi*, le *Gakudo-yojinshu* et le *Eihei-shingi*.

Je pense que ceux d'entre vous qui ont fait l'expérience de la vie en groupe se rendent compte du besoin de protocole. Ayant l'habitude des règles du *zendô*, les anciens, ici, peuvent vaquer et agir librement, sans se sentir contraints par les règles. Sans règle, la vie en groupe devient désordonnée. Je voudrais juste que vous compreniez que les règles sont une nécessité dans la vie de groupe.

« Portez des vêtements amples et propres pour être à l'aise. Ensuite, placez votre main droite sur vos jambes, paume vers le ciel, et votre main gauche sur la paume droite, paume vers le ciel, le bout des pouces se touchant légèrement. »

Votre ceinture ne doit pas être trop serrée. Dans l'école de zen Soto, on place habituellement la main droite sous la main gauche. L'école de zen Rinzai et les autres écoles ont des façons légèrement différentes de placer les mains. Les statues des bouddhas ont souvent la main gauche dessous et la main droite dessus. En bref, vous pouvez interpréter cela comme voulant dire que nous devons disposer nos mains de manière précise et correcte.

« Asseyez-vous, le dos vertical, sans vous pencher vers la gauche, la droite, en avant ou en arrière. Soyez sûr que vos oreilles sont dans le prolongement de vos épaules et que votre nez est dans le prolongement de votre nombril. »

Asseyez-vous avec la colonne vertébrale parfaitement dans l'axe vertical. Ne courbez pas vos dorsales, et ne laissez pas votre tête pencher. Pourquoi est-il nécessaire d'aller dans la forme avec tant de détails ? Demandez-le au maître de zen Dogen. [Rires] Quand votre nez et votre nombril sont dans le même axe, vous n'êtes penché dans aucune direction.

« Plaquez votre langue contre le palais, les lèvres et les dents jointes. Gardez vos yeux toujours ouverts. »

Quand vous êtes assis, gardez la bouche fermée. Il n'est pas nécessaire de maintenir la langue dans une position spéciale ; laissez-la simplement à sa place naturelle. Si vous gardiez les yeux grands ouverts, de la poussière pourrait y entrer, et vous pourriez être distrait. Il vaut mieux les garder à moitié ouverts, sans les ouvrir en grand et sans les fermer.

Il y a une chose à laquelle vous devez faire attention. Parmi vous, il y a des personnes qui cherchent à concentrer leur énergie pour qu'elle s'écoule du sommet de leur tête jusque dans leur bassin. De nos jours, on emploie souvent le mot « énergie », et certains pensent qu'il faut concentrer son énergie dans une zone particulière. Mais si vous dirigez votre énergie d'une certaine manière, cela suppose que votre conscience accompagne votre position assise. Cela signifie que la direction de votre *zazen* est très différente de celle indiquée par Dogen. Il a dit que la vraie forme de *zazen* est « sans forme ».

« Respirez tranquillement par le nez. Après avoir ajusté votre position, respirez profondément. »

Respirer par le nez est la façon la plus silencieuse de respirer. Il est important de respirer doucement. Si vous faites un bruit de soufflerie d'orgue quand vous respirez, vous dérangez ceux qui sont assis autour de vous. « Respirez profondément » signifie expirer et inspirer longuement. Si vous faites deux ou trois grandes respirations, vous pouvez rejeter de l'énergie mauvaise ou maligne, mais vous devez le faire doucement pour que ceux qui sont à côté de vous ne puissent pas vous entendre. Lorsque vous commencez votre assise en *zazen*, vous devriez prendre une profonde inspiration et expirer lentement. Si votre esprit devient confus ou agité après un certain temps d'assise, je vous conseille de réguler votre respiration en respirant profondément.

« Balancez votre corps à gauche et à droite. »

Certains se laissent tomber sur leur *zafu* ; il est cependant important de s'asseoir délicatement. Une fois assis, balancez votre corps doucement vers la gauche et vers la droite pour ajuster votre position assise. Lorsque vous commencez *zazen*, balancez-vous d'abord de façon large, et graduellement, rétrécissez le mouvement. Il faudra faire l'inverse quand il sera temps de se lever après l'assise.

«... puis immobilisez-vous dans une position stable et solide, assis comme une montagne. »

Soyez assis comme une montagne, qui n'est perturbée par rien. En d'autres termes, asseyez-vous sans préoccupation. Dogen a dit : « Le sceau de l'esprit de Bouddha est imprégné dans les trois activités. » Les trois aspects de *zazen*, actes, paroles et pensées, prennent une forme physique dans la position du lotus. Ils sont l'exemple et le modèle d'un bouddha. Le *zazen* du corps consiste à s'asseoir solidement, sans bouger. C'est cela, être « assis comme une montagne. » N'ayant rien à dire lorsque vous êtes assis, reposez la langue contre le palais. C'est cela, le *zazen* de la bouche. Le *zazen* de l'esprit consiste à abandonner l'idée de devenir un bouddha. C'est ne pas penser bien ou mal, vrai ou faux. Tel est le *zazen* de l'esprit, le troisième aspect. Du point de vue de la position et du point de vue de l'esprit, *zazen* lui-même est Bouddha.

« Ne pensez à rien. Comment fait-on cela ? En laissant la pensée telle qu'elle est. C'est la méthode de base de *zazen*. »

Ainsi s'est exprimé Yakusan, le trente-sixième patriarche. C'est une citation directement tirée d'une réponse qu'il avait donnée à la question d'un moine. Elle concerne notre pratique de *zazen*. « En laissant la pensée telle qu'elle est » fait référence à un état où l'ego a disparu, un état libre de toute altération. Vous ne pouvez peut-être pas comprendre directement ce qu'est un état où il n'y a pas de soi, où cependant l'on observe et perçoit ; cela se produit essentiellement sans le « moi », qui est supposé en être l'acteur. C'est simplement la fonction d'observer et de percevoir telle quelle, sans l'ego.

« Pensez » peut aisément être interprété comme voulant dire que nous devons penser à quelque chose, mais en fait, cela se réfère à la fonction de non-soi telle qu'elle est. Que ce soit ou non quelque chose avec une forme, comprenez cela comme étant « la pensée telle qu'elle est ». L'état de « la pensée telle qu'elle est » est au-delà de penser et de ne pas penser. En bref, c'est l'état où il n'y a pas de place où l'ego puisse s'introduire. « Ne pas penser » et « non-pensée » sont des termes souvent employés dans les traductions du *Fukan-zazengi*, mais essayer de les comprendre avec trop d'ardeur créerait de la confusion. « Ne pas » et « non » peuvent être compris comme synonymes de libération de l'ego.

Beaucoup d'entre vous pensent sûrement « Je ne dois pas penser ». Vous essayez alors de supprimer les pensées. C'est la pire des choses à faire. Vous êtes ainsi en train de refouler le flot naturel du *dharmā* lui-même. Ne pensez pas à essayer de supprimer les pensées. Quand vous pensez : « Ne pense pas, ne pense pas », votre nature essentielle est perdue. Sans aucune liberté ni aisance, dans l'assise, vous finissez par penser à essayer de vous débarrasser de la souffrance. Ne pas savoir que la pensée de supprimer la souffrance est la souffrance en elle-même est une maladie.

Afin de bien me faire comprendre, je me répète encore une fois. Le zen n'est ni penser, ni ne pas penser. « Quand on pense, il n'y a que la pensée, et en pensant, il y a libération. » Et « quand on ne pense pas, il n'y a pas de pensée, et pendant que l'on ne pense pas, il y a libération. »

Ce n'est pas avec un enseignant que vous pouvez apprendre *zazen*. *Zazen* s'apprend au moyen de *zazen* lui-même. C'est pourquoi nous



disons : « *Zazen* est *zazen*. » Je voudrais que vous constatiez cela par vous-même, par « la vraie pratique et la vraie recherche ».

Bien que cela semble éloigné du *zazen* que nous pratiquons juste maintenant, je vous en prie, laissez-vous absorber par la pratique. C'est cela, « la pensée telle qu'elle est ». Encore et encore, je vous demande de faire l'effort d'être de tout cœur dans un *samadhi* de *zazen*.

Toutes les choses sont éphémères. Toutes les choses sont sans soi. Toutes les choses sont dans la paix et la tranquillité du *nirvana*. C'est cela, « le sceau des trois vérités » : l'impermanence, la non-existence du soi, et la liberté du *nirvana*. Même si votre esprit est agité, il n'en sera pas toujours ainsi. J'aimerais maintenant que vous vous laissiez porter par la réalité du moment présent, l'esprit en paix. C'est le point essentiel de *zazen*.

« Le *zazen* dont je parle n'est pas un "apprentissage du zen pas à pas". »

Dans cette importante partie du *Fukan-zazengi*, se trouve décrite de façon claire et concise l'attitude appropriée pour aborder la pratique. « Le *zazen* dont je parle » est le vrai *dharm*a transmis par Shakyamuni. C'est le *zazen* de Dogen, qui est très différent de celui des autres. « L'apprentissage du zen pas à pas » fait opposition à « au-delà de l'apprentissage ». « L'apprentissage du zen » et « au-delà de l'apprentissage » sont deux expressions employées dans le zen, mais il y a autant de différences entre elles qu'entre le ciel et la terre.

« L'apprentissage du zen » signifie que l'on utilise le zen comme un moyen ou une Voie pour atteindre un résultat dans le futur. Cela crée une séparation. Le zen est perçu comme un élément extérieur qui est ensuite utilisé pour un apprentissage progressif. « Au-delà de l'apprentissage » signifie juste le contraire. Cela confirme que, tel qu'il est, le résultat est atteint directement et complètement. « Tel que c'est », c'est là que se tient toute la différence, l'appréhension directe de toute manifestation telle qu'elle est. Voilà le sens de ce que Dogen affirme : « Le *zazen* dont je parle n'est pas "l'apprentissage du zen pas à pas". »

Bodhidharma, vingt-huitième patriarche après Shakyamuni, est parti d'Inde pour transmettre le zen en Chine ; c'est pourquoi il est aussi appelé le premier patriarche du zen chinois. À cette époque, l'enseignement du bouddhisme sous la forme de *sutra* avait déjà

atteint la Chine, mais il n'y avait pas de zen. Au temple de Shorin-ji (Shaolin-si), Bodhidharma avait l'habitude de s'asseoir dans le calme, face à un mur. Voyant cela, les érudits de cette période dirent qu'il était un homme de « l'apprentissage du zen ». Il fut même écrit dans des livres qu'il était d'évidence un pratiquant de « l'apprentissage du zen », et certains l'appelaient même « le brahmane apprenti zen ». Cela était complètement faux.

Pourquoi Dogen a-t-il dit que *zazen* n'est pas « l'apprentissage du zen pas à pas » ? En ce temps-là, dans les écoles Tendai et Shingon, on pratiquait une forme de zen basée sur « l'apprentissage du zen ». De nos jours, certaines personnes confondent *zazen* avec méditation, mais ce sont des choses complètement différentes. *Zazen*, tel que les bouddhas et les illuminés l'ont vraiment transmis, n'a ni origine, ni fondement. Il n'y a pas de point de vue dans *zazen*, pas de base théorique ou de modèle, non plus. Il n'est pas à l'origine d'une théorie sur laquelle on s'appuie pour progresser. « Le zen dont je parle n'est pas "l'apprentissage du zen pas à pas" » met spécialement l'accent sur le fait qu'il ne faut pas mélanger « au-delà de l'apprentissage du zen », qui est la transmission authentique, et « l'apprentissage du zen ». Ce serait mélanger des bijoux avec des cailloux, et conduirait à la confusion. Mais de nos jours, le gravier est souvent confondu avec les bijoux. Malheureusement, les gens n'ayant pas l'œil pour les différencier, la situation présente est telle qu'ils ne savent pas ce qui vrai et ce qui est faux.

Dans les monastères japonais, le repas du soir s'appelle *yakuseki*, et le plat que nous mangeons souvent lors de ce repas s'appelle *zosui*. C'est un mélange de riz, de reste de soupe et de légumes variés, servi comme une bouillie. Pareillement, le nouveau zen est le mélange dans une seule marmite de « l'apprentissage du zen » avec du yoga, d'autres pratiques assimilées au zen, et de vrai zen. C'est ce que nous appelons le « *suizo zen* ». Cela emplît l'estomac. Que ce soit « l'apprentissage du zen » ou une autre forme du zen, il est facile de penser que pour la personne qui le mange, cela n'a pas d'importance, du moment que l'estomac est plein. Soyez vigilant à cet égard.

Laissez-moi vous rappeler une fois encore qu'il n'y a pas de fondement dans le zen et dans *zazen* tels que l'ont authentiquement enseigné les bouddhas et les illuminés qui ont transmis le *dharmā*. Il n'y a ni source, ni origine. Il n'y a absolument aucun critère. Alors que pour « l'apprentissage du zen » et les autres pratiques assimilées au zen, il y a toujours une source. Il y a un support théorique. Le « moi »,

ou l'ego, est ce qui est à l'origine et ce qui fonde la théorie. Si l'ego est à la base, *zazen* prend une forme très différente.

