

SHUNRYU SUZUKI

Le **Zen** est
juste **ici**

Almora

Par l'auteur
d'*Esprit zen, esprit neuf*

SHUNRYU SUZUKI

LE ZEN EST JUSTE ICI

TÉMOIGNAGES ET ANECDOTES SUR L'ENSEIGNEMENT
DE SHUNRYU SUZUKI RECUEILLIS PAR DAVID
CHADWICK

TRADUIT DE L'ANGLAIS PAR DANIEL ROCHE

Almora

COLLECTION DIRIGÉE PAR JOSÉ LE ROY

Voici un recueil d'anecdotes savoureuses et d'enseignements pleins de sagesse que Shunryu Suzuki a donnés à ses disciples les plus proches. Le lecteur retrouvera ici le même talent pédagogique et le même humour typiquement zen que Shunryu Suzuki a développé dans *Esprit zen, esprit neuf*.

Comme le Bouddha lui-même, Suzuki Roshi donnait de profonds enseignements adaptés à chaque moment, à chaque personne, à chaque situation qu'il rencontrait. Il soulignait d'ailleurs fréquemment que l'esprit insaisissable du bouddhisme perdure tandis que la forme sous laquelle il s'exprime ne cesse d'évoluer. Chacune de ces histoires témoigne que le potentiel pour atteindre l'éveil existe ici et maintenant, en chacun de nous.

*Shunryu Suzuki (1904-1971) fut l'un des maîtres les plus marquants et les plus respectés de la lignée du grand Dôgen de l'école zen Sôtô. Sous sa direction, sept centres de méditation ouvrirent en Amérique dont le Tassajara Zen Mountain Center, premier monastère zen hors d'Asie. Il est l'auteur du best-seller *Esprit zen, esprit neuf* (Albin Michel).*

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS DU TRADUCTEUR

INTRODUCTION

LE ZEN EST JUSTE ICI

GLOSSAIRE

SUGGESTIONS DE LECTURES

CRÉDITS

REMERCIEMENTS

DU MÊME AUTEUR

*Ils ont peut-être oublié ce que vous avez dit
Mais ils n'oublieront jamais ce que vous leur avez fait éprouver.*

Carl W. Buechner

Avant-propos du traducteur

Tout un

Sur le merveilleux réservoir d'archives qu'est Internet, il est possible de voir et d'entendre Shunryu Suzuki. Certaines des « causeries » qu'il a données devant ses élèves dans les années 1960, et qui furent alors filmées, sont en effet accessibles en ligne. Dans l'une d'elles, enregistrée peu avant sa mort, il s'interroge sur la différence entre « son » et « bruit » (*sound and noise*, en anglais).

Qui est au juste l'homme que l'on découvre dans ces petits films d'époque en noir et blanc ? Par-delà le maître zen à la mine malicieuse de gamin qui s'apprête à jouer un bon tour apparaît, un être rayonnant au regard vif et dénué toute fatuité. On le voit aussi officier dans le zendo, petit homme aux gestes précis et emplis d'une grâce toute japonaise, incarnant intensément le rituel mais dégagé de tout formalisme.

Shunryu Suzuki était un maître chaleureux, humble, ouvert ; habité d'une « énorme énergie », selon son biographe David Chadwick. Exigeant, véhément parfois, en de très rares occasions cinglant, et, comme on le voit dans ce film, souvent traversé d'éclats de rire enfantins – un véritable maître zen.

Son regard lumineux, tout comme la candeur et la ferveur qui portent son verbe, ne laissent aucun doute sur la totale sincérité de celui que ses élèves appelaient Suzuki Roshi : cet homme est « tout un », d'un seul tenant – intègre car intégral.

David Chadwick a retracé la vie du maître zen dans un très beau livre inédit en français : *Crooked Cucumber : The Life and Zen*

Teaching of Shunryu Suzuki (Concombre tordu, la vie et l'enseignement zen de Shunryu Suzuki) – remarquable enquête biographique aussi minutieuse qu'exhaustive, et ardent hommage au maître disparu.

Concombre tordu est le surnom dont son maître So-on, affubla affectueusement Suzuki quand celui-ci, à l'âge de treize ans, décida d'embrasser l'état de prêtre zen : « Les concombres tordus étaient inutilisables : les paysans les jetaient sur le tas de compost, les enfants s'en servaient pour s'entraîner au base-ball », explique Chadwick.

Un tel surnom ne semblait pas augurer d'une brillante carrière pour le jeune prêtre... C'est pourtant ce même Concombre tordu qui, un jour de 1958, réalise le rêve d'une vie : il quitte le Japon où il se sent de plus en plus mal à l'aise au sein d'une institution menacée de sclérose, et gagne l'Amérique pour tenter d'y enraciner le zen. Douze ans plus tard, en 1971, Suzuki mourra emporté par un cancer du foie – non sans avoir vu ses efforts couronnés de succès.

Si l'on peut juger de la qualité d'un maître à celle de la ferveur qu'il inspire, la biographie de David Chadwick, parue trente ans après la mort de Suzuki, en dit long sur le rayonnement de celui-ci, sur sa puissance d'éveil, sur la profondeur endurente des liens qu'il noua avec ses disciples – ces jeunes Américains entrés en rébellion contre l'Amérique de l'hyperconsommation et de l'atroce guerre vietnamienne.

Entreprise périlleuse s'il en est que celle du biographe... Au prix d'un formidable travail de collecte et de vérification, disposant patiemment les mille pièces du puzzle, l'auteur est parvenu à ressusciter Suzuki, à faire revivre la magie de sa présence. Mieux, l'énorme et méticuleux labeur qu'a exigé la composition de cet ouvrage disparaît dans le résultat, simple chant d'amour.

On retrouve dans *Le zen est juste ici*, sous une forme évidemment plus ramassée, bon nombre des récits et anecdotes recueillis dans *Crooked Cucumber*. Ils permettent de comprendre comment un bouddhiste japonais que rien ne préparait à cette expérience, sinon sa farouche détermination, parvint en ce début des années 1960 à trouver les gestes et les mots justes avec de jeunes Américains en rupture de ban. Le verbe de Suzuki, tranchant, elliptique, souvent

paradoxal, fut et reste libérateur : ses mots-gestes, tels qu'ils nous sont ici fidèlement restitués, ont gardé intact leur pouvoir de « changer la vie en profondeur ».

Introduction

Shunryu Suzuki Roshi, prêtre japonais de l'école zen sôtô, arrive à San Francisco en 1959 à l'âge de cinquante-cinq ans. Il a été choisi comme responsable du Sokoji, le temple de la mission zen sôtô locale. Situé dans Bush Street, ce dernier est fréquenté par une congrégation d'Américains d'origine japonaise.

Mais la mission qu'il s'est fixée dépasse de loin le rôle que ses hôtes voudraient lui voir jouer. Il rêve d'implanter aux États-Unis la pratique de la sagesse et de l'éveil transmise par le Bouddha telle qu'il l'a lui-même apprise de ses maîtres. À ceux qui sont attirés par la philosophie du zen, il apporte quelque chose à faire : zazen (la méditation zen) et la pratique du zen (l'extension de zazen dans la vie quotidienne). Une communauté d'élèves se forme bientôt autour de lui. Nombre d'entre eux prennent d'ailleurs la décision d'emménager à proximité du temple afin de pouvoir gagner Sokoji à pied pour les pratiques du petit matin et du soir.

En 1964, un petit groupe d'élèves commence à se réunir pour une séance quotidienne de zazen à Los Altos, au sud de San Francisco. D'autres groupes se forment à Mill Valley et à Berkeley. Suzuki Roshi, comme on l'appelle désormais, les retrouve une fois par semaine quand il en a la possibilité.

Il habite exclusivement le temple de Sokoji jusqu'en 1967, date de l'ouverture du Mountain Zen Center à Tassajara Springs, dans un secteur sauvage et reculé du comté de Monterey. Ce centre de retraite est non seulement le premier monastère bouddhiste occidental, mais il rompt avec la tradition en autorisant hommes et femmes, qu'ils soient mariés ou célibataires, à pratiquer ensemble.

Tel est le cadre où se situent nombre des anecdotes rapportées dans cet ouvrage. En novembre 1969, Suzuki Roshi quitte Sokoji pour fonder à San Francisco, dans Page Street, le City Center, un centre résidentiel de pratique zen. C'est là qu'il mourra en 1971.

Pour Suzuki, le cœur d'un temple zen est le zendo, la salle de méditation. C'est là qu'il retrouve ses élèves pour pratiquer zazen (souvent dénommé simplement « assise »), prendre les repas formels et célébrer les offices au cours desquels sont psalmodiés les sutras, ou écrits canoniques bouddhistes. Il y donne également des causeries, parfois appelés causeries autour du Dharma. Dharma est le terme sanscrit qui désigne l'enseignement bouddhiste. Au zendo ont lieu habituellement une ou deux périodes d'assise de quarante minutes, tôt le matin, et le soir. S'y déroulent aussi des sesshin, des retraites qui peuvent durer jusqu'à sept jours, où l'on pratique zazen du petit matin jusqu'au soir et qui ne sont interrompues que par de brèves méditations marchées, des offices, les repas, des causeries et de courtes pauses. Pendant les sesshin, Suzuki a des entretiens privés formels avec ses élèves, les dokusan.

Son enseignement principal, Suzuki le transmet silencieusement – tout est dans la façon dont il se saisit d'une tasse de thé ou réagit alors qu'il rencontre quelqu'un sur un sentier ou dans un couloir, sa manière d'être avec ses élèves au travail, au cours des repas et dans la méditation assise. Mais quand l'occasion se présente, ses propos font mouche.

