

**LES  
TROIS  
PILIERS  
DU  
ZEN**



Enseignement/pratique  
illumination  
textes rassemblés  
et présentés par  
PHILIP KAPLEAU

Stock



# LES TROIS PILIERS DU ZEN

Enseignement - Pratique - Illumination

Textes rassemblés et présentés  
par Philip Kapleau

Traduit de l'américain  
par Claude Elsen

**Stock**

Cet ouvrage est dédié avec respect et gratitude à mes maîtres Yasutani-roshi, du temple de Taihei, Harada-roshi, défunt supérieur du monastère de Hosshin, et Nakagawa-roshi, supérieur du monastère de Ryutaku, qui tous trois ont enseigné avec désintéressement la vérité du Dharma, pour le bien des hommes d'Orient et d'Occident.

P. K.

# Préface

*Selon la tradition, c'est au VI<sup>e</sup> siècle après J.-C. avec le voyage de Bodhidarma d'Inde en Chine, que le bouddhisme zen a d'abord atteint l'Orient. Six cents ans plus tard, au XIII<sup>e</sup> siècle, il a gagné le Japon. Aujourd'hui, plus de six autres siècles, s'étant encore écoulés, va-t-il faire un troisième pas de géant, vers l'Occident cette fois ?*

*Personne ne peut le dire. L'intérêt actuel de l'Occident pour le zen peut apparaître comme une mode — qu'il est en partie — mais il va plus loin. Qu'on me permette de faire ici état des réactions de trois éminents esprits occidentaux — un psychologue, un philosophe et un historien. Le livre que C.-G. Jung lisait sur son lit de mort était celui de Charles Luk, *Ch'an and Zen Teachings : First Series (Les Enseignements du ch'an et du zen : première série)*, et ledit Jung demanda expressément à sa secrétaire d'écrire à l'auteur pour lui dire son enthousiasme : « Lorsqu'il lisait ce qu'avait dit Hsu Yun, il avait parfois le sentiment que lui-même aurait pu dire exactement la même chose ! C'était précisément cela<sup>1</sup> ! » On prête d'autre part au philosophe Martin Heidegger le propos suivant : « Si je comprends [le Dr Suzuki] correctement, voilà ce que j'ai essayé de dire dans tous mes écrits<sup>2</sup>. » Lynn White n'a pas eu sur la pensée moderne l'influence d'un Jung et d'un Heidegger, mais cet historien distingué a prédit : « Il se pourrait bien que la publication, en 1927, des premiers *Essais sur le bouddhisme zen* de D. T. Suzuki apparaisse aux générations futures comme un événement intellectuel aussi*

1. Extrait d'une lettre inédite du Dr Marie-Louise von Franz à Charles Luk, datée du 12 septembre 1961.

2. Cité par William Barrett dans *Zen Buddhism : Selected Writings of D. T. Suzuki (Le Bouddhisme zen : textes choisis de D. T. Suzuki)*, 1956.

important que la traduction en latin d'Aristote, au XIII<sup>e</sup> siècle, par Guillaume de Moerbeke, ou celle de Platon, au XV<sup>e</sup>, par Marsigli Ficino<sup>1</sup>. »

Pourquoi l'Occident, dominé comme il l'est actuellement par les modes de pensée scientifiques, se tournerait-il vers un enseignement forgé avant la naissance de la science moderne ? Pour certains, la réponse résiderait dans le fait que la cosmologie bouddhiste a prévu ce que la science contemporaine a empiriquement découvert. Les points de rapprochement sont effectivement impressionnants. Le temps et l'espace astronomiques, qui ont irrévocablement réduit à néant l'ancienne conception du monde occidentale, correspondent exactement aux données de la cosmologie bouddhiste. Si nous passons du macrocosme au microcosme, de l'infini à l'infinitésimal, nous constatons la même étrange prescience : alors que les Grecs posaient en principe l'existence d'atomes éternels parce que non composites (a-tomos, indivisible, qui ne peut être coupé), les bouddhistes enseignaient que tout ce qui est matériel est impermanent (anicca), parce que constitué de dharmas aussi limités dans la durée que dans l'espace — exactement comme les signaux fugitifs que les particules inscrivent sur les oscilloscopes des savants.

Pour revenir un instant au macrocosme, on constate que le bouddhisme n'a pas seulement prévu les dimensions de la cosmologie scientifique mais aussi sa forme. Tout le monde est aujourd'hui au fait du débat qui s'était instauré entre George Gamov et Fred Hoyle, le premier affirmant que l'Univers est la conséquence continue de l'explosion d'un unique atome primitif, le second que l'Univers a toujours été dans l'état que nous lui connaissons, de l'hydrogène étant continuellement créé pour remplir le vide provoqué par l'éloignement des étoiles, une fois qu'elles dépassent la vitesse de la lumière. Les dernières expériences effectuées au mont Palomar démentent ces deux théories. Les tracés spectrographiques donnent à penser que le mouvement des lointaines galaxies ralentit, ce qui entraîne l'hypothèse selon laquelle, après une période d'expansion, l'univers se contracte et que ce cycle se répète indéfiniment — et cette théorie des expansions successives rejoint exactement ce qu'a toujours enseigné la cosmologie bouddhiste.

1. *Frontiers of Knowledge in the Study of Man* (Frontières de la connaissance dans l'étude de l'homme), 1956.

*Ce qu'il y a de frappant dans ces exemples de prescience ne suffit pourtant pas à justifier l'attrait exercé par le bouddhisme. D'abord, l'Occident n'admet pas qu'il ait quelque chose à apprendre du bouddhisme sur le plan de la science : le mieux qu'il puisse faire en ce domaine est de mettre au crédit des prémonitions précoces l'acquis du bouddhisme. Mais il y a aussi le fait que c'est moins le bouddhisme en général qui intéresse l'Occident que le zen. Nous mesurons l'attrait particulier du bouddhisme zen lorsque nous prenons conscience de la mesure dans laquelle l'Occident contemporain est animé par la « foi prophétique », par le sens de la sainteté de ce qui pourrait et devrait être mais n'est pas encore. Une telle foi a d'évidentes vertus, mais elle devient écrasante si elle n'est pas équilibrée par un sens parallèle de la sainteté de ce qui est. Si l'on garde les yeux fixés sur les lendemains, aujourd'hui perd sa réalité. Pour un Occident à qui son souci de refaçonner le Ciel et la Terre fait courir le danger de laisser échapper la présence de la vie — la seule vie que nous possédions vraiment — le zen apparaît comme un rappel du fait que si nous n'apprenons pas à percevoir le mystère et la beauté de notre vie présente, de notre heure présente, nous ne connaissons le prix d'aucune vie et d'aucune heure.*

*Il se passe encore ceci qu'avec l'effondrement de la métaphysique, de la théologie naturelle, de la révélation objective, l'Occident est confronté pour la première fois en tant que civilisation avec le problème d'une vie sans absolus objectivement convaincants — en un mot, sans dogmes. De même que le Christ marchait sur les eaux, l'Occidental d'aujourd'hui doit marcher sur la mer du néant, sans l'appui de certitudes démontrables. Or, dans cette situation précaire, l'Occidental entend parler d'hommes d'au-delà des mers qui, depuis des siècles, ont élu domicile dans le Vide, en sont venus à s'y sentir chez eux et à y trouver la joie. Comment cela est-il possible ? L'Occidental ne le comprend pas, mais le Vide dont il entend parler d'au-delà des mers semble être quelque chose dont il pourrait arriver à s'accommoder.*

*Le zen nous dit que ce qui est est saint et que le Vide est une demeure, mais ces affirmations ne sont pas le zen. Celui-ci est plus exactement une méthode permettant de faire l'expérience directe de la vérité de ces affirmations. Et voilà qui nous amène au présent ouvrage, car je n'en connais aucun autre qui apporte au lecteur une*

*compréhension aussi complète de ce qu'est cette méthode. En premier lieu, il présente pour la première fois dans notre langue les causeries introductives sur la pratique du zen de Yasutani-roshi, causeries qui sont hautement et à juste titre estimées au Japon parce qu'elles sont, selon la formule de Mrs Ruth Fuller Sasaki<sup>1</sup>, « la meilleure introduction qu'on ait écrite jusqu'ici au bouddhisme zen ».*

*Mais ce livre a un autre mérite, encore plus important. Jusqu'à présent, il était presque impossible à ceux qui n'avaient pas suivi eux-mêmes la pratique du zen de savoir ce qui se passait au cours d'une phase cruciale du processus, le dokusan, c'est-à-dire la série d'entretiens privés au cours desquels le roshi guide la méditation du disciple vers l'illumination — car la substance de ces entretiens était considérée comme personnelle et ne pouvait être divulguée. Or voici qu'un roshi, convaincu que notre époque appelle de nouvelles méthodes, a permis la publication d'une série de ces entretiens. Un tel document n'avait jamais été publié, même en japonais ; le fait qu'il le soit dans notre langue représente une innovation capitale.*

*Aucun autre que Philip Kapleau n'eût pu écrire ce livre. Il doit sa connaissance du zen à douze ans de pratique assidue, dont trois passés dans des monastères Soto et Rinzaï. Il connaît les Japonais qui l'ont aidé à rendre impeccable sa traduction de textes peu connus, et il connaît lui-même le japonais suffisamment pour avoir servi d'interprète lors des entretiens de son roshi avec des étudiants occidentaux et pour les avoir ensuite consignés par écrit. Enfin, son style est clair et élégant. Cet exceptionnel ensemble de qualités a donné naissance à un ouvrage remarquable, qui est assuré de trouver une place permanente dans la bibliothèque de la littérature zen d'Occident.*

HUSTON SMITH,  
 professeur de philosophie  
 à l'Institut de technologie du Massachusetts.

1. Directrice du premier institut zen d'Amérique au Japon, à Kyoto.



# Avant-propos

En bref, le zen est une religion dotée d'une méthode exceptionnelle de discipline du corps et de l'esprit, dont le but est le *satori*, c'est-à-dire l'Eveil, ou prise de conscience de Soi. Dans cet ouvrage, j'ai essayé de formuler le caractère et l'esprit essentiellement religieux du zen — ses rites et ses symboles, son appel au cœur autant qu'à l'intelligence — car en tant que voie bouddhiste de libération le zen est très assurément une religion. Basée sur les plus hauts enseignements du Bouddha, elle a été apportée d'Inde en Chine, où les méthodes et les techniques qui sont propres au zen se sont développées avant d'être, au cours des siècles suivants, parfaites au Japon. Le bouddhisme zen est donc l'aboutissement des expériences spirituelles de trois grandes civilisations d'Asie. Au Japon, aujourd'hui, cette tradition est toujours très vivante ; dans les temples et les monastères zen comme dans les foyers, des hommes et des femmes de toute condition pratiquent activement le *zazen*, qui est la discipline de base du zen.

A son niveau le plus profond, le zen, comme toutes les autres grandes religions, transcende ses propres enseignements et pratiques, mais en même temps il ne peut être séparé de ceux-ci. Les tentatives occidentales d'isoler le zen dans une sorte de vide intellectuel, coupé des disciplines mêmes qui sont sa *raison d'être*<sup>1</sup>, ont donné naissance à un pseudo-zen qui n'est guère plus qu'un divertissement pour intellectuels et un passe-temps pour beatniks.

La meilleure manière de corriger cette déformation, m'a-t-il sem-

1. En français dans le texte. (N.D.T.)

blé, consistait à composer un ouvrage exposant les doctrines et les pratiques authentiques du zen par la bouche des maîtres eux-mêmes — car qui mieux qu'eux connaît ces méthodes ? — en montrant comment elles deviennent vivantes dans l'esprit et le corps d'hommes et de femmes d'aujourd'hui. Cela, je l'ai fait principalement par le truchement d'un maître Soto contemporain, Yasutani-roshi, d'un maître Rinzaï du XIV<sup>e</sup> siècle, Bassui-zenji, et du récit de l'illumination de disciples japonais et américains du zen. Les causeries introductives de Yasutani-roshi sur la pratique du zen, son commentaire (*teisho*) du koan Mu et ses instructions personnelles (*dokusan*) à dix de ses élèves occidentaux constituent un ensemble qui embrasse toute la structure de la discipline zen dans sa continuité traditionnelle. Quelqu'un qui ne pourrait recourir à un roshi sérieux mais souhaiterait néanmoins se familiariser avec la discipline du zen trouvera dans ces pages un véritable manuel d'autoformation.

Les disciplines Soto et Rinzaï sont ici présentées — pour la première fois dans notre langue, croyons-nous — comme un enseignement intégral du zen, et cela non point de façon académique mais en tant qu'expérience vivante. L'Occident, jusqu'ici, connaît peu le Soto. Les vulgarisateurs occidentaux du zen, dans leur enthousiasme en faveur de l'école Rinzaï, ont prêté peu d'attention aux méthodes et aux doctrines de Dogen-zenji, le père du zen Soto japonais et, aux yeux de beaucoup, l'esprit le plus fécond qu'ait engendré le bouddhisme japonais. Il n'est pas surprenant, dès lors, que pour un grand nombre d'Occidentaux qui s'intéressent au zen, le *shikan-taza*, essence de la discipline méditative de Dogen, reste une énigme. Dans ce volume, les buts et les méthodes du *shikan-taza* aussi bien que ceux du *zazen*, discipline centrale de la secte Rinzaï, sont exposés avec autorité par Yasutani-roshi, qui utilise les uns et les autres dans son propre système d'enseignement.

Dans les introductions de chaque chapitre, j'ai apporté les éléments complémentaires qui me paraissaient de nature à aider le lecteur à saisir l'essentiel de chaque partie, mais j'ai résisté à la tentation d'analyser ou d'interpréter les enseignements des maîtres. Cela n'eût fait qu'inciter le lecteur à ré-interpréter mes interprétations et à s'enfoncer, *volens nolens*, dans les sables mouvants de la spéculation et de la réflexion égotiste, d'où un jour, s'il voulait sérieusement pratiquer le zen, il lui faudrait s'arracher avec peine. C'est pour

cette raison même que les maîtres du zen ont toujours découragé le « colportage » des idées.

Ce livre doit beaucoup à plusieurs personnes, avant tout et principalement au maître du zen Yasutani, dont les enseignements en constituent plus de la moitié et qui a permis qu'ils soient ici portés à la connaissance d'un large public. Mes collaborateurs et moi-même, tous ses disciples, lui sommes profondément reconnaissants de ses conseils avisés et de sa largeur d'esprit, qui nous ont été très précieux.

Je remercie particulièrement le Dr Carmen Blacker, de l'Université de Cambridge, dont j'ai utilisé les interprétations de beaucoup des causeries de Yasutani-roshi sur la pratique du zen. J'ai pris en outre la liberté d'adopter sans les modifier plusieurs paragraphes de sa propre traduction de parties de ces documents, publiée dans la revue bouddhiste britannique *The Middle Way (La Voie du Milieu)* et dont la forme était si heureuse que je n'aurais guère pu espérer l'améliorer.

Ma gratitude est grande à l'égard du Dr Huston Smith, professeur de philosophie à l'Institut de technologie du Massachusetts, et auteur de *The Religions of Man (Les Religions de l'homme)*, tant pour son introduction au présent volume que pour ses inestimables conseils et encouragements lorsque j'ai entrepris mon travail.

Je dois encore exprimer mes remerciements à Brigitte d'Ortschy pour les suggestions qu'elle m'a faites après avoir lu mon manuscrit ; à Meredith Weatherby et Ralph Friedrich, les plus compréhensifs des éditeurs ; à ma femme, deLancey, qui a été ma fidèle et précieuse collaboratrice et a, notamment, dessiné les postures du *zazen* qu'on trouvera à la fin du volume.

Les gravures de l'Appendice 2 ont été reproduites avec l'aimable autorisation de l'artiste, Gyokusei Jikihara, peintre contemporain de Kyoto, hautement estimé, et disciple laïc de Shibayama-roshi, ancien supérieur du monastère de Nanzen.

Je dois faire une place à part à mes deux collaborateurs en matière de traduction, Kyozo Yamada et Akira Kubota. M. Yamada est lui-même un adepte du zen depuis quelque vingt ans. Disciple de Yasutani-roshi, il transmet souvent son enseignement. Il a, voici

**longtemps**, résolu les quelque six cents koans proposés par Yasutani-roshi et reçu de lui l'*inka*. Nous avons collaboré à la traduction du sermon de Bassui et de ses lettres, des poèmes de l'Appendice 2, des citations de Dogen et d'autres maîtres anciens, et de l'extrait du *Shobogenzo* de Dogen. Mais sans ses conseils avisés et sa généreuse assistance, ma tâche eût été infiniment plus difficile, sinon impossible, et je lui en sais un gré exceptionnel.

Akira Kubota, mon second collaborateur, a suivi pendant quelque quinze ans l'enseignement de Yasutani-roshi et il est l'un de ses plus éminents disciples. Nous avons traduit ensemble la causerie sur le koan Mu et les quatrième et sixième témoignages du chapitre v. Ma dette envers lui est très grande également.

Dans nos traductions, nous nous sommes efforcés d'éviter aussi bien les pièges d'une interprétation trop libre que ceux d'un littéralisme excessif. Si nous avons cédé à la première de ces tentations, nous aurions peut-être fait montre d'une plus grande élégance d'écriture, mais aux dépens de la vigueur brutale et de la répétition calculée qui sont des traits caractéristiques de l'enseignement zen. D'autre part, si nous avons servilement suivi la lettre des textes, nous aurions inévitablement violé leur esprit et obscurci leur signification profonde.

Nos traductions sont « interprétatives » dans la mesure où toute traduction implique un choix constant de l'une des expressions possibles qui, aux yeux du traducteur, sont capables de transmettre le sens du texte original. Dans une traduction ordinaire, l'opportunité de ce choix dépend de la compétence linguistique du traducteur et de sa connaissance du sujet. Mais les textes du zen appartiennent à une catégorie particulière. Du fait qu'ils sont toujours concis et laconiques et que les idéogrammes qui les composent sont susceptibles de diverses interprétations, un caractère exprimant souvent tout un spectre d'idées, le choix de la formule appropriée à un contexte particulier exige du traducteur plus que de l'exactitude philologique ou qu'une profonde connaissance universitaire du zen. A nos yeux, ce choix ne requiert rien de moins que la pratique du zen et l'expérience de l'illumination, faute desquelles le traducteur risquerait presque à coup sûr de déformer la clarté et d'émasculer la vigueur du texte original.

Il n'est peut-être pas inutile, en conséquence, de souligner que

chacun des traducteurs ici en cause a pratiqué le zen longuement, sous la conduite d'un ou de plusieurs maîtres avertis, et a ouvert dans une certaine mesure l' « œil de son esprit ».

Ce livre s'adressant au grand public plus qu'aux érudits ou aux spécialistes du bouddhisme zen, j'ai renoncé à utiliser les signes diacritiques, toujours agaçants pour ceux qui ne connaissent pas le japonais, le chinois ou le sanscrit. J'ai évité également autant que possible d'utiliser les mots en italique. J'ai suivi la coutume japonaise qui consiste à écrire les noms des maîtres chinois du zen et les autres termes chinois suivant leur prononciation japonaise (tout de même que nous parlons de bouddhisme *zen* plutôt que de bouddhisme *ch'an*), mais dans le glossaire de l'Appendice 4 j'ai indiqué entre parenthèses les prononciations chinoises généralement usitées. Aux sinologues qui trouveraient cette méthode irritante, je demande de se rappeler que le bouddhisme zen existe au Japon depuis près de mille ans et qu'il fait dès lors légitimement partie de la vie et de la culture japonaises. Il n'aurait guère pu survivre si longtemps ni exercer une telle influence sur les Japonais si ceux-ci n'avaient abandonné la prononciation chinoise, « étrangère » et pour eux difficile.

En écrivant les noms des anciens maîtres japonais, j'ai adopté la coutume japonaise traditionnelle qui consiste à indiquer en premier le nom bouddhiste. Dans le cas des maîtres ou des laïcs japonais modernes, en revanche, j'ai suivi la manière occidentale, qui est à l'opposé de la précédente. Lorsqu'un titre suit un nom, comme dans le cas de Yasutani-roshi ou de Dogen-zenji, j'ai suivi, pour des raisons d'euphonie, la tradition japonaise.

Les termes non expliqués dans le texte sont définis et commentés dans l'Appendice 4.

Si la composition de ce volume suit le processus naturel enseignement — pratique — illumination, chaque chapitre constitue un tout par lui-même et peut être lu séparément, selon le goût du lecteur.

# Première partie / Enseignement et pratique

# 1. Causeries introductives de Yasutani-roshi

## Introduction,

Les Occidentaux désireux de pratiquer le zen mais ne pouvant avoir recours à un maître qualifié ont toujours subi un grave handicap : le manque d'information écrite sur la nature du zazen<sup>1</sup> et sur la manière de l'aborder et de s'y adonner. Cette carence ne se manifeste pas seulement dans notre langue : dans les écrits des anciens maîtres du zen chinois et japonais qui sont parvenus jusqu'à nous, il est peu question de la théorie du zazen ou du rapport existant entre sa pratique et l'illumination. On ne possède également que peu de détails sur des questions aussi élémentaires que les postures assises, la régulation de la respiration, la concentration de l'esprit et l'incidence de visions et de sensations d'une nature illusoire.

Rien d'étonnant à cela. La posture assise du zazen ou de la méditation est à ce point tenue dans toute l'Asie pour le chemin normal de l'émancipation spirituelle qu'aucun bouddhiste zen n'a jamais eu à apprendre que c'était par elle qu'il pourrait développer ses pouvoirs de concentration, atteindre l'unité et la sérénité de l'esprit et finalement, si son projet était assez pur et assez fort, arriver à la connaissance de soi. En conséquence, on se contentait de donner à un aspirant quelques instructions orales sur la manière de croiser les jambes, de contrôler sa respiration et de concentrer son esprit. C'était à force de tâtonnements et par des entretiens périodiques (*dokusan*) avec son maître qu'il apprenait finalement, d'une façon entièrement expérimentale, non seulement à s'asseoir

1. Le zazen n'est pas la « méditation » ; c'est pourquoi nous avons conservé le mot japonais. Sa signification précise s'éclairera plus loin.



et à respirer convenablement, mais aussi à saisir la signification interne et l'objet du zazen.

Mais du fait que l'homme moderne, comme le souligne Yasutani-roshi, manque de la conviction et du zèle brûlant de ses prédécesseurs, il a besoin, pour entreprendre avec confiance son voyage spirituel, d'une carte lui indiquant son itinéraire. C'est pour cette raison que Harada-roshi, le maître de Yasutani-roshi, a conçu il y a quelque quarante ans une série de leçons d'introduction à la pratique du zen, et ce sont elles qui constituent la base des causeries de Yasutani-roshi.

La présente traduction reproduit un certain nombre de ces causeries telles que Yasutani-roshi les a données, sans notes, à des débutants au cours de plusieurs années. Aucun nouvel étudiant ne peut participer au *dokusan* avant de les avoir toutes entendues.

Ces causeries sont plus qu'un ensemble d'instructions sur les aspects formels du zazen, c'est-à-dire la façon de s'asseoir, de respirer et la concentration. Elles constituent un exposé des cinq niveaux du zen, des buts et de l'essence du zazen, du rapport capital entre le zazen et l'illumination (*satori*). En les utilisant comme guide, le chercheur sérieux n'a pas besoin de s'engager à tâtons sur les sentiers détournés de l'occulte, du psychisme, de la superstition — ce qui est une perte de temps et se révèle souvent dommageable — mais il peut avancer en ligne droite sur une route soigneusement tracée, sûr de connaître son objectif final.

On ne trouvera ici aucun exposé de l'histoire et de l'évolution du zen, aucune interprétation philosophique ou psychologique du zen, aucune considération touchant l'influence du zen sur le tir à l'arc, le judo, la poésie haïku ou quelque autre art japonais. Yasutani-roshi laisse délibérément de côté ces faits et ces spéculations qui n'ont pas leur place dans la discipline du zen. Elles ne feraient qu'encombrer inutilement l'esprit de l'élève d'idées qui lui feraient perdre de vue son but et le détourneraient de la pratique.

L'importance accordée par Yasutani-roshi à l'aspect religieux du zen, c'est-à-dire à la foi nécessaire à l'illumination, surprendra peut-être les lecteurs occidentaux habitués aux images « intellectualistes » proposées par des érudits dépourvus d'une connaissance intérieure du zen. Cette importance procède essentiellement des enseignements

de Dogen-zenji, l'une des figures religieuses capitales de l'histoire du Japon, qui y rapporta de Chine les doctrines de la secte Soto. Sans une connaissance sommaire des circonstances de la vie de Dogen qui l'amènèrent à devenir moine, à aborder l'étude du zen et à se rendre en Chine, où il connut finalement l'illumination, on risquerait d'avoir peine à comprendre la doctrine Soto, qui constitue le noyau des enseignements de Yasutani-roshi.

Fils d'une famille aristocratique, Dogen apparut dès son enfance comme un esprit brillant. On rapporte qu'à quatre ans il lisait la poésie chinoise et, à neuf, une traduction chinoise d'un traité sur l'*Abhidharma*. Son père mourut quand il avait trois ans et sa mère quand il en avait huit, et le chagrin qu'il en éprouva révéla sans nul doute à sa jeune sensibilité l'impermanence de la vie, ce qui le poussa à se faire moine. Initié très jeune à la vie monastique bouddhique, il commença son noviciat au mont Hiei, le centre du bouddhisme scolastique du Japon médiéval, et il passa plusieurs années à étudier les doctrines Tendai du bouddhisme. Lorsqu'il eut quinze ans, sa quête spirituelle se fixa particulièrement sur une question brûlante : « Si, comme le disent les sutras, notre nature essentielle est le *bodhi* (l'éveil), pourquoi tous les bouddhas ont-ils dû lutter pour atteindre l'illumination et la perfection ? » Insatisfait par les réponses qu'il recevait au mont Hiei, il se tourna finalement vers Eisai-zenji, qui avait rapporté de Chine au Japon les enseignements de la secte Rinzaï du bouddhisme zen. Eisai répondit à la question de Dogen : « Aucun bouddha n'est conscient de l'existence de sa nature essentielle, alors que ceux qui sont pareils aux animaux, c'est-à-dire ceux qui se dupent grossièrement, le sont. » En d'autres termes, les bouddhas, précisément parce qu'ils sont des bouddhas, ne pensent plus qu'ils possèdent ou ne possèdent pas une nature parfaite ; seuls ceux qui vivent dans l'illusion pensent en de tels termes. En écoutant Eisai, Dogen eut une révélation intérieure qui mit un terme à son doute profond. Selon toute vraisemblance, la chose se passa au cours d'un *dokusan* entre Eisai et Dogen. Il faut se rappeler que ce problème avait préoccupé le second depuis un certain temps, ne lui laissant aucun repos, et que tout ce dont il avait besoin était la réponse d'Eisai pour mettre son esprit en état d'illumination.

Dogen devint là-dessus le disciple d'Eisai pour un bref laps de

temps, car Eisai mourut la même année. Dogen passa ensuite huit ans avec Myozen, l'aîné des disciples d'Eisai et son successeur — huit ans au cours desquels il résolut un nombre considérable de koans et reçut finalement l'inka. (Osho d'ore... - zikyo - koan)

Il n'en continuait pas moins de se sentir spirituellement insatisfait, ce qui le poussa à entreprendre un voyage alors hasardeux en Chine pour y chercher une paix spirituelle complète. Il séjourna dans tous les monastères célèbres, eut de nombreux maîtres, mais son désir d'une libération totale demeurait inassouvi. Enfin, au fameux monastère T'ien-t'ung, où venait d'être nommé un nouveau maître, il connut l'illumination définitive, c'est-à-dire la libération du corps et de l'esprit, en entendant ces mots de son maître Nyojo : « Vous devez abandonner le corps et l'esprit. »

Nyojo, dit-on, aurait prononcé ces mots au début de la période de zazen, à l'aube, alors qu'il faisait sa tournée d'inspection. Voyant un des moines somnoler, Nyojo le réprimanda pour son manque de zèle, puis, s'adressant à tous, il ajouta : « Vous devez vous appliquer de toutes vos forces, fût-ce au risque de votre vie. Pour atteindre à l'illumination, vous devez abandonner corps et esprit » (c'est-à-dire : vous vider de toute conception du corps et de l'esprit). Lorsque Dogen entendit cette dernière phrase, l'« œil de son esprit » s'ouvrit soudainement à un flux de lumière et de compréhension.