« C'est simplement la porte du *dharmā*, du confort et de l'aisance. »

Le *zazen* du *bouddha-dharmā* fidèlement transmis est le résultat en lui-même. Puisque *zazen*, dans sa forme, son apparence, juste maintenant, est le résultat atteint, il transcende complètement la cause et son effet, la loi de causalité en elle-même. Confort et aisance décrivent l'état dans lequel le corps est détendu et l'esprit, en paix. Cela veut dire que *zazen* est la claire manifestation évidente et immédiate des quatre-vingt-quatre mille enseignements du *dharmā* dans leur ensemble, exposés par Shakyamuni tout au long de sa vie. *Zazen*, ou « la porte du *dharmā*, du confort et de l'aisance », représente l'ensemble des enseignements du *dharmā* comme une seule réalité.

« C'est l'apogée de l'illumination totalement réalisée. »

*Zazen* est l'illumination. C'est l'état dans lequel la Voie suprême a été totalement accomplie. Il ne reste rien, ni avant, ni après. C'est l'état dans lequel à chaque instant, tout est vraiment et totalement réalisé. C'est pourquoi nous disons : « La pratique et l'illumination ne sont pas divisibles. » Encore que dans le zen Soto, de nombreuses personnes ne comprennent pas cela et se fourvoient. Percevoir l'enseignement et l'utiliser est une maladie. En d'autres termes, de nombreuses personnes pensent que *shikan-taza* est le « point culminant de l'illumination totalement réalisée », et que pour cette raison, il n'est pas nécessaire de chercher plus loin. Elles se disent qu'il n'y a pas besoin de l'illumination, et que tout va bien comme cela, tel que c'est. Elles ont la prétention d'enseigner aux autres, et commettent la grave erreur d'affirmer que « tout est bien tel que c'est ». « Pratiquer simplement *zazen*. C'est suffisant. » C'est une erreur. Si certains parmi vous, ici, pratiquent l'assise de cette manière-là, je suis obligé de leur demander d'arrêter sur-le-champ.

Veillez excuser les répétitions, mais je me dois d'insister sur le fait que du point de vue du *dharmā*, il n'y a vraisemblablement rien à rechercher et aucune illumination à atteindre. Mais de votre point de

vue, en tant que personne, il n'en est pas de même. Cela signifie qu'il n'est pas bon de s'enliser dans une pratique où l'on utilise le *dharm*a à travers la perception que l'on en a. Ce que je veux vous faire comprendre par là, c'est que le zen est l'étude du soi.

« C'est la manifestation de l'ultime réalité. Les pièges et les ruses ne peuvent jamais s'interposer. »

À l'origine, le mot *koan* signifiait « une loi établie par le pays ». Comme c'était une loi, c'était quelque chose que l'on ne pouvait violer. « La réalité ultime » se réfère à l'état tel qu'il est, maintenant. « La manifestation de l'ultime réalité » (que Dogen appelait le *genjokoan*) est donc : les choses telles qu'elles sont. Les choses en elles-mêmes sont complètement libres de toute situation. Elles ne peuvent être piégées par des « pièges et des traquenards ».

Quand cette *sesshin* sera finie, vous rejoindrez vos maisons et votre travail. Comprenez que votre vie de tous les jours est « la manifestation de l'ultime réalité ». Vous oublier dans chaque chose, chaque instant, chaque moment, est ce que nous appelons *zazen*.

Avant de devenir moine, Kanshi Sosan est allé voir Taiso Eka, le deuxième patriarche du zen chinois, successeur de Bodhidharma, pour le questionner à propos du *dharm*a. Sosan avait la lèpre et, en ce temps-là, on croyait que c'était une maladie provoquée par le mauvais *karma*. Sosan s'en fut voir Taiso et lui demanda : « S'il vous plaît, faites repentance pour moi et délivrez-moi de ce mauvais *karma*. » Eka répondit : « Bon, alors, amène-moi ici ton mauvais *karma*. » Après un moment, Sosan dit : « Je pensais pouvoir trouver mon *karma*, mais je ne le trouve nulle part. » Eka répondit : « Dans ce cas, vous êtes délivré de tout *karma*, n'est-ce pas ? ». À cet instant, Kanshi Sosan devint grandement illuminé et fut guéri de sa maladie. Ceci est un récit historique.

Un « piège ou traquenard » est un état dans lequel vous êtes attaché par quelque chose que vous ne voyez pas, comme le *karma*, par exemple. Si vous entrez par la porte du *zazen*, il vous est facile de tomber dans le piège de penser que *zazen* n'est que l'assise. Pour cette raison, j'aimerais beaucoup que vous compreniez le zen dans le mouvement, afin que vous puissiez faire l'effort d'être chaque chose, chaque activité, chaque moment.

Le mot *karma* vient d'apparaître ; j'aimerais donc évoquer brièvement le problème du bon et du mauvais. Dans le bouddhisme,

on dit que le mauvais est constitué de ces choses qui interfèrent ou empêchent la pratique du bouddhisme. La source de ces maux ou de ces empêchements est l'attachement à l'ego. Essentiellement, il n'y a pas de soi. Penser qu'il y a un soi, quand en fait, il n'y en a pas, est de l'ignorance. Percevoir le soi n'est pas juste. C'est un empêchement complet à la pratique de la Voie. Il en va de même avec le *karma*. C'est du point de vue de l'ignorance, que l'ego est perçu. Le *karma* est le fonctionnement de l'ego et de toutes ses activités qui prennent place dans l'ignorance. C'est la cause de la transmigration à travers les royaumes de l'illusion.

Je vous en prie, sachez que le bon et le mauvais *karma* sont créés par la perception de l'ego. C'est pourquoi le bon et le mauvais *karma* doivent être éliminés. Mais la vraie nature de toutes choses est qu'elles sont sans forme. La vraie nature, c'est-à-dire l'essence des choses. L'essence est sans forme, ce qui signifie qu'il n'y a ni forme, ni contour. Pour cette raison, tout empêchement causé par un acte retourne dans la vacuité. Tel est le point de vue bouddhiste sur le *karma*, le bien et le mal.

« Si vous réalisez cela, vous êtes semblable au dragon qui a assouvi sa soif ou au tigre qui se repose sur une montagne. »

Nous pouvons comprendre la signification de *zazen* dans notre vie de tous les jours par l'efficacité du zen dans le mouvement et du zen dans l'immobilité. Nous sommes alors semblables « au dragon qui a assouvi sa soif ou au tigre qui se repose sur la montagne ». C'est un état de grande majesté. Il y a un changement complet. C'est l'effet de *zazen*.

« Le vrai *dharmā* apparaît alors de lui-même, et vous êtes libéré de l'ennui et des distractions. »

« L'ennui » se réfère à un état dans lequel une personne connaît beaucoup de choses et est attachée à une compréhension conceptuelle de la vacuité. Dans de telles conditions, il n'est pas possible de fonctionner dans un monde empli de choses différentes. Tout doit devenir égal ou semblable ; il n'y a pas de liberté. Certaines personnes ne peuvent plus rien faire quand leur esprit se calme. En fait, cette forme d'immobilité est inconsciemment créée par l'ego. C'est une immobilité que l'on identifie facilement à l'état

dans lequel il n'y a ni bien ni mal, ni chaud ni froid, ni haut ni bas, ni est ni ouest ; un état où il n'y a absolument rien. Si l'on se méprend sur la réalité de cet état, si l'on s'enferme dans cette méprise, cela peut devenir une grave maladie, une maladie du zen. Soyez très conscient de ce risque.

À l'opposé de cela, se trouve « la distraction », le contraire de l'équanimité ou du fait de n'être qu'un avec toute chose. C'est un état dans lequel on est trop engagé dans la différence ou la discrimination. Dans un tel état, l'esprit est éparpillé, dispersé, agité. Il n'y a ni calme, ni paix. On ne peut changer parce que l'on est coincé dans le monde de la différence.

Si, dans votre vie de tous les jours, vous travaillez le zen dans le mouvement et le zen dans l'immobilité, ces passions illusoire d'ennui et de distraction disparaîtront naturellement. Si cela se produit, « le vrai *dharm*a apparaît alors de lui-même ». Le vrai *dharm*a est le *dharm*a lui-même, *zazen* lui-même. En d'autres termes, si vous faites tout votre possible pour devenir *zazen* lui-même, il n'y a absolument plus aucun espace où l'ennui et la confusion puissent se développer. C'est cela, « la transmission directe d'un esprit à un autre », le vrai *dharm*a du zen transmis par Bodhidharma.

C'est la raison pour laquelle Dogen a bien marqué la distinction entre « l'apprentissage du zen » et « au-delà de l'apprentissage ». La forme ou la position assise de l'apprentissage du zen et le *zazen* du vrai *dharm*a sont identiques. Il est impossible de les différencier en les regardant simplement. À ce sujet, comme je le fais toujours, je dois dire que le zen à la recherche de l'illumination n'est pas bon. Il est complètement erroné de penser que si l'on travaille *zazen*, l'illusion et les passions de l'avidité, de la colère et de l'ignorance vont graduellement disparaître et qu'un état de tranquillité ou « un lâcher prise du corps et de l'esprit » sera atteint.

Comprenez bien que vous ne devez pas adopter cette attitude.



*partie IV*

PRINCIPES  
DE LA  
PRATIQUE  
DU ZEN







# Les fonctions du corps, de la parole et de la pensée

Une des graves erreurs que l'on commet consiste à penser que *zazen* se limite à la forme dans laquelle nous sommes assis maintenant. En fait, toutes les fonctions du corps, de la parole et de la pensée doivent être en *zazen*. Le *zazen* du corps concerne la position assise dans la rectitude, les jambes croisées et les mains en contact. Le *zazen* de la parole inclut les mots que nous utilisons au quotidien, les salutations saisonnières matinales, le chant du *Sutra du Cœur* pendant le rituel des *sutra* du matin, les versets chantés avant le repas de midi et les divers mots utilisés pendant la journée. Et enfin, le *zazen* de la pensée concerne le fonctionnement de l'esprit que nous ne pouvons pas avoir. Penser à différentes choses, faire des projets, imaginer, se perdre en discriminations illusoire et en pensées hasardeuses, et ainsi de suite ; tous les mouvements de l'esprit sont *zazen*.

Donc, lorsque l'on dit que toutes les fonctions du corps, de la parole et de l'esprit sont *zazen*, il est facile de tomber dans le panneau et de penser : « Pourquoi est-il nécessaire de pratiquer *zazen*, de rechercher quoi que ce soit au travers du zen ? ». Quand nous pensons que « toutes les activités sont *zazen* », le problème est que nous l'apprenons par l'étude. C'est juste une compréhension intellectuelle. À partir du moment où la réalité, maintenant, est divisée en deux, sujet et objet, survient la pensée qu'il n'est pas nécessaire de pratiquer *zazen*. Nous devons y prendre garde.

## Le problème du soi qui sait

Au début, le maître de zen Dogen se posait une question, qui peut être exprimée de la façon suivante : « L'enseignement du bouddhisme

dit que ce corps lui-même est Bouddha. Par essence, l'être humain est Bouddha, *dharmā* et zen. Alors pourquoi est-il nécessaire de pratiquer ? ». Comme il n'y avait, au Japon, aucun enseignant capable de résoudre cette question pour lui, il partit chercher la réponse en Chine. Après une longue période et bon nombre de difficultés, il rencontra finalement le maître de zen Nyojo et « lâcha inconsciemment le corps et l'esprit ». À ce moment-là, il dit :

Les yeux sont dans l'horizontalité,  
Le nez est dans la verticalité,  
Je ne serai pas dupé par les autres.  
Le *bouddha-dharma* n'existe pas du tout.

« Les saules sont verts, les fleurs sont rouges », « Tous les êtres humains sont dotés de la nature de Bouddha », ou encore « Tous les êtres humains sont, par essence, Bouddha lui-même ; ils sont le zen lui-même » : Dogen a confirmé sans équivoque que ces affirmations ne comportent aucune erreur, ni avant, ni après « l'abandon inconscient du corps et de l'esprit ».

Du point de vue du *dharmā*, tout est vide ; il n'est pas nécessaire « d'abandonner inconsciemment le corps et l'esprit ». Nous sommes déjà à l'intérieur de l'état de liberté. Alors pourquoi ne pouvons-nous pas accepter tous les phénomènes tels qu'ils sont ? Que l'ego s'interpose ou qu'il ne s'interpose pas du tout dans le fait de voir, d'entendre, de ressentir et de connaître, reste le seul véritable problème. C'est à cause de l'intervention de votre ego, que vous ne pouvez accepter les choses telles qu'elles sont. Je voudrais que vous y preniez bien garde. C'est pour pouvoir se laver complètement de l'intervention de l'ego sans qu'il en reste la moindre trace, que *zazen* est si nécessaire.

De nombreuses personnes font l'erreur de penser : « Ce que j'observe et ressens maintenant est ma vraie nature. Oublier son moi ou accepter un autre vrai Soi est inutile. ». C'est ainsi que pensent la plupart des gens. D'autres, percevant le soi comme un objet, pensent : « Je dois laisser tomber le soi, lâcher l'ego. » Si c'est ainsi que vous voyez les choses, comprenez bien que vous vous méprenez gravement.

Comme je l'ai déjà dit, tous les êtres et tous les phénomènes du monde (montagnes, rivières, herbe et arbres) sont composés de quatre éléments : la terre, l'eau, le feu et l'air. Ces éléments n'ont pas de centre fixe ; ils changent librement en fonction des

circonstances. Mais si le « je » était fixé comme une sorte de centre, de source, il ne serait plus possible de changer librement. Fixer le « je » de cette manière est une source d'illusions. Et, parce que le « je » est perçu comme existant, des pensées illusoire surgissent, suggérant qu'il doit y avoir quelque chose qui est la source.