Cet ouvrage se propose de rassembler ces moments privilégiés, ces échanges si brefs soient-ils, qui ont marqué d'une empreinte indélébile ceux qui les ont vécus, au point qu'ils s'en souviennent parfaitement trente ans plus tard. Comme l'attestent ces aperçus, la voie de Suzuki n'avait rien de systématique, ni de stéréotypé. Il soulignait d'ailleurs fréquemment que l'esprit insaisissable du bouddhisme perdure tandis que la forme sous laquelle il s'exprime ne cesse d'évoluer. Les enseignements du Bouddha, rappelait-il, s'appliquent à des moments, des individus et des situations particuliers, ils sont relatifs et imparfaits.

Shunryu Suzuki a touché le cœur de dizaines de milliers de personnes, bouddhistes ou non, dans son enseignement direct, et bien plus encore à travers Esprit zen, esprit neuf, le recueil

désormais célèbre qui rassemble ses causeries. Les nombreux petits groupes de pratiquants bouddhistes qui se sont multipliés dans tout l'Occident, issus de sa lignée ou d'autres courants, doivent leur existence, pour une bonne part, aux efforts de cet homme.

J'ai publié en 1999 une biographie de Suzuki intitulée *Crooked Cucumber : The Life and Zen Teaching of Shunryu Suzuki* (Concombre tordu, la vie et l'enseignement zen de Shunryu Suzuki). Je continue de collecter des témoignages oraux sur cette époque, d'interviewer et de correspondre avec toutes sortes de gens qui me font part de leurs expériences relatives à Suzuki et à la pratique du zen, tout comme je réfléchis aujourd'hui encore à ce que j'ai appris au cours des cinq années passées à étudier avec lui. *Le zen est juste ici*, résultat de ces échanges, est issu de l'exploitation des archives du Centre zen ainsi que de quelques autres sources. Le titre s'inspire de l'un des dialogues présentés dans ce livre : « Le zen est partout », répliquait un jour Suzuki Roshi en réponse à la question d'un élève. « Mais pour vous, le zen est juste ici. »

J'espère que vous apprécierez la sagesse de Suzuki Roshi ; il avait une grande foi en la vôtre.

LE ZEN EST JUSTE ICI



Un matin, alors que nous étions tous assis en zazen, Suzuki Roshi improvisa une brève causerie au cours de laquelle il nous dit : Chacun de vous est parfait à sa manière... et de petits progrès ne seraient pas inutiles.

Un jour, je demande à Suzuki : Qu'est-ce que le Nirvana ?
Il me répond : Voir quelque chose jusqu'au bout.

Un jour, à Tassajara, Suzuki Roshi et un groupe d'élèves, munis de quelques outils, remontent un chemin torride et poussiéreux vers un chantier sur lequel ils ont à faire. Une fois arrivés en haut de la côte, ils découvrent qu'ils ont oublié une pelle dont ils ont besoin. Une âpre discussion s'engage pour savoir qui va redescendre la chercher. Une fois cette discussion terminée, ils s'aperçoivent que le maître a disparu.

Il avait déjà refait la moitié du chemin pour aller chercher la pelle en question.

Un jour, je me plaignais auprès de Suzuki des gens avec lesquels je travaillais. Après avoir écouté attentivement, il me dit enfin : Si vous voulez voir la vertu, votre esprit doit être calme.

Un élève demandait au cours d'un dokusan : Si un arbre tombe dans la forêt et que personne ne l'entend, émet-il un son ?

Réponse de Suzuki Roshi : Aucune importance.

C'était ma première sesshin et avant la fin du premier jour j'étais convaincu que je ne tiendrais pas la distance. Mon mari, qui devait avoir un dokusan avec Suzuki cet après-midi-là, lui demanda de me recevoir à sa place.

– J'ai commis une erreur, expliquai-je à Roshi. Je n'en suis pas capable ; j'étais venue pour accompagner mon mari.

– Il n'y a pas d'erreur, rétorqua-t-il. Vous pouvez partir, bien sûr, mais il n'y a nulle part où aller.

Un jour, un élève se trouvait dans le hall d'entrée de Sokoji quand Suzuki s'approcha. « Juste être en vie, cela suffit », lança Suzuki. Là-dessus, il fit demi-tour et s'éclipsa.

Un soir, après une causerie sur le dharma, j'ai posé une question à Suzuki Roshi sur la vie et la mort. Sa réponse a fait éclater comme une bulle de savon la peur de la mort qui m'étreignait à ce moment-là.

Il m'a regardé et m'a dit : Vous existerez toujours dans l'univers sous une forme ou une autre.

Un jour, au cours d'une causerie, Susuki observa : Nous devrions pratiquer zazen comme quelqu'un qui agonise. Pour lui il n'y a plus d'appui. Quand vous atteignez cette forme de compréhension, aucune illusion ne peut plus vous tromper.

À Tassajara, dans le bureau de Suzuki Roshi, un élève lui faisait face, assis sur un tatami. L'élève expliqua qu'il ne pouvait pas s'empêcher d'aller régulièrement dans la cuisine grignoter ce qu'il trouvait.

– Que faire ? demanda-t-il à Suzuki.

Suzuki plongea la main sous sa table.

– Tenez, prenez quelques bonbons.

Un élève en larmes, submergé par l'émotion, implorait Suzuki :

– Pourquoi y-a-t-il tant de souffrance ?

– Pas de raison, fit Suzuki.

Lors d'une séance de questions avec Suzuki Roshi à Sokoji, un jeune homme demanda : Que doit faire un pratiquant zen pendant son temps libre ?

Suzuki répéta : Temps libre ? à plusieurs reprises, l'air perplexe, et finit par éclater de rire.

Un élève de Suzuki Roshi, éditeur de poésie « beat », retrouvait en entretien privé celui qui était son maître depuis un an et demi. Il lui annonça qu'il ne pouvait pas continuer car chaque fois qu'il s'asseyait en zazen il se mettait à pleurer.

– Je n'en peux plus, fit-il. Je pars. Je ne peux plus rester ici.

Suzuki ne lui demanda pas de rester. Il lui dit simplement ceci :

– On essaie, on essaie encore et puis, un jour, on va plus au fond.

Je raccompagnais Suzuki Roshi et un élève du Zendo de la Mill Valley à Sokoji. Mon ami, qui se trouvait sur la banquette arrière, son paquet de Camel glissé dans sa poche de poitrine, posa à Suzuki une question sur le zen.

– Le zen est difficile, répondit Suzuki. Au moins aussi difficile que d'arrêter de fumer.

Un maître japonais zen Rinzai, très réputé, s'était arrêté à Sokoji pour rencontrer Suzuki. Après avoir chanté un sūtra avec son hôte, le prêtre demanda à voir le recueil posé sur l'autel. Il le regarda un instant et explosa soudain, trépignant et criant : *Ce n'est pas zen !*

Il déchira le livre en deux et en jeta les morceaux par terre.

Suzuki s'agenouilla pour les ramasser.

– *Oh, ce livre de sūtras a été offert au temple lors d'une cérémonie en mémoire d'une vieille dame d'une autre confession qui était décédée, dit-il. Nous acceptons tout, ici. Nous chantons tout. Nous mangeons tout.*

Son visiteur semblait toujours aussi furieux.

Suzuki proposa alors : *Allons prendre le thé.* Ainsi naquit ce jour-là entre les deux hommes une amitié indéfectible.

Un jour un élève demanda à Suzuki Roshi : « Pourquoi les zazen durent-ils ici quarante minutes alors que la plupart des enseignants zen ont opté pour des séances de trente minutes ? Mes jambes me font vraiment mal quand je reste assis quarante minutes. Pourquoi ne pas s'en tenir à des périodes d'assise de trente minutes, au moins lors des sesshin ? »

Suzuki répondit :

– *C'est très intéressant. Je me disais justement que nous devrions adopter des périodes d'assise de cinquante minutes. Après un silence chargé, il ajouta : Mais peut-être pouvons-nous trouver un compromis. Allons, disons quarante minutes.*

Je me débattais avec des questions sur le sens – pour autant qu’il y en ait un – de la vie et de la mort et je confiai à Suzuki Roshi que j’étais engagé dans une quête philosophique existentielle. Je lui confiai combien elle était absorbante et stimulante pour moi, et lui demandai si je me trouvais sur la bonne voie.

Il répondit : *Ce genre de quête est sans fin.*

Un jour, au cours d'une causerie, Suzuki Roshi dit :

– Quand vous verrez une feuille tomber, peut-être vous direz-vous : 'Oh, l'automne est là ! Une feuille n'est pas simplement une feuille, elle signifie tout l'automne.' Vous comprenez ainsi le pouvoir omni-pénétrant de votre pratique. Votre pratique englobe tout.'

Un élève demandait : *L'éveil est-il un remède absolu ?*
Réponse de Suzuki : *Non.*

À la fin d'une pause, lors de l'une des premières sesshin à Sokoji, un élève qui retournait s'asseoir après une pause redressa un tableau sur le mur avant de prendre place sur son coussin. À cet instant, il se trouvait seul avec Suzuki dans le zendo. Au bout d'un moment, Suzuki se leva pour sortir. Il remonta la travée, s'arrêta devant le tableau, le remit de guingois et poursuivit son chemin.

Ce jour-là, j'arrive au cabanon de Suzuki et je le trouve en sous-vêtements en train de récurer la cuvette des w.-c. J'étais alors son assistant.

– *C'est à moi de m'occuper de ça*, lui fais-je remarquer avec un certain embarras.

– *Asseyez-vous et prenez une tasse de thé*, me répond-il.