Il faut ajouter que nonobstant cette expérience essentielle, Dogen continua à s'exercer au zazen en Chine pendant deux autres années avant de regagner le Japon.

A l'époque de sa grande illumination, il pratiquait le *shikan-taza*<sup>1</sup>, une forme de zazen qui n'implique ni la pratique du koan ni la respiration contrôlée. La base même du *shikan-taza* est une foi inébranlable dans le fait que l'adoption de la posture du Bouddha, avec un esprit vidé de toute conceptualisation, de toute croyance et de toute opinion préconçue, entraîne la réalisation ou le déploiement de l'« esprit *bodhi* » (*bodai-shin*, sagesse intrinsèque) dont tous les êtres sont dotés. En même temps, cette posture fait partie de la conviction selon laquelle elle aboutira un jour à la perception directe et soudaine de la véritable nature de cet esprit — autrement

1. Voir page 69 la description du *shikan-taza* par Yasutani-roshi.

dit à l'illumination. C'est pourquoi s'efforcer sciemment d'atteindre au satori ou à tout autre accomplissement par le zazen est aussi inutile que peu souhaitable <sup>1</sup>.

Dans l'authentique shikan-taza, on ne peut se passer d'aucun de ces deux éléments de foi. Exclue du shikan-taza, l'expérience du satori impliquerait nécessairement que l'on tienne pour dépourvu de sens et même pour masochistes les efforts acharnés du Bouddha vers l'illumination, et que l'on récuse les douloureuses luttes menées à cette fin par les patriarches et Dogen lui-même. Ce rapport entre satori et shikan-taza est de la plus haute importance, mais il a malheureusement souvent été mal compris, particulièrement par les Occidentaux qui ne peuvent lire tous les écrits de Dogen. Il arrive assez fréquemment, en conséquence, que des adeptes occidentaux se rendent dans un temple ou un monastère Soto dont l'enseignement utilise les koans et qu'ils reprochent au roshi d'y recourir. Les koans, disent-ils, ont pour objectif l'illumination, et comme eux-mêmes ont déjà atteint celle-ci, ils n'ont aucune raison de chercher le satori. Ce qu'ils demandent est de pratiquer le shikan-taza, qui à leurs yeux n'implique pas l'expérience de l'illumination.

Une telle attitude atteste non seulement un manque de confiance dans le jugement du maître, mais une conception fondamentalement erronée de la nature et de la difficulté du shikan-taza, comme des méthodes d'enseignement utilisées dans les temples et les monastères Soto. Une lecture attentive des causeries de Yasutani-roshi et de ses entretiens avec dix Occidentaux montrera pourquoi un authentique shikan-taza ne peut être entrepris avec succès par le novice, qui a encore à apprendre comment le pratiquer, dont l'ardeur a besoin d'être régulièrement stimulée par la méditation en commun et par l'encouragement d'un maître, ou encore (et) surtout qui manque d'une foi profonde dans son « esprit *bodhi* » associée à la ferme résolution de percevoir sa réalité dans la vie quotidienne.

Parce que les dévots d'aujourd'hui, selon les maîtres du zen, sont dans l'ensemble beaucoup moins avides de vérité et parce que les obstacles à la pratique dressés par les complexités de la vie moderne sont plus nombreux, les maîtres du Soto imposent rarement

1. La pensée consciente : « Je dois connaître l'illumination », peut être un obstacle aussi grand que toute autre pensée du même genre.

le shikan-taza à un débutant. Ils préfèrent l'amener d'abord à atteindre à l'unité de l'esprit en se concentrant sur le contrôle respiratoire — ou encore, lorsqu'il existe chez lui un désir brûlant de l'illumination, s'employer à vaincre l'intelligence discursive en lui imposant un type particulier de problème (c'est-à-dire un koan) et en préparant ainsi la voie au *kensho*.

Le système du *koan* n'est donc en aucune manière, comme beaucoup le croient, particulier à la secte Rinzaï. Yasutani-roshi n'est que l'un des nombreux maîtres Soto qui utilisent les koans dans leur enseignement. Genshu Watanabe-roshi, ancien supérieur de Soji-ji, l'un des deux principaux temples de la secte Soto, employait régulièrement les koans, et au monastère Soto de Hosshin-ji, dont l'illustre Harada-roshi fut de son vivant le supérieur, il en va de même.

Dogen, lui-même, nous l'avons vu, pratiqua les koans pendant huit ans avant de gagner la Chine et de pratiquer le shikan-taza. Et bien qu'à son retour au Japon, il ait beaucoup écrit sur celui-ci et l'ait recommandé à ses disciples, il ne faut pas oublier que ces derniers étaient d'ardents chercheurs de la vérité, pour qui les koans étaient un encouragement inutile. Nonobstant l'importance qu'il accordait au shikan-taza, Dogen composa un recueil de trois cents koans, accompagnés de ses commentaires. Cela étant et compte tenu du fait que son œuvre capitale, le *Shobogenzo* (Trésor de l'Œil du Vrai Dharma) contient de nombreux koans, nous pouvons en conclure qu'il utilisait les koans dans son enseignement.

L'Eveil, ou satori, tel que Dogen le concevait, n'était pas le début et la fin de tout. Il y voyait plutôt le fondement d'un magnifique édifice dont la superstructure aux multiples étages correspondrait à la personnalité accomplie de l'individu spirituellement développé, de l'homme doué de vertu morale, de compassion universelle et de sagesse. Pour Dogen, un édifice aussi important ne pouvait être érigé qu'au terme de longues années de zazen fervent et sur la base solide de la connaissance intérieure immuable que confère le satori.

Qu'est-ce donc que le zazen et quel est son rapport avec le satori ? Dogen enseignait que le zazen est la « porte de la libération totale » et Keizan-zenji, un des grands patriarches Soto japonais, avait dit que c'est seulement par lui que « l'esprit de l'homme est illuminé ».

Ailleurs <sup>1</sup>, Dogen a écrit que « le Bouddha lui-même, qui était un sage de naissance, a pratiqué le zazen pendant six ans avant son illumination suprême et qu'un personnage spirituel aussi éminent que Bodhidarma est resté assis pendant neuf ans face à un mur ». Dogen et tous les autres patriarches ont suivi ces exemples — car c'est par la disposition et l'immobilisation des pieds, des jambes, des mains, des bras, du tronc et de la tête dans la traditionnelle posture du lotus, par la régulation de la respiration, par l'apaisement méthodique des pensées et l'unification de l'esprit dans la concentration, par le contrôle des émotions et le renforcement de la volonté, par l'imposition d'un silence absolu aux plus profonds recoins de l'esprit, en d'autres termes par la pratique du zazen, que sont établies les conditions préalables les meilleures permettant de regarder au cœur de son esprit et d'y découvrir la véritable nature de l'existence.

Bien que la position assise soit à la base du zazen, il ne s'agit pas de n'importe quelle manière de s'asseoir. Non seulement le dos doit être droit, la respiration contrôlée comme il convient et l'esprit concentré au-delà de la pensée, mais, selon Dogen, on doit être habité par un sentiment de dignité et de grandeur, telle une montagne ou tel un pin géant, et par un sentiment de gratitude à l'égard du Bouddha et des patriarches qui ont révélé le Dharma. Nous devons aussi être reconnaissants de posséder un corps, grâce auquel il nous est donné de connaître la réalité du Dharma dans toute sa profondeur. En outre, ce sentiment de dignité et de gratitude doit se manifester dans toutes nos activités, car dans la mesure où chaque action procède de l'« esprit *bodhi* », elle a la pureté et la dignité naturelles de la « bouddhité ». Cette dignité innée de l'homme se manifeste physiologiquement par son dos droit, car il est la seule de toutes les créatures à posséder cette capacité de se tenir droit.

Au sens le plus large, en plus d'une manière correcte de s'asseoir le zazen implique la faculté de s'engager pleinement dans toute action avec une attention totale et une conscience lucide, ainsi que le Bouddha lui-même l'a prescrit dans un de ses premiers sutras : « En ce qui est vu il ne doit y avoir que ce qui est vu ; en ce qui est entendu, il ne doit y avoir que ce qui est entendu ; en ce qui est senti (odeur, goût, contact), il ne doit y avoir que ce qui est senti ;

1. Dans ses *Fukan Zazengi* (Recommandations générales concernant le zazen).

en ce qui est pensé, il ne doit y avoir que la pensée. » (*Udana*, I, 10.)

L'importance de l'unité spirituelle ou de l'attention pure est illustrée par l'anecdote suivante.

Un jour, un homme du peuple dit au maître du zen Ikkyu :

— Maître, vous plâtrait-il d'écrire pour moi quelques maximes de la plus haute sagesse ?

Ikkyu prit immédiatement son pinceau et écrivit le mot « Attention ».

— C'est tout ? demanda l'homme. N'ajouterez-vous pas quelque chose ?

Ikkyu écrivit alors deux fois de suite : « Attention. Attention. »

Irrité, l'homme lui dit :

— Je ne vois vraiment pas beaucoup de profondeur ou de subtilité dans ce que vous venez d'écrire.

Alors Ikkyu écrivit le même mot trois fois de suite : « Attention. Attention. Attention. »

L'homme, presque en colère, demanda :

— Que signifie ce mot, en fin de compte ?

Et Ikkyu répondit gentiment :

— Attention signifie attention<sup>1</sup>.

Pour l'homme ordinaire, dont l'esprit est un échiquier de réflexions, d'opinions et de préjugés contradictoires, la pure attention est pratiquement impossible ; sa vie se fonde donc non sur la réalité elle-même mais sur les *idées* qu'il se fait d'elle. En fixant l'esprit tout entier sur chaque objet et chaque action, le zazen le dépouille des pensées importunes et nous permet d'avoir un rapport absolu avec la vie.

Le zazen assis et le zazen en mouvement sont deux fonctions également dynamiques et qui se renforcent mutuellement. Celui qui pratique chaque jour le zazen assis, l'esprit libre de toutes pensées discriminatoires, a moins de peine à se consacrer de tout son cœur à ses tâches quotidiennes, et celui qui accomplit chaque action avec une attention totale et une conscience lucide a moins de peine à atteindre au vide de l'esprit lorsqu'il s'adonne à la méditation.

La pratique du zazen débute par le contrôle de la respiration : l'élève assis dans la posture immobile du zazen compte ses aspira-

1. Extrait de *Zenso Mondo* (*Dialogues des maîtres du zen*).

tions et ses expirations. C'est là la première étape du processus tendant à l'apaisement des fonctions du corps, à la neutralisation de la pensée discursive et au renforcement de la concentration. Ce contrôle du souffle selon un rythme naturel et sans contrainte assure en quelque sorte à l'esprit un échafaudage qui le soutient. Cette première étape accomplie, on passe à la suivante, un peu plus difficile, qui consiste à suivre le rythme naturel de la respiration avec l' « œil de son esprit ». L'état de félicité qui procède de la concentration sur le souffle et la valeur de la respiration du point de vue du développement spirituel ont été lucidement mis en lumière par Lama Govinda<sup>1</sup> : « De cet état de parfait équilibre mental et physique et de l'harmonie intérieure qui en résulte naissent une sérénité et un bonheur qui emplissent tout le corps d'un sentiment de suprême béatitude pareille à la fraîcheur printanière qui pénètre l'eau d'un lac de montagne [...]. La respiration devient ainsi un véhicule d'expérience spirituelle, la médiatrice entre le corps et l'esprit. C'est le premier pas vers le passage du corps de l'état d'un organe physique fonctionnant plus ou moins passivement et inconsciemment à celui de véhicule ou d'outil d'un esprit parfaitement développé et illuminé, ainsi que le montrent la splendeur et la perfection du corps de Bouddha [...]. Le résultat le plus important de la pratique de la respiration contrôlée est la compréhension qu'elle donne du fait que le processus respiratoire est le lien reliant les fonctions conscientes et subconscientes, supérieures et inférieures, volitives et non volitives, et par conséquent la plus parfaite expression de la nature de toute vie. »

Jusqu'ici nous avons parlé du zazen qui ne recourt pas au koan. Le zazen associé au koan implique à la fois l'immobilité assise, où l'esprit cherche intensément à pénétrer le koan, et le zazen mobile, où la méditation du koan se poursuit tandis que le sujet travaille, joue ou même dort. Par le fait d'une intense interrogation de soi-même, l'esprit se dépouille graduellement de ses idées trompeuses, qui au début contrarient son effort en vue de ne faire qu'un avec le koan. Lorsque ces notions abstraites sont écartées, la concentration sur le koan gagne en force.

On peut se demander comment il est possible de s'interroger pro-

1. Dans *Foundation of Tibetan Mysticism (Fondements du mysticisme tibétain)*, 1960.



fondément au sujet d'un koan et en même temps fixer son esprit sur un travail d'une nature exigeante. Ce qui se passe effectivement dans la pratique, c'est qu'une fois que le koan s'empare du cœur et de l'esprit — et la force avec laquelle il le fait est proportionnelle à celle du désir de libération — cette interrogation se poursuit sans trêve dans le subconscient. Aussi longtemps que l'esprit est occupé par une tâche particulière, la question sort du champ de la conscience, y réapparaissant naturellement dès que l'action est terminée, un peu comme un cours d'eau qui tantôt disparaît sous la terre et tantôt reprend sa course au grand jour sans que s'interrompe son écoulement.

Il ne faut pas confondre zazen et méditation. Celle-ci, au moins au début, implique la fixation de l'esprit sur une idée ou un objet. Dans certains types de méditation bouddhiste, le méditant imagine ou contemple ou analyse certaines formes élémentaires, chassant de son esprit tout ce qui n'est pas elles. Il peut aussi se concentrer dans l'adoration de l'image qu'il se fait d'un bouddha ou d'un bodhisattva, ou encore méditer sur des qualités abstraites telles que l'amour ou la compassion. Dans les systèmes de méditation du bouddhisme tantrique, des mandala contenant diverses syllabes de base de l'alphabet sanscrit sont visualisés et médités selon une méthode définie.

Le caractère exceptionnel du zazen réside en ceci que l'esprit est libéré des liens de *tout* ce qui est formes, pensées, visions, objets, imaginations, si élevés soient-ils, et amené à un état de vide absolu, à partir duquel seulement il pourra un jour percevoir sa véritable nature ou la nature de l'univers.

Des exercices préliminaires tels que le contrôle du souffle ne peuvent, au sens propre, être qualifiés de méditation dès lors qu'ils n'impliquent pas la visualisation d'un objet ou la réflexion sur une idée. Il en va de même pour le zazen qui recourt au koan : celui qui s'efforce de pénétrer le sens de son koan et de s'identifier à lui ne médite pas au sens technique du terme.

Le zazen n'est ni rêverie paresseuse ni inaction passive, mais c'est un combat intérieur intense dont le but est d'acquérir le contrôle de l'esprit et de l'utiliser ensuite, tel un missile silencieux, pour franchir la barrière des cinq sens et du sixième sens qu'est l'intelligence discursive. Il demande détermination, courage et énergie. Yasutani-roshi l'appelle « une bataille entre les forces contradictoires de l'illu-

sion et du *bodhi*<sup>1</sup> ». Cet état d'esprit a été décrit par le Bouddha lui-même qui, dit-on, alors qu'il était assis sous l'arbre Bo et se livrait à son suprême effort, prononça ces mots : « Bien que je n'aie plus que la peau, les muscles et les os et que mon sang et ma chair se dessèchent et se flétrissent, je ne bougerai pas de cette place avant d'avoir atteint la totale illumination. »

Le désir de l'illumination doit sa force d'une part à une servitude intérieure douloureusement ressentie (vie frustrée, peur de la mort ou les deux ensemble) et d'autre part à la conviction que, par le *satori*, on peut atteindre la libération. Mais c'est dans le *zazen* que les forces du corps et de l'esprit sont accrues et mobilisées en vue de l'accession à ce nouveau monde de liberté. Les énergies qui étaient précédemment gaspillées dans des impulsions aveugles et des actions sans but sont canalisées et unifiées ; l'esprit unifié par le *zazen* ne disperse plus sa force dans la prolifération incontrôlée de pensées vagabondes. Tout le système nerveux est détendu, apaisé, les tensions intérieures sont éliminées et le tonus de tous les organes renforcé. En bref, par le rassemblement des énergies physiques, mentales et psychiques, grâce à une respiration, une concentration et une posture adéquates, le *zazen* crée un nouvel équilibre du corps et de l'esprit. Cela étant acquis, les émotions « répondent » avec une sensibilité et une pureté accrues et la volition s'exerce avec plus de force et de lucidité. Nous ne sommes plus dominés par l'intellect aux dépens du sentiment ni poussés par des émotions non contrôlées par la raison ou la volonté. Finalement, le *zazen* aboutit à une transformation de la personnalité et du caractère. Sécheresse, rigidité, égocentrisme cèdent la place à la chaleur, à la souplesse et à la compassion, cependant que la complaisance envers soi-même et la peur sont transmuées en maîtrise de soi et courage.

Parce qu'ils connaissent par une expérience séculaire ce pouvoir de transformation du *zazen*, les maîtres japonais ont toujours compté plus sur lui pour améliorer la conduite morale de leurs disciples que sur la simple imposition de préceptes éthiques. En fait, préceptes et *zazen*, fondés également sur la même « bouddhité », source de toute pureté et de toute bonté, se renforcent mutuellement. La plus ferme résolution d'observer les préceptes ne sera au mieux que

1. Cette définition est faite dans l'optique de la pratique ou de la discipline. Du point de vue fondamentalement bouddhiste, il n'y a ni illusion ni *bodhi*.

sporadiquement fructueuse si elle n'est pas appuyée par le zazen, et le zazen séparé d'une discipline fondée sur la volonté sincère d'observer les préceptes ne sera que faible et incertain. En tout état de cause, contrairement à ce qu'affirment les enseignements du Hinayana, les préceptes ne sont pas seulement des commandements moraux que n'importe qui peut sans peine comprendre et observer s'il en a la volonté. En réalité, leur sens relatif ou absolu ne peut être compris comme une vérité vivante qu'après une longue et attentive pratique du zazen. C'est pourquoi, normalement, on ne donne pas aux néophytes du zen le livre de problèmes intitulé *Jujukinkai*, qui traite des dix préceptes cardinaux du point de vue du Hinayana, du Mahayana, de la nature du Bouddha, des thèses de Bodhidarma et de Dogen. Il ne leur est donné qu'au terme de leur formation, lorsque leur illumination et leur pouvoir de zazen sont suffisamment assurés. Les maîtres japonais tiennent que c'est seulement après une complète illumination qu'un homme est vraiment capable de distinguer le bien du mal et, par le pouvoir du zazen, de traduire cette sagesse dans ses actes quotidiens.

En répondant à une question que lui posait en Amérique un groupe d'étudiants, Yasutani-roshi a clairement précisé qu'un puissant sens de la responsabilité morale est inhérent à la liberté spirituelle de l'illuminé. Cette question était la suivante : « Si, comme le zen *beat* nous incite à le croire, le satori révèle l'irréalité du passé et de l'avenir, n'est-on pas libre de vivre comme on en a envie ici et maintenant, sans se référer au passé et sans songer à l'avenir ? » Yasutani-roshi dessina un point sur le tableau noir et expliqua que ce point représentait la conception que les étudiants qui l'interrogeaient se faisaient d' « ici et maintenant ». Pour montrer le caractère sommaire de ce point de vue, il dessina un autre point et traça une ligne horizontale et une ligne verticale passant par lui. Il expliqua que l'horizontale représentait le temps, depuis le passé sans commencement jusqu'à l'avenir sans fin, et que la verticale représentait l'espace sans limites. Le « moment présent » de l'illuminé, qui se trouvait à l'intersection des deux lignes, dit-il, embrassait toutes les dimensions du temps et de l'espace. En conséquence, la conscience éclairée par le satori du fait que l'on est le point focal du temps et de l'espace passés et futurs s'accompagne nécessairement d'un sens d'appartenance et de responsabilité envers sa famille et sa société

dans leur ensemble, comme tous ceux qui sont venus avant nous et tous ceux qui nous succéderont. La liberté de l'homme du zazen est à mille lieues de la « liberté » du *beatnik* animé par ses seuls désirs égoïstes et incontrôlés. Le lien indénouable que le véritable illuminé se sent avec ses compagnons humains exclut tout comportement égocentriste semblable à celui du *beatnik*.

De même qu'il enrichit la personnalité et renforce le caractère, le zazen éclaire les trois caractéristiques de l'existence que le Bouddha a formulées, à savoir : premièrement, que toutes choses (y compris nos pensées, nos sentiments et nos perceptions) sont impermanentes, apparaissant lorsque des causes et des conditions particulières les amènent à l'existence et disparaissant sous l'action de nouvelles causes ; deuxièmement, que la vie est souffrance ; troisièmement, que finalement rien n'existe en soi, que toutes les formes, dans leur nature essentielle, sont vides, c'est-à-dire qu'elles sont des systèmes interdépendants d'énergie en action, dotés d'une réalité provisoire ou limités dans le temps et l'espace, de la même manière que les actions exposées dans un film ont une réalité en fonction de ce film mais sont par ailleurs immatérielles et irréelles.

Par le zazen, la première des grandes vérités, à savoir que toutes choses sont éphémères, jamais identiques d'un moment au moment suivant, manifestations fugitives dans un courant de transformation incessante, devient un fait d'expérience personnelle immédiate. Nous en venons à *voir* l'enchaînement de nos pensées, de nos émotions, de nos humeurs, à *voir* comment elles naissent, s'épanouissent momentanément et disparaissent. Nous en venons à *savoir* que cette « mort » est la vie de toutes choses, de la même manière que la flamme constitue la vie d'une bougie.

Quiconque est contraint par le zazen à se voir dans sa nudité comprend que nos souffrances ont pour origine l'égoïsme, les craintes, les terreurs qui procèdent de notre ignorance de la vraie nature de la vie et de la mort. Mais le zazen révèle également que ce que nous appelons « souffrance » est l'idée que nous nous faisons de la douleur refusée et que la douleur courageusement acceptée est un moyen de libération, en ceci qu'elle libère nos sympathies et notre compassion naturelle, de même qu'elle nous rend capables de goûter plaisir et joie avec une force et une pureté nouvelles.

Enfin, avec l'illumination, le zazen fait comprendre que le substratum de l'existence est un Vide d'où toutes choses naissent sans cesse et où elles retournent sans fin, que ce Vide est réel et vivant, qu'il ne diffère pas, en fait, de l'éclat d'un coucher de soleil ou des harmonies d'une symphonie.

Ce brusque accès à la conscience de l'éclatante nature-de-bouddha est une « assimilation » de l'univers, un effacement de tout sentiment d'opposition et de séparation. Dans cet état de subjectivité totale, le « je » *désintéressé* est souverain. Mais d'autre part, l'illumination signifiant aussi que l'on cesse d'être possédé par l'idée du *moi*, il s'agit également d'un monde de pure objectivité. C'est ainsi que Dogen pouvait écrire : « Découvrir la Voie du Bouddha, c'est se découvrir soi-même. Se découvrir soi-même, c'est s'oublier. S'oublier, c'est connaître le monde en tant que pur objet. Connaître le monde en tant que pur objet, c'est se détacher de son corps et de son esprit comme du corps et de l'esprit du moi d'autrui <sup>1</sup>. »

Pour nous aider à nous éveiller à ce monde nouveau, les maîtres du zen utilisent encore une autre forme de zazen consistant à réciter des dharani et des sutras. Un dharani a été défini comme « une succession de mots ou de noms, plus ou moins dénuée de signification, qui est censée avoir un pouvoir magique en aidant celui qui la répète en certaines circonstances extrêmes <sup>2</sup> ». En tant que transcriptions phonétiques de mots sanscrits, les dharani ont perdu beaucoup de leur signification profonde en raison de l'inévitable altération des sons originels. Mais comme le savent ceux qui les ont récités pendant un certain temps, leur effet sur l'esprit n'est nullement négligeable. Lorsqu'ils sont répétés avec sincérité et conviction, ils imposent au cœur et à l'esprit les noms et les vertus des bouddhas et des bodhisattvas qui y sont énumérés, écartant ainsi les obstacles intérieurs au zazen et fixant le cœur dans une attitude de respect et de dévotion. Mais les dharani sont aussi une expression symbolique, sonore et rythmée, de la Vérité essentielle de l'univers qui se trouve au-delà du royaume de l'intellect. Dans la mesure où l'esprit discursif est tenu en échec au cours de cette récitation, les dharani constituent un exercice aussi valable qu'un autre, en ce qu'ils habituent l'esprit à se détacher des modes dualistes de pensée.

1. *Shobogenzo*, chap. I<sup>er</sup>.

2. *A Buddhist Bible (Une Bible bouddhiste)*, éditée par Dwight Goddard, 1952.

La récitation de sutras a encore un autre objectif. Les sutras étant des propos et des sermons du Bouddha, ils font directement appel, dans une certaine mesure, à l'intellect. En conséquence, pour ceux dont la foi dans la Voie du Bouddha est fragile, leur répétition conduit finalement à une certaine compréhension, laquelle à son tour renforce la foi dans les enseignements du Bouddha. D'un autre point de vue, on pourrait comparer la récitation des sutras à une peinture orientale représentant par exemple un pin mais dont la plus grande partie est un espace vide. Celui-ci correspond à la signification profonde des sutras, que les mots font pressentir. De même que devant une telle peinture notre esprit est amené à une prise de conscience de cet espace vide par l'existence même de l'arbre, de même la récitation des sutras peut nous amener à sentir la réalité qu'ils suggèrent, le Vide qu'ils évoquent.

Pendant la récitation de sutras ou de dharani, qui ont chacun un tempo différent, les récitants peuvent être assis, debout, exécuter une série de genuflexions et de prosternations ou encore marcher en rond dans le temple. La psalmodie est accompagnée par des coups frappés sur le *mokugyo* ou ponctuée par le *keisu*. Cette combinaison de la récitation et des instruments à percussion est de nature à créer un sentiment aigu de conscience. En tout cas et à tout le moins elle apporte une certaine diversion dans ce qui, autrement, pourrait devenir une discipline austère et rigoureuse. Au cours d'une *sesshin* d'une semaine, rares sont ceux qui pourraient supporter de rester assis sans bouger. En prescrivant diverses formes de zazen — station assise, marche, récitation, travail manuel — les maîtres du zen non seulement réduisent le risque d'ennui, mais aussi accroissent effectivement l'efficacité de chacune de ces formes.

Dogen attachait une grande importance aux postures, aux gestes et aux mouvements du corps et des membres pendant le zazen, en raison de leurs répercussions sur l'esprit. Réciproquement, chaque état d'esprit suscite une réaction corporelle spécifique — et cela nous amène à considérer de plus près les raisons pour lesquelles les maîtres du zen ont toujours insisté sur l'importance de la posture classique du lotus. Il est bien connu qu'un dos voûté prive l'esprit de sa tension, de telle sorte qu'il est rapidement envahi par des pensées et des images vagabondes, tandis qu'un dos droit, en renforçant la concentration, les favorise moins et, de ce fait, hâte le

**samadhi**. Réciproquement, lorsque l'esprit se libère des idées, le dos tend à se redresser sans effort conscient, la respiration à devenir plus régulière, les tensions nerveuses et musculaires à disparaître. Dans ses causeries, Yasutani-roshi montre de même comment un dos courbé affecte la vigueur et la clarté de l'esprit, incitant à l'engourdissement et à l'ennui. En outre, le corps étant la forme matérielle de l'esprit et l'esprit l'image immatérielle du corps, la position des mains, des bras, des pieds et des jambes dans la posture du lotus facilite l'unification de l'esprit. Enfin, cette posture engendre un sentiment d'enracinement dans la terre en même temps que d'unité absolue, éliminant toute distinction entre l'intérieur et l'extérieur.