Au début, Shakyamuni pensait aussi que quelque chose devait être à l'origine de la souffrance. C'est la raison pour laquelle il avait commencé la pratique. Mais en voyant l'étoile du matin, c'est-à-dire, en réalisant l'illumination, il découvrit qu'il n'y avait pas de source à la souffrance. En d'autres termes, toute chose apparaît grâce à des conditions, et toute chose disparaît de la même manière. Il a réalisé que tous les phénomènes sont le produit de la causalité (en japonais, *engi*, et en sanscrit, *pratitya-samutpada*). Pour pouvoir expliquer la causalité, Shakyamuni a inventé un « château fantôme » et l'a nommé « vacuité ».

Ce matin, pendant le service du *sutra* du matin, nous avons lu le *Sutra du Cœur*. Ce *sutra* est une discussion entre Bouddha et Sariputra (premier en titre des disciples de Bouddha) sur la vacuité. La vacuité explique le concept de l'unité (ne faire qu'un avec toute chose) dans lequel il n'y a pas le moindre espace où les opinions de l'ego puissent pénétrer. Considérez la vacuité comme un état dans lequel toutes les conceptions sont absentes. Le moyen le plus rapide pour se libérer de telles opinions illusoire est le zen. Il est inutile de répéter cela, mais j'aimerais que vous vous souveniez que *zazen* comprend toutes les expressions du corps, de la parole et de la pensée. J'utilise souvent des mots tels que « zen », « le *dharm*a » ou « la Voie ». Rappelez-vous, je vous prie, que ceux-ci font tous référence à la même chose.

## Les trois éléments essentiels de la pratique de *zazen*

Ceux d'entre vous qui, en ce moment, pratiquent et étudient le zen avec un autre *roshi*, ne devraient pas venir me consulter à propos de leur expérience de *zazen*, à cause du danger de confusion. J'aimerais que vous compreniez qu'il n'est pas bon de croire que l'enseignement de tout ce qui porte le nom de *roshi* est le même, et aussi, que toute personne portant ce titre est un enseignant certifié. Mais si vous avez des doutes à propos de la pratique que l'on vous a enseignée, ou à propos de la religion en général, vous êtes les bienvenus.

Il y a, dans la pratique du zen, trois éléments dont vous ne pouvez vous passer : les instructions d'un maître à propos du *dharma*, la pratique de *zazen* et l'observation des préceptes. L'objectif de la pratique du zen est d'obtenir son diplôme de *zazen*, aussi vite que possible, et d'en revenir au temps où vous ne saviez rien à propos de *zazen*.

Certains s'intoxiquent avec *zazen*, et de cette manière, perdent de vue leur vrai Soi. Ils tombent par erreur dans l'habitude de penser qu'ils font *zazen* de tout cœur. Ces personnes sont loin de la vraie pratique du zen.

D'autres enseignent par erreur que *zazen* est très bon pour tous les aspects de la vie, et demandent simplement aux gens de s'asseoir. Mais si *zazen* n'est pas libre de tout point de vue tel que celui du bon et du mauvais, il n'est pas authentique. Quoi qu'il en soit, il est souhaitable que vous consacriez un peu du temps de votre vie bien remplie à travailler pour développer votre aptitude à vous concentrer en vous absorbant de tout cœur dans la pratique du zen.

En ce qui concerne le premier élément (demander à un maître de vous guider dans le *dharma*), le maître de zen Dogen mettait en garde les gens qui ne trouvaient pas un vrai maître en leur donnant le conseil suivant : « Dans de tels cas, il vaut mieux s'arrêter temporairement de pratiquer. Il y a moins de danger en s'arrêtant qu'en pratiquant de façon erronée. » C'est que pratiquer est comme traverser l'océan sans carte ; le danger de récifs inconnus guette toujours.

Le deuxième élément est la pratique de *zazen* ; il est moins dangereux pour ceux qui n'ont pas de maître de se dévouer à leur travail, que de pratiquer *zazen* d'une façon erronée. C'est simple : perdez-vous, laissez-vous absorber par votre travail.

Le dernier élément essentiel est l'observation des préceptes. Cela veut dire que vous devez laisser toutes choses se manifester telles qu'elles sont, sans interférer ou imposer vos propres opinions sur la façon dont elles se passent. Si vous êtes libre de vos idées, les préceptes sont déjà observés, avant même que vous n'ayez l'intention de vous y mettre. Pourquoi est-il nécessaire de faire les choses de la façon dont elles ont été décidées naturellement ? Tous les phénomènes sont gouvernés par des lois et des principes. Observer les préceptes signifie se conformer à ces lois. Observer les préceptes veut dire que toutes les choses sont une, qu'il n'y a aucun moyen d'interférer avec le fait qu'elles soient une. Celui qui est capable de vivre en suivant ces lois ou ces règles, et dont la vie est

en accord avec ces lois, est un bouddha. C'est une vie dans laquelle la cause et le résultat ne font qu'un.

Si vous restez longtemps assis, peu à peu vos jambes vont commencer à vous faire souffrir. Quelle que soit la durée de l'assise, quelle que soit votre expérience, il arrivera toujours un moment où vos jambes vous feront souffrir. Donc, la seule différence est de savoir si oui ou non, votre *zazen* est perturbé par la douleur. Il serait dommage que la douleur dans vos jambes vous fasse arrêter la pratique. Dans ce cas-là, vous et *zazen* seriez deux choses séparées. Vous devez être capable de laisser la douleur dans vos jambes être telle qu'elle est, et de continuer à pratiquer *zazen* correctement.

Quand le pouvoir de *zazen* est faible, vous finissez par vous laisser emporter par toute pensée qui surgit. Mais quand le pouvoir de *zazen* est fort, peu importe ce qui survient, *zazen* est là. Il est facile de réaliser la Voie si vous vous asseyez de cette manière.

La pratique du zen est l'étude du soi. Cela ne consiste pas à suivre les instructions d'un maître de zen, qu'elles soient écrites ou orales. J'aimerais que vous ne vous trompiez pas à ce sujet. Ne cherchez pas le zen dans l'enseignement bouddhiste ou dans les paroles d'un enseignant. Le rôle d'un enseignant est de faire en sorte qu'une personne reste bien sur la ligne droite de l'étude du soi.

### « Une fois dans la vie, cette rencontre unique »

Au cours de la cérémonie du thé, on utilise souvent l'expression « une fois dans la vie, la rencontre unique. ». De façon habituelle, on l'interprète comme « une seule et unique rencontre ». Mais dans le zen, on interprète cette expression de la façon suivante :

Dans le cours de notre vie, il y a une personne que nous devons rencontrer. Quelles que soient les grandes prairies que nous serons amenés à traverser, ou les montagnes que nous devrons escalader, nous devons rencontrer cette personne. Cette personne est dans ce monde. Qui est-elle ? C'est le vrai Soi. Vous devez rencontrer votre vrai Soi. Tant que vous ne le faites pas, il ne vous sera pas possible d'être vraiment satisfait au tréfonds de votre cœur. Vous aurez toujours l'impression que quelque chose vous manque. Et vous ne serez jamais capable de voir clairement comment se passent les choses.

Tel est le but de la vie, aussi bien que de l'enseignement du bouddhisme : vous rencontrer vous-même. La façon la plus rapide et la plus pratique d'y parvenir, c'est *zazen*.

## Abandonner ses références

La clef du zen est que quelle que soit l'importance d'une chose, elle doit être abandonnée. Continuez à abandonner, abandonner et abandonner vos normes. L'histoire qui suit illustre comment un homme a renoncé à toutes les opinions qui lui servaient de référence.

Au Japon, le *nô* est une des formes traditionnelles de théâtre dramatique. Cette histoire concerne un acteur *nô* du nom de Konparu Zenchiku (XIV<sup>e</sup> siècle), qui a fait le grand effort de pratiquer *zazen* et qui, plus tard, a reçu de son maître la certification de sa réalisation. Il a exprimé de cette manière l'état de lâcher prise de l'ego (l'état dans lequel toutes les références sont laissées pour compte) : « Quelle que soit la manière dont je la regarde, il n'existe rien de plus noir que la neige. » Son maître lui a dit : « Si tu peux comprendre cela, alors tout est bien. » Il lui a donné la certification.

Tous, ici, vous possédez une grande culture et une connaissance considérable. J'aimerais que vous oubliiez juste une fois toutes vos références. Vous pourrez alors les utiliser de façon plus sensée. Mon seul vœu est que vous abandonniez les points de repère qui vous ont servi jusqu'à maintenant. Ainsi, plus tard, vous serez capable de les utiliser de façon plus essentielle. Si vous êtes libre de tout point de vue, vous vivez pour l'amour du *dharmā*.

## Une grande assiduité

Voici l'histoire d'un sincère pratiquant du zen qui, chaque soir, avant d'aller au lit, se disait : « Aujourd'hui, mon *zazen* s'est encore terminé de la même manière. Comment sera-il demain ? » Tous les soirs, les larmes aux yeux, il réfléchissait à l'état de son *zazen*, et de cette manière, s'encourageait dans la pratique du zen. Habituellement, il allait au lit vers neuf ou dix heures, mais une nuit, il préféra aller dehors pour s'asseoir dans le calme. Après un moment, il réalisa que ses vêtements étaient complètement trempés. Il sentit qu'il avait froid et qu'il était mouillé, et pensa : « Quand suis-je venu m'asseoir ? Quand a-t-il commencé à pleuvoir pour que mes vêtements soient complètement trempés ? » Il avait été un avec son *zazen* jusqu'à ce point. C'est un exemple de complète concentration sur un objet. Se concentrer signifie être assis pour que d'un seul esprit, on oublie que l'on est en train de pratiquer *zazen*. J'aimerais que vous essayiez de pratiquer *zazen* de cette manière-là.

Chacun d'entre vous pratique la forme de *zazen* qui lui convient le mieux. Certains sont assis en *shikan-taza*, d'autres font la pratique du *koan*, d'autres suivent leur souffle, et d'autres encore comptent leurs respirations. Au cours de cette *sesshin*, j'aimerais que chacun d'entre vous continue simplement à pratiquer la forme de *zazen* qui lui a été donnée. Je vous en prie, appliquez-vous à ne faire qu'un avec votre *zazen*.

En tant qu'êtres humains, nous avons l'habitude de penser. Penser n'est rien qu'une habitude. Pour se libérer de cette habitude, il est nécessaire de pratiquer *zazen*. Si le pouvoir de *zazen* est fort, l'habitude de penser s'affaiblit, et l'on peut alors vraiment se concentrer dans son *zazen*. Si, au contraire, c'est l'habitude de penser qui est forte, le pouvoir de *zazen* s'affaiblit. Dans ce cas, *zazen* est partagé entre la conscience de l'ego et *zazen*.

Dans le *Sutra du Sandokai (la Fusion de la Différence et de l'Unité)*, apparaissent les mots qui suivent : « Fusionner avec les principes n'est toujours pas l'illumination. » Quelle que soit la profondeur avec laquelle vous comprenez l'essence ou le principe, ce n'est toujours pas l'illumination ou la libération. Certains sont pieds et poings liés par la corde du principe, mais c'est une chose qu'ils ne peuvent pas savoir. Pour pouvoir couper cette corde, il est nécessaire, de temps en temps, de s'aider de la pratique du suivi de la respiration ou de la pratique du *koan* ou de *shikan-taza*. Si vous ne le faites pas, vous ne pourrez couper les liens qui vous attachent. S'il vous plaît, absorbez-vous dans votre pratique de *zazen*. C'est tout ce que je vous demande.

## Le danger du *zen koan*

Au moment où Dogen partit en Chine, le *zen koan* était très répandu. Dogen avait vraiment senti le danger implicite du *zen koan* : c'est la maladie de « la sagesse entrevue ». De nombreuses personnes n'ont fait qu'entrevoir fugitivement, et se sont laissé dire par un maître en qui elles avaient confiance que leur aperçu était *kensho* ou *satori*. Elles croient ce qu'a affirmé leur maître, même si elles pensent que son affirmation est discutable.

Au Japon aussi, il y a eu beaucoup d'abus du *zen koan*. Comme je viens de le mentionner, souvent, après une petite expérience, un enseignant dira à l'étudiant qu'il a oublié son soi, et approuvera le *kensho* de l'étudiant. L'enseignant proposera alors à l'étudiant un *koan*

après l'autre pour approfondir sa compréhension. Il est regrettable que tant de maîtres se fourvoient ainsi.

Les *koan* en eux-mêmes ne sont ni bons ni mauvais, ni superficiels ni profonds. De la même manière, en ce qui concerne les différentes sortes de pratique de *zazen*, telles que *shikan-taza* et autres, il n'existe ni un *zazen* correct, ni un *zazen* erroné. Si l'enseignant comprend mal, il conduira ses étudiants à de graves incompréhensions. C'est comme si l'on dirigeait quelqu'un vers l'ouest quand il veut aller vers l'est.

Je m'excuse de ne donner que de mauvais exemples, mais voici un autre cas. Ce *roshi*, qui est mort maintenant, réunissait tous ses disciples et les faisait voter pour savoir si le *kensho* d'une personne devait être approuvé ou non. Il semble vraiment comique qu'ils aient pu s'asseoir ensemble et se demander : « Est-ce que c'était vraiment suffisant ? », ou « Eh bien, il me semble que cela va. » Et pourtant, cela s'est passé au Japon. Sachant qu'avec cette sorte d'approbation, ces personnes peuvent venir enseigner en Occident, je suis inquiet des dangers qui peuvent en résulter.