Un flamboyant jeune homme aux cheveux longs, le cou ceint de multiples colliers de perles, s'était astreint à la rude discipline zen de Sokoji tout en continuant à mener son existence de hippie. Un jour, il posa à Suzuki Roshi une question sur la marijuana et le zen à laquelle ce dernier répondit ainsi :

– *Peut-être fumez-vous trop de marijuana...*

– *Très bien, répondit le jeune homme, je vais arrêter. Vous êtes le boss.*

– *Non ! rétorqua Suzuki, c'est vous le boss.*

Un élève demandait :

– Un maître zen souffre-t-il d'une autre façon que ses élèves ?

Suzuki répondit :

– Il souffre de la même façon, sinon je ne crois pas qu'il soit assez bon.

Un jour, alors que je mettais en forme le texte de la première conférence de Suzuki sur le Sandokai ¹, je suis tombé sur l'expression : « Les choses comme c'est ». Je lui ai demandé s'il n'avait pas plutôt voulu dire : « Les choses comme elles sont », qui me semblait plus correcte grammaticalement.

– *Non, m'a-t-il répondu, j'ai bien voulu dire : Les choses comme c'est.*

[1] La source brille dans la lumière, enseignements sur le Sandokai, Albin Michel, 2014.

Un matin au Zendo Haiku de Los Altos, un groupe d'élèves était rassemblé à la table du petit-déjeuner autour d'un café lorsqu'un élève demanda à Suzuki :

– *C'est quoi, l'enfer ?*

– *L'enfer c'est d'être obligé de lire à haute voix en anglais,* répondit Suzuki.

Lors de son premier dokusan, un élève confia à Suzuki qu'il n'arrêtait pas de penser pendant les séances de méditation. Suzuki lui répondit :

– *Est-ce un problème de penser ?*

À ma question : *Qu'est-ce que l'éveil ?* La réaction de Suzuki Roshi consista à répliquer en riant :

– *Vous voyez ! C'est ça, l'esprit-singe ! Essayer de comprendre l'éveil avec l'esprit-singe !*

Un jour, au cours d'une causerie, Suzuki Roshi déclara :
– *L'enfer n'est pas une punition, c'est un entraînement.*

Le quatrième jour de la retraite, alors que nous étions assis, jambes douloureuses, dos meurtris, nourrissant espoirs et doutes sur le véritable intérêt de toute l'entreprise, Suzuki Roshi commença sa causerie en articulant lentement : Les problèmes que vous éprouvez en ce moment...

Nous étions sûrs qu'il allait dire ...vont disparaître.

...continueront toute votre vie, acheva-t-il.

Et la façon dont il prononça ces mots nous fit éclater de rire.

Lors d'une causerie, Suzuki Roshi critiquait notre désir de devenir des maîtres zen, projet tout à fait inepte à ses yeux. Il ajouta qu'il voudrait être comme nous, un débutant.

– Peut-être vous voyez-vous comme des pommes vertes qui pendent sous la branche, attendant d'être cueillies afin de pouvoir devenir des Bouddhas, dit-il, mais selon moi vous êtes déjà mûrs, déjà des bouddhas accomplis, prêts à être cueillis.

Un jour, au cours d'une pause-thé, un élève assis à côté de Suzuki Roshi lui demanda :

– Alors, que pensez-vous de nous, les disciples zen complètement déjantés ?

Il répondit :

– Je pense que vous êtes tous éveillés jusqu'au moment où vous ouvrez la bouche.

Sur Bush Street, pas très loin du temple, se trouvait une épicerie tenue par une vieille femme. Suzuki Roshi avait l'habitude d'y acheter des légumes.

La marchande lui dit un beau jour :

- Ceux-là sont frais, pourquoi ne les prenez-vous pas ?
- Les frais seront vendus de toute façon.

Un matin dans le Zendo, alors que nous étions tous silencieusement assis en zazen, Suzuki Roshi s'adressa à nous : Ne bougez pas. Mourez encore et encore. N'anticipez pas. Rien ne peut vous sauver maintenant car c'est votre dernier instant. Même l'éveil ne vous aidera pas, parce que vous n'aurez pas d'autre instant à vivre. Sans avenir, soyez vrais avec vous-mêmes – et ne bougez pas.

Quand vous m'avez prescrit de passer un an à cette place, vous m'avez dit que j'y trouverais une grande joie, disait un élève à Suzuki Roshi alors que tous deux prenaient le thé dans le cabanon de Suzuki à Tassajara. Pour trouver cette grande joie, ne dois-je pas d'abord perdre ma volonté de vivre, Roshi ?

– Si, répondit ce dernier, mais sans lui substituer une volonté de mourir.

Ma famille et moi venions de rentrer à San Francisco après avoir été absents un an du Zen Center. Quand je vis Roshi, je lui dis :

– Je crois que je me suis un peu perdu.

Il répliqua :

– Vous ne pouvez jamais vous perdre.

Durant cette sesshin, il faisait très froid dans le zendo non-chauffé de Tassajara. Après une causerie, un élève interpella Suzuki : Roshi, je croyais que vous aviez dit que quand il ferait froid, nous réfléchirions au moyen d'avoir chaud dans notre zazen...

Suzuki Roshi répondit : C'est juste qu'il ne fait pas encore assez froid.

Suzuki Roshi, j'écoute vos causeries depuis des années, expliquait un étudiant durant la session de questions-réponses qui suivait une causerie, mais je ne comprends pas. Pourriez-vous résumer tout cela ? Pouvez-vous définir le bouddhisme en quelques mots ?

Tout le monde rit, Suzuki sourit.

– Tout change, dit-il. Puis il demanda s'il y avait d'autres questions.

Au cours d'une pause, lors du quatrième jour d'une sesshin à Tassajara, je me tenais sur le petit pont qui enjambait le torrent. C'était une belle journée d'automne. Les feuilles sur les arbres étaient vivantes et vibrantes, et je percevais le flux d'énergie qui traverse toutes choses.

Suzuki Roshi, qui passait à ce moment-là, me regarda dans les yeux et me dit :

– Restez exactement comme ça.

Un élève parla à Suzuki d'une expérience qu'il avait faite, au cours de laquelle il avait eu la sensation de se dissoudre dans une extraordinaire spatialité.

– Oui, on pourrait appeler cela l'éveil, fit Suzuki, mais il vaut mieux l'oublier. Et comment avance votre travail ?

J'étais venu passer l'été avec un ami à Tassajara. Jouant les instructeurs qualifiés, je l'initiais aux rigueurs des bains chauds. La seule autre personne présente dans le bassin était un petit homme dont les pieds touchaient à peine le fond. Il s'approcha de nous et bientôt nous nous esclaffions tous les trois de bon cœur.

Peu après, nous passâmes un moment dans le torrent, exposés aux assauts de myriades de petits poissons, longs de quelques centimètres, qui venaient l'un après l'autre nous mordiller la peau des jambes. Un peu plus tard ce soir-là, le révérend Suzuki, que je reconnus être le petit homme du bain, donnait une causerie. Il y expliqua que la pratique des élèves zen devrait s'inspirer strictement de la façon dont les petits poissons se nourrissent. Joignant le geste à la parole, il reproduisit à l'aide de ses mains la mimique goulue des petits poissons en pleine mastication.

De temps à autre, Suzuki Roshi nous rappelait ceci : Dans le sūtra du Lotus, le Bouddha demande d'éclairer un endroit précis, pas le monde entier. Sachez clairement où vous vous trouvez, c'est tout.

Suzuki Roshi se lavait les pieds sur le seuil de son cabanon après avoir travaillé dans le jardin. Son assistante, debout dans l'encadrement de la porte, lui tendit une serviette. Puis elle se baissa et lui pinça un orteil.

- C'est l'un des pouvoirs du Bouddha, observa-t-il alors.
- Quoi donc ?
- De deviner ce dont quelqu'un a besoin et de le lui donner.

Au cours d'un dokusan, un élève répéta un propos tenu par Suzuki Roshi lors d'une causerie.

Suzuki secoua la tête.

– Non ? demanda l'élève. Mais vous avez dit...

– Quand je l'ai dit, c'était vrai, répondit Suzuki. Quand vous l'avez dit, c'était faux.

Un élève se rappelait une causerie au cours de laquelle Suzuki Roshi avait dit :

– Si ce n'est pas paradoxal, ce n'est pas vrai.

Lors d'une visite sur la Côte Est, Suzuki Roshi découvrit en arrivant au siège de la Cambridge Buddhist Society que tout le monde s'activait à nettoyer les locaux pour l'accueillir dignement. Ses hôtes manifestèrent leur étonnement, Suzuki ayant écrit qu'il arriverait le lendemain.

Il retroussa les manches de son kesa et insista pour se joindre aux préparatifs « pour le grand jour de mon arrivée ».

Un soir, après une causerie, un homme dans l'auditoire demanda :

– Vous dites que le zen est partout. Mais alors pourquoi devons-nous venir au Centre zen ?

– Le zen est partout, répondit Suzuki Roshi. Mais pour vous, le zen est juste ici.

Un jour, un étudiant demandait :

– Roshi, j'ai beaucoup de désir sexuel. Je songe à devenir célibataire. Dois-je essayer de me réfréner de cette façon ?

– Le sexe, c'est un peu comme se laver les dents, répliqua Suzuki. C'est une bonne chose mais ce n'est pas très bon de le faire toute la journée.

Suzuki Roshi avait demandé à ses étudiants de Tassajara de pratiquer en comptant leurs respirations – une méthode de méditation traditionnelle – pendant une période de formation initiale de 90 jours. Pour beaucoup d'élèves, c'était difficile. À en juger par leurs questions à Suzuki, ils y voyaient une technique qu'ils espéraient maîtriser un jour.

Au cours d'une causerie, Suzuki dit ceci :

– Quand vous comptez vos respirations : un, deux, trois... cela signifie : 'maintenant, maintenant, maintenant'. Cela veut dire que vous ne perdez jamais votre pratique. Vous refusez la rigidité qui veut remettre l'essai à plus tard ; non, c'est maintenant.