Pour toutes ces raisons le zen, en tant qu'incarnation de l'enseignement et de la pratique essentiels du Bouddha, a toujours vu dans la position assise de celui-ci la méthode la plus simple pour atteindre au vide de l'esprit et, finalement, à l'illumination. Cela n'implique pas pour autant que le zazen ne puisse être pratiqué ou le satori atteint autrement que dans la posture du lotus. Le zazen peut, en fait, être efficace même sur une chaise, un banc ou à genoux, pourvu que le dos soit droit<sup>1</sup>. En dernier ressort, ce qui assure le succès dans la recherche de l'illumination n'est pas une posture particulière mais une intense aspiration à la vérité elle-même. Si le zazen a toujours été considéré comme une partie fondamentale de la discipline du zen, c'est simplement parce que des siècles d'expérience ont prouvé qu'il est le moyen le plus facile d'apaiser l'esprit et de l'amener à l'unité. Durant la longue histoire du zen, des milliers et des milliers d'adeptes ont atteint l'illumination grâce à lui, alors que peu d'illuminations authentiques se sont produites sans lui<sup>2</sup>. Si le Bouddha et Bodhidarma eux-mêmes, comme nous le rappelle Dogen, en éprouvèrent le besoin, il va de soi qu'un néophyte ne saurait se passer du zazen. Le *kensho* (ou satori) n'est que la première vision de la Vérité et, qu'il s'agisse simplement d'une entre-

1. On trouvera dans l'Appendice 3 la description des diverses postures correctes. Au cours d'un récent voyage de Yasutani-roshi en Amérique, un étudiant, au cours d'une *sesshin*, connut une illumination en s'adonnant au zazen sur une banquette de piano. Au Japon, beaucoup de femmes pratiquent le zazen en s'asseyant à la manière japonaise traditionnelle, les fesses posées sur les talons.

2. Le Sixième Patriarche, Eno (ou Hui-neng) (638-713), en est le plus célèbre exemple. Il rapporte dans son autobiographie comment, dans sa jeunesse, il connut l'illumination en écoutant un moine réciter le sutra du Diamant, alors que lui-même n'avait jamais encore pratiqué le zazen.

vision ou d'une vue plus profonde, elle sera élargie par le **zazen**. En outre, il est bon de se rappeler que si elle n'est pas fortifiée par le **joriki** (pouvoir particulier développé grâce au **zazen**), la vision de l'Unité atteinte dans l'illumination, surtout si elle est d'abord fragile, s'obscurcit avec le temps et finit par n'être plus qu'un souvenir agréable au lieu de subsister comme une réalité omniprésente conditionnant notre vie quotidienne. Ce que toutefois nous ne devons pas perdre de vue, c'est que le **zazen** est plus qu'un simple moyen d'atteindre l'illumination ou de la fortifier, mais qu'il est la *réalisation* de notre Vraie Nature. C'est ce qui fait sa valeur absolue, ainsi que Yasutani-roshi le montre clairement dans les causeries qu'on va lire commé dans ses entretiens avec dix Occidentaux.

Il n'est pas douteux que pour la plupart des Occidentaux, qui semblent par nature plus actifs et plus impatients que les Asiatiques, pratiquer le **zazen** assis dans une parfaite immobilité, même sur une chaise, est physiquement et mentalement pénible. Leur réticence à supporter cet inconfort, fût-ce pendant de courtes périodes, procède sans aucun doute de la conviction profondément enracinée qu'il est non seulement absurde mais même masochiste d'accepter délibérément un état pénible quand on pourrait l'atténuer ou l'éviter. Il n'est donc pas surprenant que certains commentateurs, manifestement peu avertis, aient tenté d'avancer que la position assise n'est pas indispensable à la discipline du zen. Dans *The Way of Zen (La Voie du zen)*, Alan Watts essaie même de prouver, en citant des fragments d'un koan bien connu, que les maîtres du zen eux-mêmes ont récusé cette position. Voici la traduction intégrale de ce koan :

« Baso s'asseyait chaque jour pour s'adonner au **zazen** à Dempo-in. L'ayant observé, Nangaku pensa : « Il deviendra un grand moine », et il lui demanda :

— A quoi essaies-tu d'arriver en restant assis ?

Baso répondit :

— J'essaie de devenir un bouddha.

Nangaku ramassa alors une tuile et se mit à la frotter avec une pierre.

— Que faites-vous là, maître ? demanda Baso.

— Je polis cette tuile pour en faire un miroir, dit Nangaku.

— Comment pourrait-on faire un miroir en polissant une tuile ?



— Comment pourrait-on faire un bouddha en restant assis ?

Baso demanda :

— Dans ce cas, que devrais-je faire ?

— Si tu conduisais une charrette et qu'elle ne bougeât pas, dit Nangaku, fouetterais-tu la charrette ou le bœuf ?

Baso ne répondit pas. Nangaku poursuivit :

— T'exerces-tu au zazen ? T'emploies-tu à devenir un bouddha assis ? Si tu t'exerces au zazen, laisse-moi te dire que l'essence du zazen ne consiste ni à s'asseoir ni à se coucher. Si tu t'exerces à devenir un bouddha assis, laisse-moi te dire que le Bouddha n'a pas qu'une seule forme. Le Dharma, qui n'a pas de demeure fixe, ne permet pas de distinctions. Si tu essaies de devenir un bouddha assis, cela revient à tuer le Bouddha. Si tu t'en tiens à cette position, tu n'atteindras pas la vérité essentielle.

En entendant ces mots, Baso éprouva le même sentiment que s'il avait bu la plus délicieuse des boissons. »

A sa propre traduction de ce koan, Alan Watts ajoute ce commentaire : « Telle semble être la doctrine de tous les maîtres T'ang, de Hui-neng à Lin-chi. Je n'ai trouvé nulle part dans leurs enseignements d'instructions ou de recommandations concernant la forme de zazen qui est aujourd'hui la principale occupation des moines zen. » De toute évidence, l'auteur de ces lignes n'a pas connaissance de la traduction par John Blofeld de *The Zen Teaching of Huang Po* (*L'Enseignement du zen*, par Huang Po), où nous lisons ce conseil de Huang Po (mort en 850) : « Lorsque tu pratiques le contrôle de l'esprit (*zazen* ou *dhyana*), reste assis dans la position appropriée, dans une parfaite tranquillité, et ne te laisse pas déranger par le moindre mouvement de tes pensées. » Nous avons là la preuve évidente que le zazen tel qu'il est pratiqué aujourd'hui au Japon était déjà une pratique établie au temps de la dynastie T'ang comme, en fait, au temps du Bouddha. En outre, interpréter le dialogue cité plus haut comme une condamnation du zazen revient à solliciter l'esprit même du koan. Nangaku, loin de suggérer que le zazen assis est aussi vain que l'entreprise consistant à essayer de transformer une tuile en miroir, essaie en fait d'enseigner à Baso que la « bouddhité » n'existe pas en dehors de lui en tant qu'objectif à atteindre, puisque nous sommes tous des bouddhas. Baso, qui devint plus tard un grand maître, avait manifestement au départ l'illusion que la

« bouddhité » était une chose différente de lui-même. Ce que Nangaku lui dit en réalité, c'est : « Comment pourrais-tu devenir un bouddha par le seul fait de rester assis, si tu n'étais pas un bouddha dès l'origine ? Ce serait aussi impossible que de transformer une tuile en miroir en la polissant <sup>1</sup>. » En d'autres termes, le zazen n'engendre pas la « bouddhité » : il dévoile une nature-de-bouddha qui a toujours existé.

Nous avons dit que, pour éviter que leurs disciples ne s'en tiennent exclusivement à la posture assise, les maîtres du zen les incitent à pratiquer un zazen en mouvement. Il est tout à fait inexact que, comme l'avance Alan Watts, la « principale occupation » des moines zen d'aujourd'hui soit le zazen assis. Exception faite pour un total de quelque six semaines par an, durant lesquelles ils sont en *sesshin*, les moines japonais passent la plus grande partie du temps de leur formation à travailler. A Hosshin-ji (qui est à cet égard un monastère exemplaire) les moines ne sont ordinairement assis que pendant une heure et demie le matin et environ deux ou trois heures dans la

soirée. Comme ils dorment habituellement six ou sept heures, ils passent les douze ou treize heures qui restent à travailler dans les champs de riz ou les potagers, à couper du bois, à puiser de l'eau, à faire la cuisine et à servir les repas, à entretenir le monastère, à faire du jardinage, à nettoyer les tombes du cimetière, à réciter des sutras et des dharani à la mémoire des morts, que ce soit dans le monastère ou dans les maisons des fidèles. Ils passent en outre de nombreuses heures à parcourir les rues en mendiant de la nourriture, pour apprendre l'humilité et la gratitude. Toutes ces activités sont considérées comme faisant partie de la pratique du zazen dès lors qu'elles doivent être accomplies attentivement et engager totalement celui qui s'y livre. Le célèbre dicton de Hyakujo est toujours valable : « Une journée sans travail est une journée sans nourriture. »

Il n'y a pas d'enseignement, de discipline ou de pratique du zen sans zazen. Le koan de Nangaku, comme tous les autres, tend à mettre en lumière l'esprit-de-bouddha dont nous sommes dotés, mais ces koans n'enseignent pas *comment* on peut prendre conscience de sa réalité. La prise de conscience de cette vérité suprême exige de l'assiduité et une attention soutenue, c'est-à-dire la pratique suivie

1. Hui-neng, le Sixième Patriarche, disait : « Si un homme n'a pas en lui l'esprit du Bouddha, où pourrait-il chercher le Vrai Bouddha ? »

et convaincue du zazen. Tenter de récuser celui-ci comme une chose non essentielle revient en fin de compte à rationaliser une répugnance à s'imposer cet effort de recherche de la vérité, ce qui implique que l'on n'est pas animé, en fait, par un désir réel de cette vérité. Dans son *Shobogenzo*, Dogen s'adresse en ces termes à ceux qui voudraient s'identifier au Bouddha tout en évitant les efforts nécessaires :

« La Grande Voie du Bouddha et des patriarches implique la plus haute forme d'effort, qui passe sans fin par les épreuves de la discipline et de la pratique pour aboutir à l'illumination et au Nirvana [...]. Cet effort soutenu n'est pas une chose que les hommes de ce monde souhaitent et aiment naturellement, mais c'est pourtant le dernier refuge de tous. C'est seulement par les efforts de tous les bouddhas du passé, du présent et du futur que les bouddhas du passé, du présent et du futur deviennent une réalité [...]. Par cet effort seul l'état de bouddha est réalisé et ceux qui ne font pas d'effort quand l'effort est possible, ceux-là détestent Bouddha, détestent son service et détestent l'effort ; ils ne veulent pas vivre et mourir avec Bouddha ; ils ne veulent pas de lui pour maître et pour compagnon. »

### Notice biographique sur Yasutani-roshi

A quatre-vingts ans, le maître du zen Hakuun<sup>1</sup> Yasutani est sur le point de se rendre en Amérique pour un long séjour, afin d'exposer le Dharma de Bouddha. Il nous rappelle en cela le redoutable Bodhidharma qui, dans les dernières années de sa vie, tourna le dos à son pays natal et gagna de lointains rivages pour y planter la semence vivante du bouddhisme. Toutefois, en ce qui concerne Yasutani-roshi, il ne s'agit là que d'un épisode remarquable de plus d'une vie marquée par des accomplissements exceptionnels.

Depuis son soixante-quinzième anniversaire, il a écrit et publié cinq volumes de commentaires sur les recueils de koans intitulés le *Mumonkan*, le *Hekigan-roku*, le *Shoyo-roku* et le *Denko-roku*, ainsi que sur les *Cinq Degrés de Tozan Go-i* en japonais). Cette entreprise n'est qu'un des aspects de son activité. Il préside chaque mois

1. Nom zen signifiant « Nuage blanc ».

une *sesshin* de trois à sept jours dans son propre temple près de Tokyo, et des *sesshin* périodiques dans les îles de Kyushu et de Hokkaido, à l'extrême sud et l'extrême nord du Japon ; en plus de quoi, chaque semaine, il dirige un certain nombre de *sesshin* d'un seul jour (*zazenkaï*) dans des universités, des usines ou des temples de la région de Tokyo.

Il s'est rendu à deux reprises en Occident. En 1962, au cours de son premier voyage en Amérique, il a dirigé des *sesshin* de quatre à sept jours à Honolulu, Los Angeles, Clairmont (Californie), Wallingford (Pennsylvanie), New York, Boston et Washington. L'année suivante, il est retourné en Amérique et a séjourné également en Angleterre, en France et en Allemagne.

Marié, père de famille, professeur et finalement maître du zen, Hakuun Yasutani ne s'est pas tenu à l'écart des joies et des souffrances de la vie d'un homme ordinaire, mais il a voulu les connaître et les transcender. Sa vie est en cela l'expression de l'idéal du Mahayana, selon lequel l'accomplissement de soi n'est pas moins le fait du chef de famille que du moine célibataire.

Yasutani-roshi est le fils d'un pâtissier de village et d'une mère qui était une bouddhiste pieuse. A cinq ans on lui rasa la tête et ses parents, suivant la coutume des familles dévotes de l'époque, l'envoyèrent vivre dans un temple pour qu'il puisse s'imprégner d'une atmosphère religieuse et être attiré par la vie monastique. Il resta dans ce temple jusqu'à douze ans, y accomplit les tâches d'un néophyte tout en allant à l'école primaire, et y fut instruit des fondements du bouddhisme. A treize ans, il entra comme novice dans un grand temple Soto. Après deux années d'études secondaires, il passa cinq ans dans un séminaire de la secte Soto et enfin quatre ans dans une école de formation pédagogique.

Hakuun Yasutani se maria à trente ans et fonda une famille qui compta bientôt cinq enfants. Nonobstant son état de prêtre, il devint professeur pour subvenir aux besoins des siens et enseigna pendant six ans avant de devenir principal de son école pendant quatre autres années. En dépit de ses soucis de chef de famille et des exigences de son travail, il avait poursuivi au long de toutes ces années, sous la conduite de divers maîtres, le *zazen* qu'il avait entrepris à quinze ans. Bien que ses maîtres fussent généralement considérés comme parmi les plus éminents de la secte Soto, le fait qu'ils traitas-

sent du satori en se tenant à des généralités vagues lui conférait, aux yeux de Hakuun Yasutani quelque chose de chimérique. Il avait toujours souhaité rencontrer un maître authentique, capable de l'engager sur la véritable voie. Il le trouva à quarante ans en la personne de Harada-roshi — et cette rencontre marqua un tournant décisif de son existence. Il renonça à sa situation de directeur, devint prêtre dans un temple et commença à participer régulièrement à des *sesshin* à Hosshin-ji, le monastère de Harada-roshi. Dès sa première *sesshin*, il atteignit le *kensho* grâce au koan Mu, dont il sera plus longuement question plus loin.

Yasutani-roshi avait cinquante-huit ans lorsque Harada-roshi lui donna son *inka shomei* (sceau d'approbation) et le nomma « successeur du Dharma ». Cet honneur insigne signifiait que sa pénétration spirituelle était profonde, sa valeur morale élevée et sa capacité d'enseigner confirmée.

Comme son modeste temple, Yasutani-roshi est simple et sans affectation. Ses deux repas quotidiens ne comportent ni viande, ni poisson, ni œufs, ni alcool. On le voit souvent trotter dans Tokyo, avec sa robe usée et ses sandales, ses livres dans un sac qu'il porte en bandoulière, ou debout parmi les voyageurs d'un train de banlieue surpeuplé. Avec son extrême simplicité, son indifférence à l'élégance, à l'argent et à la gloire, il marche sur les traces d'une longue lignée d'éminents maîtres du zen.

## Les causeries

### 1. *Théorie et pratique du zazen*

Ce que je vais vous dire est basé sur les enseignements de mon révérend maître Daiun<sup>1</sup> Harada-roshi. Bien que lui-même fût partie de la secte Soto, il ne put s'y trouver un maître vraiment accompli et il effectua sa formation d'abord à Shogen-ji puis à Nanzen-ji, deux monastères de la secte Rinzai. A Nanzen-ji, il prit enfin conscience de la signification la plus profonde du zen sous la direction de Dokutan-roshi, un maître exceptionnel.

S'il est indéniable que l'on doit se soumettre soi-même à la pra-

1. Nom zen signifiant « Grand Nuage ». L'autre nom de Harada-roshi est Sogaku.

tique du zen pour saisir la vérité de celui-ci, Harada-roshi estimait que l'esprit moderne est assez évolué pour que des causeries de ce genre puissent constituer, pour des débutants, un utile préliminaire à cette pratique. Il a donc pris le meilleur des enseignements de chaque secte et a mis au point une méthode exceptionnelle. Nulle part au Japon on ne trouvera un enseignement présenté de manière à la fois aussi complète et aussi succincte, aussi bien adapté à l'esprit moderne, que dans son monastère. Ayant été son disciple pendant quelque vingt ans, il m'a été donné, grâce à lui, d'ouvrir dans une certaine mesure l'œil de mon esprit.

Avant de commencer ses leçons, Harada-roshi indiquait à ses élèves comment ils devaient l'écouter. Chacun, disait-il d'abord, devait l'écouter les yeux ouverts et fixés sur lui — en d'autres termes avec tout son être — parce que ce que l'on se borne à entendre avec les oreilles ne laisse qu'une impression superficielle, comme lorsqu'on écoute la radio. En deuxième lieu, il demandait que chaque personne écoutât ces leçons comme si elles ne s'adressaient qu'à elle seule. La nature humaine est telle que si deux personnes écoutent, chacune ne se sent qu'à demi obligée de comprendre et que si dix personnes écoutent, chacune ne se sent qu'un dixième de cette obligation. Pourtant, étant donné que vous êtes si nombreux et que ce que j'ai à vous dire est exactement la même chose pour chacun, je vous ai demandé de venir ici en groupe. Il faut néanmoins que vous écoutiez comme si chacun de vous était absolument seul et que vous vous sentiez concerné par tout ce qui est dit.

Cet exposé est divisé en onze parties, qui feront l'objet de quelque huit séances. La première concerne l'analyse raisonnée du zazen et de sa pratique ; la deuxième, les précautions particulières à observer ; les suivantes, les problèmes particuliers que pose le zazen et leur solution.

En fait, une connaissance de la théorie ou des principes du zazen n'est pas une nécessité préalable à sa pratique. Celui qui s'y livre sous la direction d'un maître accompli saisira inévitablement cette théorie progressivement, à mesure que sa pratique elle-même progressera. Toutefois, les néophytes modernes, intellectuellement plus sophistiqués que leurs prédécesseurs, ne suivront pas sans réserve les instructions qui leur sont données : ils entendent connaître d'abord leurs implications. Je me sens dès lors obligé de traiter de questions

théoriques. La difficulté, en matière de théorie, c'est qu'on n'en a jamais fini avec elle. Les écritures bouddhistes, la doctrine bouddhiste et la philosophie bouddhiste ne sont que des formulations intellectuelles du zazen et le zazen lui-même est leur démonstration pratique. De ce vaste domaine, je vais essayer de tirer ce qui est le plus important pour votre pratique.

Nous commencerons par parler du Bouddha Çakyamuni. Comme vous le savez tous, je pense, il commença par prendre le chemin de l'ascétisme, s'imposant des tortures et une austérité sans précédent, y compris un jeûne prolongé. Mais ces moyens ne lui permirent pas d'atteindre l'illumination et, à demi mort de faim et d'épuisement, il se rendit compte de la futilité qui consistait à suivre un chemin qui ne pouvait conduire qu'à la mort. Il but donc le lait qu'on lui offrait, recouvra graduellement la santé et résolut d'emprunter une voie moyenne, à mi-chemin entre la mortification et l'indulgence envers soi-même. Dès lors il se consacra entièrement au zazen pendant six ans<sup>1</sup> et finalement, [le matin du 8 décembre,] au moment même où il regardait la planète Vénus briller à l'orient du ciel, il connut l'illumination. Tout cela, nous le tenons pour vérité historique.

Les mots que le Bouddha prononça involontairement à cet instant sont diversement rapportés par les écritures bouddhistes. Selon le sutra de Kegon, au moment de son illumination il s'écria spontanément : « Merveille des merveilles ! Tous les êtres vivants sont intrinsèquement des bouddhas, doués de sagesse et de vertu, mais ils ne s'en rendent pas compte parce que l'esprit des hommes a été perverti par une pensée trompeuse. » Les premiers propos du Bouddha après son illumination semblent donc avoir exprimé stupeur et émerveillement. Et combien il est merveilleux, en effet, que tous les êtres humains, qu'ils soient intelligents ou stupides, beaux ou affreux et quel que soit leur sexe, constituent, tels qu'ils sont, un tout — c'est-à-dire que la nature de chaque être soit intrinsèquement sans défaut, parfaite, semblable à celle d'Amida ou de n'importe quel autre bouddha ! Ce premier commentaire du Bouddha Çakyamuni est aussi la conclusion ultime du bouddhisme. Et pourtant l'homme impatient et anxieux mène une existence à demi folle parce que son

1. Selon d'autres récits, six ans s'écoulèrent entre le moment où le Bouddha quitta les siens et sa suprême illumination.

esprit, enfoncé dans l'erreur, est sens dessus dessous. Il nous fait dès lors revenir à notre perfection originelle, prendre conscience que la fausse image que nous nous faisons de nous-mêmes est incomplète et coupable, et nous éveiller à notre pureté, à notre intégrité inhérentes.

Le zazen est le moyen le plus efficace pour atteindre ce but. Le Bouddha Çakyamuni lui-même mais aussi beaucoup de ses disciples ont connu l'illumination grâce au zazen. Qui plus est, au cours des deux mille cinq cents années qui se sont écoulées depuis la mort du Bouddha, d'innombrables dévots, en Inde, en Chine et au Japon, ont trouvé, par cette même méthode, la réponse à la question fondamentale : « Que sont la vie et la mort ? » Aujourd'hui encore, nombreux sont ceux qui ont été capables, grâce au zazen, de repousser soucis et angoisse et de se libérer eux-mêmes.

Entre un Nyorai (c'est-à-dire un bouddha absolument parfait) et nous, qui sommes des êtres ordinaires, il n'y a pas de différence de substance. Cette « substance » peut être comparée à l'eau. L'une des caractéristiques dominantes de l'eau est qu'elle prend la forme du récipient où on la verse. Nous possédons cette même faculté d'adaptation mais, enchaînés par l'ignorance de notre vraie nature, nous avons renoncé à cette liberté. On peut dire que l'esprit d'un bouddha est pareil à une eau calme, profonde, claire comme du cristal, reflétant parfaitement « la lune de la vérité ». En revanche, l'esprit de l'homme ordinaire est pareil à une eau trouble, constamment agitée par les tempêtes de la pensée trompeuse et incapable de refléter la lune de vérité. La lune brille néanmoins au-dessus des vagues, mais le mouvement de celles-ci nous empêche de voir son reflet. Et nous menons ainsi une vie malheureuse et dénuée de sens.

Comment faire en sorte que la lune de la vérité illumine pleinement notre vie et notre personnalité ? Nous devons d'abord purifier cette eau, apaiser les vagues qui s'élèvent en arrêtant les vents de la pensée discursive — en d'autres termes vider notre esprit de ce que le sutra de Kegon appelle « la pensée conceptuelle de l'homme ». La plupart des gens accordent une grande valeur à la pensée abstraite, mais le bouddhisme a clairement démontré que la pensée discriminatoire est la source d'erreur. J'ai entendu un jour quelqu'un me dire : « La pensée est la maladie de l'esprit humain. » Du point de vue bouddhiste, cela est tout à fait vrai. Certes, la pensée abstraite est



utile quand elle est utilisée avec prudence — c'est-à-dire quand sa nature et ses limitations sont bien comprises — mais aussi longtemps que les êtres humains restent esclaves de leur intellect, enchaînés et dirigés par lui, on peut dire qu'ils sont des malades.

Toutes les pensées, qu'elles soient nobles ou basses, sont impermanentes et inconstantes ; elles ont un commencement et une fin, elles sont comme nous passagères et cela est aussi vrai de la pensée d'une époque que de celle d'un individu. Dans le bouddhisme, la pensée est appelée « le courant de la vie et de la mort ». Il est important, à cet égard, de distinguer le rôle des pensées transitoires de celui des concepts établis. Les idées fugitives sont relativement inoffensives, mais les idéologies, les opinions, les convictions, les points de vue, pour ne rien dire des connaissances accumulées depuis la naissance et auxquelles nous sommes attachés, sont les ombres qui obscurcissent la lumière de la vérité.

Aussi longtemps que les vents de la pensée continuent à agiter l'eau de notre nature authentique, nous ne pouvons distinguer la vérité de l'erreur. Il est donc impératif que ces vents soient apaisés. Lorsqu'ils cessent de souffler, les vagues se calment, l'eau n'est plus troublée et nous constatons que la lune de la vérité n'a jamais cessé de briller. Le moment de cette prise de conscience est le *kensho*, c'est-à-dire l'illumination, l'appréhension de la vraie substance de notre nature profonde. A la différence des concepts moraux et philosophiques, qui sont susceptibles de variation, cette conscience authentique est définitive. Pour la première fois nous pouvons vivre dans la paix et la dignité intérieures, libérés du doute et de l'inquiétude, en harmonie avec notre environnement.

J'espère avoir réussi, malgré le caractère sommaire de ces propos, à vous faire comprendre l'importance du zazen. Parlons à présent de sa pratique.

Il convient d'abord de choisir une pièce tranquille. Déployez-y une natte ou un tapis et posez-y un petit coussin rond d'environ trente centimètres de diamètre ou un coussin carré plié en deux. Il est préférable de ne porter ni pantalon ni chaussettes, qui empêchent de croiser les jambes et de disposer les pieds comme il faut. Pour vous asseoir dans la posture du lotus, posez le pied droit sur la cuisse gauche et le pied gauche sur la cuisse droite, les deux genoux

touchant la natte, ce qui assure une parfaite stabilité. Le corps ainsi immobilisé, les pensées ne sont plus incitées à l'activité par des mouvements physiques et l'esprit trouve plus facilement le calme.

S'il vous est difficile de vous asseoir dans la posture du lotus, adoptez celle du demi-lotus en posant le pied gauche sur la cuisse droite et le pied droit sous la cuisse gauche. Pour ceux d'entre vous qui ne sont pas habitués à s'asseoir les jambes croisées, cette position elle-même peut se révéler inconfortable. Il est alors possible d'adopter la posture japonaise traditionnelle en s'asseyant sur les talons et les mollets, en posant éventuellement un coussin entre les talons et les fesses. L'avantage de ces diverses positions est qu'elles permettent de tenir le dos droit. Mais si toutes se révélaient trop pénibles, vous pouvez utiliser une chaise<sup>1</sup>.

Il faut ensuite poser la main droite dans le giron, la paume vers le haut, et la main gauche sur la paume droite, le bout des pouces se touchant de manière que les paumes et les pouces forment un cercle. Le côté droit du corps est le pôle actif, le côté gauche le pôle passif. C'est ce qui explique qu'en plaçant le pied gauche sur la cuisse droite et la main gauche sur la main droite, nous essayons d'atteindre le plus haut degré de tranquillité.