### « L'esprit de tous les jours est la Voie »

J'aimerais vous parler un peu de « L'esprit de tous les jours est la Voie. » Un jour, un moine demanda à son maître : « Qu'est-ce que la Voie ? » Le moine parlait de la Voie de Bouddha. Au sens large du terme, on peut aussi comprendre que la Voie signifie « l'ultime », « l'esprit de paix et de liberté » ou « la Vérité ». Le maître lui répondit : « L'esprit de tous les jours est la Voie. »

L'expression « l'esprit de tous les jours » fait référence à l'état d'un esprit libre d'idées et d'opinions personnelles. Se laver la figure, se brosser les dents, parler, prendre les repas, travailler..., ces activités prennent place avant la pensée. Voilà ce que voulait dire la réponse du maître. Il a dit au moine que c'était cela qu'il recherchait.

On dit parfois « faire des vagues quand il n'y a pas de vent ». C'est ce qui se passe quand il y a des vagues géantes sur l'océan, alors qu'il n'y a pas de vent. Qu'est-ce que cela veut dire ? À la question du moine « Qu'est-ce que la Voie ? », le maître a répondu : « L'esprit de tous les jours est la Voie. » Ces mots pourraient vous amener à réfléchir sur votre vie et à penser : « Ah ! Cet état maintenant est l'esprit de tous les jours. Notre vie elle-même est la Voie. Donc, voilà ce que l'on entend par "la Voie". » En faisant cela, vous développez votre vision personnelle de votre condition de vie.



En d'autres termes, vous développez un état de conscience ou de perception de quelque chose. Si vous le laissez ainsi, il n'y aura pas de vent pour faire des vagues. En vous donnant une explication de ce qu'est la Voie, il se peut que vous pensiez : « Mais bien sûr ! C'est la Voie ! ». En percevant quelque chose qu'il n'est pas possible de percevoir, vous créez des vagues.

Le maître a dit au moine : « L'esprit de tous les jours est la Voie. Chaque aspect de ta vie est la Voie. » Mais le moine ne pouvait accepter simplement cette réponse. Pourquoi ? Parce que cela faisait longtemps qu'il pratiquait d'un seul esprit. Il pouvait accepter que le feu soit chaud, que l'eau soit fraîche, que le sel soit salé et le sucre, sucré. Mais cette simple connaissance ne le satisfaisait pas entièrement, et pour cette raison, il pratiquait *zazen* avec ferveur. Il posa alors la question suivante : « Je ne comprends pas ce que vous voulez dire par "L'esprit de tous les jours est la Voie". Comment puis-je comprendre "l'esprit de tous les jours" ? Quelle sorte de pratique dois-je suivre pour le comprendre ? ». Le maître répondit : « Si tu cherches, tu iras dans la mauvaise direction. » Si vous concevez le zen, la Voie, la vérité ou votre vrai Soi comme séparés de vous-même, et si vous vous mettez à les rechercher et à essayer de les comprendre, en fin de compte, vous ne ferez que vous éloigner toujours plus de la Voie.

Que nous voyions les choses telles qu'elles sont, que nous les entendions sans nous y opposer, ou que nous les acceptions telles qu'elles sont, et quelles que soient la pureté et l'innocence de notre appréhension de ces choses, en fait, elles prennent place dans la conscience de notre ego. Il suffit de voir, d'entendre ou d'accepter les choses purement et simplement, pour que spontanément, le point de vue de l'ego soit formé. Avant que vos idées personnelles n'apparaissent, vous êtes déjà dans un état de perception et d'acceptation des choses telles qu'elles sont. En d'autres termes, c'est une réalité dans laquelle vous êtes un avec les choses. C'est cela que vous devez rechercher.

Le moine demanda encore : « Si je ne la recherche pas, comment pourrai-je jamais comprendre la Voie ? » Le maître répondit : « La Voie n'est ni savoir, ni ne pas savoir. Savoir est illusion, ne pas savoir est indifférence. » Le moine qui posait ces questions était Joshu. Après avoir fait sien « L'esprit de tous les jours est la Voie », il dit : « Avant, j'étais utilisé par le temps, mais après avoir vraiment compris "l'esprit de tous les jours", j'ai pu utiliser le temps. » C'est cela,

la différence, être libre de la conscience de son ego, oublier son ego, devenir la Voie elle-même.

Comme Joshu, vous êtes tous, ici, des êtres au cœur de la Voie. Alors, s'il vous plaît, réalisez que la Voie, c'est vous, vous-même. C'est ce que j'aimerais que vous fassiez. En réalisant la Voie, chacun d'entre vous ressuscitera Joshu.

## La maladie d'être attaché à la vacuité

Boire le thé ensemble comme nous le faisons pendant les *sesshin*, nous appelons cela *sarei*, en japonais, ce qui se traduit par « la cérémonie du thé ». C'est une cérémonie importante, particulièrement au moment où tout le monde est servi. Dans le cadre de la cérémonie du thé, ce moment sans rien, ou vide, est appelé *wabi* (calme, solitaire) et *sabi* (simple, sans ornement).

Dans le bouddhisme, nous utilisons les termes « vacuité » (*ku*) et « rien » (*mu*). Quand je parle de « moment sans rien », je ne veux pas dire que c'est un état dans lequel il n'y a rien, qui est complètement vide. C'est plutôt un état où tout est pleinement présent, où tout est comme cela doit être. C'est un état où rien ne perturbe quoi que ce soit, où les choses sont en harmonie. C'est ce que, dans le bouddhisme, nous appelons « vacuité ». Si nous pensons à la vacuité ou au « rien » de façon conceptuelle, nous nous imaginons spontanément qu'il y a eu plénitude, complétude et que, tout d'un coup, tout a disparu. Il nous semble qu'une seule chose est devenue vide et a disparu.

Les personnes qui pratiquent *zazen* à l'intérieur de leurs propres pensées créent une image de « la vacuité » ou une image du « rien ». Elles créent elles-mêmes ces images. Elles se persuadent que ces images sont ce qui est exprimé dans le bouddhisme comme « vacuité » et « rien ». Et elles pratiquent *zazen* dans ces images. C'est une très grave erreur.

Parmi les Japonais qui pratiquent *zazen* depuis de longues années, certains font l'erreur de comprendre la vacuité et le rien d'une manière conceptuelle. Partant de là, ils développent de fausses façons de penser, telles que : « Je ne me laisserai pas déborder par les choses. Je ne laisserai pas les choses me perturber. », ou bien : « Quoi qu'il arrive, c'est la Voie elle-même. » Il y a des gens qui enseignent le zen ainsi. C'est une grave erreur. Ce n'est pas le zen, ce n'est pas la Voie de Bouddha et ce n'est pas le *dharmā*. La vie de ceux qui pensent de cette façon n'est que tristesse et peur ; en d'autres

termes, leur façon de penser est nihiliste. Ce à quoi ils aboutissent, c'est que pour pouvoir échapper à cet état, ils doivent constamment se maintenir occupés par une quelconque activité.

Pour en revenir à mon sujet, je dirai que ceux qui ne comprennent pas « la vacuité » et « le rien » ne peuvent comprendre « le moment sans rien » de nos cérémonies du thé. Ils ne devraient pas comprendre ce moment d'une manière nihiliste. Pourtant, s'ils demandent : « Pourquoi y a-t-il ce moment où l'on ne fait rien ? », ils risquent de ne rien comprendre du tout. Je voudrais que vous soyez très attentifs à cela.

## La nature du zen

Étant donné que quatre ou cinq d'entre vous travaillent sur le *koan* de *mu*, j'aimerais vous réciter quelques vers, écrits par un homme qui a trouvé l'illumination à travers ce *koan* :

Durant maintes années, questionner le *mu* de Joshu.  
Les doutes vont et viennent, croisement entre l'être et le néant.  
Une montagne d'argent, un mur de fer, m'oublier.  
Avec tout mon être, un grand cri de *mu*.

Ces vers sont faciles à comprendre. L'auteur a passé à peu près six ans à « questionner le *mu* de Joshu ». « Questionner » signifie douter, devenir une grosse masse de doute.

« Les doutes vont et viennent, croisement entre l'être et le néant. » : dans ce cas, « les doutes » ne sont pas des doutes dans le sens commun du terme. Cela veut plutôt dire que la grosse masse de doute est devenue de plus en plus lourde. « L'être et le néant » fait référence à la vision dualiste de la compréhension et de la non-compréhension, d'être et de ne pas être.

Le troisième vers, « Une montagne d'argent, un mur de fer, m'oublier » est le plus important. « Une montagne d'argent, un mur de fer » est une grande obstruction, quelque chose qui ne peut être facilement abattu. Cette phrase fait allusion à ce qui nous confronte, ce qui se dresse entre nous et la pratique.

« M'oublier » signifie être un avec la montagne d'argent, le mur de fer. Quand nous sommes face à un mur solide, nous voulons inévitablement trouver un moyen de le détruire. À l'aide d'un marteau et d'un burin, nous essayons d'abattre cette montagne ou ce

mur. Mais aussi longtemps que nous emploierons un moyen ou une stratégie, nous ne serons jamais capables de le détruire. Que devez-vous faire ? Vous devez devenir la montagne d'argent et le mur de fer eux-mêmes. Oubliez votre soi en vous absorbant vous-même dans *zazen*. Il n'y a pas d'autre moyen de détruire cette « montagne d'argent » ou ce « mur de fer ».

Dans le dernier vers, « avec tout mon être » signifie tout le corps, du sommet de la tête jusqu'au bout des orteils. Le corps entier ne fait pas allusion à une seule personne, mais signifie : ensemble avec les montagnes, les rivières, l'herbe, les arbres, et toutes choses. « Un grand cri de *mu* » signifie : dégorger, vomir, expulser avec tout le corps et toute chose, un grand cri de *mu*.

Cet exemple avec *mu* est comparable à d'autres méthodes de *zazen*. Que ce soit *shikan-taza*, l'observation du souffle, compter les respirations, ou la pratique du *koan*, toutes ces méthodes, à la base, sont semblables. Ne pensez pas que cela ne s'applique qu'à *mu*. Ce vers s'applique à toutes les formes de *zazen*.

Au cours de cette *sesshin*, trois ou quatre d'entre vous se trouvent vraiment au pied de la grande barrière de la montagne d'argent, du mur de fer. Comme je l'ai déjà dit, s'il vous plaît, n'ayez recours à aucun petit truc ou procédé de votre invention pour essayer d'abattre cette paroi rocheuse. J'aimerais plutôt que vous soyez en *samadhi* complet de *zazen*. C'est sûrement une chose que vous pouvez faire. Donc, je vous en prie, faites l'effort d'être complètement votre pratique, d'être votre *zazen*.

Le contenu de l'illumination, l'état réel de la libération, l'état dans lequel tout devient *mu* comme dans les vers que je viens de citer, tous ces états ne peuvent être atteints au moyen de la pensée, quels que soient la force de votre pensée et le niveau de vos connaissances. Vous ne pouvez même pas les voir en rêve. N'essayez pas de vous les représenter pendant que vous pratiquez. Renoncez à tout cela. Que chacun d'entre vous soit simplement un avec son propre *zazen*.

Soyez complètement la cause. Puisque la cause et les résultats sont un, vous n'aurez pas besoin de chercher le résultat. Le résultat est déjà manifesté. Je vous en prie, ne pratiquez pas *zazen* dans vos rêves ou vos attentes d'un résultat. Ce serait « rechercher l'esprit ». J'aimerais que complètement, totalement et purement, vous fassiez seulement l'effort d'être la cause.

Pour exprimer cela de façon différente, je dirai que les méthodes variées de la pratique de *zazen* que nous utilisons pour oublier notre soi

sont comme des béquilles que nous utilisons temporairement. J'aimerais que vous vous appuyiez complètement sur ces béquilles, puisque vous ne parvenez pas à vous y astreindre assidûment et que parfois, cela vous échappe, cela vous agace. À cause de cela, votre ego ne disparaît pas.

De temps en temps, je fais le tour en utilisant le bâton de *kyosaku*. Avant que votre épaule ne reçoive le coup, vous utilisez la conscience de votre ego et pensez : « Oh ! Je vais être frappé ! ». À ce moment-là, vous oubliez votre propre béquille, qui est votre pratique de *zazen*. Quelles que soient la situation ou les circonstances, j'aimerais que vous n'oubliez pas votre pratique. Au lieu de penser que vous allez être frappé, pensez que c'est la béquille, votre pratique de *zazen*, qui va être frappée.

« Chaque personne porte en elle-même le riche potentiel du *dharmā* ; mais sans la pratique, il ne se manifesterait pas ; sans l'illumination, il ne sera pas atteint. » Ce sont les mots du maître de zen Dogen. « Le *dharmā* » est la situation telle qu'elle est maintenant. C'est votre réalité. « Chaque personne » représente tous les individus, qu'ils aient ou non une profonde expérience de *zazen*. Chaque personne est potentiellement dotée de toute la richesse du *dharmā*. « Sans la pratique, il ne se manifesterait pas » veut dire que même si vous êtes amplement doté du *dharmā*, si vous ne pratiquez pas *zazen*, l'activité du *dharmā* ne vous apparaîtra pas. En ce qui concerne la pratique de *zazen*, lorsque vous faites *zazen* d'un seul esprit, sans y mêler vos propres idées et en vous abandonnant à *zazen*, votre corps et votre esprit lâchent prise naturellement.