Un élève demandait à Suzuki Roshi s'il surveillait ses étudiants pour vérifier qu'ils se conformaient bien aux préceptes – les principes de conduite bouddhiste.

– Je ne prête aucune attention au fait de savoir si vous appliquez ou non les préceptes, répondit-il. J'observe simplement votre manière d'être les uns avec les autres.

Un jour, lors d'une causerie, Suzuki dit ceci :

– Quand vous êtes complètement absorbé dans votre respiration, il n'y a pas de moi. Qu'est donc votre respiration ? Cette respiration n'est ni vous, ni l'air. Qu'est-ce alors ? C'est l'absence de moi. Quand il n'y a pas de moi, on jouit d'une liberté absolue. Parce que vous avez une idée stupide de vous-même, vous avez beaucoup de problèmes.

Tout en aidant Suzuki Roshi à se préparer pour une cérémonie de mariage, je lui dis un jour : Roshi, je ne comprends pas. Vous récitez la même chose à chaque mariage. Vous dites à l'homme : 'Vous avez épousé la femme parfaite' et puis vous dites à la femme : 'Vous avez épousé le mari parfait'. Et cela, quels que soient les futurs mariés...

Il sourit d'un air malicieux et lâcha : Ah... vous ne comprenez pas ?

Voici quelques versets qu'on psalmodiait régulièrement au Centre zen :

Grande robe de libération

Champ au loin par-delà forme et vide

Revêtir l'enseignement du Bouddha

Sauver tous les êtres

Au début des années 1960, ils n'étaient récités qu'en japonais. Personne n'en comprenait le sens. Un jour, un étudiant alla voir Suzuki et lui demanda : Quelle est la signification de ce chant que nous psalmodions juste après zazen ? Réponse de Suzuki : *Je ne sais pas*. Katagiri Sensei, son adjoint d'enseignement, se mit à fouiller dans les tiroirs à la recherche d'une traduction. Suzuki lui fit signe d'arrêter. Puis il se tourna vers l'élève et dit : C'est l'amour.

Lors d'une session de formation dans un temple japonais, les moines locaux avaient interrogé un disciple de Suzuki sur la validité de son ordination. Ils disaient qu'elle n'était pas valable parce qu'il n'avait pas subi la cérémonie appropriée, ne s'était pas soumis au cérémonial du recueil d'aumônes et ne s'était fait raser la tête qu'à son arrivée au Japon.

– Alors, suis-je un moine oui ou non ? demanda-t-il à Suzuki de retour aux États-Unis.

– C'est l'esprit qui en décide, lui répondit ce dernier. Si vous estimez que vous êtes un moine, vous êtes un moine. Si vous ne le pensez pas, vous n'êtes pas un moine.

En général, Suzuki m'encourageait parce que j'avais une forte tendance à l'autodénigrement mais un soir, à la fin d'une journée d'assise, pour la première fois je me suis senti fier de moi. Je suis allé le voir et je lui ai dit : Ça y est, je suis capable de compter chaque respiration ; je fais quoi, maintenant ?

Il se pencha en avant et me dit d'un ton cinglant : Ne pensez jamais que vous maîtrisez la pratique de zazen ! C'est zazen qui est assis en zazen !

Au milieu d'une sesshin, Suzuki Roshi aborda au cours d'une causerie la question de la douleur dont chacun faisait l'expérience, surtout dans les jambes, du fait des longues heures passées en position assise. La douleur est votre maître, souligna-t-il.

Plus tard, ce même jour, une élève, au cours d'un entretien privé (dokusan), lui expliqua qu'elle sentait à quel point le fait de s'efforcer de dominer sa douleur lui avait fait gagner en maturité.

Il l'interrompit pour lui dire simplement : La douleur est pénible.

Suzuki disait souvent que nous ne devrions avoir aucune « idée de gain » ou de but à atteindre. Je lui ai demandé un jour comment on pouvait pratiquer zazen sans la moindre idée de gain.

Il me répondit :

- Il y a bien une certaine idée de gain.
- Mais laquelle ? lui demandai-je alors.
- C'est un secret.

Une femme confiait à Suzuki Roshi qu'elle trouvait difficile de concilier la pratique du zen avec les exigences de sa vie de maîtresse de maison.

– J'ai l'impression de grimper à une échelle. Mais pour chaque barreau gagné, j'en reperds deux.

– Oubliez l'échelle, lui rétorqua Suzuki. Dans le zen tout est juste devant nous, à même le sol.

Un jour que je ramenais Suzuki Roshi en voiture de Los Altos à San Francisco, je lui demandai si les quelques ménagères d'âge mur et venues de banlieue qui fréquentaient le zendo pouvaient nourrir le moindre espoir d'arriver à quoi que ce soit dans leur pratique du zen. Après tout, me disais-je, elles ne pratiquent qu'une fois par semaine, contrairement à nous autres étudiants qui fréquentons quotidiennement le Centre zen.

Il me répondit d'abord : Leur compréhension, en fait, est très bonne, avant d'ajouter :

Il semble que l'arrogance les ait épargnées.

Lors d'une causerie donnée à Sokoji, une femme assez perturbée avait pris la parole pour dire qu'elle avait été rejetée par un maître zen de Los Angeles. Suzuki l'assura que si elle retournait vers ce maître maintenant, il l'accepterait.

– Maintenant, c'est vous qui me rejetez, s'écria-t-elle en sanglotant.

– Oh non, vous pouvez rester ici, fit Suzuki, avec dans la voix un sincère accent de sympathie. Puis, les bras ouverts, les longues manches de son kesa pendant gracieusement de part et d'autre de son corps, il s'avança d'un pas et ajouta : Je ne rejette jamais personne.

J'étais en dokusan avec Suzuki Roshi pendant une sesshin. À cette époque de ma vie, je me sentais perdu, loin de chez moi, et je lui demandai si le grand esprit était lui aussi perdu dans l'obscurité.

Il me répondit : Non, pas perdu dans l'obscurité, travaillant dans l'obscurité ! et il accompagna cette déclaration d'un geste expressif des bras : en m'expliquant que c'était comme la statue d'Avalokiteshvara avec ses mille bras, il donna vie quelques instants à la représentation classique de la statue.

Quand je suis venu pour la première fois au temple, j'ai demandé à apprendre zazen, mais Suzuki Roshi, ce jour-là, n'avait pas le temps. J'y suis souvent retourné par la suite mais pendant deux mois Suzuki a refusé de m'enseigner. Et puis un jour, il m'a emmené dans un coin reculé du bâtiment et m'a dit : Bon, voulez-vous apprendre zazen maintenant ? Après m'avoir montré l'attention à la posture et au souffle, il m'a offert un livre.

Longtemps après, je lui ai demandé pourquoi il avait refusé de m'enseigner zazen la première fois que je le lui avais demandé.

Il me répondit alors : Je ne voulais pas gâcher ce qui est naturellement présent.

Il y avait un gros rocher dans le torrent de Tassajara, et Suzuki disait vouloir l'ajouter à son jardin de pierres. Chaque jour, pendant la période consacrée au travail en silence, quatre ou cinq d'entre nous descendions au torrent et nous nous bagarrions avec ce rocher pour tenter de le déplacer en utilisant les divers moyens et outils dont nous disposions. Chacun de nous était certain que d'une façon ou d'une autre nous allions parvenir à transporter ce rocher jusqu'au jardin de pierres de notre maître, pourtant assez éloigné. Au bout d'une semaine, le rocher n'avait pas bougé mais personne n'était disposé ni à capituler ni à rompre le silence. Un jour Suzuki Roshi descendit nous rejoindre et joignit ses efforts aux nôtres. Des visiteurs nous hélèrent du haut du pont pour nous demander ce que nous faisions.

Suzuki leur cria : On n'en sait rien !

– Roshi, quelle est la différence entre vous et moi ? demandai-je alors que nous prenions le thé ensemble.

– J'ai des étudiants et vous n'en avez pas, répondit-il sans hésitation.

Un étudiant demandait à Suzuki Roshi pourquoi les Japonais fabriquent des tasses si fines et si délicates qu'elles se brisent facilement.

– Ce n'est pas qu'elles sont trop délicates, répondit-il, mais que vous ne savez pas les tenir correctement. Vous devez vous adapter à votre environnement et non l'inverse.

Alors que Suzuki Roshi sortait du bâtiment pour retrouver la personne qui devait le conduire à Los Altos, une femme, du haut des marches, cria au chauffeur : Toi, fais attention à lui, on n'a pas envie de perdre notre trésor !

Suzuki pivota sur lui-même, claqua dans ses mains et cria : Pas de ça ! Il rejeta la tête en arrière, éclata de rire et il riait encore quand la voiture démarra.



I hope you are enjoying

J'espère que vous appréciez

the wisdom of the Buddha.

La sagesse du Bouddha

Lors d'une sesshin, pendant l'échange de questions-réponses qui suivait une causerie, un participant dit à Suzuki Roshi :

– Alors que la fin de la retraite approche, je me sens revigoré et je me dis qu'il y a beaucoup de puissance dans cette pratique.

– Ne vous en servez pas, répondit Suzuki.

Pendant un déjeuner formel pris en silence, une jeune femme qui servait la soupe s'arrêta devant Suzuki Roshi, plongea à deux reprises sa louche dans la soupière pour le servir et lui demanda en bafouillant :

– Suzuki Roshi, quand je vous sers de la soupe, que ressentez-vous ?

– C'est comme si vous me serviez tout votre être dans ce bol.

Lors d'une causerie, quelqu'un interrogea Suzuki Roshi sur la psychanalyse.