Après avoir croisé les jambes, penchez-vous en avant pour faire saillir les fesses puis ramenez lentement le tronc à une posture verticale. La tête doit être bien droite de telle façon que, de profil, les oreilles soient à la verticale de vos épaules et le nez à la verticale du nombril. Gardez les yeux ouverts et la bouche fermée. La pointe de la langue doit toucher légèrement la face interne des dents du dessus. Si vous fermez les yeux, vous tomberez dans un état de somnolence ou de rêverie. Le regard doit être dirigé vers le bas, sans se fixer sur aucun objet particulier. L'expérience a montré que c'est ainsi que l'esprit est le plus silencieux, sans fatigue ni effort.

La colonne vertébrale doit toujours être droite, la chose est importante. Lorsque le corps s'affaisse, non seulement une pression s'exerce sur les organes internes, contrariant leur libre fonctionnement, mais les vertèbres écrasent les nerfs, ce qui peut créer des tensions. Le corps et l'esprit ne faisant qu'un, toute altération des fonctions physiologiques affecte inévitablement l'esprit, sa clarté et son unité, qui

1. Cf. Appendice 3.

sont indispensables à une concentration efficace. D'un point de vue purement psychologique, il est aussi peu souhaitable d'adopter la raideur d'un manche à balai qu'une position affaissée, car la première procède d'un orgueil inconscient et la seconde d'une inconsciente bassesse ; ces deux attitudes ayant leur fondement dans l'ego, toutes deux sont des obstacles à l'illumination.

Soyez attentifs à tenir la tête droite. Si elle s'incline en avant, en arrière ou de côté et reste ainsi un certain temps, il peut en résulter un torticolis. Lorsque vous aurez adopté une posture correcte, respirez profondément, retenez votre souffle un instant puis expirez doucement et lentement. Recommencez deux ou trois fois, en respirant toujours par le nez ; après quoi respirez naturellement. Lorsque vous serez habitués à cette méthode, une aspiration profonde pour commencer suffira. Ensuite, penchez le corps d'abord à droite puis à gauche, aussi loin que possible, sept ou huit fois environ, en revenant progressivement à la position initiale.

Vous êtes prêts, à présent, à concentrer votre esprit. Il existe plusieurs bonnes méthodes de concentration, qui nous ont été léguées par nos prédécesseurs. Pour les débutants, la plus simple consiste à compter les inspirations et les expirations du souffle. La vertu de cet exercice réside dans le fait qu'il exclut toute réflexion et met au repos la pensée discriminatoire. Les vagues de l'esprit sont apaisées et celui-ci atteint graduellement l'unité. Pour commencer, comptez les inspirations et les expirations. Lorsque vous inspirez, concentrez-vous sur « un », lorsque vous expirez, sur « deux », et ainsi de suite jusqu'à dix — pour recommencer à compter de un à dix. Ce n'est pas plus compliqué que cela...

Comme je l'ai déjà souligné, les idées fugitives qui traversent naturellement l'esprit ne constituent pas un obstacle. La chose n'est malheureusement pas toujours admise. Même parmi les Japonais qui ont étudié et pratiqué le zen pendant plusieurs années, beaucoup confondent cette pratique avec une suppression de la conscience. Il y a effectivement un type de zazen dont tel est le seul objectif, mais ce n'est pas le zazen traditionnel du bouddhisme zen. Vous devez admettre que, si attentivement que vous comptiez vos inspirations et vos expirations, vous continuerez à voir ce qui est devant vous et à entendre les bruits qui vous entourent. De même votre cerveau

n'étant pas endormi, diverses pensées vous traverseront l'esprit — mais elles ne feront pas obstacle à votre zazen ni n'affecteront son efficacité, à moins que, les jugeant « bonnes », vous ne vous attachiez à elles ou, les jugeant « mauvaises », vous n'essayiez de les chasser. Vous ne devez considérer comme un obstacle au zazen aucune perception ni aucune sensation, ni d'ailleurs vous y soumettre. J'insiste là-dessus. Cette « soumission » signifierait que dans l'acte de voir, votre regard s'attarde sur des objets ; que lorsque vous entendez, votre attention s'attache aux sons et que dans le processus de la pensée votre esprit se fixe sur des idées. Si vous vous laissez distraire de cette façon, votre concentration sur votre respiration sera contrariée.

Aux termes de la séance, ne vous levez pas brusquement mais commencez par vous balancer de droite à gauche, de plus en plus profondément, au contraire de ce que vous avez fait en commençant. Relevez-vous ensuite lentement et marchez silencieusement en rond avec les autres. Cette forme de zazen est appelée *kinhin*. On s'y livre en appuyant le poing gauche, le pouce à l'intérieur, sur la poitrine et en le couvrant de la paume droite, les deux coudes étant à angle droit, le corps droit, les yeux fixés sur un point se trouvant environ à deux mètres devant les pieds. En même temps, continuez à compter vos inspirations et vos expirations. Marchez lentement et calmement, en posant d'abord les talons sur le sol. Il est bon de pratiquer cette marche pendant au moins cinq minutes après chaque période de station assise de vingt ou trente minutes.

Le *kinhin* est une forme de zazen en mouvement, dont la pratique diffère considérablement dans le Soto et le Rinzaï. Selon la méthode Rinzaï, la marche est rapide et énergique, alors que selon la tradition Soto elle est lente et retenue : mon maître Harada-roshi conseillait un moyen terme entre les deux. D'autre part, la secte Rinzaï place la main gauche sur la droite, alors que le Soto fait le contraire. Harada-roshi estimait la première méthode préférable. Il faut ajouter que même si cette marche détend les jambes raidies par la position assise, ce fait est secondaire et n'est pas le principal objectif du *kinhin*. Ceux qui se concentraient sur leur respiration doivent continuer à le faire pendant le *kinhin*, de même que ceux qui méditaient sur un koan.

Ainsi s'achève notre première causerie. Continuez à compter vos

inspirations et vos expirations comme je vous l'ai dit, jusqu'à ce que nous nous retrouvions.

## 2. *Précautions à observer dans le zazen*

Je voudrais maintenant que vous modifiez légèrement vos exercices respiratoires. Ce matin, je vous ai dit de compter « un » en inspirant et « deux » en expirant. A présent, je vous demande de compter « un » seulement en expirant, de telle sorte qu'une respiration complète, inspiration et expiration, ne fera qu'« un ». Ne comptez plus les inspirations mais seulement « un », « deux », « trois », etc., à chaque expiration.

Il est recommandé de se livrer au zazen face à un mur ou à un rideau. Ne vous asseyez ni trop loin de lui ni le nez contre lui, la distance idéale est de soixante centimètres à un mètre. De même, ne vous asseyez pas à un endroit d'où vous pourriez voir des objets ou un paysage qui vous distrairaient. Il importe de vous rappeler que, bien que vos yeux soient ouverts, vous n'avez pas pour objectif de voir — c'est pourquoi le mieux est de vous asseoir face à un mur.

Au début, si possible, choisissez une pièce silencieuse propre et bien rangée, que vous puissiez considérer comme sacrée. On peut se demander s'il est admissible de pratiquer le zazen sur un lit. Pour une personne en bonne santé, la réponse est non, car de nombreuses raisons font qu'il est difficile de conserver sur un lit une tension d'esprit appropriée, mais il est évident qu'une personne obligée de garder le lit n'a pas le choix.

Vous constaterez probablement que les sons naturels, comme des chants d'oiseaux ou le murmure d'une eau courante, ne vous dérangent pas, pas plus d'ailleurs que le tic-tac d'une horloge ou le ronronnement d'un moteur. En revanche, les bruits soudains, comme le grondement d'un avion à réaction, sont perturbants. Vous pouvez d'autre part tirer parti de bruits rythmés. Un de mes élèves a atteint l'illumination en écoutant battre le riz tandis qu'il pratiquait le zazen. Les sons les plus redoutables sont ceux de voix humaines entendues directement ou à la radio ou à la télévision. C'est pourquoi, au début, trouvez-vous une pièce où ces sons ne pénètrent pas. Plus tard, aucun bruit ne vous dérangera plus.

Il convient, je l'ai dit, que la pièce soit propre et bien rangée. Il est bon de la décorer de fleurs et d'y brûler de l'encens étant donné que ceux-ci, en suscitant un sentiment de pureté et de sainteté, favorisent l'apaisement de l'esprit. Portez un vêtement simple et confortable qui vous donnera un sentiment de dignité et de pureté. Le soir, il vaut mieux ne pas porter de vêtements de nuit, mais s'il fait chaud mieux vaut pratiquer le zazen en pyjama que pas du tout.

La pièce ne doit être ni trop claire ni trop obscure. Vous pouvez tirer les rideaux en plein jour et, la nuit, allumer une petite lampe. Une pièce obscure a le même effet engourdissant que le fait de fermer les yeux. Ce qui est le mieux, c'est une sorte de demi-jour. Souvenez-vous que le zazen bouddhiste n'a pas pour but de rendre l'esprit inactif mais de l'apaiser et de l'unifier au cœur de l'activité. Il n'a pas non plus pour fin la mortification du corps ; il est donc inutile de le pratiquer dans une chaleur ou un froid extrêmes. L'expérience a pourtant démontré qu'il vaut mieux s'y adonner dans une pièce fraîche, la chaleur incitant à l'assoupissement. Avec le temps, vous en viendrez naturellement à ne plus vous soucier de la température, mais il est sage de prendre soin de votre santé.

Quel est le moment le plus propice au zazen ? Pour les convaincus, toutes les heures du jour et toutes les saisons de l'année sont également bonnes, mais pour ceux qui ont une profession ou un emploi, le meilleur moment est le matin, le soir ou, mieux encore, le matin et le soir, de préférence avant le petit déjeuner et juste avant de se mettre au lit. S'il vous faut choisir entre ces deux moments, je vous recommande le matin, pour plusieurs raisons. Tôt le matin, vous ne risquez pas d'être dérangés par des visiteurs. D'autre part — en tout cas en ville — le matin est beaucoup plus silencieux que le soir. Enfin, le matin, étant reposés et ayant faim, vous serez en meilleure condition que le soir, fatigués et l'estomac rempli. En tout état de cause, il vaut mieux ne pas vous livrer au zazen immédiatement après un repas, du moins au début. Plus tard, vous pourrez aussi bien le faire avant qu'après ou pendant un repas.

Quelle doit être la durée d'une séance ? Ici encore, il n'y a pas de règle générale. Pour les novices, il est préférable de commencer par des séances quotidiennes de cinq minutes pendant un mois ou deux. Lorsque vous serez capables de rester assis, l'esprit tendu, pendant mettons trente minutes sans peine ou malaise, vous en

viendrez à apprécier le sentiment de sérénité et de bien-être provoqué par le zazen. En revanche, si vous vous forciez dès le début à rester assis trop longtemps, vous pourriez éprouver dans les jambes une douleur qui deviendrait insupportable avant que votre esprit ne connaisse la paix, et le zazen vous fatiguerait, vous apparaîtrait comme une perte de temps, à moins encore que vous ne regardiez sans cesse l'heure qu'il est, et vous finiriez par renoncer, comme il arrive fréquemment.

Même si vous êtes capables de rester assis pendant une heure ou davantage avec un sentiment d'exquise sérénité, il est bon de vous en tenir à des séances de quelque trente ou quarante minutes, car l'esprit ne peut rester vigilant plus longtemps et, même si l'on ne s'en rend pas compte, il se produit une diminution graduelle de la concentration. C'est pourquoi il vaut mieux faire alterner un zazen assis de trente ou quarante minutes avec une courte marche. De cette manière, on peut pratiquer le zazen pendant une journée entière, voire une semaine, avec de bons résultats. Plus le zazen se prolonge, toutefois, plus il faut consacrer de temps à la marche, et l'on peut avantageusement y ajouter des périodes de travail manuel comme cela s'est fait dans les temples du zen depuis les temps les plus anciens. Il va sans dire que, pendant ce travail manuel, il convient de garder l'esprit éveillé et de ne pas lui permettre de se relâcher ou de s'assoupir.

Un mot touchant la nourriture. Il vaut mieux ne pas manger plus de quatre-vingts pour cent de ce que l'on est capable d'absorber. Un proverbe japonais dit que les huit dixièmes d'un estomac rempli profitent à l'homme et les deux autres dixièmes au médecin. Les *Zazen Yojinki* (*Précautions à observer dans le zazen*), rédigés il y a quelque six cent cinquante ans, conseillent de ne pas manger plus des deux tiers de sa capacité et de se nourrir de légumes tels que pommes de terre, sésame, pruneaux, haricots noirs, champignons et racines de lotus. Ils recommandent aussi diverses sortes d'algues marines, qui sont très nourrissantes et laissent dans le corps un résidu alcalin (bien entendu, la consommation de viande n'est pas dans la tradition bouddhique et elle était même « tabou » quand les *Yojinki* furent écrits). Je ne suis pas un spécialiste en matière de vitamines, de sels minéraux et de calories, mais il est évident qu'aujourd'hui la plupart des gens ont un régime alimentaire qui acidifie le sang à

l'excès et que la viande en est en grande partie responsable. Aux temps anciens, il y avait un régime *yang-yin*, le *yang* désignant les substances alcalines et le *yin* les acides. Les vieux livres conseillaient d'observer un juste équilibre entre les deux <sup>1</sup>.

Lorsque vous êtes assis, il n'est pas mauvais d'avoir près de vous un carnet et un crayon, car diverses réflexions traverseront votre esprit et vous penserez : « Je devrais noter cela avant de l'oublier. » Vous découvrirez soudain le sens des rapports qui précédemment vous échappait et la solution de problèmes difficiles. Si vous ne notez pas ces choses, elles vous obséderont et contrarieront votre concentration.

### 3. *Images et sensations illusoires*

Avant de commencer cette troisième causerie, je vais vous indiquer un nouveau moyen de concentration. Au lieu de compter vos expirations, comme vous le faisiez jusqu'ici, comptez vos inspirations de un à dix. C'est plus difficile, car toute activité mentale et physique se fonde sur l'expiration du souffle (par exemple, les animaux inspirent avant de bondir sur leur proie). Ce principe est bien connu dans le kendo et le judo, où l'on apprend qu'en observant attentivement la respiration de l'adversaire on peut prévoir son assaut. L'exercice que je vous indique étant difficile, vous devez essayer de le pratiquer comme un nouveau moyen de concentrer votre esprit.

Le terme *makyo* désigne les phénomènes — visions, hallucinations, fantômes, sensations illusoires — qui peuvent se produire à un stade particulier du *zazen*. Ma signifie « démon » et *kyo* « le monde objectif ». Les *makyo* sont donc les phénomènes troublants ou « diaboliques » susceptibles d'apparaître pendant le *zazen*. Ils ne sont pas intrinsèquement néfastes, mais ils peuvent devenir un obstacle sérieux au *zazen* si l'on ignore leur vraie nature et si l'on se laisse prendre à leur piège.

Le mot *makyo* est utilisé à la fois dans une acception générale et particulière. Au sens large, toute la vie de l'homme ordinaire

1. Ce commentaire, typiquement japonais, ne correspond que de très loin aux prescriptions chinoises de la diététique selon le yin-yang. (N.D.T.)



n'est que makyo. Des bodhisattvas tels que Monju et Kannon, si évolués qu'ils soient, n'en sont pas entièrement libérés, sans quoi ils deviendraient de parfaits bouddhas. Celui qui est prisonnier de ce dont il a pris conscience par le satori demeure encore attaché au monde du makyo. Vous voyez donc que le makyo subsiste même après l'illumination, mais nous n'entrerons pas ici dans cet aspect du problème.

Au sens spécifique, le nombre des makyo qui peuvent apparaître est illimité, selon la personnalité et les dispositions du sujet. Dans le sutra de Ryogon (*Surangama*), le Bouddha en énumère cinquante sortes différentes les plus communes. Si vous participez à une sesshin de cinq à sept jours, vous aurez vraisemblablement affaire, le troisième jour, à des makyo d'une intensité variable. A côté de ceux qui concernent la vision, il en est de nombreux qui concernent le toucher, l'odorat, l'ouïe, ou qui parfois provoquent des mouvements incontrôlés du corps. Des mots peuvent jaillir involontairement ou encore, plus rarement, on peut imaginer que l'on sent des parfums particulièrement grisants. Il y a même des cas où, sans en avoir conscience, on écrit des choses qui se révèlent prophétiquement vraies.

Les hallucinations visuelles sont très fréquentes. Alors que vous vous livrez au zazen les yeux ouverts, vous « voyez » soudain la natte qui est devant vous agitée de vagues, ou bien tout devenir blanc ou noir. Un nœud dans le bois d'une porte peut brusquement ressembler à une bête, un démon ou un ange. Un de mes disciples avait fréquemment des visions de masques bouffons ou démoniaques. Je lui demandai d'où cela pouvait venir et il se révéla que, dans son enfance, il avait vu de tels masques au cours d'une fête dans l'île de Kyushu. Un autre était sans cesse dérangé par des visions du Bouddha et de ses disciples marchant en rond en récitant des sutras, et il ne réussissait à dissiper ces hallucinations qu'en se plongeant pendant deux ou trois minutes dans l'eau glacée.

Beaucoup de makyo sont de nature auditive. On peut entendre le son d'un piano, des bruits assourdissants, des explosions qui font sursauter. Un de mes disciples entendait constamment le son d'une flûte de bambou, instrument dont il avait appris à jouer de longues années plus tôt.

Dans les *Zazen Yojinki*, il est écrit que « le corps peut se sentir

brûlant, froid, transparent, dur, lourd ou léger. Cela se produit parce que le souffle n'est pas en parfaite harmonie [avec l'esprit] et a besoin d'être soigneusement contrôlé [...]. On peut éprouver la sensation de flotter ou de couler, ou encore se sentir tour à tour l'esprit embrumé ou particulièrement éveillé. Le disciple peut se croire capable de voir à travers des objets solides, comme s'ils étaient transparents, ou au contraire se sentir lui-même fait d'une substance translucide. Il peut voir des bouddhas et des bodhisattvas, avoir soudain le sentiment de comprendre des passages de sutras particulièrement difficiles. Toutes ces visions et ces sensations anormales ne sont que les symptômes d'un déséquilibre provoqué par une inadaptation de l'esprit au souffle. »

D'autres religions et d'autres sectes attachent une grande valeur à des expériences entraînant des visions de Dieu, l'audition de voix célestes ; on y parle de miracles, de messages divins ou de rites purificateurs. Dans la secte Nichiren, par exemple, les dévots répètent tout haut le nom du sutra du Lotus en accompagnant la chose de mouvements du corps et croient se purifier ainsi de toute souillure. Ces pratiques peuvent entraîner une sensation de bien-être, mais du point de vue du zen il s'agit là d'états morbides, privés de véritable signification religieuse, et qui ne sont que makyo.

Quelle est la nature essentielle de ces phénomènes perturbants que nous appelons makyo ? Ce sont des états mentaux temporaires qui apparaissent pendant le zazen, lorsque notre faculté de concentration a atteint un certain point de maturation. Lorsque les vagues de pensée qui se forment et se défont à la surface de la sixième catégorie de conscience sont partiellement apaisées, des éléments résiduels d'expériences passées « enfouies » dans la septième et la huitième catégorie de conscience surgissent sporadiquement à la surface de l'esprit, donnant le sentiment d'une réalité plus grande ou élargie. Les makyo sont donc un mélange de réel et d'irréel, un peu comme les rêves ordinaires. Et de même que ceux-ci n'apparaissent que dans le demi-sommeil, les makyo sont étrangers à la concentration profonde (*samadhi*). Il ne faut jamais céder à la tentation de tenir ces phénomènes pour réels ou de donner une signification aux visions elles-mêmes. Le fait de voir un bodhisattva ne signifie pas que vous soyez près d'en devenir un vous-mêmes, pas plus que le fait de rêver que vous êtes milliardaires ne signifie que

vous vous réveillerez riches. De même, si des monstres affreux vous apparaissent, ne vous en inquiétez pas. Surtout, ne vous laissez pas impressionner par des visions du Bouddha, de dieux vous bénissant ou vous transmettant quelque message, pas plus que par des makyo prémonitoires ; ce serait là gaspiller votre énergie dans la vaine poursuite du vent.

Mais de telles visions signifient assurément que vous êtes arrivés à un point crucial de votre pratique du zazen et que, si vous vous appliquez avec acharnement, vous connaîtrez certainement le kensho. Selon la tradition, le Bouddha Çakyamuni lui-même, juste avant son illumination, eut affaire à d'innombrables makyo, qu'il qualifia de « démons encombrants ». A quelque makyo que vous ayez affaire, ignorez-le et continuez à vous livrer au zazen avec toute votre conviction.

#### 4. *Les cinq variétés du zen*

Je vais vous parler à présent des différentes sortes de zen. Si vous n'apprenez pas à les distinguer entre elles, vous courez le risque de vous tromper sur des questions décisives du genre de celles-ci : Le satori est-il ou non inséparable du zen ? Le zen implique-t-il l'absence complète de pensée discursive ?, etc. La vérité est que, parmi les nombreuses formes du zen, certaines sont profondes et certaines superficielles, certaines conduisent à l'illumination et certaines non. On dit qu'au temps du Bouddha il y avait quatre-vingt-dix ou quatre-vingt-quinze écoles de philosophie ou de religion, dont chacune avait son type particulier de zen et différait légèrement des autres.

Toutes les grandes religions ont quelque rapport avec le zen, car religion implique prière et prière appelle concentration de l'esprit. Les enseignements de Confucius et de Mencius, de Lao-tseu et de Tchouang-tseu comprennent tous une part de zen et le zen concerne beaucoup d'activités différentes, comme la cérémonie du thé, le nô, le kendo, le judo. Au Japon, depuis la restauration Meiji, il y a moins de cent ans, jusqu'à nos jours, on a vu apparaître des enseignements et des disciplines où entrent des éléments du zen. Je citerai seulement les méthodes de méditation d'Okada et d'Emma.

Récemment, un certain Tempu Nakamura s'est fait l'avocat convaincu d'une forme de zen se réclamant du yoga indien. Plutôt que de m'étendre sur ces innombrables méthodes de concentration, je me propose de vous parler des cinq principales variétés du zen définies par Keiho-zenji, l'un des premiers maîtres du zen en Chine, dont il me semble que la classification est toujours valable et utile. Extérieurement, ces cinq formes de zen diffèrent à peine entre elles par la position des jambes, des mains, la régulation de la respiration, mais elles ont en commun trois éléments fondamentaux : la posture assise, le contrôle du souffle et la concentration ou l'unification de l'esprit. Les débutants ne doivent pourtant pas perdre de vue qu'elles se distinguent nettement par la *substance* et le *but*, en sorte que chacune implique une pratique appropriée à l'objectif visé par chacun de vous.

Le zen que nous appelons *bompu* ou « zen ordinaire », sans contenu philosophique ou religieux, est destiné à chacun et à tous. C'est un zen pratiqué à seule fin d'améliorer la santé physique et mentale. Comme il ne peut en aucun cas faire de mal, n'importe qui peut le pratiquer, quelles que soient ses convictions religieuses et même s'il n'en a aucune. Le zen bompu a pour but de soulager les maux de nature psychosomatique et d'améliorer la santé en général. On y apprend la concentration et le contrôle de l'esprit. La plupart des gens ne songent jamais à essayer de contrôler leur esprit et, malheureusement, cette discipline de base ne fait pas partie de l'éducation contemporaine, n'entrant pas dans ce qu'on appelle l'acquisition du savoir. Pourtant, sans elle, nous avons peine à retenir ce que nous apprenons parce que nous l'apprenons mal, en gaspillant notre énergie. En outre, cet excellent exercice de l'esprit vous rendra mieux capables de résister à des tentations auxquelles vous étiez enclins à céder et à rompre des liens qui vous ont longtemps enchaînés. Du fait que les trois éléments fondamentaux de l'esprit — intellect, affectivité, volonté — se développent harmonieusement, il résulte un enrichissement de la personnalité et un renforcement du caractère. Cela dit, bien qu'il soit de loin plus bénéfique pour l'esprit que la lecture d'innombrables ouvrages sur la morale et la philosophie, le zen bompu est incapable de résoudre le problème de l'homme et de son rapport avec l'univers, car il ne peut avoir raison de l'idée erronée que l'homme ordinaire se fait de lui-même

lorsqu'il se considère comme essentiellement différent ou distinct de l'univers.

La deuxième forme de zen est appelée *gedo*. *Gedo* signifie littéralement « voie extérieure » et implique donc, du point de vue bouddhiste, d'autres enseignements que celui du bouddhisme. Il s'agit donc d'un zen religieux et philosophique mais non point d'un zen bouddhiste. Le yoga hindou, le quiétisme confucéen, les pratiques contemplatives chrétiennes appartiennent tous à la catégorie du zen *gedo*. Celui-ci est souvent pratiqué également pour cultiver divers pouvoirs ou dons supranormaux ou hors d'atteinte pour l'homme ordinaire. *Tempu Nakamura*, dont j'ai déjà parlé, est capable, dit-on, de faire agir des gens sans faire un geste ou dire un mot. La méthode d'Emma a pour but de permettre de se tenir, pieds nus, sur des lames tranchantes ou d'hypnotiser des oiseaux. Tous ces exploits sont rendus possibles par le *joriki*, pouvoir particulier que donne la pratique acharnée de la concentration spirituelle et dont je vous parlerai plus longuement dans une autre causerie. Pour l'instant, je vous rappellerai seulement qu'un zen dont le seul objectif est le *joriki* utilisé à de telles fins n'est pas un zen bouddhiste. Certains pratiquent également le zen *gedo* dans l'espoir de renaître, au Ciel, après la mort. Le bouddhiste zen n'entend pas mettre en cause ce genre de conviction, mais il croit préférable d'être né dans le monde humain et d'y pratiquer le *zazen* à seule fin de devenir finalement un bouddha.

Avant de vous parler des trois autres formes du zen, je vais vous indiquer à présent une nouvelle méthode de concentration, qui consiste à suivre la respiration avec l'œil de l'esprit. Cessez de compter vos inspirations et vos expirations et efforcez-vous seulement de les suivre en essayant de les visualiser clairement.

Le troisième type de zen est le *shojo*, qui signifie littéralement « Petit Véhicule » (Hinayana). Ce véhicule est celui qui vous portera d'un état d'esprit (l'erreur) à un autre (l'illumination). On le dit « petit » parce qu'il n'est fait que pour un seul voyageur ; peut-être pourrions-nous le comparer à une bicyclette. Le Grand Véhicule (Mahayana) ressemblerait plutôt à une voiture ou à un autobus :

il emporte aussi les autres. Le shojo est donc un zen qui ne tend à la paix spirituelle que de celui qui s'y adonne.

Ce zen-là est bouddhiste mais il n'est pas en accord avec le plus haut enseignement du Bouddha. C'est plutôt un zen commode pour ceux qui ne sont pas capables de saisir la signification la plus profonde de l'illumination du Bouddha, c'est-à-dire le fait que l'existence est un tout indivisible, chacun de nous embrassant et incarnant la totalité du cosmos. Cela étant, il s'ensuit que nous ne pouvons atteindre une véritable paix de l'esprit en ne cherchant que notre propre salut et en restant indifférents à celui des autres.

Il y a pourtant des individus — dont certains d'entre vous qui m'écoutez font peut-être partie — qui ne peuvent arriver à croire à la réalité d'un tel monde. Bien qu'on leur répète que le monde relatif des distinctions et des contraires auquel ils restent attachés est un monde illusoire, le produit de leurs vues erronées, ils ne peuvent se débarrasser de celles-ci. A ceux-là, le monde semble intrinsèquement mauvais, placé sous le signe du péché, du conflit, de la souffrance, de la mort infligée ou subie, et leur désespoir les fait aspirer à lui échapper, et la mort leur semble même préférable à la vie. Mais supprimer la vie de quelque façon et dans quelques circonstances que ce soit est le plus inadmissible des péchés, car il condamne celui qui le commet à d'interminables souffrances, au cours d'innombrables existences ultérieures, en raison de l'inexorable loi du karma. La mort n'est donc pas le terme et ce que cherchent ceux dont je parle est un moyen d'éviter de renaître, une mort qui ne soit pas suivie de renaissance. Le zen shojo fournit une réponse à cette aspiration. Il a pour objectif la suppression de toute pensée, de telle façon que l'esprit se vide complètement et atteigne un état appelé *mushinjo*, où toutes les fonctions des sens sont éliminées et où la faculté de conscience est suspendue. Tout le monde, par la pratique, peut cultiver cet état. Si la chose ne s'accompagne pas du désir de la mort, on peut y accéder pendant une période limitée — disons une heure ou deux, un ou deux jours — voire même indéfiniment, auquel cas la mort s'ensuit naturellement, sans souffrance et, c'est le plus important, sans renaissance. Ce processus est exposé de façon détaillée dans un ouvrage de philosophie bouddhiste intitulé le *Kusharon*.