En ce qui concerne la forme externe et le principe interne de *zazen*, je pense que vous en comprenez déjà assez bien la signification. Tout ce qu'il vous reste à faire, c'est de pratiquer. Comme on dit en japonais, pratiquer signifie « se casser les os », c'est-à-dire faire de grands efforts. En persévérant à « vous rompre les os », vous pouvez atteindre la Voie.

Shakyamuni a dit que tout le monde pouvait atteindre le *dharmā*. Pour expliquer cela, il a utilisé la métaphore suivante : « Se saisir du bâton, frapper la terre. » Si vous jetez à terre un bâton que vous tenez à la main, il vous sera impossible de manquer le sol. De la même manière, si vous persévérez avec *zazen*, la libération sera aussi certaine que le fait que le bâton ne peut manquer le sol. N'importe qui peut atteindre la libération.

Fondamentalement, c'est à cause de votre attachement à votre ego, que vous avez oublié que l'essence de votre être est dans votre

poche. L'illusion, c'est d'être désespérément à sa recherche. Essentiellement, vous êtes vous-même le *dharm*a. Si vous pratiquez correctement et le recherchez, sans aucun doute, vous serez en mesure de le trouver.

Asseyez-vous d'un seul esprit. Pénétrez *zazen*.

## Le repentir

Dans la croyance et la pratique du bouddhisme, la pierre de touche est le repentir. La pratique bouddhiste commence avec le repentir. Vous avez sans doute remarqué dans ce que je vous ai dit jusqu'à présent, que l'enseignement du bouddhisme nous apprend à nous sauver par nous-même. Cela ne signifie pas qu'il faille s'en remettre à tel dieu ou tel bouddha pour pouvoir être sauvé. Dans le zen, c'est l'essence du repentir qui est pratiquée. Dans d'autres religions, le repentir est l'acte de confesser ses mauvaises actions ; vous allez à un endroit approprié, et y confessez vos péchés. L'autre sorte de repentir, celle de principe ou d'essence, c'est *zazen*. Et c'est ce que nous faisons maintenant.

La citation qui suit, extraite du *sutra* de Fugen Bodhisattva, traite de la nature du repentir dans le bouddhisme :

L'océan de tous les obstacles karmiques provient entièrement des illusions.

Si vous voulez vous repentir, asseyez-vous et découvrez la vraie nature de la réalité.

Toutes les fautes et les mauvaises actions disparaîtront comme la gelée et la rosée matinale.

L'obscurité disparaîtra à la lumière de la sagesse.

Si vous voulez vous repentir, faites *zazen* et découvrez l'essence des choses. Toutes les fautes et les mauvaises actions, petites et grandes, que vous avez commises consciemment, disparaîtront comme la gelée et la rosée disparaissent au premier rayon de soleil. « L'obscurité disparaîtra dans la lumière de la sagesse » veut dire que la lumière de la sagesse atteinte par *zazen* fera complètement disparaître l'obscurité créée par les illusions.

Comme je l'ai souvent dit, *zazen* lui-même est la vraie forme de la réalité. En d'autres termes, *zazen* est sans forme. Dans *zazen*, il n'y a

pas de place pour l'intervention de l'ego ou du « moi ». Par la pratique de *zazen*, c'est-à-dire lorsque *zazen* devient *zazen*, toute faute et toute mauvaise action disparaissent immédiatement. Pour montrer en quoi le repentir est accompli simplement par l'assise en *zazen*, chantons le *Verset du repentir* :

Toutes nos mauvaises actions du passé  
Étaient le résultat d'une avidité, d'une colère et d'une ignorance  
sans commencement,  
Produits de notre corps, de notre parole et de notre pensée.  
Je me repens maintenant de toutes ces actions.

Le premier vers contient le mot « passé ». Comprenez le passé comme étant il y a une seconde, une heure, dix ans, trente ans, aussi bien qu'à partir du commencement « sans commencement », « avant que votre père et votre mère ne soient nés ».

Je voudrais vous préciser ce que dans le bouddhisme, nous entendons par « mauvaises actions ». Nous sommes souvent détournés de notre but d'atteindre la Voie par différents empêchements et obstacles qui s'érigent. Nous voulons pratiquer, mais distraits par des circonstances, nous ne le pouvons pas. Dans le bouddhisme, ce sont les conditions qui nous empêchent de pratiquer, que nous qualifions de « mauvaises » ou « malfaisantes ».

Je viens de parler du point de vue du bouddhisme, mais la vie dans le monde de tous les jours est aussi un moyen d'atteindre la Voie de Bouddha. La Voie s'adresse à la vie de tous les êtres, même s'ils n'ont jamais pratiqué *zazen*. Ce qui est considéré comme mauvais ou malfaisant dans le monde est naturellement inclus dans la signification bouddhiste du mauvais ou du malfaisant.

Dans le deuxième vers de ce verset, « Le résultat d'une avidité, d'une colère et d'une ignorance sans commencement », l'expression « sans commencement » fait référence à un temps illimité, sans commencement ni fin. Les actions malfaisantes convoyées par l'avidité, la colère et l'ignorance, depuis un temps infini, sans commencement, rendent difficile l'atteinte de la Voie.

Ce sont les causes du passé, qui nous ont conduits à notre état présent, dans la situation présente, où aucun d'entre nous n'a atteint la Voie. Le résultat présent sera une cause dans le futur ; le résultat est une cause, et sera le futur. Donc, si vous n'avez pas atteint la Voie maintenant, vous ne l'atteindrez pas non plus dans le futur.

Le troisième vers précise le deuxième. Les actions malveillantes proviennent de l'avidité, de la colère et de l'ignorance. D'où viennent l'avidité, la colère et l'ignorance ? Ce sont des « produits (créés par) notre corps, notre parole et notre esprit ».

Le dernier vers, « Je me repens maintenant de toutes ces actions », signifie : en union avec toute chose, « je me repens maintenant ». « En union avec toute chose » est important. Quand il a atteint la libération, Shakyamuni a dit : « Avec tous les êtres sensibles et insensibles, ensemble, la Voie a été atteinte. » C'est pourquoi, de la même manière, quand nous nous repentons individuellement, nous le faisons « avec toutes choses, sensibles et insensibles, ensemble ».

C'est ainsi que l'on explique le repentir à l'aide des mots. Mais *zazen* est en lui-même la façon d'exprimer le repentir complet du corps, de la parole et de la pensée, dans la réalité. C'est l'état dans lequel la perception de « je » ou « moi », induite par la conscience de l'ego, disparaît comme la gelée et la rosée matinale. C'est ce que nous appelons « la vraie forme du repentir ». Puisque c'est la vraie forme, elle est dans l'essence informelle des choses. En partant du principe que « la vraie forme est sans forme », il est naturel que l'état dans lequel une personne se repent soit un état de profond repentir, accompli « en union avec toutes les choses sensibles et insensibles ».

« L'Esprit de Bouddha, l'Esprit de la Grande Compassion » se réfère au grand esprit plein de compassion de Bouddha, qui est le fonctionnement de notre esprit dans le repentir complet. C'est pourquoi je dis toujours que la finalité de la pratique n'est pas un état de fusion avec le tout, l'illumination complète, l'oubli du soi ou la confirmation de la libération. Il nous arrive souvent et facilement de penser à la finalité de la pratique bouddhiste comme étant la réalisation de l'état d'unité, de l'oubli de soi ou de l'illumination. Nous pensons que l'enseignement est la finalité, alors qu'il est en fait le point de départ de la pratique. Tel est le message délivré par l'expression « rien à réaliser, rien à atteindre ». C'est à partir de là que commence toute pratique, à partir de l'état de non-soi. C'est ce que l'on appelle la Voie de Bouddha.

Cela peut sembler théorique, mais tant qu'il y a quelqu'un pour croire en quelque chose, il en résulte que l'ego, « je », est ce « quelqu'un » qui croit. En d'autres termes, le repentir n'est pas total. Pour cette raison, la croyance n'explique pas vraiment ce qu'est la croyance. Il peut sembler que nous soyons capables de croire



vraiment, mais tant que dans certaines situations, le « je » reste présent, notre croyance est remise en cause. C'est que le repentir n'est pas complètement achevé. La croyance demeure tant que le repentir n'est pas totalement accompli.

Prenons un exemple très simple. Lorsque, pensant à vous-même, vous vous dites : « J'ai fait quelque chose de mal », à cet instant, votre repentir est total. Je voudrais que vous gardiez bien cela à l'esprit. Ainsi, vous pouvez oublier votre ego simplement à travers une situation ou un événement que vous êtes amené à vivre. « J'ai fait quelque chose de mal. » En soi-même, cela est suffisant. C'est l'état de repentir complet.

Dans le contexte de *zazen*, cela veut dire que lorsque survient une pensée telle que : « Aujourd'hui, je vais vraiment faire un effort. Je dois commencer de suite. Je vais m'asseoir d'un seul esprit. », vous êtes déjà un avec *zazen*. Cependant, au moment précis où vous pensez à de bonnes ou mauvaises actions, votre ego entre immédiatement en action. « J'ai fait quelque chose de mal, mais... ». C'est ainsi que fonctionne l'ego. « Je dois faire cela, mais... ». Cette pensée survient dans l'instant qui suit. Je voudrais que vous compreniez que c'est à ce degré que l'apparition et la disparition, la vie et la mort de l'ego, sont intenses et sans rémission.

## Le zen et les préceptes ne font qu'un

J'aimerais ajouter une remarque à ce que je vous ai dit du repentir. En un mot, je pense que nous pouvons considérer les préceptes comme les principes de base de la moralité bouddhiste. Ce qui doit être respecté et observé, c'est que nous ne devons pas discuter ce qui se produit ici et maintenant. En d'autres termes, notre ego ne doit pas intervenir. Voilà à quoi nous devons nous en tenir.

Il a été enseigné à certaines personnes, et par conséquent, elles y croient, que pour « réduire en poudre » la conscience de leur ego, il leur suffit simplement de s'asseoir en *zazen*. Cela équivaut à observer les quarante-neuf années d'enseignement de Shakyamuni, les quatre-vingt-quatre mille portes du *dbarma*, par la petite fenêtre du zen. « Il suffit de s'asseoir. Tout sera résolu si vous vous asseyez. » C'est comme si l'on jetait un coup d'œil au bouddhisme à travers une petite ouverture. Si l'on regarde le zen du point de vue plus large du bouddhisme, il est forcément enseigné que le zen et les préceptes sont un. Essentiellement, le zen ne peut être séparé des préceptes.

De la même manière, il n'existe pas un bouddhisme dans lequel il y aurait des préceptes sans le zen.

Par exemple, le zen correspond à l'état d'être un ou à l'absolu. Les préceptes correspondent à la différence ou au relatif. Il est comparativement plus facile de découvrir la sagesse de l'égalité ou de l'absolu. Cette sagesse est atteinte grâce à l'illumination du zen. « Je suis illuminé. Tout est vide. » : cette sorte de sagesse est facile à réaliser et à atteindre par *zazen*. Mais on dit que la sagesse de la différence, *patimokkha*, en sanscrit, « la libération de chaque chose individuellement », est très difficile à réaliser.

En général, comme je l'ai déjà dit, c'est le *zazen* du corps, de la parole et de la pensée. Ces trois aspects correspondent aux mouvements de notre corps, à notre expression orale et à nos pensées. Ces trois aspects sont le zen ; ils sont *zazen*. Je vous en prie, ne pensez surtout pas que tout sera résolu si vous vous asseyez. J'aimerais que tous ceux d'entre vous qui ont l'intention de continuer à pratiquer *zazen* comprennent que les préceptes doivent être le contenu de l'assise. En d'autres termes, *zazen* et les préceptes sont un. Je pense qu'il est possible que vous n'ayez jamais entendu dire cela auparavant. Mais c'est une chose que vous devez comprendre. Le zen et les préceptes ne sont qu'une seule chose. Si l'un d'eux manque, on ne peut pas parler de vrai zen.

Il ne s'agit pas pour autant d'observer les seize préceptes les uns après les autres. Certains se trompent en pensant que s'ils suivent les préceptes fidèlement et à la lettre, ils oublieront leur soi, atteindront la libération et découvriront la nature de Bouddha. Suivre simplement les préceptes ou les faire suivre par les autres, c'est comme si l'on mettait un serpent dans une tige de bambou. Comme les os du serpent sont souples, sa nature essentielle fait qu'il ondule latéralement pour se mouvoir. À l'intérieur de la tige de bambou, ses mouvements étant très limités, il s'étire pour en sortir tout droit. Aussitôt qu'il est sorti du bambou, il retrouve son ondulation latérale naturelle. Observer les préceptes, bien les connaître, c'est complètement différent du comportement du serpent dans une tige de bambou.

Par nature, les êtres humains ne peuvent pas vivre enfermés dans les principes moraux, l'éthique religieuse et toutes les autres restrictions de la société. Ils sont fondamentalement libres de toutes ces chaînes et limitations. En s'asseyant pendant six années, Shakyamuni a appris par la loi de la nature que l'homme n'est pas limité ou restreint. Ce ne sont pas des choses qu'il a créées ou

inventées. C'est la loi de la causalité. Nous sommes maintenant assis en *zazen* et nous nous appliquons à oublier notre ego. Cette expérience n'est pas un enseignement que nous avons reçu de quelqu'un d'autre. En pratiquant *zazen*, nous oublions notre ego en devenant un avec ce principe naturel. Nous pratiquons pour pouvoir être un avec cette loi de la nature.