Voici ce qu'il répondit :

– Vous croyez que la conscience est une sorte d'étang dans lequel on jette des objets qui coulent tout au fond, comme de vieilles chaussures, et qui remontent à la surface par la suite. Mais en fait l'esprit n'existe pas !

Un samedi matin, un élève arrive en retard pour le commencement de la sesshin. (Il s'agissait du premier disciple américain ordonné par Suzuki à porter le kesa, la robe traditionnelle des moines bouddhistes). Après le petit-déjeuner, Suzuki l'emmène dans son bureau et le tance vertement :

– Un prêtre n'arrive jamais en retard ! Vous n'êtes pas un prêtre ! Vous n'avez aucun droit de porter ce kesa !

Son disciple, mortifié, se met en devoir d'ôter sa robe.

– Que faites-vous ? l'interpelle alors Suzuki. Personne n'a le droit de vous ordonner d'enlever le kesa.

Pendant une causerie, Suzuki Roshi déclare que la vie est impossible.

- Si c'est impossible, comment faisons-nous ? demande un élève.
- Vous le faites chaque jour, répond Suzuki.

Dans les années 1960, le Centre zen attirait comme un aimant les jeunes hippies qui s'installaient dans la région de San Francisco. Une femme d'un certain âge demanda à Suzuki si la vision de cette ribambelle de jeunes chevelus dépenaillés venant chercher l'éveil dans son temple ne le contrariait pas un peu.

– Je leur suis très reconnaissant, répondit-il. Je ferai tout mon possible pour eux.

Une jeune femme se présenta à Suzuki Roshi et lui tendit un billet de vingt dollars qu'elle venait de trouver sur le trottoir. Elle lui dit qu'elle ne savait pas quoi en faire.

– Dois-je le donner à une œuvre, mettre un mot sur un poteau téléphonique et attendre qu'on m'appelle ou simplement le garder ?

– Donnez, fit-il, je le prends.

Et il le plongea dans la manche de sa robe.

Avant mon départ pour le Japon, à l'été 1969, je demandai conseil à Suzuki : Que faire, que voir ? Il me répondit :

– Si vous vous rendez à mon temple, il n'y a rien à voir.

Un jour, une jeune femme arborant de nombreux colliers de perles leva la main au moment où Suzuki demandait à l'auditoire s'il y avait des questions.

– *Suzuki Roshi, qu'est-ce que le sexe ?*

– *Une fois le mot prononcé, tout devient sexe, répondit-il.*

Un soir, au cours d'une causerie, Suzuki Roshi nous dit :

– Si vous n'êtes pas bouddhiste, vous vous imaginez qu'il existe des bouddhistes et des non-bouddhistes, mais si vous êtes bouddhiste, vous réalisez que tout le monde est bouddhiste, même les insectes.

À la question : Pourquoi faut-il observer une règle de silence pendant les repas ?, Suzuki Roshi répondit :

- On ne peut manger et parler en même temps.

Durant un shoshan, séance rituelle de questions-réponses, Suzuki répondit à la question d'un élève agenouillé, lequel, croyant qu'il avait fini, commença à se relever.

Suzuki ajouta alors, lentement et posément : Le plus important... est... de découvrir... ce qui est le plus important.

Peu après son arrivée en Amérique, où elle venait rejoindre son époux, Mme Suzuki lui demanda :

– Pourquoi travailles-tu si dur pour préparer tes causeries ? Il pleut et la dernière fois qu’il pleuvait, seules deux personnes sont venues t’écouter. Il faut espérer que tu en auras une dizaine ce soir...

Il répondit : Une ou dix, cela ne fait aucune différence.

À un psychologue qui lui demandait en quoi consistait l'éveil,
Suzuki répondit :

– Je ne suis pas éveillé, je ne puis répondre.

Un jour que je racontais à Suzuki Roshi quel désastre ma vie était devenue, il se mit à pouffer de rire. Je fus bientôt gagné par ce rire contagieux. Il y eut un silence. Je lui demandai quoi faire.

– Asseyez-vous en zazen. Une vie sans zazen, cela revient à remonter une montre sans la mettre à l’heure. Elle marche parfaitement bien, mais elle ne vous donne pas l’heure.

Lors de ma première rencontre avec Suzuki Roshi, je lui dis que je n'étais pas sûr que le zen sôtô, qui accorde la prépondérance à la pratique de l'assise, ou zazen, soit fait pour moi. J'avançai que mon chemin vers le sommet de la montagne n'était pas l'assise mais la voie des arts, de la cérémonie du thé et du sumi-e ² .

Il rétorqua : *L'assise n'a rien à voir avec l'assise !*

[2] Peinture à l'encre traditionnelle japonaise.

Un disciple confiait à Suzuki Roshi :

– Parfois je me sens léthargique et découragé aussi bien dans la vie que dans ma pratique du zen.

– C'est bien, répondit Suzuki. Toute pratique comporte ce genre de moment.

Un jour, alors que je ramenais mon maître en voiture de Tassajara, nous eûmes l'échange suivant :

– Suzuki Roshi, puis-je vous poser une question ?

– Oui.

Je le suppliai alors de me dire ce que je devrais faire pour comprendre la réalité et obtenir l'éveil. Je lui affirmai que j'étais totalement dédié à cette recherche et que quoi qu'il me demande, je le ferais. Je développai assez longuement ma question, voulant m'assurer qu'il mesure bien la profondeur de ma sincérité et de mon engagement.

Je me tournai alors vers lui, dans l'attente d'une réponse. Il était profondément endormi.

Pendant une discussion, quelqu'un demanda à Suzuki Roshi s'il mangeait de la viande.

- Oui, j'en mange.
- Le Bouddha ne mangeait pas de viande.
- Certes, le Bouddha était un homme très pieux.

Que vous soyez assis en zazen ou non, il va vous arriver quelque chose de merveilleux, me dit un jour Suzuki Roshi au cours d'un dokusan. D'ailleurs cela arrive tôt ou tard à tout le monde. Si vous êtes assidu dans votre zazen et votre pratique, quand vous faites cette expérience merveilleuse, elle se poursuit à jamais. Mais si vous ne pratiquez pas de cette façon, elle passera comme une expérience psychédélique.

Les premiers temps, pendant une retraite, Suzuki Roshi nous encourageait à ne pas changer de position quand nous étions assis. Il disait : Ne bougez pas, ne vous dégonflez pas. Mais il disait aussi : Quand je dis ne bougez pas, ça ne veut pas dire que vous ne pouvez pas bouger.

Un jour que nous évoquions la possibilité d'aller à la plage contempler l'océan, Suzuki Roshi songea à haute voix : Quand on est vigilant, on peut même entendre le moment où la marée va changer.

Une disciple confia un jour à Suzuki Roshi qu'elle éprouvait un très profond sentiment d'amour pour lui, une situation qui la perturbait beaucoup.

– Ne vous inquiétez pas, lui dit-il, Vous pouvez vous laisser aller à tous les sentiments que vous éprouvez pour votre maître. C'est très sain. J'ai assez de discipline pour nous deux.

Un soir à Tassajara, je conversais avec Suzuki Roshi devant son cabanon. Sous la lueur oblique de la lune, son jardin et chacune de ses roches me semblaient plus belles que jamais, magiques.

– *Quel beau jardin vous avez créé !* lui dis-je alors.

– *Oh, si vous l'aimez tant pourquoi ne pas l'emporter avec vous ? Il est à vous si vous le voulez.*

– *Je ne crois pas que je pourrais le déplacer, répondis-je et je n'arriverais pas à lui redonner cet ordonnancement exact.*

– *Mais si, mais si, prenez-le, insista-t-il. Et posez-le sur le toit de ce cabanon, là-bas...*

Un après-midi à Sokoji, je vaquais à mes occupations lorsque Suzuki Roshi demanda à voir les cerisiers en fleurs du jardin de thé japonais aménagé dans le Golden Gate Park. Je ne m'étais jamais trouvé seul avec lui hors du temple auparavant. Dans la voiture il ne prononça pas un mot, regardant calmement le paysage défilier. Alors que nous arrivions au jardin et qu'il pouvait enfin contempler la profusion de fleurs roses, il constata simplement, après les avoir admirées un moment : *Très beau. Rentrons maintenant.*

Je me rendais à mon entretien avec Suzuki Roshi pendant une sesshin. À l'époque, mon principal objectif était d'obtenir son approbation. Je lui expliquai que je m'évertuais à faire ce qu'il fallait. Il écouta attentivement, sans juger.

– *Vous avez gagné une étoile d'or*, me dit-il.

Suzuki Roshi disait que lorsqu'il vous réprimandait devant les autres il ne fallait pas se sentir trop mal parce que c'était peut-être destiné à quelqu'un d'autre qui n'était pas capable de l'entendre :

Si je vous frappe avec le bâton c'est parce que j'ai confiance en vous, parce que vous êtes un bon disciple. Parfois c'est pour vous, parfois c'est pour votre voisin.

À la demande pressante de Suzuki Roshi, je tenais un journal sur ma pratique du zen et chaque semaine nous le lisions ensemble. Un jour j'avais écrit quelque chose au sujet du fait que j'étais son chauffeur. Devais-je continuer à l'accompagner à Los Altos le jeudi ou devais-je proposer en réunion que d'autres partagent avec moi ce privilège ? Je concluais ce passage par la phrase suivante : *Je fais tout un foin à ce propos, n'est-ce pas ?*

Il écrivit cette phrase au dessous : *Parle sans mots. Fais sans faire.*

Un petit groupe d'élèves déjeunait avec Suzuki Roshi à New York. À l'époque ses disciples se posaient beaucoup de questions sur la façon dont ils devaient se comporter avec cet homme très pieux. Au tout début du déjeuner, il posa un napperon sur sa tête et demeura ainsi, bientôt imité par tous les convives.

Il avait le don de mettre chacun à l'aise.