La quatrième forme du zen est appelée daijo. C'est le zen du

• **Grand Véhicule** » (Mahayana) et un véritable zen bouddhiste, car il a pour objectif le *kensho-godo*, c'est-à-dire la faculté de voir en notre nature essentielle et d'appliquer la Voie à notre vie quotidienne. C'est à l'intention de ceux qui sont en mesure de comprendre la signification de l'illumination du Bouddha, qui ont le désir de dépasser leur conception illusoire de l'univers et de connaître la Réalité absolue et indifférenciée que le Bouddha a enseigné cette forme de zen. Le bouddhisme est essentiellement une religion de l'illumination. Après avoir lui-même connu le satori, le Bouddha a passé quelque cinquante ans à enseigner aux hommes à voir clair et à « réaliser » leur vraie nature. Ses méthodes ont été transmises de maître à disciple jusqu'à nos jours. On peut donc dire qu'un zen ignorant, niant ou minimisant le satori n'est pas le véritable zen bouddhiste daijo.

Dans la pratique de celui-ci, le premier objectif est de s'éveiller à sa véritable nature, mais après l'illumination on comprend que le zazen est plus qu'un moyen d'atteindre celle-ci : c'est la *réalisation* de cette nature véritable. Dans cette forme du zen, il est facile de considérer (à tort) le zazen comme un simple moyen. Toutefois, un maître avisé précisera dès l'abord que le zazen est en réalité la réalisation de notre nature innée de bouddha et non point seulement une technique pour atteindre l'illumination. S'il en était autrement, il s'ensuivrait qu'après le satori le zazen deviendrait inutile. Mais comme l'a dit Dogen-zenji, c'est le contraire qui est vrai : plus profonde est l'illumination, plus grand est le besoin de la pratique du zazen.

Le zen saijojo, enfin, est le « Véhicule Suprême », le point le plus haut du zen bouddhiste et son couronnement. Il a été pratiqué par tous les bouddhas du passé — notamment Çakyamuni et Amida. Il est l'expression de la Vie Absolue, de la vie sous sa forme la plus pure. C'est le zazen que Dogen-zenji recommandait par-dessus tout. Il n'implique aucune aspiration au satori ni à quelque autre objectif du même genre. Nous l'appelons shikan-taza et j'en parlerai dans une autre causerie.

Dans cette pratique suprême, les moyens et la fin se confondent. Le zen daijo et le zen saijojo sont, en fait, complémentaires. La secte Rinzai donne la prépondérance au premier, la secte Soto au second. Dans le saijojo, pratiqué correctement, on a la ferme convic-

tion que le zazen est la réalisation de la vraie nature de l'homme et, en même temps, la conviction que le jour viendra où on en prendra clairement conscience. Conséquemment, il n'est pas besoin de s'efforcer consciemment d'atteindre l'illumination.

Aujourd'hui, beaucoup d'adeptes de la secte Soto estiment que, du fait que nous sommes tous, de manière innée, des bouddhas, le satori n'est pas nécessaire. Cette erreur profonde ramène le shikan-taza, qui est normalement la plus haute forme de zazen, aux dimensions du zen bompou.

Telles sont les cinq formes du zen, mais leur exposé serait incomplet si je ne vous parlais pas des trois objectifs du zazen. Ce sera l'objet de la prochaine causerie,

### 5. Les trois objectifs du zazen

Les trois objectifs du zazen sont : 1° le développement du pouvoir de concentration (*yoriki*) ; 2° l'éveil du satori (*kensho-godo*) ; 3° la concrétisation de la Voie Suprême dans notre vie quotidienne (*mujodo no taigen*). Ces trois objectifs sont inséparables, mais pour la clarté de mon propos je les traiterai l'un après l'autre.

Le *yoriki* est le pouvoir qui se fait jour lorsque l'esprit a été unifié par la concentration, ce qui est plus que la capacité de se concentrer au sens usuel du terme. C'est un pouvoir dynamique qui, une fois mobilisé, nous rend capables, fût-ce dans les situations les plus imprévues, d'agir sur-le-champ, sans avoir à rassembler nos esprits, et d'une manière parfaitement appropriée aux circonstances. Celui qui a acquis le *yoriki* n'est plus un esclave de ses passions, à la merci de son environnement. Toujours maître de lui-même et des circonstances de sa vie, il est capable d'agir avec une parfaite liberté et une parfaite égalité d'âme.

Les deux premières des cinq sortes de zen dont j'ai parlé sont entièrement conditionnées par le *yoriki*, tout de même que, dans le zen *shojo*, l'état de *mushinjo*, c'est-à-dire l'état de suspension de la conscience. Cela dit, si le pouvoir du *yoriki* peut être sans cesse accru par une pratique régulière, il diminuera et finalement s'évanouira si nous négligeons le zazen. Et s'il est vrai que le *yoriki* peut engendrer beaucoup de pouvoir extraordinaire, il n'est pas



**pour** autant capable par lui seul de trancher les racines de notre **conception** illusoire du monde.

Le deuxième objectif est le kensho-godo, la faculté de voir notre vraie nature et, en même temps, la nature ultime de l'univers et des « dix mille choses » qui le composent. C'est la compréhension soudaine du fait que « j'ai été complet et parfait dès l'origine ». S'il s'agit d'un kensho authentique, sa substance sera toujours la même, quel que soit celui qui en fait l'expérience, qu'il s'agisse du Bouddha Çakyamuni, du bouddha Amida ou de n'importe lequel d'entre vous. Mais cela ne signifie pas que nous puissions tous connaître le kensho au même degré, car il y a de grandes différences dans la clarté, la profondeur et la perfection de cette expérience. Imaginons un aveugle de naissance qui commence à recouvrer graduellement la vue. D'abord, il ne verra que très vaguement, et seulement des objets proches de lui. Sa vue s'améliorant encore, il distinguera des choses à un mètre ou deux, puis à dix mètres, puis à cent, puis à mille. A chacun de ces stades, le monde extérieur est le même, mais il y a autant de différence dans l'acuité de la vision du sujet qu'entre le charbon de bois et la neige. Il en va de même en ce qui concerne la clarté et la profondeur du kensho.

Le troisième objectif, *mujodo no taigen*, est la concrétisation de la Voie Suprême, dans notre être tout entier et dans nos activités quotidiennes. A ce stade, nous ne faisons plus de distinction entre la fin et les moyens. Le saijojo correspond à ce stade. Lorsque vous méditez sérieusement, délivrés de votre ego, en accord avec les instructions d'un maître compétent — autrement dit l'esprit pleinement conscient mais libéré de toute pensée, telle une feuille de papier parfaitement blanche — votre nature-de-bouddha s'épanouit, que vous ayez ou non connu le satori. Mais il faut souligner ici que c'est seulement par la véritable illumination que vous appréhendez directement la vérité de votre nature-de-bouddha et que vous percevez que le saijojo, la plus haute forme du zen, est celle qu'ont pratiquée tous les bouddhas.

La pratique du zen bouddhiste devrait viser à ces trois objectifs, car ils sont inséparables. Il y a par exemple une corrélation essentielle entre le joriki et le kensho. Le kensho est « la sagesse naturellement associée au joriki ». Beaucoup de gens peuvent n'être jamais capables d'atteindre le kensho s'ils n'ont commencé par acquérir un certain

pouvoir de joriki, car ils risqueraient alors d'être trop impatient, trop nerveux dans leur zazen. En outre, si elle n'est pas renforcée par le joriki, une expérience unique du kensho n'aura pas d'effet appréciable et ne laissera qu'un souvenir vague. Car si, par le kensho, vous avez vu avec l'œil de votre esprit l'unité sous-jacente du cosmos, sans le joriki vous serez incapables d'agir avec toute la force de votre être sur ce que votre vision intérieure vous aura révélé.

De même, il y a corrélation entre le kensho et le mujodo no taigen, qui est la manifestation du kensho dans toutes vos actions. Avec l'illumination absolue (*anuttara samyak-sambodhi*) nous découvrons que notre conception dualiste et antithétique du monde est fautive et cette compréhension nous révèle le monde de l'Unité, de l'harmonie et de la paix véritable.

La secte Rinzaï incline à faire de l'éveil au satori le but ultime du zazen, sans insister sur le joriki et le mujodo no taigen. La nécessité d'une pratique poursuivie après l'illumination se voit ainsi minimisée et l'étude des koans, n'étant plus appuyée sur le zazen et à peine mêlée à la vie quotidienne, devient un jeu intellectuel au lieu d'être un moyen d'amplifier et d'affermir l'illumination.

D'autre part, si la méthode recommandée aujourd'hui par les autorités de la secte Soto insiste officiellement sur le mujodo no taigen, elle met surtout l'accent sur le joriki, lequel, je l'ai déjà dit, perd de sa force et finalement disparaît si l'on ne pratique pas régulièrement le zazen. La position actuelle de la secte Soto, selon laquelle le kensho n'est pas indispensable et selon laquelle il suffirait d'accomplir ses activités quotidiennes sans perdre de vue l'Esprit-du-Bouddha, est spacieuse, car sans le kensho on ne peut vraiment savoir ce qu'est cet Esprit-du-Bouddha.

Ces récentes divergences de vues au sein des deux sectes ont malheureusement affecté la qualité de l'enseignement du zen <sup>1</sup>.

1. Les différences existant entre Rinzaï et Soto ont été décrites de façon poétique par feu Nyogen Senzaki dans un manuscrit inédit dont voici un extrait : « Selon certains adeptes du zen, l'enseignement Rinzaï est pareil à la gelée de la fin de l'automne, qui fait grelotter, tandis que l'enseignement Soto est pareil à la brise printanière qui caresse la fleur et l'aide à s'épanouir. Selon d'autres, l'enseignement Rinzaï ressemble à un général courageux qui n'hésite pas à déplacer un régiment, tandis que l'enseignement Soto ressemble à un fermier prenant soin d'un champ de riz, patiemment, pousse après pousse. »

## 6. Le dokusan

Nous parlerons aujourd'hui du *dokusan*, c'est-à-dire de l'entretien privé au cours duquel le disciple expose au roshi tous les problèmes relatifs à la pratique et lui demande conseil. Cette tradition d'enseignement individuel a commencé avec Çakyamuni lui-même et s'est perpétuée jusqu'à ce jour, nous le savons grâce à Chisha-daishi, un des grands maîtres Tendai, qui, dans sa classification de tous les sutras en Huit Enseignements et Cinq Périodes, fait entrer l'Enseignement Secret, lequel correspond au dokusan.

Sans cette direction individuelle, nous ne pouvons dire que notre pratique du zazen est authentique. Malheureusement, depuis la période Meiji, il y a près d'un siècle, le dokusan a pratiquement disparu dans la secte Soto, n'étant plus pratiqué que dans le Rinzaï. Si nous comparons le zazen à un voyage, pour certains rapide au départ puis plus lent (ou le contraire), un voyage dont certaines étapes sont plus hasardeuses pour les uns que pour les autres, chaque voyageur ayant à porter un bagage (c'est-à-dire des idées préconçues) plus ou moins lourd, nous commencerons à comprendre pourquoi les conseils individuels donnés dans le dokusan sont indispensables.

On peut s'interroger sur la nécessité du caractère secret du dokusan. Dès lors qu'il n'y est question de rien d'immoral, pourquoi ne peut-il être public ? D'abord parce que, du fait que nous sommes des êtres ordinaires, dotés d'un ego, nous sommes enclins en présence des autres à nous montrer meilleurs que nous ne le sommes. Nous ne sommes pas capables de dénuder notre âme et de nous montrer vraiment nus. De même, nous hésitons à dire toute la vérité, de peur qu'on ne rie de nous. Et si le roshi nous réprimande avec des mots durs, nous nous soucions plus de l'effet de la chose sur les autres que de l'écouter avec un esprit ouvert.

Il y a une autre raison encore. Après votre première expérience du kensho, à mesure que votre compréhension s'approfondit, vous entreprenez l'étude des koans. Si d'autres étaient présents lorsque vous commentez ces koans et s'ils entendaient les propos du roshi, ils pourraient penser : « Ah ! voilà donc la réponse ! » sans com-

prendre tout à fait la portée du koan. Cela contrarierait leur propre pratique car, au lieu de chercher leur propre réponse, ils se rappelleraient celle qu'ils ont entendue et s'en remettraient, à leur détriment, à une simple compréhension intellectuelle. Voilà aussi pourquoi vous devez rester silencieux lorsqu'on vous questionne au sujet d'un koan que votre interlocuteur n'a pas encore lui-même résolu.

C'est précisément la violation du secret qui entourait jadis le système du koan qui a entraîné une altération progressive de l'enseignement Rinzaï. Ce que je vais dire ne s'applique pas aux laïcs, qui sont généralement sérieux dans leur pratique, mais dans certains monastères il y a des moines qui supportent mal la discipline, étant seulement là pour obtenir un titre de prêtre du temple. Quand la discipline est relâchée il arrive qu'on entende des dialogues de ce genre :

→ Sur quel koan travailles-tu ?

— ...

— Tu le comprends ?

— Non.

— Très bien. Je vais te donner la réponse et, en échange, tu m'achèteras des gâteaux...

Le roshi est en mesure de dire si la réponse est spontanée ou non, mais si pour quelque raison lui-même se laisse aller il pourra accepter une réponse qui n'est pas celle du moine en cause. Cette pratique n'est peut-être pas extrêmement dommageable si un tel moine ne passe que deux ou trois ans dans un monastère avant de devenir prêtre en titre d'un temple, car il n'aura pas ensuite à être capable de juger le satori d'un autre, mais il peut arriver qu'il reste au monastère pendant huit ou dix ans et qu'il finisse par recevoir le titre de maître sans jamais avoir résolu lui-même les koans qui lui auront été soumis. Ce titre l'autorisera à diriger les autres, puisqu'il sera censé être qualifié pour le faire — et c'est ainsi que l'enseignement du zen se détériore, justifiant les attaques des érudits Soto contre le système Rinzaï.

Parlons maintenant des questions posées au cours du dokusan. Toutes doivent avoir un rapport avec les problèmes que pose votre pratique, ce qui exclut naturellement les problèmes personnels. Vous aurez peut-être le sentiment que l'intimité du dokusan offre une bonne occasion de discuter de questions personnelles, mais

il faut vous rappeler que d'autres attendent leur tour, que le temps du roshi est précieux, et ne poser que des questions relatives à votre pratique.

On ne saurait trop insister sur le fait que le dokusan n'est pas une chose futile. Alors que, pendant une sesshin, chacun est libre de pratiquer le zazen et d'écouter les commentaires du roshi, le caractère essentiel du dokusan réside dans le fait qu'il noue entre maître et disciple un lien karmique, ce qui est, du point de vue bouddhiste, d'une grande signification. Il ne faut donc pas prendre le dokusan à la légère. En outre, ce qui se passe entre le roshi et l'élève concernant des problèmes essentiels, ils ne doivent se dire que la vérité. Très souvent, dans des réunions publiques, on hésite à dire des choses qui pourraient blesser autrui ; il n'en va pas ainsi dans le dokusan, où la vérité absolue doit toujours prévaloir.

Lorsque le dokusan est annoncé, mettez-vous l'un derrière l'autre derrière la cloche qui se trouve à l'entrée de la salle de zazen. Votre tour venu, lorsque vous entendez ma clochette, frappez deux fois la cloche et entrez dans cette pièce, sans hâte ni lenteur excessives. La coutume voulait jadis que le disciple se prosternât trois fois sur le seuil, trois fois devant le roshi et trois fois en se retirant, mais on ne le fait plus qu'une fois à chacun des moments indiqués. En vous prosternant, vous devez toucher le tatami du front, les mains tendues devant votre tête, paumes vers le haut, puis plier les coudes en élevant les mains au-dessus de votre tête. Ce geste symbolise l'humilité et l'acceptation reconnaissante dans votre vie de la Voie du Bouddha. Souvenez-vous que le roshi n'est pas simplement un adjoint du Bouddha mais qu'il le représente effectivement. En vous prosternant, c'est au Bouddha que vous rendez hommage, comme s'il était là en personne, et au Dharma.

Ensuite, vous vous assoirez devant moi, à une trentaine de centimètres, et me direz la nature de votre pratique. Dites simplement : « Je compte ma respiration », « Je travaille le koan Mu » ou « Je pratique le shikan-taza ». Que vos questions soient brèves et précises ; je vous répondrai ensuite. Mais ne perdez pas de temps, en entrant, à vous demander de quoi vous allez parler, car n'oubliez pas que d'autres attendent leur tour. Je vous signifierai que l'entretien est terminé en agitant cette clochette.

7. *Le shikan-taza.*

Jusqu'à maintenant, vous vous êtes appliqués à suivre votre souffle avec l'œil de votre esprit, en essayant de ne penser à rien d'autre. A présent, vous allez pratiquer le shikan-taza, dont je vais vous parler brièvement. Il n'est ni habituel ni souhaitable de passer aussi rapidement d'un de ces exercices à l'autre, mais je vous y ai invités pour vous donner une idée des différents modes de concentration. A la fin de ces causeries introductives, lorsque vous viendrez me voir seul à seul, je vous indiquerai une pratique correspondant à la nature de votre aspiration personnelle et au degré de votre détermination, c'est-à-dire soit le contrôle de la respiration, soit le shikan-taza, ou un koan.

*Shikan* signifie « rien que », *ta* signifie « frapper », et *za* « être assis ». Le shikan-taza est donc une pratique où l'esprit se concentre intensément sur la seule posture assise. Dans ce type de *zazen*, il n'est que trop facile pour l'esprit d'être distrait, dès lors qu'il n'est pas aidé par le contrôle de la respiration ou par la méditation d'un koan. En conséquence, dans le shikan-taza, l'esprit doit être à la fois sans hâte et en même temps fermement assis, comme le mont Fuji, mais il doit aussi être en éveil, tendu comme la corde d'un arc. Le shikan-taza est un état d'éveil et de concentration, comparable à celui d'un homme confronté avec la mort. Imaginez que vous êtes engagés dans un duel au sabre, comme ceux qui se pratiquaient dans l'ancien Japon. Vous observez votre adversaire avec une attention qui ne se relâche pas. Si votre vigilance faiblissait, fût-ce une seconde, vous seriez aussitôt touchés à mort. La foule se rassemble pour suivre le combat. N'étant pas aveugles, vous voyez les spectateurs du coin de l'œil, et, n'étant pas sourds, vous les entendez, mais pas un instant votre esprit ne se laisse distraire par ces impressions sensorielles.

Cet état ne peut durer longtemps. En fait, vous ne devez pas pratiquer le shikan-taza pendant plus d'une demi-heure de suite. Après trente minutes, levez-vous et marchez en rond (*kinhin*) avant de vous rasseoir. Si votre shikan-taza est authentique, au bout d'une

demi-heure vous serez couverts de transpiration, même en hiver dans une pièce non chauffée, à cause de la chaleur engendrée par cette intense concentration.

A la différence d'un duelliste amateur, un maître maniait son sabre avec aisance, mais il arrivait aussi qu'il eût à faire les plus grands efforts, en raison d'une maîtrise imparfaite, pour défendre sa vie. Il en va de même dans le shikan-taza. Au début, la tension est inévitable, mais avec le temps et la pratique cette forme de zazen, tout en restant pleinement attentive, devient moins contraignante. Et de même qu'en cas de danger le maître dégaine son sabre sans effort et attaque sans hésitation, de même l'adepte du shikan-taza se concentre sans contrainte, l'esprit en éveil. Mais n'oubliez pas un instant que cet état puisse être atteint sans une pratique longue et assidue.

#### 8. *La parabole d'Enyadatta*

Je vais vous parler de la parabole d'Enyadatta, qui est extraite du sutra de Ryogon. Si vous la méditez avec soin, elle vous éclairera sur beaucoup de points obscurs du bouddhisme.

La chose, dit-on, se passa au temps du Bouddha. Je ne puis vous dire si elle est vraie ou si elle ressortit à la légende. Enyadatta était une belle jeune fille qui n'aimait rien tant que se regarder chaque matin dans son miroir. Un jour, elle n'y vit pas son visage et le choc fut si grand qu'elle se mit à courir partout en demandant qui avait pris sa tête. Chacun lui dit : « Ne sois pas sottte, ta tête est sur tes épaules, comme toujours ! », mais elle refusait de le croire. Finalement, ses amis, la croyant folle, la ramenèrent chez elle et l'attachèrent à un poteau pour l'empêcher de se faire du mal.

Le fait d'être attaché peut être comparé à celui d'entreprendre le zazen. Avec l'immobilisation du corps, l'esprit acquiert une certaine tranquillité, et s'il est encore distrait, comme Enyadatta convaincue qu'elle n'avait plus sa tête, le corps est empêché de gaspiller ses forces.

Peu à peu, les amis d'Enyadatta la persuadèrent qu'elle avait toujours eu sa tête et graduellement elle en vint à le croire. Son

subconscient commençait à admettre qu'elle avait peut-être été victime d'une illusion.

Enyadatta écoutant les paroles rassurantes de ses amis peut être comparée au disciple écoutant les commentaires du roshi (*teisho*). Au début, ceux-ci sont difficiles à comprendre mais, si vous les écoutez attentivement, en laissant chaque mot pénétrer votre subconscient, vient un moment où vous commencez à penser : « Cela est-il vrai?... Je me le demande... Oui, cela doit être vrai. »

Soudain, un ami d'Enyadatta lui donna un coup violent sur la tête en lui disant : « *Voilà* ta tête ! Elle est bien là ! » et aussitôt Enyadatta comprit son erreur.

De même, dans le *zazen*, les coups ont une extrême importance. Le fait d'être frappé physiquement d'un coup de bâton (*kyosaku*) ou verbalement par un maître éclairé, au moment opportun — si c'est trop tôt, la chose est sans effet — peut provoquer l'éveil. Non seulement le *kyosaku* peut vous stimuler, mais lorsque vous avez atteint une étape décisive dans votre *zazen*, un coup violent peut éveiller votre esprit à la conscience de sa vraie nature — en d'autres termes provoquer l'illumination.

Lorsque cela arriva à Enyadatta, elle en éprouva une telle joie qu'elle s'écria : « Ah ! j'ai compris ! J'ai effectivement ma tête ! Comme je suis heureuse ! »

Il s'agit là de l'extase du *kensho*. Si celui-ci est authentique, la joie peut vous empêcher de dormir pendant deux ou trois nuits. Néanmoins, c'est un état de demi-folie. Il est pour le moins étrange d'éprouver une telle joie en se découvrant une tête que l'on a toujours eue ; il ne l'est pas moins de se réjouir en découvrant sa nature essentielle, dont on n'a jamais été dépossédé. L'extase elle-même est sincère, mais cet état d'esprit ne peut être qualifié de naturel jusqu'à ce que vous vous soyez complètement débarrassés de l'idée « J'ai été illuminé ». Notez bien cela, car ce fait est souvent mal compris.

Lorsque sa joie se dissipa, Enyadatta sortit de son état de demi-folie.

Il en va de même pour le *satori*. Lorsque votre extase se dissipe et que s'efface avec elle toute pensée du genre de celle que j'ai dite, vous revenez à votre vie normale. Mais avant ce retour à la



norme, il vous est impossible de vivre en harmonie avec votre environnement ou de poursuivre une pratique spirituelle véritable.

Je voudrais souligner particulièrement la signification de la première partie de cette parabole. La plupart des gens étant indifférents à l'illumination, ils ignorent la possibilité d'une telle expérience. Ils sont pareils à Enyadatta lorsqu'elle n'avait pas conscience de la présence de sa tête. Cette tête correspond évidemment à notre nature-de-bouddha, à notre perfection innée. La pensée même qu'ils possèdent une nature-de-bouddha n'effleure jamais la plupart des gens jusqu'à ce qu'ils s'entendent dire « *Shujo honrai hotoke nari* », c'est-à-dire : « Tous les êtres sont dotés, dès l'origine, d'une nature-de-bouddha. » Sur quoi ils s'écrient : « Mais alors, moi aussi ? Mais cette nature-de-bouddha, où est-elle ? » Et c'est alors que, comme Enyadatta lorsqu'elle cessa de voir sa tête dans le miroir et se mit à la chercher partout, ils commencent à chercher leur Vraie Nature.

Ils commencent par écouter divers *teisho*, qui leur semblent contradictoires et déroutants. On leur dit que leur nature essentielle ne diffère pas de celle du Bouddha, mieux encore : que la substance de l'univers est de même nature que leur propre nature-de-bouddha, et pourtant, parce que leur esprit est obscurci par l'erreur, ils se voient confrontés avec un monde d'entités individuelles. De même qu'Enyadatta n'avait jamais été privée de sa tête, nous ne sommes jamais séparés de notre nature essentielle de bouddha, que nous soyons illuminés ou non, mais nous n'en avons pas conscience. Nous sommes pareils à Enyadatta à qui ses amis disaient : « Ne sois pas ridicule. Tu as toujours eu une tête. Tu as été victime d'une illusion... »

La découverte de notre Vraie Nature peut être comparée à la découverte que fait Enyadatta de sa tête. Mais qu'avons-nous découvert ? Simplement que nous l'avons toujours possédée ! Cette découverte nous transporte, comme Enyadatta. Lorsque l'extase se dissipe, nous nous rendons compte que nous n'avons acquis rien d'extraordinaire ni, moins encore, de singulier ; c'est maintenant seulement que tout est parfaitement normal.

### 9. Cause et effet ne font qu'un

Vous ne pouvez espérer comprendre la nature du zen sans avoir compris la signification de *inga ichinyo*, c'est-à-dire du fait que cause et effet ne font qu'un. Cette expression est extraite du *Chan à la gloire du zazen* de Hakuin-zenji. Ne perdez pas de vue que cette causerie ne traitera pas de la cause et de l'effet au sens large de ces termes mais seulement par rapport à la pratique du zazen.

Vous ne devez pas penser au zazen en fonction du temps. S'il est vrai, d'une façon générale, que l'effet de votre pratique sera proportionnel à sa durée, ses résultats, du point de vue de l'illumination, ne peuvent être mesurés en fonction de cette durée. Le fait est que certains ont connu une profonde illumination après quelques années de pratique seulement alors que d'autres se sont adonnés au zazen pendant dix ans sans atteindre l'illumination.

Dès le départ, vous vous engagez dans un processus comparable à une échelle de causes et d'effets. Le mot *inga*, qui signifie cause et effet, implique à la fois degré et différenciation. Le mot *ichinyo* signifie égalité, similitude, unité. S'il y a donc beaucoup de stades correspondant à la durée de la pratique, à chacun de ces différents stades la substance de l'esprit est la même que celle d'un bouddha, ce pourquoi nous disons que cause et effet ne font qu'un. Mais jusqu'à l'éveil du satori, pourtant, vous ne pouvez compter acquérir une profonde compréhension intérieure de l'inga.