### L'esprit ne peut être saisi

Dans le *Sutra du Diamant* on peut lire : « Les trois mondes de l'esprit ne peuvent être saisis. » « Les trois mondes de l'esprit » sont l'esprit du passé, l'esprit du présent et l'esprit du futur.

Ceux d'entre vous qui pratiquent *zazen* depuis longtemps m'ont souvent entendu rapporter cette parole en relation avec l'histoire qui suit. Et surtout, ne vous dites pas : « Ah ! Oui. C'est cela, n'est-ce pas ? », comme si c'était le problème de quelqu'un d'autre. J'aimerais que vous pensiez plutôt : « S'il en est ainsi, il est sûrement possible que je devienne comme cela aussi. » Je vous en prie, développez cette forme de confiance.

L'anecdote qui suit est originaire de Chine. Dans la partie sud du pays, un prêtre zen, du nom de Ryutan, enseignait que : « L'esprit lui-même est Bouddha. » Cela signifie la même chose que : « L'esprit de tous les jours est la Voie. ». Un jour, Tokusan, un étudiant du *Sutra du Diamant*, entendit parler de l'enseignement de Ryutan et décida d'aller le convertir, ou en d'autres termes, d'aller l'humilier. La raison pour laquelle Tokusan pensait qu'il était nécessaire de convertir Ryutan est que dans le *sutra*, il est écrit que pour devenir un bouddha, il est nécessaire de pratiquer pendant plusieurs vies. Donc, Tokusan pensait qu'il était absurde que Ryutan enseigne que « l'esprit lui-même est Bouddha ». Cela, pensait-il, ne pouvait servir qu'à semer une confusion dans l'esprit de ceux qui l'écoutaient. C'est pourquoi il était décidé à réformer l'enseignement de Ryutan.

Tokusan prit avec lui tous ses traités du *Sutra du Diamant*. Avant d'atteindre les grilles qui menaient au temple de Ryutan, il passa devant une petite buvette qui proposait des encas et du thé. Comme il était aux alentours de midi, Tokusan entra dans l'échoppe et commanda des galettes de riz. Il fut servi par la vieille patronne. Après avoir échangé quelques mots de convenance, ils abordèrent le sujet de sa venue. « Je suis Tokusan, expert dans l'étude du *Sutra du Diamant*. J'ai entendu dire que Ryutan enseignait que "l'esprit

lui-même est Bouddha", ce qui, à mon avis, est un propos scandaleux. Je viens donc pour engager avec lui le combat du *dharm*a afin de le convaincre de changer d'avis. C'est pour cela que j'ai fait tout ce chemin. »

La femme posa le plateau de galettes de riz devant Tokusan et la discussion commença. La femme dit : « Vous dites que vous êtes un expert du *Sutra du Diamant*. Dernièrement, j'ai parlé de ce *sutra* avec le prêtre Ryutan. Est-il vrai qu'il y est écrit : "L'esprit du passé est insaisissable, l'esprit du présent est insaisissable et l'esprit du futur est insaisissable" ? ». Tokusan répliqua : « C'est vrai. L'esprit du passé, du présent et du futur ne peuvent être saisis. L'esprit, par nature, ne peut être perçu. Toutes les illusions surviennent parce que nous pensons à tort que l'esprit est localisé quelque part dans le corps. » C'est ainsi que Tokusan répondit très fièrement. Puis il ajouta : « De nombreuses personnes pensent qu'il en est ainsi, et maintes religions enseignent ainsi que l'esprit est le fondement de base qui doit être dégrossi et que l'on atteint la paix de l'esprit en disciplinant son esprit. Elles pensent que c'est la façon la plus sûre de devenir quelqu'un de bien. »

À ces mots, la vieille femme demanda : « Vous venez d'entrer dans cette échoppe et m'avez demandé de quoi manger. Je vous ai apporté les galettes de riz que vous avez commandées. Maintenant, j'aimerais vous demander une chose. S'il est impossible de saisir les trois mondes de l'esprit, passé, présent et futur, avec quel esprit allez-vous manger les galettes de riz ? »

Tokusan fut sidéré par cette question. Il pensa : « Assurément, comme il est écrit, l'esprit du passé, l'esprit du présent et l'esprit du futur ne peuvent être saisis. Certainement, pour satisfaire mon esprit, pour rassasier ma faim, j'ai demandé un encas. Mais si l'esprit n'existe dans aucun des trois ordres du temps, pourquoi voudrais-je le satisfaire ? Où est l'esprit qui peut être gratifié et qui doit être satisfait ? » C'est ce que Tokusan réalisa. Jusqu'alors, il comprenait bien la signification des mots, mais n'était pas en mesure de répondre lorsqu'on lui posait une question à leur sujet. L'embarras fit couler la sueur sur son front, et il se mit à transpirer sous les bras.

Il s'en fut alors voir Ryutan. Alors qu'ils débattaient, autrement dit, qu'ils vivaient le combat du *dharm*a, la nuit vint. Pour raccompagner Tokusan à la porte, Ryutan se saisit d'une lampe. C'était une vieille lampe constituée d'une bougie à l'intérieur d'une lanterne en papier. Ryutan se baissa pour illuminer l'entrée afin

que Tokusan puisse voir ses chaussures. Juste au moment où Tokusan allait mettre ses chaussures, Ryutan souffla la bougie et d'un coup, tout devint noir. À ce moment-là, Tokusan atteignit l'illumination.

On ne peut douter du fait que depuis son entrevue avec la vieille dame de l'échoppe de thé jusqu'à sa rencontre avec Ryutan, Tokusan était vraiment perplexe et honteux. Sa condition avait « mûri ». Et l'extinction de la bougie fut la circonstance qui provoqua son illumination.

Le lendemain, Tokusan emporta au jardin tous les traités qu'il avait pris avec lui, tous les écrits sur lesquels il avait tant travaillé pendant si longtemps, et les brûla. Puis il devint un moine zen, disciple de Ryutan. Pendant la période où il enseigna le *dharmā*, Tokusan professait ainsi : « Trente coups si vous parlez, trente coups si vous ne parlez pas. » Si vous pouviez dire quelque chose, il vous frappait trente fois avec le bâton de *kyosaku*. Si vous restiez silencieux, il vous frappait aussi trente fois. C'était sa méthode d'enseignement.

Imaginez que Tokusan apparaisse soudain devant vous maintenant et vous demande : « Qu'est-ce que *zazen* ? », ou « Qu'est-ce que la Voie ? », ou encore « Qu'est-ce qu'une *sesshin* ? ». Vous répondriez : « *Zazen* est ceci ou cela », ou bien « La Voie est comme ceci ou comme cela », et trente coups de bâton viendraient s'abattre sur nous. Comment pourriez-vous répondre à Tokusan pour qu'il soit d'accord et dise : « C'est juste. » ? C'est cela, le problème.

Ce que j'attends de vous, c'est que vous deveniez des personnes solides, capable de prendre le bâton de *kyosaku* des mains de Tokusan et de le frapper avec. J'aimerais que vous développiez de telles capacités d'ici la fin de cette *sesshin*. Il ne serait pas bon que vous retourniez chez vous comme des moutons ou des vaches que l'on mène à l'abattoir.

## L'illumination de Gensha

Je pense que beaucoup d'entre vous trouvent la *sesshin* éprouvante à cause du mal aux jambes. Je voudrais vous parler d'un homme qui reçut l'illumination à travers la douleur. Cette anecdote concerne un moine nommé Gensha, dont le maître zen était Seppo.

Pendant plus de dix ans, Gensha avait pratiqué intensivement dans son monastère. Mais apparemment, il n'arrivait pas à franchir la dernière marche pour atteindre son but. Il décida donc de partir

pratiquer ailleurs. Il quitta le monastère comme un voleur, en pleine nuit. Le chemin qui dévalait la montagne étant escarpé, Gensha devait descendre très prudemment pour éviter les rochers et les troncs d'arbres.

Gensha était si concentré à chercher son chemin sur la pente, qu'il s'oublia totalement. Pendant qu'il descendait, sa seule préoccupation était de ne pas tomber pour éviter de se faire mal. C'est pourtant ce qui se produisit. Un de ses orteils heurta un rocher et son ongle fut arraché. Il ressentit une très vive douleur et se mit à hurler « Aïe ! Aïe ! Aïe ! Cela fait mal ! ». C'est la première pensée qui le traversa. Puis, très vite, il pensa : « Mais d'où vient cette douleur ? Maître Seppo dit toujours que le corps n'existe pas. Alors, d'où vient cette douleur ? ».

C'est à ce moment que, grâce à sa pensée consciente, Gensha fut capable de mener à bien sa pratique de *zazen* à laquelle il avait travaillé si longtemps. Son corps et son esprit avaient lâché prise naturellement. Au moment même où avait surgi la pensée consciente « D'où vient cette douleur ? », il avait complètement oublié son ego. N'ayant plus de raison d'aller pratiquer ailleurs, il s'en retourna auprès de Seppo.

Que suis-je en train d'essayer de vous dire ? Gensha avait descendu ce chemin de montagne escarpé, dans la nuit, avec les plus grandes précautions. Son seul souci était de faire très attention à ne pas se faire mal. Grâce à cette attention soutenue, il avait complètement oublié son ego. D'abord, au cœur de ce non-soi, il y eut la douleur. Puis vint la conscience de la douleur. Ce sont les circonstances qui provoquèrent la complète résolution de son doute si longtemps entretenu.

Nous sommes maintenant en train de pratiquer *zazen*. Parmi nous, quelques-uns font *shikan-taza*, d'autres pratiquent le *koan*, et d'autres suivent ou comptent le rythme de leur souffle. J'aimerais que chacun d'entre vous s'absorbe dans la pratique à un point tel qu'il oublie son soi avec autant de soin et d'attention que Gensha quand il a dévalé la pente dans la nuit. Pratiquez avec tout votre corps et tout votre esprit. Si vous pratiquez ainsi, les circonstances qui produiront votre illumination apparaîtront sûrement.

Le soin dont Gensha a fait preuve pour progresser avec la plus grande prudence sur le sentier est le même que celui que vous mettez en œuvre en travaillant. Cela, c'est *zazen* dans le mouvement. J'aimerais que vous soyez assuré que si vous faites votre travail (assis ou non) avec autant d'application que Gensha quand il est descendu

du haut de la montagne cette nuit-là, vous vous mettez en condition de vivre l'illumination.

« Fais un pas du haut d'un poteau de cent mètres, et ton vrai Soi sera révélé à travers les dix directions. » Ceci est une parabole zen très connue. Elle se réfère à quelqu'un qui serait assis en haut d'un poteau très haut. Faites un pas d'un côté ou de l'autre du poteau, et votre vrai Soi deviendra aussi large que l'univers.

Que vous ayez pratiqué *zazen* pendant de longues années ou que ce soit votre première expérience aujourd'hui, vous êtes tous assis maintenant au sommet de ce poteau de cent mètres de haut. Mais, pour une raison ou une autre, vous n'arrivez pas à faire ce pas. Vous avez peur, ou bien quelque chose vous retient encore, ou vous êtes amoureux de vous-même. Dans tous les cas, vous êtes coincé en haut du poteau. Mais si, par le pouvoir de votre *zazen*, vous faites le pas, votre vrai Soi apparaîtra dans les dix directions. Une très grande chose sera alors accomplie.

## Le zen dans le mouvement, le zen dans la tranquillité

Quand la *sesshin* sera terminée, vous retournerez chez vous, et je pense qu'il vous sera difficile de vous asseoir comme vous le faites maintenant. De retour chez vous, il vous faudra mettre l'accent sur « *zazen* dans le mouvement ».

À la fin de chaque *sesshin* organisée dans mon temple, au Japon, je dis à ceux qui rentrent chez eux : « Quand vous vous en retourneriez, s'il vous plaît, oubliez tout du monastère, de Bouddha, du *dharm*a et du zen. ». Écrire avec un stylo, peindre avec un pinceau, enseigner à vos élèves avec un tableau et de la craie... Tout ce que vous faites dans votre vie de tous les jours est déjà le zen. Cela veut dire que dans votre travail et dans votre vie de tous les jours, essayer de mettre en pratique ce que vous avez entendu ici, ou d'utiliser le savoir du zen que vous avez acquis en écoutant un enseignant, aura pour résultat de « mettre une tête au-dessus de celle que vous avez déjà ». Il suffit de mettre simplement tout votre corps et tout votre esprit dans votre travail. De cette manière, en vous observant et en vous oubliant, vous êtes en *samadhi*. C'est le zen dans le mouvement. Si vous pensez sciemment : « C'est cela, le zen » et « Je dois faire un avec les choses », cela ne sera pas le zen dans le mouvement.

Curieusement, la plupart de ceux qui ont atteint l'illumination dans le passé l'ont fait au travers du zen dans le mouvement. Pourquoi

cela ? Parce que dans le zen dans l'immobilité, sans le savoir, on s'attache petit à petit à l'assise.

Cependant, y compris dans le zen dans le mouvement, on fait souvent des erreurs. Certains pensent que se laisser guider par les événements est l'illumination parce qu'il n'y a pas de soi. Mais la vraie libération est un état dans lequel l'ego et les autres objets ont disparu. C'est ce que l'on appelle « la vacuité du *dharmā*, la vacuité de l'ego ». Dans l'état de conscience où ils sont, où l'ego a disparu mais où les autres phénomènes demeurent, le *dharmā* continue d'exister. Dans une telle situation, il y aura forcément un retour à l'état précédent où l'ego existe.