Après une causerie chez un particulier, alors que l'on prenait le thé, la personne qui l'accueillait tendit une carte à Roshi en lui disant :

– *Voici comment je comprends votre causerie.*

Sur la carte était écrit : $0 = 1 = \infty$.

– *C'est bien, approuva Suzuki. On a tendance à omettre le dernier symbole.*

Pendant une causerie au cours de laquelle Suzuki Roshi évoquait les préceptes, il fit ce commentaire :

S'abstenir de voler :

Quand nous estimons que nous ne possédons pas quelque chose, nous avons envie de le voler. Mais en fait tout ce qui se trouve dans le monde nous appartient, il n'est donc pas nécessaire de voler. Par exemple mes lunettes. Elles ne m'appartiennent pas plus qu'à vous, elles nous appartiennent à tous. Mais comme vous savez que mes yeux sont vieux et fatigués, vous me laissez les utiliser.

Un élève était découragé parce que les états sublimes qu'il expérimentait finissaient toujours par se dissiper.

– *Quel intérêt ?* demanda-t-il à Suzuki.

Suzuki Roshi éclata de rire et répondit :

– *Vous avez raison, aucun intérêt. Tous ces états vont et viennent mais si vous continuez votre pratique, vous découvrirez qu'il y a quelque chose derrière.*

Une élève qui séjournait à Tassajara confia à Suzuki qu'elle trouvait l'emploi du temps trop contraignant pour elle. Expliquant qu'elle avait tendance à sommeiller pendant les périodes de zazen, elle demanda s'il ne serait pas judicieux de dormir un peu plus longtemps afin que les participants soient plus vigilants pendant la méditation.

Suzuki répondit : *Quand vous êtes fatiguée, votre ego est fatigué.*

Les premiers temps, dans la cuisine de Tassajara, il n'y avait rien à grignoter en cas de petite faim si bien que je faisais parfois parvenir des biscuits à une amie. Je commençai à me demander pourquoi elle ne m'écrivait pas pour me dire à quel point j'étais génial. Et puis j'ai pensé que c'était terriblement égoïste de ma part. Je n'étais pas généreux, c'était un don sous conditions. J'attendais une contrepartie.

Quand j'évoquai le problème avec Suzuki Roshi, il me lança : *C'est très bien que vous preniez soin d'elle, mais vous devez d'abord prendre soin de vous !* Il éleva la voix en articulant ces derniers mots et puis les yeux dans les yeux, il poursuivit d'une voix forte : *Vous comprenez ?*

Un matin pendant zazen, Suzuki Roshi brisa le silence par ces mots :

– *Vous êtes comme des miches de pain, des miches de pain en train de cuire dans le four.*

Nous étions tous fascinés par la notion d'éveil, mais Suzuki Roshi disait que ce n'était pas le point sur lequel il fallait insister. Un jour, lors d'un tête-à-tête, je décidai d'aborder carrément le sujet et lui lançai : *Je suis ici pour être éveillé.*

Il me jeta un regard perçant et répondit tranquillement : *Si vous poursuivez votre pratique, l'éveil viendra de lui-même. Mais même s'il ne vient pas, si votre pratique est bonne, c'est presque pareil.*

Un élève disait : *Je me compare aux autres étudiants et je me trouve médiocre. Je n'ai rien lu sur le bouddhisme.*

– *Oh ! C'est la meilleure façon de se mettre à pratiquer,* répondit Suzuki Roshi.

Un jour je me plaignais à Suzuki Roshi de mon incapacité à calmer mon esprit qui me saturait de ses bavardages pendant que je faisais zazen.

– *Quand votre dos se redressera, votre esprit trouvera le calme,* me répondit-il.

– *Pourquoi* vous rasez-vous la tête ? demanda un visiteur à Suzuki Roshi après une causerie.

Suzuki se gratta la tête et répondit :

– *C'est la coiffure fondamentale !*

Un psychiatre interrogeait Suzuki Roshi au sujet de la conscience.

– *Je ne sais rien de la conscience, lui répondit Suzuki, j'essaie juste d'apprendre à mes élèves à écouter les oiseaux chanter.*

Après une causerie, un jeune homme demanda à Suzuki ce qu'il pensait du LSD.

Il répondit simplement : *L'éveil n'est pas un état de l'esprit.*

Quand il parlait à ses élèves, Suzuki Roshi regardait souvent autour de lui et demandait :

– *Vous comprenez ?*

Un jour, je me souviens qu'il a ajouté :

– *Si vous croyez que vous comprenez vous vous trompez !*

Un jour, un étranger assis en zazen au premier rang, tout près de Suzuki, attira notre attention. Tout le temps que dura la causerie, il imita les attitudes de Roshi, multipliant les grimaces et les gestes menaçants. Il souffla à plusieurs reprises sur la bougie qui brûlait derrière Suzuki, s'efforçant de l'éteindre. Suzuki, quant à lui, l'ignora complètement. Quand il se leva pour partir, après ses prosternations habituelles, il pivota sur lui-même et, en un éclair, souffla la bougie. Puis il remonta la travée en pouffant dans sa barbe.

Un soir, j'étais de service à la réception du temple, dans le hall d'entrée du City Center. Suzuki Roshi sortit accompagné de son épouse. J'étais un nouvel élève tout raide sur son zafu.

Il me sourit et me dit : *Bonsoir*.

Il ne s'est rien passé de plus mais ce *bonsoir* a changé ma vie.

S'exprimant un jour sur l'interdiction traditionnelle de produits intoxicants, Suzuki Roshi en donna une interprétation surprenante.

– *Cela veut dire : ne jouez pas les bonimenteurs du bouddhisme. L'enseignement spirituel est tout aussi enivrant que l'alcool.*

Suzuki Roshi se trouvait à Tassajara quand son plus jeune fils, Otohiro, qui n'avait jamais pratiqué le zen auparavant, y effectua sa première initiation de trois jours à l'assise - une expérience épuisante. Après coup Otohiro rendit visite à Suzuki dans son cabanon et il y eut un bref échange en japonais entre le père et le fils.

Roshi me dit par la suite qu'Otohiro lui avait décrit zazen comme une merveilleuse expérience. Il avait eu envie de féliciter son fils mais s'était senti obligé de ne pas répondre avec trop d'enthousiasme. De cette façon, soulignait Suzuki, son fils comprendrait sa réalisation correctement, comme sa propre découverte, et non comme un don que lui aurait fait son père.

Un jour, Suzuki Roshi emmena un groupe d'élèves en camion dans un ranch situé à quelques kilomètres de Tassajara pour récolter des fruits. Nous nous efforcions tous d'être de vrais disciples zen : ramasser les fruits et les emballer dans des cartons, travailler dur... Nous ne réalisons pas à quel point nous étions sérieux jusqu'au moment où Suzuki grimpa dans un arbre et se mit à nous bombarder de fruits.

Je travaillais d'arrache-pied pour achever ma thèse de doctorat. Tous les matins, dès le réveil, j'allais m'asseoir à mon bureau. De temps à autre, soit sous la pression des copains, soit par incapacité d'affronter ma machine à écrire, je me rendais au Centre zen et m'asseyais dans le zendo.

Invariablement, Suzuki Roshi surgissait et me tapotait l'épaule, fronçant les sourcils et me chuchotait, le doigt pointé en direction de mon appartement : *Pourquoi n'êtes-vous pas là-bas en train d'écrire votre thèse ?*

Un samedi matin à Sokoji, à l'heure du ménage, un élève qui venait de rentrer après quelques années d'absence balayait le sol du zendo. Il vit alors un novice entrer avec circonspection en se demandant ce qu'il pourrait bien faire. L'ancien s'approcha et lui tendit son balai. Quand il se retourna, il découvrit Suzuki Roshi, planté juste derrière lui, qui lui tendait son propre balai.

Suzuki Roshi me dit lors d'un dokusan : *Vous êtes comme un rocher, un gros rocher sur le sentier. Les gens ne savent pas ce que vous faites, mais s'ils sont fatigués ils pourront s'asseoir sur vous et cela leur procurera un agréable moment de repos. Ne camouflez pas le rocher.*

Suzuki Roshi était gravement malade. On lui avait diagnostiqué, à tort, une hépatite infectieuse mais il avait dû être hospitalisé pour subir d'autres examens. Je lui rendis visite juste au moment où on venait de lui apporter son déjeuner.

Il me fit signe de m'asseoir à côté de lui au bord du lit. Pendant que je traversais la pièce, il articula tout en mastiquant : *J'ai un cancer*. Quand je m'assis auprès de lui, il se pencha, piqua un morceau sur sa fourchette et le mit dans ma bouche.

– *Maintenant nous pouvons de nouveau manger dans la même assiette.*

Il avait prononcé cette phrase comme si ce nouveau diagnostic était un grand cadeau.

Un élève, qui venait de finir une retraite de 30 jours en zazen avec deux copains tout aussi fervents que lui, demandait à Suzuki Roshi comment maintenir l'état d'esprit extraordinaire qu'il avait atteint.

– *Concentrez-vous sur la respiration et ça passera*, répliqua Suzuki.

Un élève demandait à Suzuki Roshi à quoi, d'après lui, ressemblerait le zen américain, à l'avenir.

– *Très coloré !* répondit Suzuki.