Revenons un instant à la parabole d'Enyadatta. Le moment où elle ne voit pas son visage dans son miroir et se met à chercher partout sa tête est le premier stade. Lorsque ses amis l'attachent à un poteau et lui répètent qu'elle a bien une tête, lorsqu'elle commence à croire que la chose est possible, lorsqu'on la frappe et qu'elle se rend compte qu'elle a effectivement une tête, lorsque cette découverte la remplit de joie, lorsque finalement cette joie s'apaise et que le fait d'avoir une tête lui semble si normal qu'elle n'y pense plus, ce sont là les différentes étapes dont je parlais. A aucun moment Enyadatta n'a été privée de tête, mais elle ne s'en rend compte qu'après l'avoir « découvert ». De même, c'est après l'illumination que nous nous rendons compte que notre nature-

de-bouddha a toujours été présente en nous. Et de même encore qu'Enyadatta a dû passer par toutes ces phases pour découvrir qu'elle a toujours eu une tête, nous devons passer par les étapes successives du zazen pour prendre conscience de notre Vraie Nature. Il y a entre ces étapes un rapport causal, mais le fait que nous soyons intrinsèquement des bouddhas est, quant à lui, constant.

Dogen-zenji écrit dans son *Shobogenzo* : « Le zazen des débutants eux-mêmes rend manifeste la totalité de leur nature essentielle. » Cela revient à dire qu'un zazen correct est la concrétisation de l'esprit *bodhi*, l'Esprit dont nous sommes tous dotés. Ce zazen est le saijojo, par lequel la Voie du Bouddha envahit tout notre être et toute notre vie. Bien que nous n'en soyons pas tout de suite conscients, à mesure que notre pratique progresse nous acquérons graduellement compréhension et lucidité, et finalement, avec le satori, nous prenons conscience du fait que le zazen est la concrétisation de notre nature-de-bouddha, pure et innée, que nous connaissions ou non l'illumination.

#### 10. Les trois fondements de la pratique du zen

Ce que je vais vous dire s'applique particulièrement au zen daijo, dont l'objectif spécifique est le satori, mais cela concerne également le saijojo, bien que dans une moindre mesure.

Le premier des trois fondements de la pratique du zen est une foi profonde (*dai-shinkon*). Il s'agit de bien plus que d'une simple croyance. L'idéogramme *kon* signifie « racine » et l'idéogramme *shin* « foi ». La formule implique donc une foi solidement enracinée, inébranlable, pareille à un arbre ou un rocher. C'est en outre une foi que n'entache aucune superstition ni aucune croyance dans le surnaturel. On a souvent qualifié le bouddhisme de religion rationnelle et de religion de la sagesse, mais c'est une religion à cause de ce rôle qu'y joue la foi, sans laquelle il ne serait qu'une philosophie. Le bouddhisme commence avec l'illumination du Bouddha, atteinte après des efforts acharnés. L'objet essentiel de notre foi est cette illumination du Bouddha, dont il a proclamé la signification, à savoir que la nature humaine et toute existence sont un tout sans faille et parfait. Sans une foi inébranlable dans ce principe

capital de l'enseignement du Bouddha, il est impossible d'avancer bien loin dans la pratique.

Le deuxième fondement indispensable est un doute tout aussi puissant (*dai-gidan*), inséparable de la foi<sup>1</sup>. Ce doute nous fait nous demander pourquoi le monde et nous-mêmes nous apparaissent aussi imparfaits, aussi vulnérables à l'angoisse, à la souffrance, au conflit, alors que notre foi profonde nous dit que c'est le contraire qui est vrai. C'est un doute qui nous laisse sans repos, comme si nous savions que nous sommes milliardaires et si, pourtant, nous nous trouvions inexplicablement dans le besoin, sans un sou en poche. Ce doute est donc fonction même de notre foi. Prenons un exemple simple. Imaginons un homme en train de fumer et qui s'avise soudain que la pipe qu'il tenait dans sa main a disparu. Il se met à la chercher avec l'assurance absolue de la retrouver, car elle était là un instant plus tôt, et personne ne peut l'avoir prise. Moins il la trouve, plus grande est l'énergie qu'il met à la chercher, certain qu'elle ne peut avoir disparu.

C'est de ce sentiment de doute que procède naturellement le troisième principe essentiel, qui est une ferme résolution (*dai-funshi*). Il s'agit de la détermination de dissiper le doute avec toute la force de notre volonté. Nous croyons de tout notre être en la vérité de l'enseignement du Bouddha, selon lequel nous sommes tous dotés de l'esprit *bodhi*, et en conséquence nous sommes décidés à découvrir et à connaître pour nous-mêmes la réalité de cet Esprit.

L'autre jour, quelqu'un qui avait mal compris l'état d'esprit requis par ces trois principes m'a demandé : « Croire que nous sommes des bouddhas, est-ce autre chose qu'admettre que le monde est parfait tel qu'il est, que le saule est vert et que l'œillet est rouge ? » Ce qu'il y a de fallacieux dans ce point de vue est évident. Si nous ne nous demandons pas pourquoi la cupidité et le conflit existent, pourquoi l'homme ordinaire agit autrement qu'un bouddha, il n'y a pas de place en nous pour la volonté de surmonter la contradiction évidente entre ce qui fait l'objet de notre foi et ce qui nous apparaît comme son contraire, et dès lors notre *zazen* est privé de sa principale raison d'être.

Les trois fondements dont j'ai parlé étant présents dans le *daijo*,

1. Dans le zen, « doute » ne signifie pas scepticisme mais implique un état d'interrogation, de perplexité, d'intense mise en cause de soi-même.

le doute constitue le principal aiguillon du satori, parce qu'il ne nous laisse pas en répit. Dans le saijojo, d'autre part, ce qui compte le plus est la foi. Aucun doute fondamental de la sorte que j'ai mentionnée ne nous assaille, et nous ne sommes donc pas poussés à nous en débarrasser. A la différence du zen daijo, le saijojo — dont je vous ai dit qu'il est la forme la plus pure du zazen — n'implique pas la poursuite anxieuse de l'illumination. C'est un zazen dont le mûrissement se produit naturellement, aboutissant naturellement à l'illumination. En même temps, le saijojo est le plus difficile de tous les zazen, car c'est celui qui exige la concentration la plus assidue. Toutefois, les trois éléments indiqués plus haut sont indispensables à chacune des formes de zazen, et des maîtres de jadis ont pu dire que, tant qu'ils sont simultanément présents, il est plus facile de ne pas toucher le sol en frappant du pied que de ne pas atteindre la parfaite illumination.

### 11. Aspirations

Même si nous pratiquons tous le zazen, nos aspirations individuelles ne sont pas identiques. Ces aspirations se situent à quatre niveaux différents.

Le premier et le plus bas n'implique ni la foi dans le bouddhisme zen ni même sa compréhension superficielle. On se trouve avoir entendu parler de lui et on décide de participer à un zazen de groupe ou à une sesshin. Néanmoins, le fait que parmi des millions de gens qui vivent dans l'erreur, absolument ignorants du bouddhisme, un individu particulier ait été amené à s'intéresser à cet enseignement vieux de deux mille cinq cents ans n'est pas, du point de vue bouddhiste, un hasard mais une circonstance karmique d'une grande importance spirituelle.

Le second niveau d'aspiration est celui où l'individu ne souhaite pratiquer le zazen que pour améliorer son état physique, mental, ou les deux. Je vous rappelle que nous rejoignons ici la première des cinq sortes de zen, le zen bompû.

Au troisième niveau, nous trouvons des êtres qui, non contents d'accroître leur bien-être physique et mental, souhaitent suivre le chemin du Bouddha. Ils ont conscience de l'ampleur de la cosmo-

logie bouddhiste, qui tient que l'existence ne se limite pas à une vie mais qu'elle évolue sans fin, vie après vie, la boucle de la destinée humaine n'étant bouclée qu'avec l'accession à la bouddhité. Mieux encore, ils ont acquis la foi dans la réalité de l'illumination et, bien que la résolution de l'atteindre ne se soit pas encore éveillée en eux, ils ont un réel désir de suivre la Voie du Bouddha.

Au quatrième niveau, nous trouvons ceux qui sont décidés à prendre conscience de leur Vraie Nature et à la réaliser. Ils savent que cette expérience est une réalité vivante, car ils ont rencontré des gens qui l'ont faite et ils sont convaincus de pouvoir la faire eux aussi. Lorsqu'ils se présentent à un maître, c'est avec un esprit ouvert et un cœur humble, prêts à suivre ses instructions et assurés qu'en le faisant ils atteindront leur but dans les plus brefs délais possibles.

Au terme de cette causerie, vous vous présenterez à moi un à un et je vous demanderai quelle est, selon vous, la nature de votre aspiration, c'est-à-dire dans laquelle de ces quatre catégories vous vous rangez. Ouvrez-moi franchement votre cœur, sans céder à l'orgueil ou à la fausse modestie. D'après ce que vous me direz, je vous indiquerai le zazen le plus approprié à votre cas.

Il n'y a pas de pratique précise applicable à tous. Grosso modo, à celui qui se range dans la première catégorie, il est recommandé de pratiquer le contrôle de la respiration ; à la deuxième catégorie correspond la concentration mentale sur la respiration ; à la troisième, le shikan-taza ; à la quatrième, la méditation d'un koan.

Lorsque des disciples viennent me voir individuellement pour la première fois, ils tiennent souvent des propos singuliers. Certains disent : « Je crois me ranger *entre* la première et la deuxième catégorie. » D'autres me disent : « Je souffre de l'estomac de façon chronique et je voudrais être soulagé. » Ou bien encore : « Je suis quelque peu névrosé ; quelle sorte de zazen pourrait y remédier ? » Selon la personnalité de chacun et la force de sa résolution, je prescris la pratique que je crois adéquate. S'agissant d'un individu placide, il est généralement souhaitable de le stimuler avec le kyosaku, alors que pour une personne nerveuse ou sensible le zazen sera plus profitable sans cela. C'est seulement si vous avez une vue sincère de vos sentiments que je pourrai choisir la pratique qui sera, pour vous, la plus efficace.

## 2. Commentaire de Yasutani-roshi sur le koan Mu

### Introduction

Depuis le jour où Joshu, l'un des grands maîtres chinois du zen de la période T'ang, répondit « Mu <sup>(1)</sup> ! » à un moine qui lui avait demandé si les chiens ont une nature-de-bouddha, les échos de l'incident n'ont pas cessé, tout au long des siècles, de se faire entendre dans les monastères et les temples du zen. Aujourd'hui encore, aucun koan n'est plus souvent imposé aux novices. Les maîtres japonais estiment en général qu'il est sans égal, s'agissant de libérer l'esprit de l'ignorance et d'ouvrir les yeux à la Vérité.

Jusqu'ici, aucune traduction d'un commentaire autorisé (*teisho*) sur le koan Mu n'a été publié dans notre langue. Celui qu'on va lire a été fait par le maître du zen Yasutani, sans notes, devant quelque trente-cinq laïcs, au cours d'une sesshin en 1961. Sa clarté, sa précision, l'aide précieuse qu'il apporte au novice comme au disciple éclairé en font un document de grande valeur.

Dans le *Mumonkan*<sup>2</sup> (*La Barrière sans porte*), œuvre du maître Mumon Ekai, Mu est le premier de quarante-huit koans. S'il existe quelques traductions anglaises du *Mumonkan*, elles laissent beaucoup à désirer : trop souvent, au lieu de mettre en lumière l'esprit essentiel des koans, elles l'obscurcissent exagérément. Le fait que plus la traduction d'un koan a un caractère « mystique » ou absolument incompréhensible, plus ce koan est considéré comme « profond », ce fait montre bien que le zen inspire à beaucoup une admiration mal placée.

Chaque koan est une expression particulière de la nature-de-

1. Littéralement : « non », « sans » ou « rien ». Le *u* de Mu se prononce *ou*. Il s'agit là de la prononciation japonaise du *Wu* chinois. *Wu* n'est pas littéralement *non* au sens que nous donnons à la négation. Il représente en quelque sorte la limite sans épaisseur, le « fil du rasoir » qui sépare « il y a » de « il n'y a pas ».

2. En chinois : *Wu men Kuan*. (N.D.T.)

bouddha vivante et indivisible qui ne peut être saisie par l'intellect. Les koans semblent déroutants aux gens qui préfèrent la lettre à l'esprit. Ceux qui en comprennent l'esprit savent que les koans, malgré leur caractère déconcertant, ont une signification profonde. L'objectif de chaque koan est de libérer l'esprit de la prison du langage qui, selon la formule de William Golding, « s'adapte à l'expérience comme une camisole de force ». Les koans sont formulés d'une telle manière qu'ils nous jettent délibérément du sable dans les yeux pour nous forcer à ouvrir l'œil de notre esprit et à voir le monde et tout ce qu'il contient sans déformation.

Les koans ont pour sujets des choses tangibles et terre à terre — un chien, un arbre, un visage, un doigt — d'une part pour nous faire comprendre que chaque chose a une valeur absolue et d'autre part pour faire obstacle à la tendance qu'a l'intellect à s'en tenir à des concepts abstraits. Mais chaque koan nous fait entendre de la même façon que le monde est un Tout et que chacun de nous est ce Tout.

Les maîtres chinois du zen qui ont composé ces dialogues paradoxaux n'ont pas hésité à tirer des pieds de nez à la logique et au sens commun. En incitant l'intellect à tenter de trouver des solutions impossibles, les koans nous révèlent les limites intrinsèques de l'esprit logique en tant que moyen d'accès à la Vérité suprême. Ils nous libèrent de nos préjugés étroits, de nos idées toutes faites, de notre penchant à faire la discrimination entre bien et mal, ils nous débarrassent de notre absurde besoin de différenciation, de telle sorte que nous puissions un jour comprendre que le monde de la Perfection n'est pas différent, en fait, de celui où nous mangeons et faisons nos besoins, où nous rions et pleurons.

Le grand mérite des koans, qui couvrent le vaste domaine des enseignements du Mahayana, est qu'ils nous obligent d'une façon ingénieuse à apprendre ces doctrines non point simplement avec notre intelligence, mais avec tout notre être, sans nous permettre d'en discourir indéfiniment *in abstracto*. Ce que Heinrich Zimmer dit de certaines formes de méditation est particulièrement vrai des koans, dont le sens profond ne doit pas être seulement expliqué mais démontré devant le roshi : « La connaissance est la récompense de l'action [...] car c'est en faisant les choses qu'on se transforme. En exécutant un geste symbolique, en vivant réellement, jusqu'à la



limite, un rôle particulier, on en vient à prendre conscience de la vérité intrinsèque de ce rôle. En subissant ses conséquences, on mesure et on épuise son contenu. » La solution d'un koan implique le passage de l'esprit d'un état d'ignorance ou d'erreur à la conscience intérieure de la Vérité vivante.

Cela dit, d'où vient l'importance du koan Mu ? Qu'est-ce qui a fait de lui le premier des koans pendant plus d'un millénaire ? Alors que certains koans, tels que : « Quel est le bruit que fait le claquement d'une seule main ? » ou « Quel était ton visage avant la naissance de tes parents ? » excitent l'imagination et l'esprit discursif, Mu se tient à l'écart de l'une et de l'autre. Aucun raisonnement ne permet d'en entrevoir le sens. En fait, essayer de résoudre rationnellement le koan Mu, nous disent les maîtres, revient à « essayer de traverser un mur de fer d'un coup de poing ».

Un commentaire vivant et pénétrant est extrêmement précieux pour tout novice qui souhaite utiliser un koan comme exercice spirituel. Non seulement il le familiarise avec les personnages évoqués et traduit dans un langage contemporain les termes obscurs et les allusions métaphoriques dont abonde le texte original, mais il éclaire l'esprit du koan. Le teisho n'étant pas une causerie ou un banal sermon s'adressant à n'importe qui mais faisant partie intégrante de l'enseignement du zen, il n'est généralement prononcé qu'au cours d'une sesshin et à l'intention de ceux qui pratiquent le zazen<sup>1</sup>. Comme la récitation des sutras qui le précède, le teisho est une offrande au Bouddha, ce pourquoi le roshi parle en faisant face au *butsudan* (autel) et non à ses auditeurs. En s'adressant directement au Bouddha, il dit en fait : « Voici mon interprétation de tes enseignements. Je te l'offre en espérant qu'elle te satisfera. »

Le teisho n'est pas un savant discours sur la « signification » du koan, car le roshi sait que les explications, si subtiles ou si profondes soient-elles, ne peuvent conduire à la compréhension intérieure qui seule rend quelqu'un capable de « démontrer » l'esprit du koan avec certitude et conviction. Les maîtres du zen considèrent en fait définitions et explications comme sèches, sans vie, et finalement trompeuses, en raison même de leur caractère limité. Le roshi n'entend

1. Il arrive que des dévots ne participant pas à la sesshin soient autorisés à entendre le teisho. Dans certains monastères, celui-ci est prononcé en dehors d'une sesshin, mais essentiellement à l'intention des moines.

pas non plus ennuyer ceux qui l'écoutent par une causerie philosophique sur la doctrine bouddhiste ou sur la nature métaphysique de la réalité ultime. Son objectif est de « revivre » l'esprit et l'action du koan, de traduire par ses propos et ses gestes la vérité exprimée par les divers protagonistes. Ayant conscience du fait que ses auditeurs ne sont pas également à même de le comprendre, il s'efforce de faire en sorte que chacun y trouve sa part. En termes de zen, il « frappe contre le koan » avec son *hara*, estimant que les étincelles de vérité ainsi émises illumineront l'esprit de ses auditeurs.

Littéralement, *hara* désigne l'estomac, l'abdomen et les fonctions digestives, mais le mot a aussi une signification spirituelle parallèle. Selon le yoga hindou et bouddhiste, il y a dans le corps un certain nombre de centres psychiques par lesquels passe la force vitale cosmique. De deux de ces centres qui concernent le *hara*, l'un est associé au plexus solaire, dont les nerfs contrôlent les processus digestifs et les organes d'élimination. Le *hara* est donc une source et un puits d'énergie psychique. Harada-roshi, pressant ses disciples de concentrer l'œil de leur esprit sur leur *hara*, disait : « Vous devez faire en sorte que le centre de l'univers soit le creux de votre ventre. » Pour aider le novice à sentir cette vérité fondamentale, on l'invite à fixer constamment son esprit sur la base de son *hara* (entre le nombril et le bassin) et à faire irradier de cette région toutes ses activités mentales et corporelles. Lorsque l'équilibre corps-esprit est centré sur le *hara*, il s'y crée graduellement un foyer de conscience et d'énergie vitale qui influence tout l'organisme.

Cette conscience n'est en aucune manière cérébrale, comme le montre Lama Govinda lorsqu'il écrit : « Alors que, selon les conceptions occidentales, le cerveau est le siège exclusif de la conscience, l'expérience du yoga montre que notre conscience cérébrale n'est que l'une des formes possibles de conscience et que celles-ci, suivant leur fonction et leur nature, peuvent être localisées dans divers organes du corps. Ces « organes », qui rassemblent, transforment et distribuent les forces passant par eux, sont appelés *çakras* ou centres de forces. Ils sont effectivement au centre de courants secondaires de forces psychiques, comparables aux rayons d'une roue, aux baleines d'un parapluie ou aux pétales d'un lotus. En d'autres termes ces *çakras* sont les points où les forces psychiques et les fonctions corporelles s'interpénètrent et se confondent. Ce

sont les points focaux où les énergies cosmiques et psychiques se cristallisent en qualités corporelles et où les qualités corporelles se dissolvent ou se transmutent à nouveau en forces psychiques.

Fixer le centre de gravité du corps sous le nombril, c'est-à-dire créer un centre de conscience dans le hara, entraîne automatiquement un relâchement des tensions provoquées habituellement par la voussure du dos, la raideur du cou et l'écrasement de l'estomac. Cette rigidité disparaissant, le corps et l'esprit éprouvent une nouvelle sensation de liberté et d'unité.

Le zazen a clairement démontré que, si l'œil de l'esprit est fixé sur le hara, la prolifération des idées vagabondes diminue, l'excès de sang quittant le cerveau pour descendre dans l'abdomen, « rafraîchissant » le premier et apaisant le système nerveux central. Ce processus, à son tour, conduit à une plus grande stabilité mentale et émotionnelle. Il en résulte une capacité d'agir rapidement et avec décision en cas de besoin, l'esprit ancré dans le hara étant davantage maître de lui, libéré de la pensée discursive.

Le personnage du Bouddha assis sur son trône de lotus, serein, stable, lucide, irradiant lumière et compassion, est l'exemple suprême de hara exprimé par une parfaite illumination. En revanche, le *Penseur* de Rodin, solitaire, perdu dans ses pensées, le corps déformé, séparé de son Soi, exprime l'état opposé.

Il est important de savoir que la capacité de penser et d'agir à partir du hara n'a comme le joriki qu'un rapport indirect avec le satori et n'en est pas synonyme. Le satori est un « retournement » de l'esprit, une expérience psychologique apportant la connaissance intérieure, alors que le hara n'est rien de plus que ce que nous avons dit. Les maîtres des arts japonais traditionnels sont tous habitués à penser et à agir en fonction du hara, mais rares sont ceux qui ont atteint le satori sans avoir pratiqué le zen. Cela tient au fait que leur pratique du hara a essentiellement pour but la perfection de leur art et non le satori, qui présuppose, comme l'a dit Yasutani-roshi, la foi dans la réalité de l'illumination du Bouddha et en leur propre nature-de-bouddha.

C'est donc à partir du hara que le roshi doit formuler son commentaire et, de même, c'est dans leur hara que les auditeurs doivent fixer leur esprit s'ils veulent saisir et assimiler la vérité qu'il leur transmet. Ecouter le teisho est une réalité, une autre forme de zazen,

c'est-à-dire un état de concentration conduisant à une compréhension totale. L'esprit qui se concentre ne doit donc pas être distrait pendant le teisho. Dans un monastère où la discipline est stricte, le supérieur réprimande les novices qui voudraient prendre des notes ou dont les regards se porteraient sur leurs voisins.

Pour celui dont l'exercice spirituel est un koan, le teisho, en le mettant sur la bonne voie, offre une occasion inappréciable de pénétrer la signification essentielle du koan ; s'il a réussi à faire taire ses pensées par la concentration et s'il a atteint une « unité » absolue avec son koan, une phrase du roshi peut être la flèche d'or qui soudain et imprévisiblement atteint son but, déchirant le voile et éclairant l'esprit. Pour celui dont l'esprit n'est pas encore mûr, mais encombré de pensées trompeuses, le teisho est un précieux encouragement pour l'avenir.

A aucun moment, pendant ou après le teisho, le roshi ne sollicite les questions ni n'incite à lui en poser. L'enseignement du zen est hostile aux questions théoriques, considérant qu'elles ne conduisent pas à une compréhension directe, de première main, de la vérité. Cette attitude était déjà celle du Bouddha, qui observait un « noble silence » quand on lui posait des questions du genre : « L'univers et l'âme sont-ils finis ou infinis ? Le saint continue-t-il ou non d'exister après la mort ? » De la même manière, le bouddhisme zen, qui est la quintessence de l'enseignement du Bouddha, refuse d'aborder des questions auxquelles, finalement, il n'y a pas de réponse ou dont les réponses ne peuvent être comprises que par un esprit éclairé, par la conscience absolue, c'est-à-dire l'illumination parfaite. Lorsque, comme il arrive, des questions abstraites ou théoriques lui sont posées au cours du dokusan, le roshi les répète fréquemment à celui qui l'interroge, pour lui montrer la Source d'où elles émanent et pour le renvoyer à cette Source.

Mais il y a d'autres raisons de la défaveur des questions abstraites. Leur accorder trop d'importance non seulement tend à substituer cette préoccupation au zazen et à la Compréhension que lui seul peut engendrer, mais en excitant l'intellect elles rendent infiniment plus difficile à atteindre le silence et le vide de l'esprit qui sont indispensables au kensho. A un moine qui menaçait d'abandonner la vie religieuse si le Bouddha ne répondait pas à sa question concernant l'existence du saint après la mort, le Bouddha répondit un

jour : « C'est comme si un homme avait été blessé par une flèche empoisonnée et si ses amis, ses compagnons et ses parents voulant appeler un médecin ou un chirurgien pour le soigner, cet homme disait : « Je ne veux pas qu'on m'ôte cette flèche avant de savoir si celui qui m'a blessé appartenait à la caste des guerriers ou à celle des brahmines, s'il était grand, petit ou de taille moyenne, s'il était noir, brun ou jaune de peau, s'il était de tel ou tel village, de telle ou telle ville, si cette flèche est une flèche ordinaire ou si sa pointe est dentelée... » Un tel homme mourrait sans rien savoir de tout cela <sup>1</sup>. »

Dans un autre dialogue, le Bouddha disait : « La vie religieuse ne dépend pas du fait de savoir si le monde est éternel ou non, fini ou infini, si l'âme et le corps sont identiques ou différents, si le saint existe ou n'existe plus après la mort. Tout cela n'a rien à voir avec les fondements de la religion, cela ne conduit pas à l'absence de passion, à la suprême sagesse ni au Nirvana <sup>2</sup>. »

### Le commentaire

Aujourd'hui, je traiterai du premier koan du *Mumonkan*. Je vais lire le koan lui-même et le commentaire de Mumon :

« Un moine demanda gravement à Joshu :

— Un chien a-t-il ou non une nature-de-bouddha ?

Et Joshu répliqua :

— Mu ! »

*Commentaire de Mumon* : « Dans la pratique du zen, vous devez franchir la barrière <sup>3</sup> dressée par les Patriarches. Pour connaître cette merveille qu'on appelle l'illumination, vous devez plonger votre regard dans la source de vos pensées et, ce faisant, les annihiler. Si vous ne pouvez franchir la barrière, c'est-à-dire empêcher la naissance de pensées, vous êtes pareil à un fantôme prisonnier des arbres et de l'herbe.

1. *Majjhima Nikaya*, 63.

2. *Ibid.*, 72.

3. Dans la Chine antique, on dressait des barrières sur la grand-route conduisant à une cité, barrières où il fallait se soumettre à une inspection avant d'être autorisé à pénétrer dans la ville. Ces barrières peuvent être comparées sommairement aux postes de douane d'aujourd'hui.

« Qu'est-ce que cette barrière dressée par les patriarches ? C'est Mu, la barrière du suprême enseignement. En fin de compte, c'est une barrière qui n'en est pas une. Celui qui l'a franchie ne peut pas seulement voir Joshu face à face, mais il peut marcher la main dans la main avec tous les patriarches, écouter avec leurs oreilles et voir avec leurs yeux.

« Quelle merveille ! Qui ne voudrait franchir cette barrière ? Pour cela, vous devez vous concentrer jour et nuit, vous interroger par chacun de vos 360 os et de vos 84 000 pores. Ne confondez pas Mu avec le néant et ne le concevez pas en termes d'existence ou de non-existence. Vous devez atteindre le point où il vous semblera que vous avez avalé un morceau de fer rouge que vous ne pouvez régurgiter en dépit de tous vos efforts. Lorsque vous aurez rejeté toute illusion et atteint la pureté, après beaucoup d'années, de telle manière que l'intérieur et l'extérieur ne feront plus qu'un, vous savourerez pleinement votre état d'esprit mais, tel un muet qui a fait un rêve, vous serez incapable d'en parler. Une fois que vous aurez atteint l'illumination, vous étonnerez le ciel et la terre. Comme si vous vous étiez emparé de l'épée affilée du général Kuan<sup>1</sup>, vous serez capable de tuer le Bouddha et tous les patriarches que vous rencontrerez, s'ils se mettaient en travers de votre route. Libéré de la servitude de la naissance et de la mort, vous serez capable de parcourir les Six Royaumes de l'Existence et les Quatre Modes de Naissance dans un samadhi d'innocentes délices.