Cela s'applique surtout au zen dans le mouvement. Pour ceux qui travaillent à la maison, il s'agit de tâches telles que les travaux ménagers ou d'entretien de la maison, par exemple ; faire la cuisine, laver la vaisselle, faire le ménage, laver le linge, et tout ce qui s'ensuit. S'y adonner complètement, corps et âme, et y mettre toute son énergie, c'est cela, la pratique du zen. Certaines personnes pensent que la pratique de *zazen* est plus importante, a plus de valeur, et regardent de haut la cuisine et le nettoyage. Mais je voudrais que vous réalisiez que cette façon de penser est complètement stupide. En m'écoutant, certains vont penser : « Si l'assise et l'action sont tous deux le zen, alors, quand je suis assis et commence à avoir mal aux jambes, je préfère me lever et marcher un peu. » Il s'agit plutôt, dans ce cas-là, d'un manque de rigueur par rapport à la pratique. Ici, il est clair que sans le savoir, on s'attache à la pratique du zen dans le mouvement ; je voudrais que vous soyez bien conscient de ce fait.

De la même manière, on peut s'attacher sans s'en rendre compte à la pratique de *zazen*. Je vous ai déjà beaucoup parlé du zen dans l'immobilité. Je pense donc que vous comprenez. Il y a pourtant des personnes qui ne se sentent bien que lorsqu'elles sont en assise. Ces personnes-là ne sont toujours pas libérées. Elles sont retenues par une corde que l'on ne voit pas.

## Être attaché à son ego

Percevoir son ego, c'est aussi percevoir son conflit, son désagrément et son désaccord. De cette façon, il est impossible de vivre en paix. Dans ce même ordre d'idées, j'aimerais demander à chacun d'entre vous : « Où est votre ego ? ». Quand bien même observeriez-vous votre corps de la tête aux pieds, vous ne le trouveriez pas. Nous nous trouvons alors dans une situation où



quelque chose, qui essentiellement n'existe pas, est perçu comme existant. C'est la raison pour laquelle nous souffrons.

Vos yeux sont maintenant ouverts. S'il vous plaît, fermez-les. L'obscurité s'abat devant vos yeux. Ouvrez-les à nouveau. D'un seul coup, sans la moindre séparation, les choses sont visibles. Nous ne pourrions rien voir s'il y avait une séparation entre sujet et objet. Qu'est-ce que j'essaie de vous faire comprendre, à travers cet exemple du sens de la vue ? C'est que l'on doit voir les choses simplement telles qu'elles sont. En d'autres termes, j'essaie de vous faire comprendre ce qu'est l'état où il est impossible de percevoir « moi » ou « je ».

L'écart ou la séparation entre la « vie » et la « mort » est ce qu'il y a de plus grand. Normalement, nous ne nous en rendons pas compte, même si c'est quelque chose que nous ressentons naturellement. Habituellement, nous voyons « la vie » et « la mort » comme deux réalités différentes. Nous sommes indifférents à la mort dans le sens où nous ne pensons même pas au moment où elle viendra. Même si c'est difficile à imaginer, je pourrais mourir à n'importe quel moment, y compris en parlant.

Dans le bouddhisme, nous disons que la vie et la mort sont l'apparition d'une pensée et la disparition de cette pensée. Apparaître et disparaître, apparaître et disparaître ; des pensées viennent et vont... Voilà ce que l'on appelle « la vie et la mort ». Une pensée apparaît, c'est ce que nous appelons « la vie » ; une pensée disparaît, c'est ce que nous appelons « la mort ». Cela signifie que nous naissons à chaque instant et que notre vie est sans cesse renouvelée. Malheureusement, entre la vie et la mort, entre deux pensées, nous interposons notre ego. De cette manière, nous percevons à la fois la vie et la mort ; le point de vue de notre ego intervient pour que nous soyons contents de la vie et que nous haïssions la mort. C'est cela qui nous bouleverse. Ce n'est rien d'autre que le point de vue de notre ego.

Quand l'ego qui perçoit la vie et la mort a complètement disparu, nous disons que c'est un état où la vie et la mort ne font plus qu'un. Cela veut dire que le temps de la vie est son état de *dharmā* tel qu'il est, et que le temps de la mort est son état de *dharmā* tel qu'il est. Quand le moi a complètement disparu, les liens de la vie et de la mort sont complètement rompus ; c'est ainsi que la grande libération est atteinte. C'est ce que l'on appelle libération, « le lâcher prise naturel du corps et de l'esprit », tel que défini précédemment.

Dans votre vie de tous les jours, si vous ressassez un quelconque problème, aussi infime soit-il, vous serez, à un moment donné, confronté à la vie et à la mort. Si ce problème de la vie et de la mort peut être résolu, tous les autres problèmes seront simultanément résolus. Vous serez capable de vous concentrer pleinement sur votre travail ; votre efficacité sera accrue, et vous pourrez vivre votre vie dans la liberté.

La pratique du zen ne résout pas le problème de la vie et de la mort. Nous sommes maintenant assis sur un *zafu* pour oublier notre ego pour de bon. Notre pratique vise à tuer notre moi grâce au pouvoir de *zazen*. « Tuer » est une expression très forte, mais il ne s'agit pas seulement de tuer notre moi ; il s'agit en même temps de mourir avec toute chose. Puisque c'est mourir avec toute chose, ce n'est pas quelque chose de triste et de solitaire, ou empreint de souffrances. C'est ce que nous appelons « mourir la Grande Mort ».

« Mourir la Grande Mort » est un état où tout a été anéanti, où tout a disparu ; il n'y a plus une seule chose vivante. Comme il n'y a plus de comparaison possible, c'est très paisible et agréable. Il n'y a plus besoin de se faire des illusions. C'est être libre de la vie et de la mort.

En contraste avec cela, il y a la vie, où l'on est un avec toute chose. Il n'y a pas de mort ou de disparition. Pour cette raison, il n'est pas possible de comparer la vie et la mort. Il n'y a qu'un objet, qu'une activité à la fois ; il y a donc la paix de l'esprit. On dit alors que « la Grande Activité apparaît ».

Du fait de l'union de notre père et de notre mère, la lune est devenue pleine et nous sommes nés. Nous ne pouvons nous souvenir de notre propre naissance. De la même manière, il ne nous est pas possible d'être conscient de notre mort. Nous disons d'ordinaire qu'une personne est née et qu'une personne est morte, mais cela n'est rien d'autre que le point de vue de notre ego, source du problème de la vie et de la mort. Habituellement, les gens pensent que leur vie commence avec leur naissance et prend fin avec leur mort, mais ce n'est pas la réalité. Ce n'est rien d'autre que l'avis de leur ego. Le fait de réaliser qu'il y a un Soi essentiel qui ne subit pas la vie et la mort, le fait de le rechercher, cela est la pratique du zen. C'est la Voie de Bouddha, et ce devrait être le but de notre vie.

Comme je l'ai dit à maintes reprises, tant que vous ne trouvez pas votre vrai Soi et ne le faites pas vôtre, quelle que soit la satisfaction que vous semblez retirer de votre vie, vous aurez toujours un sentiment de solitude ou l'impression que quelque chose vous manque. Pour

expliquer cela d'une manière aisément compréhensible, je dirai que l'illusion est généralement décrite comme la séparation entre le soi et les choses. Mais en fait, l'illusion est le combat entre le vrai Soi et l'ego. Ce sont les nœuds et les conflits de l'ego. Je vous en prie, ne vous laissez pas guider par les événements. Je voudrais que vous saisissiez votre vrai Soi essentiel.

« Rechercher le vrai Soi dans l'adoration et l'amour, avec soif et ardeur. » C'est un vers du *Sutra du Lotus*. Recherchez votre vrai Soi avec cet état d'esprit. Vous devez pratiquer le bouddhisme avec les mêmes émotions que lorsque vous êtes amoureux. J'aimerais que vous recherchiez votre vrai Soi avec un esprit amoureux et rempli de désir.

Quand cette *sesshin* sera finie, je retournerai à Hosshin-ji, au Japon. Je vous rappelle que les portes de Hosshin-ji sont toujours ouvertes à tous ceux qui ont l'occasion de venir au Japon. Je vous invite à venir visiter le temple. J'aimerais m'asseoir encore avec vous.

## La libération, c'est vivre avec le *dharma* tel qu'il est

J'aimerais vous faire part d'un échange entre un maître et son disciple, bien connu dans le monde bouddhiste.

Un jour, Kyosan demanda à son maître Isan : « Que se passerait-il si toutes les choses se produisaient en même temps ? » « Toutes les choses » fait référence à la multitude des objets et des phénomènes. C'est tout ce qu'un être humain peut imaginer. « Si toutes ces choses-là devaient se produire en même temps, que devrais-je faire ? »

Je pense que chacun d'entre vous rencontre tous les jours cette situation. La question est : « Quelle est la meilleure manière de résoudre cela ? ». Isan lui répondit : « Jaune n'est pas bleu, long n'est pas court. Tous les aspects du *dharma* restent tels qu'ils sont ; ils ne me concernent pas. » Cela signifie, en bref, qu'il vaut mieux laisser les choses telles qu'elles sont. « Tous les aspects du *dharma* restent tels qu'ils sont », cela veut dire que l'on doit laisser chaque chose à sa place. C'est la différenciation telle qu'elle est. C'est la souffrance telle qu'elle est, le plaisir tel qu'il est, la tristesse telle qu'elle est, la joie telle qu'elle est. Laisser les choses telles qu'elles sont est la libération.

L'expression « ils ne me concernent pas » s'explique quand on la met en relation avec le principe de l'ego, dont je vous ai souvent

parlé. Ce sont toutes les choses telles qu'elles sont, quand le soi et l'objet ne font qu'un, quand il n'y a pas de place pour l'intervention de l'ego. « Laisser tous les aspects du *dharmā* tels qu'ils sont » signifie aussi qu'il n'y a pas d'ego, mais seulement le *dharmā*.

Nous sommes en train de pratiquer *zazen*. Tandis que nous sommes assis, plusieurs pensées surgissent, parfois discriminatoires, parfois illusoires ou aléatoires, parfois des constructions complexes de notre ego, et beaucoup d'autres formes de pensées. Ces mouvements de l'esprit sont aussi des objets. Si les objets sont laissés tels qu'ils sont, il n'y a pas d'ego. Ce flot continu d'une multitude de pensées est le *dharmā* lui-même, tel qu'il est. Il n'y a absolument pas de place pour l'intervention de l'ego.

« Aujourd'hui, l'assise ne s'est pas mal passée. » ; « L'assise, aujourd'hui, a été très pénible. » Ces différentes situations sont le *dharmā*, la place du *dharmā*. « Laisser tous les aspects du *dharmā* tels qu'ils sont ; ils ne me concernent pas » veut dire que nous devons développer en nous le pouvoir de laisser les choses telles qu'elles sont, qu'elles soient ou non favorables, qu'elles soient ou non plaisantes.

La source de la conscience de l'ego est appelée « l'entrepôt de la conscience » (en japonais, *arayashiki* ; en sanscrit, *alaya-vijnaya*). On dit que cette conscience est à l'origine des illusions. On dit que nous cherchons « à définir le soi qui est non-soi ». Même s'il nous est impossible de percevoir quoi que ce soit de notre « moi » ou de notre ego, nous essayons de définir et d'évaluer notre soi. Nous partons du principe qu'il y a un soi. C'est la maladie de la perception. La plus grande maladie est que nous nous leurrons en percevant notre soi.

Je ne pense pas qu'il y ait parmi vous quelqu'un qui pense qu'il soit mauvais de penser, ou que la pensée devrait être supprimée. Ce serait supprimer le flot naturel du *dharmā* tel qu'il est. Ce serait la pire des situations.

## Mort ou vivant ?

J'aimerais que vous réfléchissiez à une dernière question problématique.

Un jour, un disciple accompagnait son maître à des funérailles. En pointant son doigt vers le corps dans le cercueil, le disciple demanda : « Est-il mort ou vivant ? »

Le maître répondit :

— Je ne dirais pas qu'il est mort, non plus qu'il est vivant.

— Pourquoi ne répondez-vous pas ? demanda le disciple.

La réponse du maître fut :

— Je n'en dirais rien. Je n'en dirais rien. »

En revenant des funérailles, le disciple tournait et retournait péniblement dans sa tête le problème de la vie et de la mort. Il demanda encore :

« Est-il mort ou vivant ?

Une fois de plus, le maître répondit :

— Je ne dirais pas qu'il est mort, non plus qu'il est vivant. Le disciple dit :

— Si vous ne me répondez pas, je vais vous taper dessus. Je vous en prie, dites-moi s'il est mort ou vivant !

La réponse du maître fut :

— Je ne dirais rien. Je ne dirais rien. »

J'aimerais maintenant que vous vous mettiez à la place du maître dans cette histoire. Si l'on vous demandait : « Est-il mort, ou bien est-il vivant ? », que diriez-vous ? C'est la question que je vous pose. S'il vous plaît, réfléchissez-y bien. Ce sont les « trente coups si vous parlez, et trente coups si vous ne parlez pas » de Tokusan. Ce dialogue entre maître et disciple représente pour vous le problème de la vie et de la mort. Ce n'est le problème de personne d'autre. C'est votre propre problème à vous. S'il vous plaît, considérez-le sérieusement.