Une jeune femme demandait à Suzuki après une causerie :

– *Roshi, parfois quand j'essaie de décider ce que je devrais faire, je me demande : 'En pareil cas, que ferait Roshi ?' Dois-je continuer à pratiquer ainsi ?*

Suzuki répondit :

– *Et moi alors, devrais-je aussi me demander : 'Que ferait Roshi ?'*

Peu avant sa mort, je suis monté voir Suzuki Roshi dans sa chambre. Il était allongé dans son lit, extrêmement affaibli, le teint livide. Il esquissa une légère inclinaison du torse et je m'inclinai à mon tour. Puis il me regarda droit dans les yeux et me dit d'une voix ferme à défaut d'être forte :

– *N'ayez pas de chagrin pour moi. Ne vous inquiétez pas. Je sais qui je suis.*

La réunion de l'ensemble des élèves, à Tassajara, durait depuis deux heures. Nous avons discuté de l'emploi du temps et de l'importance de maintenir notre pratique durant la saison qui approchait, avec son inévitable afflux de visiteurs. À intervalles réguliers quelqu'un citait Suzuki ou se référait à 'la voie de Suzuki Roshi'. Le directeur se tourna vers ce dernier qui avait écouté en silence sans rien dire et lui demanda s'il avait quelque chose à ajouter.

Peut-être avons-nous déjà trop parlé, dit-il, mettant ainsi fin à la réunion.

Une question nous tourmentait depuis un certain temps, ma femme et moi : devions-nous continuer à pratiquer à Tassajara ou partir fonder une famille ? Nous décidâmes d'en parler avec Suzuki. Il nous écouta un moment et puis, brusquement, prit un pinceau, de l'encre et traça rapidement cinq mots sur une feuille de papier. J'étais stupéfait de sa vivacité et quand il me tendit le papier, le message me frappa comme un coup de son bâton. Coupant court à toute autre discussion, nous décidâmes alors de demeurer à Tassajara.

NE DITES PAS TROP TARD, 14 mai 1969, Rév. Suzuki

DO NOT SAY
TOO LATE

May 14 1969

Rev Suzuki

Ne dites pas trop tard,
14 mai 1969, Rév. Suzuki

Glossaire

(J = japonais ; S = sanscrit)

Avalokiteshvara (S) : Bodhisattva (celui qui répand l'éveil) mythique et cosmique de compassion qui entend les cris de souffrance du monde.

Bâton : Ce peut être soit le bâton du maître (*nyoi*), court et incurvé, celui que portent les maîtres dans les cérémonies formelles, soit un bâton plat avec un manche arrondi.

Bouddha (S) : Un éveillé - le terme renvoie à des personnages historiques ou mythiques comme le Bouddha Shakyamuni mais aussi à la réalité éveillée, la réalité suprême.

Cérémonie du thé (chanoyu) : Rituel traditionnel, formel et esthétique, dont les origines remontent au seizième siècle. Il prescrit les règles à observer pour préparer et servir le thé.

Dharma (S) : L'enseignement, la vérité ou la réalité qui est enseignée et le chemin qui permet d'approcher cette réalité.

Dokusan (J) : Entretien privé formel avec l'enseignant, terme utilisé dans le zen sôtô.

Esprit-singe : C'est le petit esprit, considéré dans sa façon de bondir d'une chose à une autre, comme un singe saute de branche en branche.

Grand esprit : Une expression que Suzuki utilisait pour nommer l'esprit de Bouddha, c'est-à-dire l'esprit qui englobe toutes choses, par opposition au petit esprit limité par la discrimination et les idées du moi.

Kesa : La robe constituée de plusieurs pièces que revêtent, dans la tradition, les moines bouddhistes.

Nirvana (S) : Dans le bouddhisme des premiers temps, désigne la cessation de toute souffrance. Dans le zen, le nirvana est compris, en dernière instance, comme non-séparé de la vie quotidienne et du cycle samsarique des souffrances.

Pratique : L'expression de zazen dans la vie quotidienne.

Rinzai (J) : L'un des deux grands courants du zen.

Roshi (J) : « Vieux et vénérable maître », titre de respect qu'on donne aux prêtres ou aux maîtres zen chevronnés.

Sensei (J) : Titre utilisé pour désigner les professeurs, les médecins, parfois les prêtres et autres personnes dignes de respect.

Sesshin (J) : Retraite zazen intensive, qui s'étend en général sur plusieurs jours (trois, cinq ou sept).

Sôtô (J) : L'un des deux grands courants du zen, auquel appartenait Suzuki, qui met l'accent sur « simplement s'asseoir », la méditation de l'illumination silencieuse, et son application aux activités quotidiennes.

Sumi-e (J) : Peinture japonaise traditionnelle qui se pratique avec un pinceau et de l'encre noire.

Sûtra (S) : Discours du Bouddha, textes bouddhistes anciens ou textes des chants qui sont psalmodiés lors des rituels.

Tatami (J) : Tapis de sol japonais en paille rigide d'environ 5 cm d'épaisseur, 91 cm de largeur et 1,82 m de longueur.

Vacuité : Ce terme désigne la nature interconnectée donc relative de tout ce qui est. Rien n'a de réalité ou d'existence inhérente, fixée, séparée.

Zazen (J) : Méditation zen, méditation assise. On la pratique en général assis les jambes croisées sur un coussin, mais on peut aussi s'asseoir sur une chaise, pratiquer en marchant, en chantant, ou en effectuant n'importe quelle activité. Dans le zazen assis, le pratiquant est assis le dos droit, immobile, les yeux mi-clos, attentif à sa respiration, qu'il peut suivre en comptant de un à dix. Il peut également prendre comme support de concentration la région abdominale inférieure, un mantra ou encore un koan zen, ou bien il peut être « simplement assis » et laisser les pensées aller et venir sans s'attacher à elles.

Zen (J) : Courant du bouddhisme fondé en Chine (Tchan) qui insiste sur l'importance de zazen, de la vision directe, et de l'expérience concrète de la vérité bouddhique dans les activités quotidiennes.

Zendo (J) : Salle consacrée à la méditation zen, salle où l'on pratique zazen.

Suggestions de lectures

Charlotte Joko Beck, *Soyez zen, la pratique du zen au quotidien*, Pocket, 2005.

Yen Chan, *La voie du bambou, bouddhisme chan et taoïsme*, Almora, 2008.

Thomas Cleary (textes rassemblés par) *Zen, liberté intérieure*, Editions Véga, 2002.

Thich Nhat Hanh, *Clés pour le zen*, Pocket, 2001.

Thich Nhat Hanh, *Le miracle de la pleine conscience*, J'ai lu, 2008.

Rick Hanson and Richard Mendius, *Le cerveau de Bouddha : Bonheur, amour et sagesse au temps des neurosciences*, Les Arènes, 2011.

Bante Henepola Gunaratana, *Méditer au quotidien*, Pocket Marabout, 2013.

Philip Kapleau, *Les trois piliers du zen*, Stock, 1980.

Jack Kornfield, *Une lueur dans l'obscurité, comment traverser les temps difficiles grâce à la méditation*, Belfond, 2013.

Jiddu Krishnamurti, *Briller de sa propre lumière*, Presses du Châtelet, 2013.

Fabrice Midal, *Comment être bouddhiste ?* Pocket, 2014.

Mingyur Rinpoche, *Bonheur de la méditation*, Livre de poche, 2009.

Matthieu Ricard : *L'art de la méditation*, Pocket, 2010.

Eric Rommeluère : *Les fleurs du vide : anthologie du bouddhisme sôtô zen*, Grasset, 1995.

– *Se soucier du monde*, Algora, 2014.

Sharon Salzberg, *Apprentissage de la méditation, comment vivre dans la plénitude*, Belfond, 2013.)

Shen-Yen, *Confiance dans l'esprit*, Dharma, 1997.

Shunryu Suzuki, *Esprit zen, esprit neuf*, le Seuil, 1977.

Shunryu Suzuki, *La source brille dans la lumière, Enseignement sur le Sandokai*, Sully, 2001.

Shunryu Suzuki, *Libre de soi, libre de tout*, le Seuil, 2011.

Nyanaponika Thera, *Sattipathana, le Cœur de la méditation bouddhiste*, Librairie d'Amérique et d'Orient Jean Maisonneuve, 2003.

Chogyam Trungpa, *Méditation et action*, le Seuil, 1981.

Chogyam Trungpa, *Pratique de la voie tibétaine, au-delà du matérialisme spirituel*, Le Seuil, 1976.

Crédits

Les personnes énumérées ci-dessous sont les sources des anecdotes rapportées dans ce livre. J'évoque dans l'introduction les lieux où ils se sont déroulés. Rinsoin est le temple de Suzuki situé à Yaizu (Japon). Le lecteur trouvera des informations complémentaires sur Shunryu Suzuki, ses étudiants et ce livre sur le site web dédié : www.cuke.com

La page manuscrite « J'espère que vous appréciez la sagesse du Bouddha », dont la photo figure p. 86-87, a été calligraphiée au pinceau vers 1970 par Shunryu Suzuki sur une feuille de papier de riz qui enveloppait un cadeau offert à son élève E. L. Hazelwood, qui souffrait de troubles mentaux et qu'il aimait beaucoup. Richard Baker l'a retrouvé froissé dans une corbeille à papier et il l'a fait encadré et suspendre sur un mur du Crestone Zen Mountain Center (Colorado).