« Comment, dès lors, vous concentrer sur Mu ? Employez-vous-y de toutes vos forces et de tout votre cœur. Si vous vous y employez sans relâche, votre esprit s'éclairera soudain telle une lumière surgissant dans la nuit. Quelle merveille, en effet ! »

Poème de Mumon :

*Un chien, nature-de-bouddha !*

*Voilà l'image du tout, l'impératif absolu !*

*Une fois que tu commences à penser en termes d' « avoir » ou de  
« ne pas avoir »,*

*Tu cesses de ne faire qu'un avec la vie.*

Le protagoniste de ce koan est Joshu, un maître du zen réputé,

1. Voir p. 94.

que nous pourrions qualifier de patriarche. Je ne vous raconterai pas sa vie. Beaucoup de koans se réfèrent à lui, mais celui-ci est sans doute l'un des plus connus. Le maître Mumon l'a médité pendant six ans avant d'atteindre l'illumination et de le faire figurer en tête de ses quarante-huit koans. Il n'y a pas de raison particulière, en fait, pour que ce koan soit le premier plutôt qu'un autre, sinon que c'est celui auquel Mumon se sentait le plus attaché.

La première phrase dit : « Un moine demanda *gravement* à Joshu... », ce qui signifie que sa question n'est ni frivole ni évasive.

« Un chien a-t-il ou non une nature-de-bouddha ? » soulève la question : Qu'est-ce qu'une nature-de-bouddha ? Un passage bien connu du sutra du Nirvana nous dit que tout être vivant a une nature-de-bouddha. L'expression « tout être vivant » signifie : toute existence, non seulement les êtres humains, mais les animaux et même les plantes. Un chien, un singe, une libellule, un ver, selon le sutra du Nirvana, ont au même titre une nature-de-bouddha. Pourtant, dans le contexte de ce koan, nous pouvons considérer que le terme se réfère uniquement aux animaux.

Qu'est-ce qu'une nature-de-bouddha ? En bref, la nature de toute chose est telle qu'elle peut devenir bouddha. Certains d'entre vous, pensant qu'il y a, cachée en nous, quelque chose qu'on appelle *la* nature-de-bouddha, peuvent se demander en quoi elle consiste et où elle se trouve. Vous inclinerez peut-être à l'assimiler à la conscience, que chacun est censé posséder, mais vous ne comprendrez jamais ce qu'est la nature-de-bouddha tant que vous vous en ferez une telle idée. Le patriarche Dogen considérait que cette expression du sutra du Nirvana voulait dire que la nature-de-bouddha est inhérente à tous les êtres sensibles et non que tous les êtres sensibles possèdent la nature *du* Bouddha.

Dans le bouddhisme, « nature-de-bouddha » est une formule personnelle et « nature-de-dharma » une formule impersonnelle. Mais que nous parlions de nature-de-bouddha ou de nature-de-dharma, nous disons la même chose. Celui qui s'est ouvert à l'illumination du dharma est un bouddha, et Bouddha procède donc de Dharma. Le sutra de Diamant dit que tous les bouddhas et leur illumination procèdent de ce dharma. Le dharma est donc le père de la bouddhité. En fait, il n'y a d'ailleurs ni père ni fils car, comme je l'ai dit, dire bouddha ou dharma revient au même.

Qu'est-ce que le dharma ou la nature-de-dharma ? *Dharma* signifie phénomène, ce qui est sensoriellement perceptible. Le mot « phénomène » a une portée limitée, du fait qu'il se réfère seulement aux choses perceptibles, sans tenir compte de ce qui les engendre. Ces phénomènes sont appelés dharma (loi) simplement parce qu'ils n'apparaissent ni par accident ni par la volonté de quelque force transcendante l'univers. Tous les phénomènes sont le résultat de la loi de causalité. Ils se produisent lorsque les causes ou les conditions les déterminant s'y prêtent. Lorsqu'une de ces causes ou de ces conditions est modifiée, ces phénomènes sont différents. Lorsque la combinaison des causes et des conditions est complètement désintégrée, la forme elle-même disparaît. Toute existence étant l'expression de la loi de causalité, tous les phénomènes incarnent également cette loi, ce dharma. De même qu'il y a de multiples modes d'existence, il y a de multiples dharmas qui y correspondent. C'est la substance de ces multiples dharmas que nous appelons « nature-de-dharma ». Que nous utilisions cette formule ou celle, plus personnelle, de nature-de-bouddha, nous nous référons à une même réalité. Tous les phénomènes sont des transformations de la nature-de-bouddha ou de la nature-de-dharma. Toute chose, par sa nature même, est soumise au processus d'une transformation infinie ; c'est cela, sa nature-de-bouddha ou de dharma.

Quelle est la substance de cette nature ? Le bouddhisme l'appelle *ku* (*shunyata*), c'est-à-dire le vide. C'est cela qui est vivant, dynamique, immatériel, instable, au-delà de l'individualité ou de la personnalité — la matrice de tous les phénomènes. Tel est le principe fondamental de la doctrine ou de la philosophie bouddhistes.

Pour le Bouddha Çakyamuni, cela n'était pas une simple théorie mais une vérité dont il a pris directement conscience. Par l'illumination, qui est la source de toute doctrine bouddhiste, vous prenez conscience du monde de *ku*. Ce monde est extérieur au royaume de l'imagination. En conséquence, la vraie substance des choses, c'est-à-dire leur nature-de-bouddha ou de dharma, est inconcevable et non analysable. Tout ce qui est imaginable ayant forme ou couleur, l'image qu'on se fait de la nature-de-bouddha est nécessairement fausse. Ce qui est concevable ne peut être qu'une image de la nature-de-bouddha et non la nature-de-bouddha elle-même, mais si la nature-de-bouddha est au-delà de toute conception et de toute ima-



gination, il nous est possible de nous y éveiller, parce que nous sommes nous-mêmes, intrinsèquement, partie de la nature-de-bouddha. C'est l'illumination seule qui nous permet d'en prendre conscience. ce pourquoi l'illumination est tout.

Lorsque vous aurez pris conscience du monde de *ku*, vous comprendrez sans peine la nature du monde des phénomènes et vous cesserez d'en être captifs. Ce que nous voyons est illusoire, sans substance, comme les cabrioles de marionnettes dans un film. Avez-vous peur de mourir ? C'est sans raison, car que vous soyez tués ou que vous mouriez naturellement, la mort n'a pas plus de réalité que les mouvements de ces marionnettes, elle n'est pas plus réelle que le fait de trancher l'air au moyen d'un couteau ou encore que l'éclatement de bulles qui réapparaissent sans cesse, de quelque façon qu'on les crève.

Ayant pris conscience du monde de la nature-de-bouddha, nous sommes indifférents à la mort car nous savons que nous renaîtrons du rapprochement d'un homme et d'une femme. Nous renaissons lorsque nos rapports avec le karma nous y force, et nous sommes tués lorsque ces rapports le veulent. Nous sommes chaque instant la manifestation du karma et nous nous transformons en fonction de lui. Ce que nous appelons « vie » n'est qu'une succession de transformations. Si nous ne changeons pas, nous sommes sans vie. Nous grandissons et vieillissons parce que nous sommes vivants. La mort est la preuve que nous avons vécu. Nous mourons parce que nous sommes vivants. Vivre signifie naître et mourir. Création et destruction, voilà la vie.

Lorsque vous aurez compris vraiment ce principe fondamental, vous ne connaîtrez plus d'angoisse touchant votre vie et votre mort. Vous accéderez alors à un état d'esprit constant et vous serez heureux dans votre vie quotidienne. Même si le ciel et la terre étaient bouleversés, vous n'auriez pas peur, et si une bombe atomique ou à hydrogène explosait, vous n'éprouveriez aucune terreur. Dès lors que vous ne feriez qu'un avec la bombe, qui y aurait-il à craindre ? Impossible, dites-vous... Mais que vous le vouliez ou non, vous seriez forcés de ne faire qu'un avec elle, n'est-ce pas ? De même, si vous étiez pris dans un holocauste, vous seriez inévitablement brûlés. C'est pourquoi ne faites qu'un avec le feu, lorsqu'il n'y a pas d'autre issue ! Si vous connaissez la pauvreté, vivez-y sans révolte, et votre

pauvreté ne vous pèsera pas. De même, si vous êtes riches, vivez avec votre richesse. Tout cela est manifestation de la nature-de-bouddha. Celle-ci, en bref, a le pouvoir de s'adapter à tout.

Pour en revenir au koan, c'est avec prudence que nous devons aborder la question « Un chien a-t-il ou non une nature-de-bouddha ? » car nous ne savons pas si le moine qui la pose est vraiment ignorant ou s'il feint l'ignorance pour mettre Joshu à l'épreuve. Si celui-ci répondait « oui » ou « non », il simplifierait à l'excès, car ce qui est en cause n'est pas une question d'« avoir » ou de « ne pas avoir ». Tout étant la nature-de-bouddha, les deux réponses seraient absurdes. Mais dans cet affrontement, Joshu doit parer le coup. Il le fait en répliquant sèchement : « Mu ! » Le dialogue s'achève ici.

Dans d'autres versions du même koan, le moine poursuit en demandant : « Pourquoi un chien n'a-t-il pas une nature-de-bouddha, alors qu'il est dit dans le sutra du Nirvana que tous les êtres sensibles la possèdent <sup>1</sup> ? » — et Joshu réplique : « Il a son propre karma. » Il veut dire par là que la nature-de-bouddha du chien n'est rien d'autre que le karma. Des actes accomplis avec un esprit abusé ont des conséquences douloureuses — tel est le karma. Plus simplement, un chien est un chien parce que son karma l'a voué à être un chien. Telle est la manifestation de la nature-de-bouddha. Ne parlez donc pas comme s'il existait une chose particulière appelée « nature-de-bouddha ». Voilà ce qu'implique le Mu de Joshu. Il est clair que Mu n'a rien à voir avec l'existence ou la non-existence de la nature-de-bouddha, mais qu'il est lui-même la nature-de-bouddha. La réponse « Mu ! » révèle la nature-de-bouddha et la met sous nos yeux. Cela dit, même si vous êtes peut-être incapables de comprendre pleinement ce que je dis, vous ne vous égarerez pas si vous interprétez de cette manière la nature-de-bouddha.

Celle-ci ne peut être saisie par l'intellect. Pour en prendre directement conscience vous devez interroger votre esprit avec la plus grande obstination, jusqu'à ce que vous soyez absolument convaincus de l'existence de la nature-de-bouddha, car, après tout, vous l'incarnez vous aussi. Lorsque je vous disais qu'elle s'identifiait à ku, le vide impersonnel, immatériel, susceptible de transformation infinie, je ne faisais que vous proposer une image d'elle. Il est possible de

1. Le moine a évidemment pris le « Mu ! » de Joshu pour une réponse négative.

*penser* en ces termes la nature-de-bouddha, mais vous devez comprendre que tout ce que vous pouvez penser ou imaginer est nécessairement sans réalité. Il n'y a pas d'autre manière de connaître la vérité que celle qui consiste à l'éprouver dans votre propre esprit. C'est cela qu'a voulu dire Mumon.

Abordons son commentaire. Il commence par les mots : « Dans la pratique du zen... » La pratique du zen, c'est le zazen, le dokusan et le teisho. C'est aussi être attentif dans les petites choses de votre vie quotidienne. Lorsque votre vie ne fait plus qu'un avec le zen, vous le vivez vraiment. S'il ne s'accorde pas avec vos activités quotidiennes, le zen n'est qu'une parure. Vous devez prendre soin de ne pas vous en parer mais de le mêler humblement à votre vie. Pour prendre un exemple concret de cet état d'esprit, lorsque vous ôtez vos sandales avant d'entrer quelque part, vous les disposez de telle manière qu'elles ne gênent personne, même dans l'obscurité. Ne pas le faire serait manquer d'attention. De même, lorsque vous marchez, vous prenez garde de ne pas trébucher ou tomber. Ne soyez jamais négligents !

Poursuivons : « ... vous devez franchir la barrière dressée par les patriarches. » Mu est une barrière de cette sorte. Je vous ai déjà dit qu'il n'y a pas de barrière. Toute chose étant la nature-de-bouddha, il n'y a pas de porte d'entrée ou de sortie. Mais pour nous rendre conscients de cette vérité, du fait que toute chose est la nature-de-bouddha, les patriarches ont, avec répugnance, dressé des barrières et nous ont invités à les franchir. Ils condamnent notre pratique défectueuse et rejettent nos réponses incomplètes. En avançant dans la sincérité, vous atteindriez soudain, un jour, à la conscience de vous-mêmes. A ce moment-là vous seriez capables de franchir aisément la barrière. Le *Mumonkan* en contient quarante-huit.

La phrase suivante dit : « Pour atteindre cette merveille appelée illumination... » Notez le mot « merveille ». L'illumination est dite merveilleuse ou miraculeuse parce qu'elle est inexplicable et inconcevable. « ... vous devez plonger dans la source de vos pensées et, ce faisant, les annihiler. » Cela signifie qu'il est inutile d'aborder le zen du point de vue de la logique. Vous n'atteindrez jamais l'illumination par déduction, cognition ou conceptualisation. Cessez de vous accrocher à toute pensée formelle ! J'insiste là-dessus, car c'est le

point crucial de la pratique du zen. En particulier, ne commettez pas l'erreur de penser que l'illumination doit être ceci ou cela.

« Si vous ne pouvez franchir la barrière, c'est-à-dire empêcher la naissance de pensées, vous serez pareil à un fantôme, prisonnier des arbres et de l'herbe. » Les fantômes ne se montrent pas ouvertement en plein jour mais ils sortent furtivement lorsque la nuit est tombée, dit-on, en s'appuyant sur le sol ou aux arbres. Leur existence même dépend de ces appuis. Dans un sens, les êtres humains sont eux aussi des fantômes, la plupart étant incapables de se passer d'un soutien — argent, situation sociale, honneur, camaraderie, autorité — ou alors ils éprouvent le besoin de s'identifier avec une organisation ou une idéologie. Si vous voulez être des hommes de valeur et non des fantômes, vous devez être capables de marcher droit tout seuls, sans vous appuyer sur rien. Lorsque vous vous appuyez sur des concepts philosophiques, des convictions religieuses, des idées ou des théories, quelles qu'elles soient, vous êtes, vous aussi, des fantômes, car inévitablement vous êtes prisonniers d'eux. C'est seulement lorsque votre esprit est vide de telles abstractions que vous êtes vraiment libres et indépendants.

Les deux phrases suivantes disent : « Qu'est-ce donc que cette barrière dressée par les patriarches ? C'est Mu, la barrière de l'enseignement suprême. » L'enseignement suprême n'est pas un système éthique mais ce qui se trouve à la racine de tous les systèmes, c'est-à-dire le zen. Cela seul qui est d'une pureté sans mélange, libéré de la superstition ou du surnaturel, peut être qualifié de fondamental et de suprême. Dans le bouddhisme, le zen est le seul enseignement qui ne soit pas dans une certaine mesure entaché d'éléments surnaturels, de telle sorte que le zen seul peut être vraiment qualifié d'enseignement suprême et que Mu est la seule barrière de cet enseignement. Vous pouvez estimer que cette barrière est unique ou qu'elle n'est qu'une parmi d'autres. Finalement, il n'y a pas de barrière.

« Celui qui l'a franchie ne peut pas seulement voir Joshu face à face... » Etant donné que nous vivons à une autre époque, nous ne pouvons évidemment pas voir Joshu en personne. « Voir Joshu face à face » signifie : comprendre son Esprit. « ... et marcher la main dans la main avec tous les patriarches... » La lignée des patriarches commence avec Maha Kashyapa, qui succéda au Bouddha, continue jusqu'à Bodhidarma, le vingt-huitième, et se poursuit jusqu'à nos

jours. « ... entendre avec leurs oreilles et voir avec leurs yeux » implique l'aptitude à regarder les choses du même point de vue que le Bouddha et Bodhidarma, c'est-à-dire avoir atteint le monde de l'illumination.

« Quelle merveille ! » Seuls ceux qui ont reconnu la valeur du Bouddha, du dharma et des patriarches peuvent mesurer le poids de cette exclamation. Quelle merveille, en effet !

« Qui ne voudrait franchir cette barrière ? » Cette phrase a pour but de vous inciter à chercher la vérité en vous-mêmes. « Pour cela, vous devez vous concentrer jour et nuit, vous interroger au sujet de Mu avec chacun de vos 360 os et de vos 84 000 pores. » Ces chiffres se réfèrent à la pensée des anciens, qui croyaient le corps ainsi constitué. Ils désignent l'être tout entier. Devenez tous un seul bloc de doute et d'interrogation. Concentrez-vous et pénétrez en Mu pour ne faire absolument plus qu'un avec lui. Comment atteindre cette unité ? En vous attachant à Mu jour et nuit. Ne vous séparez de lui en aucune circonstance. Fixez sans cesse sur lui votre esprit. « N'interprétez pas Mu comme si c'était le néant et ne le concevez pas en termes d'existence ou de non-existence. » En d'autres termes, ne voyez pas en Mu un problème mettant en cause l'existence ou la non-existence de la nature-de-bouddha. Alors, que faire ? Cesser de spéculer et vous concentrer entièrement sur Mu — rien que sur Mu !

Ne flânez pas, mettez dans votre pratique chaque once de votre énergie. Vous devez atteindre le point où vous aurez l'impression d'avoir « avalé un morceau de fer rouge ». Il s'agit, bien sûr, d'une métaphore. Pourtant, il nous arrive souvent d'avalier imprudemment une bouchée de riz brûlant qui, en se coinçant dans notre gorge, nous cause un grand désagrément. Une fois que vous aurez « avalé » Mu, vous éprouverez le même désagrément, et essayerez désespérément de le régurgiter, sans y réussir, « malgré tous vos efforts ». S'il en est ainsi, c'est parce que l'accomplissement de soi est une entreprise si tentante qu'on ne peut y renoncer, pas plus qu'on ne peut facilement saisir la signification de Mu. Il n'y a donc pas d'autre moyen que de se concentrer sur Mu. La comparaison avec un morceau de fer rouge est bien choisie. Vous devez faire fondre vos erreurs grâce au fer rouge de Mu. Ces erreurs ou ces illusions sont vos opinions et vos connaissances, vos idées philosophiques et mora-

les, si sublimes soient-elles, vos convictions et vos dogmes religieux, pour ne rien dire de vos pensées banales. En bref, le mot « illusion » embrasse toutes les idées concevables, tout ce qui fait obstacle à l'accomplissement de votre nature essentielle. Tout cela, faites-le fondre avec le fer rouge de Mu !

Votre pratique doit être régulière. Vous ne réussirez jamais si vous ne pratiquez le zazen que quand vous en avez envie et si vous y renoncez de même. Vous devez continuer avec constance pendant une, deux, trois, voire cinq années, sans relâche. Au début, vous ne serez pas capables de vous identifier pleinement avec Mu, parce que votre esprit se mettra à vagabonder. Il vous faudra vous concentrer plus obstinément — rien que « Mu ! Mu ! Mu ! ». Il vous échappera encore, et une fois encore vous essayerez, et une fois encore vous échouerez. C'est là chose courante aux premiers stades de la pratique. Même lorsque Mu ne vous échappe pas, votre concentration est contrariée par divers déchets de votre esprit, parce que vous n'êtes pas encore mûrs. L'unité absolue avec Mu, la fusion sans pensée avec Mu, voilà la maturité. Lorsque vous avez atteint ce stade de pureté, intérieur et extérieur se confondent. La formule « intérieur et extérieur » a diverses significations. On peut la comprendre comme signifiant subjectivité et objectivité, ou esprit et corps. Mais lorsque vous aurez atteint cette unité, et parce que vous serez incapables d'en parler, vous serez pareils à « un muet qui a fait un rêve ». Comme lui, vous savourerez le goût du samadhi mais vous ne pourrez en parler aux autres.

C'est à ce stade que le satori se produira brusquement. « Atteindre l'illumination » ne demande qu'une seconde. C'est comme si une explosion s'était produite. Mais quelle expérience ! Tout vous semblera tellement différent que vous croirez que le ciel et la terre ont chaviré. Grâce à l'illumination, vous verrez la nature-de-bouddha du monde, mais cela ne signifie pas que tout deviendra radieux. En fait, chaque chose *telle qu'elle est* prendra une signification ou une valeur nouvelles. Miraculeusement, tout sera profondément transformé bien qu'en restant pareil.

C'est cela que Mumon décrit lorsqu'il dit : « C'est comme si vous vous étiez emparé de l'épée du général Kuan. » Kuan était un général courageux, que son épée rendait invincible. « Vous serez capable de tuer le Bouddha et tous les patriarches, si vous les rencontrez. »

Les timorés seront abasourdis en entendant cela et verront dans le zen un instrument du démon. D'autres se sentiront mal à l'aise. Le bouddhisme ne nous apprend-il pas le respect de tous les bouddhas ? Mais en même temps il nous exhorte à nous libérer de tout attachement à eux. Lorsque nous avons fait l'expérience du Bouddha Çakyamuni et cultivé ses incomparables vertus, nous avons atteint le but suprême du bouddhisme — et nous pouvons dire adieu au Bouddha pour entreprendre la propagation de ses enseignements. Je ne connais pas d'attitude similaire dans les religions enseignant la foi en Dieu. Bien que le but du bouddhiste soit de devenir un bouddha, il peut tuer le Bouddha et tous les patriarches. Celui qui atteint l'illumination est en mesure de dire : « Si Çakyamuni et le grand Bodhidarma m'apparaissaient, je les abattrais sur-le-champ en leur demandant : « Que voulez-vous encore ? Je n'ai plus besoin de vous ! »

« Libre de la servitude de la réincarnation, vous serez capable de parcourir les Six Royaumes de l'Existence et les Quatre Modes de Naissance dans un samadhi d'innocent ravissement. » Vous serez en mesure d'affronter sans angoisse la mort et la renaissance. Les Six Royaumes sont ceux de la *maya*, c'est-à-dire l'enfer, les mondes des *pretas* (fantômes affamés), des bêtes sauvages, des *asuras* (démons), des êtres humains et des *devas* (êtres célestes). Les Quatre Modes de Naissance sont la naissance par la matrice, par des œufs éclos, par l'humidité et par métamorphose. Naître par métamorphose, c'est naître au Ciel ou en Enfer, puisque ce mode de naissance ne requiert pas de géniteurs. Il n'y a, au Ciel ou en Enfer, ni sages-femmes ni obstétriciens... Où que vous puissiez naître et par quelque moyen que ce soit, vous serez capables de vivre avec la spontanéité et la joie d'un enfant qui joue « dans un samadhi d'innocent ravissement ». Le samadhi est la libération totale. Une fois illuminé, vous pouvez descendre au fond de l'enfer ou monter au plus haut du ciel, dans la liberté et l'extase.

« Comment vous concentrer sur Mu ? » Par le zazen, auquel vous devez vous adonner de toutes les forces de votre corps et de votre esprit, sans relâche. Il ne faut pas commencer, puis abandonner. Vous devez aller jusqu'au bout, comme une poule couvant ses œufs jusqu'à leur éclosion, bien décidés à ne pas renoncer avant d'avoir atteint le kensho. « ... Votre esprit, telle une lampe s'allumant dans

la nuit, sera soudain illuminé. Quelle merveille ! » Avec l'illumination, l'esprit, libéré des ténèbres de son passé infini, s'éclairera brusquement — et quoi de plus merveilleux, en effet ?

Le premier vers du poème de Mumon dit : « Un chien, nature-de-bouddha ». Le mot « nature » est superflu. « Un chien *est* Bouddha. » Le verbe est inutile. « Un chien, Bouddha » est encore un pléonasme. « Chien », cela suffit. Ou seulement « Bouddha ». Dire : « Un chien *est* Bouddha », c'est en dire trop. « Chien », c'est tout. Le chien est entièrement Bouddha. « Voilà tout, l'impératif absolu ! » C'est-à-dire : c'est là le décret authentique du Bouddha Çakyamuni, le véritable Dharma. Vous êtes ce Dharma, de manière parfaite. Pas besoin d'y aspirer, il est pleinement révélé !

« Lorsque vous vous mettez à penser en termes d' « avoir » ou de « ne pas avoir »<sup>1</sup> vous aurez perdu votre vie. » Que signifie cette vie perdue ? Simplement que votre précieuse vie de bouddha s'évanouira.

1. Le Chinois dit : « Si tu penses par « il y a (*yeon*) » et/ou par « il n'y a pas (*wu*) », tu as perdu ta vie », ce qui est sensiblement différent. (N.D.T.)



### 3. Entretiens de Yasutani-roshi avec dix Occidentaux

#### Introduction

La curiosité et l'intérêt que le bouddhisme zen ont suscités en Occident depuis la Deuxième Guerre mondiale — et cet intérêt est certainement l'un des phénomènes culturels et religieux les plus significatifs de notre temps — ont donné naissance à une abondante littérature. Alan Watts a résumé quelques-uns des plus répandus de ces ouvrages dans la préface de son livre *The Way of Zen (La Voie du zen)*. Il souligne, ce faisant, que même le Pr Suzuki ne nous a pas donné « un exposé d'ensemble du zen qui traite de ses antécédents historiques et de ses rapports avec les modes de pensée chinois et indien » ; qu'il n'a pas parlé « des rapports du zen avec le taoïsme chinois et le bouddhisme indien » ; que l'ouvrage de R.H. Blyth, *Zen in English Literature and Oriental Classics (Le Zen dans la littérature anglaise et les classiques orientaux)* « manque de documentation » et « n'essaie pas de présenter le sujet d'une manière ordonnée » ; enfin que Christmas Humphrey, dans son *Zen Buddhism (Le Bouddhisme zen)* « ne commence pas par placer le zen dans son contexte culturel ». Sur quoi A. Watts conclut que la confusion de pensée des Occidentaux s'agissant du zen est due à cette absence d'un exposé « fondamental, systématique et général ».

Ce point de vue est extrêmement discutable. Si stimulant que puisse être une approche théorique du zen pour les esprits universitaires et pour les intellectuels curieux, elle est plus que futile, elle est franchement hasardeuse pour celui qui cherche sincèrement à atteindre l'illumination. Quiconque a tenté sérieusement de pratiquer le zen après avoir lu de tels ouvrages sait non seulement qu'ils l'ont très mal préparé au zazen, mais qu'ils l'ont même paralysé en

bourrant son esprit de morceaux de koans et d'inutiles fragments de philosophie, de psychologie, de théologie et de poésie qui s'y bousculent, l'empêchant d'apaiser cet esprit et d'atteindre un état de samadhi. Ce n'est pas sans de bonnes raisons que les maîtres du zen chinois et japonais ont mis en garde contre la vanité d'une approche artificielle, cérébrale de l'expérience illuminante du véritable satori.

Ce qui y conduit, ce n'est pas une connaissance des modes de pensée chinois, indiens ou autres, mais des méthodes appropriées de pratique, fondées sur l'enseignement des maîtres. La base de la discipline du zen est le zazen. Sans lui, il ne reste qu'un corps sans vie. En dépit de quoi, ni les livres énumérés par Alan Watts ni les siens propres ne contiennent, au mieux, que des bribes d'information sur ce sujet capital. Il est significatif à cet égard de constater que, dans une récente anthologie de près de cinq cent cinquante pages des œuvres du professeur Suzuki, on ne trouve que deux allusions au zazen, l'une de trois lignes et l'autre dans une note en bas de page.

Certains commentateurs du zen, asiatiques ou occidentaux, ont induit leurs lecteurs en erreur d'une autre manière. Leur goût du sensationnel leur a fait donner une importance excessive aux coups que les anciens maîtres chinois donnaient à leurs disciples, de même qu'à des citations surprenantes et déroutantes du genre : « Vous devez tuer le Bouddha ! » ou : « Si vous êtes incapables de répondre, je vous donnerai trente coups de bâton, et si vous en êtes capables, je vous les donnerai aussi ! » Ces auteurs essayent-ils de faire accepter par leurs lecteurs une conception ésotérique et iconoclaste du zen, aux arcanes duquel n'auraient accès que de rares élus ? Et dans quel but certains d'entre eux vont-ils déterrer des koans inédits dans notre langue et les « résolvent-ils » pour l'édification de leurs lecteurs les moins éclairés ? En revanche, tous ces auteurs sont étrangement silencieux en ce qui concerne le zen tel qu'il est pratiqué aujourd'hui et, en particulier, sur la façon dont le maître enseigne et dirige ses disciples au cours d'une formation quotidienne, non spectaculaire, parfois morne et décourageante, ou encore sur la nature des problèmes que ces disciples posent à leur maître.