## CONCLUSION

Le caractère chinois pour le mot *dharmā* est composé d'un élément représentant « l'eau » et d'un autre représentant l'action de « partir ». Comme l'implique ce caractère, l'eau coule naturellement du haut vers le bas. Cela signifie : faire l'expérience de la Vérité, qui est séparée du jugement et de l'intervention de l'ego. En d'autres termes, si vous vous connaissez vraiment, vous pouvez utiliser le monde comme base pour décider de ce que vous voulez faire.

Comme je l'ai déjà expliqué, durant votre vie, il n'y a qu'une personne que vous deviez rencontrer ; une personne que vous devez rencontrer comme si vous en étiez amoureux fou. Cette personne est votre Soi essentiel, votre vrai Soi. Tant que vous n'aurez pas rencontré ce Soi, il vous sera impossible de trouver la vraie satisfaction dans votre cœur, impossible de ne pas avoir le sentiment que quelque chose vous manque, impossible d'être clair à propos des choses en général.

Il est dit que de rencontrer le Soi est le but de la vie humaine. C'est aussi l'objectif du bouddhisme. La façon la plus rapide et la plus efficace d'y parvenir est le zen. Le bouddhisme est l'enseignement du *dharmā* que Shakyamuni a développé après sa libération. Il n'a pas abouti à ses conclusions en restant dans la conscience de son ego, dans laquelle la réalité est perçue comme objectif et où la pensée est utilisée pour déterminer ce qui est vraiment la réalité. Au contraire, Bouddha a découvert la nature de la réalité en se libérant des pensées discriminatoires et dualistes, et il est devenu la réalité elle-même. Pour cette raison, son enseignement de la réalité de l'instant n'a rien à voir avec la manière dont on explique la réalité dans la pensée dualiste, en termes de ce qui est connu et de ce qui ne l'est pas, approche qui prévaut dans les domaines de la religion, de la philosophie, de la physique, de la médecine et de la biologie.

La réalité que Shakyamuni a révélée est la réalité elle-même, la nature de la réalité complètement assimilée, ce que nous appelons « le *dharmā* ». Bouddha a enseigné que l'existence des choses avec et sans forme était indépendante de la pensée humaine. Toutes les choses apparaissent et disparaissent en fonction de circonstances. L'apparition et la disparition des choses sont complètement indépendantes du vrai Soi. Provenant de circonstances particulières, les choses n'ont

ni centre, ni substance. C'est pourquoi elles changent constamment (elles sont impermanentes), n'ont ni début, ni fin (elles sont sans soi), et ne peuvent être perçues (elles sont sans forme).

La plupart des gens ne savent pas que le *dharm*a (la réalité présente) est indépendant de la pensée humaine. Ainsi, assument-ils ce qu'ils pensent et ce qu'ils perçoivent comme étant la réalité. De cette manière, ils créent « une illusion » en pensant que quelque chose qui ne peut être perçu est la réalité. L'attachement à cette illusion et sa recherche aboutissent à diverses souffrances. Être victime d'illusions à cause des souffrances de la naissance, de la vieillesse, de la maladie et de la mort, n'est pas être induit en erreur par ces réalités, mais plutôt par la pensée de son ego. La naissance, la vieillesse, la maladie et la mort sont aussi le *dharm*a tel qu'il est, indépendamment de la pensée de l'ego. Les problèmes tels que la souffrance surgissent parce que l'on explore le domaine de la causalité (à savoir, la naissance, la vieillesse, la maladie et la mort) avec les normes de la pensée dualiste de l'ego.

Le *dharm*a de la naissance, de la vieillesse, de la maladie et de la mort n'a absolument aucune relation avec le vrai Soi. Il apparaît et disparaît, apparaît et disparaît, et c'est tout. Si vous êtes un avec ces différents états, vous n'avez absolument plus aucun problème à résoudre. Mais nous continuons à douter que nous parviendrons à résoudre le problème de la vie et de la mort, parce que nous croyons aveuglément à la causalité, et en même temps, nous continuons à adhérer à notre propre manière de penser. Nous comprenons bien que la réalité présente provient de la causalité, mais parce que nous n'arrivons pas à croire que la causalité n'a rien à voir avec la pensée de notre ego, nous continuons à appréhender les situations du moment à partir des critères de notre ego, et n'en démordons pas.

Le chemin proposé par Bouddha est l'acceptation simple de la naissance, de la vieillesse, de la maladie et de la mort comme notre propre réalité, sans faire interférence avec cette réalité en utilisant la pensée de notre ego.

J'ai l'espoir que le contenu de ce livre, dans son ensemble, sera « la condition » qui permettra à autant de personnes que possible de rencontrer leur vrai Soi.

En conclusion, j'aimerais exprimer ma sincère gratitude à tous ceux qui ont aidé à la traduction et à la production de ce livre.

Sekkei Harada,

Mai 1998



# MAÎTRES ET MOINES ZEN CITÉS DANS LE TEXTE

## CHINOIS

Baso (Mazu ; 709-788)  
Bodai Daruma (Bodhidharma ; 440 ?-528 ?)  
Daie (Dahui ; 1089-1163)  
Daikan Eno (Dajian Huineng ; 638-713)  
Daiman Konin (Daman Hongren ; 601-674)  
Gensha (Xuansha ; IX<sup>e</sup> siècle de l'Empire chinois)  
Hotetsu (Baoche ; IX<sup>e</sup> siècle de l'Empire chinois)  
Hyakujo (Baizhang ; 749-814)  
Isan (Guishan ; 771-853)  
Jinshu (Shenxiu ; 607 ?-706)  
Joshu (Zhaozhou ; 778-897)  
Kanchi Sosan (Jianzhi Sengcan ; ?-606)  
Kyogen (Xiangian ; 898)  
Kyosan (Yangshan ; 807-883 ou 813-890)  
Mumon (Wumen ; 1183-1260)  
Nansen Fugan (Nanquan Puyuan ; 748-835)  
Rinzai Gigen (Linji ; ?-866)  
Ryutan (Longtan ; IX<sup>e</sup> siècle de l'Empire chinois)  
Sekito Kisen (Shitou Xiqiang ; 700-790)  
Sekkyo (Shigue ; IX<sup>e</sup> siècle de l'Empire chinois)  
Seppo (Xuenfeng ; 822-908)  
So Toba (Su Tungpo ; 1036-1101)  
Taiso Eka (Dazu Huike ; 487-593)  
Tendo Nyojo (Tiantong ; 1163-1228)  
Tokusan (Deshan ; 781-867)  
Yakusan (Yaoshan ; 745-828)  
Zuigan (Ruiyan ; IX<sup>e</sup> siècle de l'Empire chinois)

## JAPONAIS

Dogen (1200-1253)  
Kansan (1277-1360)  
Ryokan Taigu (1758-1831)



# GLOSSAIRE

**Bouddha-dharma** : Enseignement que Shakyamuni a donné à la suite de son éveil, expliquant que la nature des choses est constamment changeante (éphémère), sans commencement ni fin (sans Soi), et ne peut être perçue (sans forme).

**Dharma** : Nom provisoire donné aux choses telles qu'elles sont. Par exemple : les montagnes s'élèvent, les rivières coulent, le sucre est sucré et le sel est salé. La Vérité. Est aussi utilisé comme synonyme de *bouddha-dharma*.

**Kensho** : Vision directe de sa vraie nature. Synonyme de *satori*.

**Koan** : À l'origine, un *koan* était un cas juridique de jurisprudence (où le jugement rendu a valeur de loi), qui, par conséquent, ne pouvait être altéré. Ce mot signifie maintenant : 1. Investigations mentales ; 2. Histoires et dialogues des maîtres zen, utilisés comme méthodes pour aider les pratiquants à se concentrer sur *zazen*. Dans les deux cas, un *koan* est la réalité ultime elle-même, qui ne peut être comprise ou incomprise, définie ou expliquée selon les critères de la pensée humaine.

**Kyosaku** : Bâton court utilisé pour éveiller et encourager les pratiquants de l'assise dans le *zendô* (salle de pratique de l'assise).

**Roshi** : Traditionnellement, c'est un titre donné à un maître de zen illuminé. Mais de nos jours, au Japon, les critères sont beaucoup moins stricts, et l'on appelle souvent *roshi* des prêtres zen, simplement par respect pour leur position et pour leur âge.

**Samadhi** : C'est l'absorption complète dans l'activité elle-même, ayant pour but l'oubli de soi-même et de l'activité.

**Sangha** : Désigne, au sens large, l'ensemble des pratiquants du bouddhisme. Pouvant être traduit par « communauté », la *sangha* est l'un des lieux de refuge de tout bouddhiste.

**Satori** : Terme zen qui signifie éveil ou illumination.

*Sesshin* : Période pendant laquelle on se dédie intensément à la pratique de *zazen*, du matin très tôt jusqu'au soir très tard. La période peut durer d'une journée à une semaine.

*Shikan* : Être, d'un seul esprit, l'activité elle-même.

*Shikan-taza* : Souvent traduit par « juste s'asseoir » ou « s'asseoir d'un seul esprit ». Mais le sens en est beaucoup plus large. C'est la pratique qui consiste à accomplir chaque activité qui se présente dans notre vie pour l'activité en elle-même, que nous soyons assis, couché, en train de travailler, etc.

*Shoyoroku* : *Le livre de la sérénité*, collection de cent *koan*, compilée au XII<sup>e</sup> siècle par le maître zen chinois Wanshi Shogaku (Hongzhi Zhengzhué ; 1091-1157).

*Skandha* : Les cinq parties qui composent le corps et l'esprit : la forme, la sensation, la perception, la volition et la conscience.

*Sutra du Cœur* : Un des *sutra* les plus importants dans le bouddhisme du *Mahayana* (le Grand Véhicule), qui tient une place particulière dans le zen. Il explique de façon claire et concise l'enseignement de la vacuité.

*Teisho* : Présentation du *dharmā* par un maître zen lors d'une *sesshin*, sous forme de commentaires d'un *koan* ou d'un passage important des écrits zen. Le *teisho* est le développement spontané de la manière dont le maître appréhende le contenu du texte choisi.

*Tripitaka* : Les trois composantes de l'enseignement bouddhiste : les préceptes, les *sutra* et les commentaires.

*Zazen* : Position principale de méditation assise.

*Zendō* : Hall ou salle dans laquelle on pratique *zazen*.

*Zuisokkan* : Méthode de *zazen* par laquelle une personne s'aide temporairement de l'observation de son souffle afin de ne faire qu'un avec son souffle.

Des *sesshin* ont lieu à Hosshin-ji  
six fois par an :

Les sept premiers jours d'avril, mai, juin,  
octobre, novembre et décembre.

Ceux qui désirent y participer doivent écrire à :

HOSSHIN-JI  
Fushiwara 45-3  
Obama-shi  
Préfecture de Fukui-ken  
Japon 917-0054  
(+81-770) 52-0525

hosshin@lilac.ocn.ne.jp



Pour toute information sur le bouddhisme zen Soto,  
vous pouvez contacter :

Ensoji,  
Il Cerchio Via dei Crollalanza 9  
20125 Milan, Italie

cerchio@monasterozen.it  
www.monasterozen.it

ou

l'Association zen internationale,  
Yoga Harmonie Corps-Esprit, dojo zen  
175 rue de Tolbiac, 75013 Paris, France

ou sur Internet  
<http://www.sotozen-net.or.jp>  
(<http://global.sotozen-net.or.jp/fre/>)

**www.budo.fr**

*Éditeur :*

BUDO ÉDITIONS  
77123 Noisy-sur-École, France

*Imprimeur :*

CPI FIRMIN DIDOT  
27650 Mesnil sur l'Éstrée, France  
Numéro d'impression :

Dépôt légal : février 2013





*Sekkei Harada, né en 1926, est la plus haute autorité en Europe de la branche zen Sôtô. Entré au temple en 1953, il termina son séminaire en 1957. En 1974, il devient père supérieur puis Prieur du temple zen Hosshin-ji au Japon. Il est reconnu par le groupe zen Sôtô, comme Shike (Maître) en 1976 et nommé à la tête de l'organisation européenne de 2003 à 2005 avec le titre de Rôshi (Vieux Maître). Il se rend régulièrement en France, Allemagne, États-Unis et Inde pour enseigner. Il est aussi l'auteur de plusieurs livres sur le zen en japonais et en anglais.*

Beaucoup de gens pensent que le zen est difficile. C'est une méprise : le caractère « zen » signifie « simplicité ». Avec cet ouvrage, Maître Harada en fait la démonstration et utilise des mots et des images compréhensibles par les Occidentaux pour leur expliquer les concepts du bouddhisme et les principes du zen.

- **Pour les curieux** n'ayant jamais rien lu au sujet du bouddhisme zen, Maître Harada explique avec clarté les principes du zen.
- **Pour les novices** qui connaissent les principes du zen mais n'ont jamais vraiment pratiqué le zen assis, Maître Harada expose avec précision la méthode *zazen* et la nécessité de se libérer de la compréhension intellectuelle.
- **Pour ceux qui sont expérimentés**, pratiquent le *zazen* depuis plusieurs années mais peinent dans leur évolution, Maître Harada donne des conseils et des encouragements.
- **Pour ceux qui ont atteint une aisance** dans leur pratique mais se demandent comment atteindre « La culmination de l'Illumination totalement réalisée » (selon les termes du grand maître zen Dôgen), Maître Harada leur montre la voie.

Ce livre s'adresse à tous ceux qui sont à la recherche du *dharma* (le principe naturel des choses) et désirent connaître leur vrai Soi, quels que soient leur âge, leurs expériences, leur sexe, leur culture ou leurs croyances.