Récit 1 : David Chadwick, Tassajara, v. 1968. 2 : Mel Weitsman, Sokoji, v. 1965. 3 : Rick Fields (†), Tassajara, v. 1969. 4 : Ed Brown, Tassajara, 1967. 5 : Pauline Petchey, Sokoji, 1962. 6 : Fran Tribe (†), Tassajara, 1967. 9 : David Chadwick, Sokoji, 1969. 10 : David Chadwick, Tassajara, 1967. 11 : Anonyme, Tassajara, 1971. 12 : Edward Van Tassel (†), Sokoji. 13 : Dave Hazelwood, Sokoji, 1964. 14 : Bob Halpern/David Chadwick, Mill Valley, 1968. 15 : Kazemitsu kato, Sokoji, 1959. 16 : Durand Kiefer (†), Los Altos, v. 1966. 17 : Frank Anderton dans l'atelier de Charlotte Selver, San Francisco, 1966. 18 : David Chadwick, Tassajara, 1967. 19 : David Chadwick, Sokoji, 1969. 20 : Richard Baker, Sokoji, 1963. 21 : Alan Marlowe (†), Tassajara, 1970. 22 : Ken Spiker, Sokoji, 1965. 23 : Reb Anderson, Sokoji, 1969. 24 : Alan Marlowe (†), Tassajara, 1970. Barbara Hiestand (†), Los Altos, v. 1966. 26 : Ed Brown, Sokoji, 1966. 27 : Steve Stroud, Tassajara, v. 1969. 28 : David Chadwick, Sokoji, 1967. 29 : Ed Brown, Tassajara, v. 1969. 30 : Frank Anderton, City Center, 1970. 31 : David Chadwick, Tassajara, v. 1970. 32 : Mitsu

Suzuki, San Francisco, v. 1964. 33 : Ed Brown, Tassajara, 1969. 34 : Durand Kiefer (†), Tassajara v. 1968. 37 : Bill Shurtleff, Tassajara, v. 1968. 38 : Jerry Fuller (†), Tassajara, v. 1968. 39 : Ken Sawyer, City Center, 1970. 40 : Kent B. Davis, Tassajara, 1969. 41 : Bill Kwong, Sokoji, 1965. 42 : Louise Pryor, Tassajara, 1967. 43 : David Chadwick, Tassajara, 1968. 44 : Bill Lane (†), Tassajara, v. 1968. 45 : Elsie Mitchell, Cambridge (Massachusetts) 1963. 46 : Ken Spiker, Sokoji, 1965. 47 : David Chadwick, Sokoji, 1966. 48 : David Chadwick, Sokoji, 1966. 49 : Diana Hart (Cheryl Hughes) Tassajara, 1970. 55 : Jane Schneider, Tassajara, 1967. 56 : Ken Spiker, Sokoji, v. 1965. 57 : Barbara Hiestand (†), Los Altos, v. 1966. 58 : Bob Halpern, sur la route entre Sokoji et Los Altos, v. 1967. 59 : David Chadwick, Sokoji, 1967. 60 : Frank Anderton, City Center, 1969. 61 : Rowena Pattee, Sokoji, 1964. 62 : Larry Hansen, tassajara, 1967. 63 : Alan Marlowe (†), Tassajara, 1970. 64 : Pauline Petchey, Rinso-in, 1966. 65 : Mark Abrams, City Cmicangelienter, 1970. 68 : Jack Van Allen, Sokoji, 1968. 69 : Larry Hansen, Tassajara, v. 1967. 70 : Ken Spiker, Sokoji, v. 1965. 71 : Grahame Petchey, Sokoji, 1964. 72 : Stan White, Sokoji, v. 1965. 73 : Rowena pattee, Sokoji, v. 1966. 74 : Bob Halpern, Sokoji, 1968. 75 : Eva Goldsheid, Sokoji, 1969. 76 : David Chadwick, Sokoji, v. 1966. 77 : Ken Spiker, Sokoji, v. 1965. 78 : David Chadwick, Tassajara, v. 1968. 79 : Ed Brown, Tassajara, v. 1968. 80 : Mitsu Suzuki, Sokoji, v. 1962. 81 : Richard Baker, City Center, v. 1970. 82 : Sydney Walter, City Center, 1970. 83 : Peg Anderson, Los Altos, v. 1964. 84 : Rick Levine, Tassajara, 1970. 85 : David Chadwick, sur la route de Tassajara à Sokoji, v. 1968. 86 : Stan White, Sokoji, v. 1965. 87 : David Chadwick, Tassajara, v. 1969. 88 : Mel Weitsman, Tassajara, 1970. 89 : Elizabeth Tuomi, Berkeley, v. 1970. 90 : Toni (Johansen) McCarty, sur la route de Sokoji à los Altos, v. 1965. 91 : Tim Buckley, Tassajara, v. 1968. 92 : Mike Dixon, San Francisco, v. 1966. 95 : Toni (Johansen) McCarty, Sokoji, v. 1966. 96 : Joanne Kyger, New York, 1967. 97 : Durand Kiefer (†), Shanti, un zendo indépendant à Los Gatos, v. 1966. 98 : Richard Baker, Tassajara, été 1966. 99 : Arthur Deikman, City Center, v. 1970. 100 : David Chadwick, Tassajara, v. 1969. 101 : Blanche Hartman, City Center, 1969. 102 : Mel Weitsman, Sokoji, 1966. 103 : Lew Richmond, Sokoji, 1968. 104 : Louise Pryor, Tassajara, 1967. 105 : Alan Marlowe (†), Tassajara, 1970. 106 : Mel Weitsman, Sokoji, v. 1966. 107 : Arthur Deikman, Sokoji, v. 1968. 108 : Ken Spiker, Sokoji, v. 1965. 109 : Durand Kiefer (†), Tassajara, 1967. 110 : Lew Richmond, Sokoji, 1968. 111 : Arnie Kotler, City Center, 1971. 112 : David Chadwick, Tassajara, 1966. 113 : Bob Halpern, Tassajara, 1967. 114 : Sue Roberts, Church Creek Ranch, 1968. 115 : J.J. Wilson, Sokoji, v. 1968. 116 : Mike Dixon, Sokoji, v. 1966. 117 : Stan White, Tassajara, v. 1968. 118 :

Yvonne Rand, Mt Zion Hospital, San Francisco, 1971. 119 : Arthur Deikman, Tassajara, v. 1970. 120 : Richard Baker, Sokoji, v. 1966. 121 Bob Halpern, Sokoji, v. 1968. 122 : Stan White, City Center, 1971. 123 : David Chadwick, Tassajara, v. 1968. 124 : Dan Welch, Tassajara, 1969. La calligraphie “Ne dites pas trop tard...” de Shunryu Suzuki est maintenant accrochée dans la pièce de méditation d’Yvonne Rand, à son domicile.

Remerciements

Merci

Aux écrivains qui m'ont suggéré d'entreprendre cet ouvrage :

Au regretté, au merveilleux Rick Fields, à Lewis Richmond, Kazuaki Tanahashi et Michael Toms de New Dimensions Radio.

À ceux qui ont partagé avec moi leurs souvenirs de rencontres avec Shunryu Suzuki.

À mon ami et agent Michael Katz, pour tout le temps et les efforts qu'il consacrés à chaque étape de la réalisation de ce livre. Jusqu'à écrire cette phrase de remerciement...

À Shambhala Publications, aux éditeurs Sara Berholz et Sam Berholz pour l'intérêt initial qu'ils ont montré, ainsi qu'à Hazel Berholz et Steve Dyer à la production.

À Kaz Tanahashi pour la calligraphie de couverture (Ima : maintenant). À Kobun (+) et Katrin Otagawa pour la calligraphie de la page de titre, Hikari : lumière, briller.

À Holly Hammond qui s'est chargée de la révision.

Pour m'avoir aidé à choisir les vignettes et plus encore :

À Richard Baker, Kamala Buckner, Sahn Bul, Ann Campbell, Elin Chadwick, Kelly Chadwick, Joan Hanley, Diana Hart, Linda Hess, Jane Hirshfield, Niels Holm, Bill Lane (†), Balthazar Lohmeyer, Heather McFarlin, Elsie Mitchell, Stephen Mitchell, Thomas Moore, Grahame Petchey, Valerie Robin, Renée Roehl, Ken Sawyer, Elizabeth Sawyer, Judy Sandors, Peter Schneider, John Sumser, Steve Tipton, Elizabeth Tuomi, Sojun Mel Weitsman, Dan Welch, Michael Wenger, Clare Whitfield, Carol Williams, Yasodhara, Cha Yu.

Pour leur aide multiforme :

À Catherine Anderson, Tracy Behar, John Bermel, Tim Buckley, Ahdel Chadwick, Clayton Chadwick, Gil Fronsdal, Daya Goldschlag, Amanda Gross, Francine de Gruchy, Rebecca Holland, Taigen Dan Leighton, Tano Maida, Katrinka McKay, Hideko Petchey, Pauline Petchey, Yvonne Rand, Bill Redican, Raymond Rimmer,

Diana Rowan, Dennis Samson, Bill Schwob, William Shinker, Mickey Stunkard,
John Tarrant et Dan Welch.

Merci enfin à ceux que j'ai omis de mentionner.

Du même auteur

Esprit zen, esprit neuf, Albin Michel, 2014.

La source brille dans la lumière, Albin Michel, 2014.

Libre de soi, libre de tout, Seuil, 2011.

Collection dirigée par
José Le Roy

Pour l'édition originale :
© Éditions Alhora, 2015
ISBN de l'édition originale :
978-2-35118-252-9

Pour la présente édition numérique :
© Éditions Alhora, 2015.
ISBN de l'édition numérique :
978-2-35118-279-6

Cet ouvrage a été numérisé
le 13 mai 2015 par Zebook.

Éditions Alhora
51 rue Orfila, 75020, Paris

La copie de ce fichier est autorisée pour un usage personnel et privé. Toute autre représentation ou reproduction intégrale ou partielle, sur quelque support que ce soit, de cet ouvrage sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est interdite (Art. L122-4 et L122-5 du Code de la Propriété intellectuelle).

Selon la politique du revendeur, la version numérique de cet ouvrage peut contenir des DRM (Digital Rights Management) qui en limitent l'usage et le nombre de copie ou bien un tatouage numérique unique permettant d'identifier le propriétaire du fichier. Toute diffusion illégale de ce fichier peut donner lieu à des poursuites.

Dans la même collection

Vivre lucide, Tim Freke

Se libérer des pensées, Lionel Cruzille

Almora

Retrouvez toutes nos publications sur

www.almora.fr