C'est cette déformation du zen — et non le manque d'une information « systématique et générale » — qui est à l'origine de la confu-

sion actuelle. Car un nombre appréciable d'Occidentaux, **décon-**certés par cette présentation universitaire d'un zen **hypothétique**, produit de la théorie et de la spéculation mais non de l'**expérience** personnelle, ont été dégoûtés par la formulation énigmatique et apparemment absurde des koans et par le comportement apparemment cruel et également absurde des maîtres du zen chinois. Consé-  
quemment, ils ont rejeté le zen comme une discipline bizarre et « exotique », incompatible avec l'esprit occidental. D'autres, s'empressant d'exploiter la tant vantée « liberté » du zen et d'y chercher une justification du laxisme, se sont employés à en donner une image fautive et pervertie.

On espère non seulement que la publication de ce qui se passe effectivement entre un maître du zen et ses élèves dissipera la notion absolument erronée selon laquelle le zen est quelque chose d'« exotique » ou de « mystique », voire simplement un objet d'étude intéressant et curieux, mais aussi que cette publication le montrera tel qu'il est, — un enseignement précis et pratique qui, lorsqu'il est bien compris, est capable de libérer l'homme de ses peurs et de ses angoisses, lui permettant de vivre et de mourir dans la paix et la dignité, aussi bien à l'ère thermonucléaire que dans le passé.

Cet ensemble de dialogues entre un maître du zen et dix Occidentaux, américains et européens, représente quatre-vingt-cinq entretiens (dokusan), recueillis au cours d'une période de deux ans. Ils vont de deux à vingt-quatre entretiens pour chaque personne en cause. Le dialogue reproduit entre deux groupes d'astérisques est la transcription d'un entretien complet avec le roshi. D'une façon générale, les dokusan d'un même élève se suivent dans l'ordre où ils ont eu lieu, mais ils ne représentent pas toutes ses rencontres avec le roshi. Certains ont été négligés, qui ne consistaient qu'en quelques mots d'encouragement ou manquaient d'intérêt général. Un mois ou deux peuvent parfois séparer aussi deux entretiens.

Ces dokusan ont eu lieu au cours de la période de formation appelée sesshin, dont on reparlera plus longuement. Si la plupart sont brefs — comme l'impose la nécessité de recevoir trois fois par jour de trente-cinq à quarante personnes — leur longueur est finalement déterminée par chaque cas particulier et non de façon arbitraire.

Tous les intéressés étaient des « débutants », en ce sens qu'aucun

n'avait « résolu » son premier koan (c'est-à-dire connu le satori), à une exception près<sup>1</sup>, et tous avaient pratiqué le zen au Japon durant des périodes allant de quelques semaines à deux ans.

Avec le zazen et le teisho (commentaire public), le dokusan constitue le trinôme sur lequel s'appuie l'enseignement traditionnel du zen. Pour le débutant, ce tête-à-tête avec le roshi, dans l'intimité de sa chambre, peut être aussi bien une expérience profondément stimulante et enrichissante qu'une redoutable épreuve, selon son ardeur, le point de maturation qu'il a atteint et, surtout, la personnalité et les méthodes du roshi.

Au cours de ce tête-à-tête, le disciple est parfaitement libre de dire ce qu'il veut, pour autant qu'il s'agisse d'une expression de sa quête de vérité sincère, et en relation avec sa pratique. Au début, lorsqu'il n'a pas encore appris à contrôler ses pensées vagabondes ou à refréner son égocentrisme, il est fréquent de le voir s'essayer à entraîner le roshi dans des discussions abstraites et théoriques. Mais à mesure que la pratique constante du zazen apaise son esprit, il perd son intérêt pour ce genre de discussions et devient plus réceptif aux conseils du roshi. Plus tard encore, il en vient à répondre aux questions de celui-ci avec force et précision. Il pourra même lui arriver d'élever la voix, non par irritation ou ressentiment mais parce que, libéré des contraintes mentales et émotionnelles qui jusqu'alors pesaient sur lui, il est plus enclin à faire appel aux forces physiques et psychiques qui sommeillaient en lui. On le verra parfois saisir le bâton du roshi et en frapper le tatami (natte) pour répondre à une question précise, ou encore, invité à donner une preuve concrète de sa compréhension d'un koan, esquisser le geste de frapper le roshi (bien entendu, le respect le retiendra d'aller jusqu'au bout de son geste). Celui qui est en mesure de réagir *spontanément* de cette façon est au bord du satori, bien qu'il n'en ait pas conscience lui-même. Seul le roshi, avec sa longue expérience et son œil pénétrant, est capable de mesurer le degré exact de sa compréhension et de lui donner, à ce point critique, conseils et encouragements nécessaires.

1. Elève H. Ce cas a été retenu pour que le lecteur puisse se rendre compte de la différence d'attitude du roshi lorsqu'il se trouve en présence d'un élève qui a atteint un niveau plus élevé.

Un roshi averti n'hésitera pas à utiliser tous les moyens et les stratagèmes, y compris des coups secs de son bâton (*kotsu*), quand il croira ainsi pouvoir tuer l'esprit de l'élève de son assoupissement et l'amener à prendre conscience de sa vraie nature. Il arrive assez souvent, au cours d'une sesshin, qu'un novice hésite à se présenter au dokusan quotidien<sup>1</sup>, craignant de se faire réprimander pour n'avoir pas « résolu » son koan. Dans ce cas, ou bien il sera froidement ignoré par les moines (dans un monastère) ou les moniteurs (dans un temple), ou bien, dans un monastère où la discipline est stricte, il sera conduit de force devant le roshi. Celui-ci, après lui avoir reproché sa pusillanimité, le renverra peut-être sans lui poser de question ou le frappera de son bâton pendant qu'il est prosterné avant de le renvoyer d'un coup de clochette. Il arrive que cette méthode provoque ou favorise l'explosion intérieure sans laquelle il est rare que se produise un véritable satori.

Des mesures aussi extrêmes ne sont pourtant pas universelles. Elles sont, d'une façon générale, plus fréquentes dans la secte Rinzaï que dans la secte Soto, et moins fréquentes dans les temples que dans les monastères, où la discipline est rigide et souvent très dure. Néanmoins, il est rare, au cours d'une sesshin dans un temple, de ne pas entendre de violents cris d'encouragement des moniteurs et les coups du kyosaku. Contrairement à ce que beaucoup croient, cet usage de la violence n'est pas particulier au bouddhisme japonais. Le kyosaku lui-même est d'origine chinoise et non japonaise, et Dogen, selon un de ses disciples, disait avoir entendu un maître du zen chinois tenir ces propos concernant le zazen : « Quand j'étais jeune, j'ai visité les supérieurs de divers monastères et l'un d'eux m'a dit :

— Jadis, j'avais l'habitude de frapper les moines somnolents à m'en briser les os de la main. Maintenant que je suis vieux et faible, je ne suis plus capable de les frapper assez fort ; c'est pourquoi il m'est difficile de former de bons moines. Dans beaucoup de monastères d'aujourd'hui, les supérieurs manquent d'énergie, et cela entraîne le déclin du bouddhisme. Plus on frappe, mieux cela vaut... »

1. Les Occidentaux participant à leur première sesshin sont souvent déconcertés en voyant les novices se mettre en file indienne lorsque sonne la cloche annonçant le dokusan, et ils y voient une forme de rituel que la chose n'est en rien. Le son de la cloche permet un relâchement de la tension provoquée par l'intense concentration et, en même temps, il éveille un incontrôlable désir de se présenter devant le roshi pour être mis à l'épreuve.

Tous les grands maîtres ont enseigné qu'une intense énergie intérieure doit être mobilisée pour atteindre l'illumination, qu'elle soit stimulée de l'intérieur par la seule volonté ou de l'extérieur par un coup de baguette. Le Bouddha lui-même l'a souligné dans un des premiers sutras : « Il faut, les dents serrées, la langue appuyée contre le palais, soumettre, écraser, dominer l'esprit par l'esprit, comme si un homme fort ayant pris un homme très faible par la tête ou les épaules le soumettait, l'écrasait, le dominait. Alors disparaîtront les pensées malsaines et nuisibles liées au désir, à la haine et à l'erreur. »

Le fait qu'au Japon des maîtres du Rinzaï utilisent rarement le kyosaku et que des maîtres du Soto l'utilisent régulièrement prouve qu'en dernier ressort c'est la personnalité du roshi et la formation qu'il a lui-même reçue qui déterminent ses méthodes, et non les circonstances ou la secte à laquelle son temple appartient.

Dans le dokusan, le roshi joue le double rôle du père et de la mère. Il est tour à tour le père strict et réprobateur qui stimule et châtie, et la mère douce et aimante qui reconforte et encourage. Un roshi accompli manifeste ainsi, parallèlement, sévérité et souplesse, une autorité stimulante et un désintéressement qui ne saurait être pris pour de la faiblesse ou de l'indifférence. Ses propos et son comportement même, traduisant la force de sa personnalité libérée, ont le pouvoir d'aiguillonner l'esprit relâché de l'élève et de revigorer son désir d'atteindre l'illumination. Lorsqu'il sent que l'esprit de l'élève est « mûr », c'est-à-dire purgé de toute pensée discriminatoire, dans un état d'éveil et d'unité absolue (ce dont il se rend compte parfois rien qu'à la façon dont l'élève frappe la cloche du dokusan, entre dans la pièce, se prosterne, à son expression et à son attitude pendant l'entretien), il change de tactique pour provoquer le « saut » ultime qui le conduira au satori. Jusqu'alors le roshi s'est surtout efforcé d'inciter l'élève à se concentrer avec constance et énergie. A présent, il va poser des questions précises, appelant des réponses instantanées, utiliser son bâton, obliger l'élève à mettre toutes ses forces au service de la « résolution » de son koan.

L'illumination peut se produire n'importe où, et pas seulement au cours du dokusan. Certains l'atteignent en écoutant les causeries du roshi. Leur esprit s'attache soudain à une phrase particulière, qu'ils ont peut-être entendue ou lue d'innombrables fois mais qui,

cette fois-ci, parce que leur esprit est « mûr », prend une **signification** nouvelle et devient l'étincelle qui déclenche l'explosion intérieure annonçant le satori. Certains l'ont atteinte dans le train ou l'autocar, en revenant d'une sesshin. Ainsi s'éclairent certaines phrases qui concluent beaucoup de koans ou de *mondō* : « A cet instant le moine connut soudain l'illumination » ou « Alors l'œil de son esprit s'ouvrit ». Des élèves demandent fréquemment : « Comment est-il possible d'atteindre le satori aussi rapidement et aussi facilement que ces koans voudraient le faire croire ? » Il faut noter que ce qui a provoqué l'illumination ne l'a fait que parce que l'esprit de l'élève était « mûr », mais que cette maturation était le résultat d'une longue période de zazen et de nombreux dokusan avec le maître. En d'autres termes, les koans ne font que traduire les circonstances qui ont provoqué l'ultime éveil, mais ils ne parlent pas des années d'efforts opiniâtres et de recherche angoissée de la vérité qui ont abouti à ce résultat.

La preuve du satori de l'élève réside dans son aptitude à répondre d'une manière « vivante » aux questions qui appellent une démonstration concrète de l'esprit du koan. Ce qui convainc le roshi, ce ne sont pas seulement les propos, les gestes ou les silences de l'élève, mais la conviction et la certitude qu'ils traduisent, c'est-à-dire ce qu'expriment le regard, le ton de la voix, la spontanéité, la liberté des gestes eux-mêmes. Il est possible que deux élèves, dont l'un vient de connaître l'illumination et l'autre non, répondent avec les mêmes mots au roshi et que celui-ci accepte la réponse du premier et rejette celle du second. Le zen diffère radicalement d'autres disciplines bouddhistes en ceci précisément qu'il ne se contente pas de mots.

On avance souvent qu'une illumination authentique devrait aller de soi et se passer de preuve ou de confirmation. Mais l'erreur et l'autosuggestion sont aussi fréquentes ici que dans d'autres domaines du comportement humain, et peut-être davantage encore. Il n'est que trop facile pour un novice de prendre pour un satori des visions, des hallucinations, des extases, voire une certaine sérénité mentale. De même, il est arrivé que l'on confonde avec l'illumination certains états d'esprit névrotiques où le sujet a l'impression de s'identifier à l'univers. C'est pour toutes ces raisons et particulièrement à cause du réel danger que constitue pour la personnalité une telle autosuggestion que, dans le zen, le satori doit être mis à l'épreuve

**et confirmé** par un maître dont la propre illumination a, elle aussi, **été reconnue** par un maître éclairé.

Il ressort de ce qui précède que le rôle du roshi est capital. Rien ni personne ne saurait remplacer un maître éclairé, et heureux est l'élève à qui il est donné d'en approcher un. Est-ce à dire qu'il soit impossible d'entreprendre la pratique du zen sans un maître ? Non point. Dans les entretiens qui composent ce chapitre, on trouvera les réponses d'un éminent roshi contemporain à toutes les questions relatives qu'on pourrait se poser concernant cette pratique. Leur lecture attentive devrait permettre de s'engager sur le chemin qui conduit à l'illumination.

Un mot encore au sujet de la publication de ces textes. J'ai eu le privilège, pendant plusieurs années, de servir d'interprète à Yasutani-roshi, ce qui m'a permis de prendre conscience des problèmes qui se posaient aux Occidentaux qui ont suivi son enseignement au Japon et d'entendre les conseils et les instructions qu'il leur a donnés. Il n'était évidemment pas question d'enregistrer ces entretiens par des moyens mécaniques ni de prendre des notes au cours des dokusan. J'ai donc adopté le principe de les rédiger sténographiquement après chaque séance et d'en soumettre le texte à Yasutani-roshi pour m'assurer que ma transcription était aussi fidèle que possible.

Yasutani-roshi n'a consenti à la publication de ces documents que parce que je lui ai assuré qu'elle serait de nature à corriger de nombreuses idées fausses qui ont cours, en Occident, sur l'enseignement du zen. Il n'y a mis qu'une condition, c'est que la « solution » d'aucun koan ne serait révélée, la chose pouvant gêner des élèves qui suivraient ultérieurement l'enseignement d'un roshi. Il va sans dire que cette condition a été observée.

## Les entretiens

### 1. *Elève A (femme, 60 ans)*

ELÈVE : Je me sens prisonnière de mon moi et je voudrais lui échapper. Puis-je le faire par le zazen ? Voudriez-vous me dire l'objectif du zazen ?



ROSHI : Parlons d'abord de l'esprit. Votre esprit peut être comparé à un miroir qui réfléchit tout ce qui se trouve devant lui. Dès l'instant où vous commencez à penser, à sentir et à exercer votre volonté, des ombres sont projetées sur votre esprit, qui déforment ses réflexions. Nous appelons cet état illusion ou erreur. La plus grave conséquence de cette maladie fondamentale des êtres humains est qu'elle crée un sentiment de dualité, qui vous fait distinguer entre « moi » et « non-moi ». La vérité est que tout est Un. Le fait de se voir confronté avec un monde d'existences séparées crée antagonisme, avidité et souffrance. Le but du zazen est d'expulser de l'esprit ces ombres ou ces souillures, de telle manière que nous puissions éprouver intimement notre solidarité avec tout ce qui vit. Alors amour et compassion se manifestent naturellement et spontanément.

\*\*

ELÈVE : Je pratique le shikan-taza comme vous me l'avez ordonné. J'éprouve des douleurs dans les jambes, mais elles sont supportables. Je ne suis pas dérangée par beaucoup de pensées et ma concentration est assez bonne, mais je ne vois vraiment pas où cela me mène.

ROSHI : Le premier objectif est l'unification de l'esprit. Pour une personne ordinaire, dont l'esprit est tiré dans plusieurs directions, une concentration soutenue est pratiquement impossible. Par la pratique du zazen, l'esprit acquiert une unité qui permet de le contrôler. Ce processus peut être comparé à celui qui consiste à faire passer les rayons du soleil à travers une loupe, ce qui les rend plus intenses. L'esprit humain, lui aussi, fonctionne plus efficacement lorsqu'il est concentré et unifié. Que votre désir soit ou non de voir dans votre vraie nature, vous pouvez apprécier l'effet de l'unification de l'esprit sur votre bien-être.

ELÈVE : Oui, bien sûr. Cependant, alors que je me livrais au zazen, j'ai éprouvé une violente douleur, sans savoir si je devais essayer de la supporter ou abandonner lorsqu'elle devenait trop vive. En d'autres termes : dois-je avoir la volonté de supporter la douleur ou être passive, sans me forcer ?

ROSHI : C'est une question très importante. Vous finirez par ne plus ressentir ni tension ni douleur. Mais au début, parce que nous avons pris l'habitude de mésuser de notre corps et de notre esprit,

nous devons faire appel à notre volonté avant d'acquérir cette aisance et cet équilibre, et cela entraîne inévitablement la douleur.

Lorsque le centre de gravité du corps est fixé dans la région qui se trouve sous le nombril, le corps entier trouve une plus grande stabilité. Chez les gens ordinaires, ce centre se trouve dans les épaules. En outre, au lieu de se tenir droit quand ils sont assis ou qu'ils marchent, la plupart se voûtent, ce qui impose un effort démesuré à toutes les parties du corps.

De même, nous ne savons pas nous servir de notre esprit. Nous laissons toutes sortes de pensées inutiles l'envahir et nous jouons avec elles. C'est pour cela que nous devons nous efforcer d'utiliser notre corps et notre esprit comme il convient. Cela est d'abord et fatalement douloureux, mais si vous persévérez la souffrance cédera graduellement la place à un sentiment de joie. Vous deviendrez physiquement plus forte et mentalement plus éveillée. Tous ceux qui pratiquent le zazen régulièrement et avec application connaissent cela.

\*\*

ROSHI : Vous voulez me demander quelque chose ?

ELÈVE : Oui, j'ai plusieurs questions à vous poser. La première est : Pourquoi avez-vous fait mettre au-dessus de ma place une pancarte disant qu'il ne faut pas me frapper avec le kyosaku ? Est-ce parce que vous m'estimez incorrigible ?

ROSHI : J'ai eu l'impression que, comme la plupart des Occidentaux, il vous déplaît d'être frappée. Le moniteur frappait tout le monde durement et j'ai pensé que cela pourrait nuire à votre zazen. Cela vous est égal, d'être frappée ?

ELÈVE (*avec un sourire*) : Ma foi, oui, si ce n'est pas trop violemment.

ROSHI : Hier, la jeune femme japonaise qui était assise en face de vous a été frappée avec violence, pour la stimuler. C'était la première fois et elle a été si surprise et si déconcertée qu'elle a quitté aussitôt la sesshin. Heureusement, elle est revenue aujourd'hui et m'a dit ce qui s'était passé, en sorte que j'ai demandé qu'on ne la frappe plus.

ELÈVE : Je suis heureuse de savoir que vous ne me considérez pas comme un cas désespéré.

Voici ma deuxième question : ce matin, me sentant pleine d'énergie, j'ai pensé : « Je dois vider mon esprit de toute pensée inutile pour que la sagesse puisse y entrer... » Là-dessus, me rendant compte que c'était là l'œuvre de mon moi, je me suis sentie découragée. J'avais l'impression d'être un âne qu'on ne peut faire bouger qu'en lui montrant une carotte.

ROSHI : Aspirez-vous à l'illumination ?

ELÈVE : Je ne sais pas ce qu'elle est. Hier, je vous ai dit que je voulais bannir mon moi pour devenir un peu plus sage. J'imagine que je me soucie plus de me débarrasser de mon ego que d'atteindre à l'illumination.

ROSHI : Intrinsèquement, il n'y a pas d'ego. C'est quelque chose que nous créons nous-mêmes. Pourtant, c'est cet ego que nous avons créé qui nous conduit au zazen ; il ne faut donc pas le mépriser. Le zazen, comme vous l'avez probablement compris, entraîne une usure de l'ego. Vous pouvez aussi vous délivrer de lui en vous pliant aux règles de la sesshin au lieu de suivre vos propres inclinations. Si par exemple vous refusez de vous lever lorsque la cloche invite tout le monde à marcher en rond, vous flattez votre ego et lui donnez plus de force. De même, vous vous soumettez à lui chaque fois que vous décidez de manger seule plutôt que de prendre part au repas commun. J'ajoute que l'ego ayant ses racines dans le subconscient, la seule manière d'avoir raison de lui est une complète illumination.

..

ELÈVE : Je suis très fatiguée et mes jambes me font terriblement mal. Je ne suis plus capable de pratiquer le zazen convenablement. Je ne sais pas quoi faire.

ROSHI : Le zazen requiert une énergie considérable. Si le corps n'est pas en bonne forme, le zazen est difficile. Jusqu'à ce que vous ayez recouvré vos forces, asseyez-vous confortablement sans vous contraindre. Ensuite, vous pourrez reprendre votre zazen. C'est une question de détermination. Énergie et résolution sont également nécessaires.

..

ELÈVE : J'ai travaillé le koan « Quel visage avais-tu avant ta naissance ? » et je crois connaître la réponse, mais je voudrais que vous me le confirmiez. J'ai réfléchi, par exemple, à ce que j'étais avant ma naissance et à quoi ressemblaient mes parents. J'ai aussi pensé à ce que je serai après ma mort et, en imagination, j'ai déjà enterré mes cendres dans un lieu que j'ai choisi. Ai-je bien fait ?

ROSHI : Non. Ce que vous me proposez là est une image hypothétique de ce koan. Pour le traiter correctement vous devez être capable de répondre à des questions de ce genre : « Si le monde était détruit, mon visage originel le serait-il aussi ? Et si oui, de quelle façon ? »

ELÈVE : Je ne suis pas capable de répondre à de telles questions.

ROSHI : Ce koan ne diffère pas de Mu. Pour l'instant, continuez simplement votre shikan-taza jusqu'à ce que vous en arriviez à aspirer fortement au kensho. A ce moment-là, vous pourrez aborder un koan tel que « Quel était mon visage avant la naissance de mes parents ? » ou « Qu'est-ce que Mu ? ».



ELÈVE : En parlant de makyo, vous avez dit que l'introspection psychologique en fait partie. Cela est à la fois déroutant et décourageant. Au cours de cette sesshin, il m'est arrivé plusieurs fois de voir clair en moi et d'en éprouver une grande joie. A présent, je ne sais plus que penser.

ROSHI : Au cours de votre pratique, vous aurez affaire à beaucoup de makyo. Ils ne sont pas nuisibles en soi et peuvent même, dans une certaine mesure, être bénéfiques. Mais si vous vous laissez prendre à leur piège, ils pourront vous entraver. Au sens profond du terme, on peut dire que même le bodhisattva Kannon est prisonnier de la compassion, sans quoi il serait un bouddha, libre de tout attachement. Celui qui est obsédé par l'idée d'aider les autres se sent contraint d'aider même ceux qui auraient avantage à se passer de son aide. Prenez une personne peu fortunée et qui vit simplement. Lui donner des choses inutiles à son mode de vie simple serait lui faire tort. Ce ne serait pas faire montre de bonté.

Un bouddha connaît la compassion, mais il n'est pas *obsédé* par le désir de sauver les autres.

L'introspection n'est pas inutile, bien sûr, mais votre but est d'aller au-delà. Si vous vous complaisez à vous féliciter lorsque vous voyez clair en vous, vous ralentissez votre progression sur le chemin de la connaissance de votre nature-de-bouddha. Au sens le plus large, tout ce qui n'est pas la véritable illumination est *makyo*. Ne vous préoccupez pas des *makyo* et n'y prenez pas plaisir. Ne vous laissez pas distraire par des sensations ou des sentiments essentiellement transitoires.

..

ELÈVE : Il y a une heure environ, pendant le *zazen*, j'ai brusquement cessé de souffrir des jambes et, malgré moi, je me suis mise à pleurer, comme si je fondais intérieurement. En même temps, je me suis sentie envahie par un grand sentiment d'amour. Qu'est-ce que cela signifie ?

ROSHI : Le *zazen* pratiqué avec énergie et dévotion dissipe notre sentiment d'aliénation par rapport aux êtres et aux choses. La pensée de l'homme ordinaire est dualiste ; il pense en fonction de lui-même et de ce qui s'oppose à lui, ce qui donne naissance à l'antagonisme et conduit à la souffrance. Dans le *zazen*, cette dichotomie disparaît graduellement. Alors votre compassion s'approfondit et s'élargit naturellement, car vos pensées et vos sentiments ne sont plus centrés sur un « moi » inexistant. C'est ce qui vous est arrivé. C'est assurément très bien mais vous devez aller plus loin. Continuez à vous concentrer.

..

ELÈVE : J'ai eu la sensation qu'un objet s'appuyait sur mon front, entre mes deux yeux. Cette sensation était si forte que mon attention s'est fixée sur elle. Mais comme vous m'aviez dit de concentrer mon esprit sur le creux de mon abdomen, je l'y ai ramené. Dois-je continuer ainsi ?

ROSHI : Si votre esprit se fixe naturellement et spontanément

**sur un point** situé entre vos yeux, vous pouvez parfaitement diriger **votre concentration** sur ce point.

..

ROSHI : Vous est-il arrivé quelque chose de particulier ?

ELÈVE : J'ai eu la sensation que mon souffle soulevait l'arrière de mon crâne puis qu'il descendait dans mes reins. Est-ce un makyo ? Et si oui, que dois-je faire ?

ROSHI : Oui, cela est aussi une forme de makyo. Ces choses n'ont pas de signification particulière ; elles ne sont ni bénéfiques ni nuisibles. Ne vous y attachez pas ; contentez-vous de poursuivre sérieusement votre pratique. Elles se produisent, comme je vous l'ai déjà dit, quand on se concentre intensément.

ELÈVE : Mais pourquoi se produisent-elles ?

ROSHI : D'innombrables pensées pareilles aux vagues de la mer s'agitent sans cesse à la surface de notre esprit ; c'est un effet de l'activité de nos six sens <sup>1</sup>. D'autre part, notre subconscient contient toutes les impressions résiduelles de nos expériences vécues, y compris celles de nos existences antérieures. Lorsque le zazen est assez profond pour que la surface et les niveaux intermédiaires de la conscience soient réduits au silence, des éléments de ces résidus atteignent l'esprit conscient. Ce sont eux que nous appelons makyo.

Ne vous attachez pas à eux lorsqu'ils sont séduisants et n'en ayez pas peur lorsqu'ils sont étranges. Si vous le faites, ils peuvent devenir un obstacle.

..

ELÈVE : J'ai très mal aux jambes. Que puis-je faire ?

ROSHI : Si vous avez trop mal, il est difficile de vous concentrer. Mais lorsque votre concentration sera suffisamment forte, la douleur, au lieu de vous entraver, vous stimulera si vous l'utilisez avec courage.

ELÈVE : J'ai une autre question à vous poser. Que puis-je faire lorsque je m'assoupis ?

ROSHI : Cela dépend. S'il s'agit d'une simple somnolence, balancez

1. Selon le bouddhisme, le sixième sens est la faculté de discrimination.

vosre corps légèrement de droite à gauche et de gauche à droite à plusieurs reprises, ou frottez-vous les yeux. Si c'est un véritable assoupissement, parce que vous n'avez pas dormi la nuit précédente, vous pouvez essayer de tremper votre visage dans l'eau froide en le frottant vigoureusement. Pour éveiller un esprit qui se relâche, il n'est pas mauvais de se dire que l'on peut mourir à chaque instant d'accident ou de maladie et qu'il faut donc absolument atteindre l'illumination sans retard.

..

ELÈVE : Je crains de n'avoir pas tiré profit de ma première sesshin. J'ai été incapable de me concentrer. Mon esprit était distrait et troublé par les cris des moniteurs, par le bruit des coups de kyosaku, par les voitures et les camions, par le bébé qui pleurait dans la maison voisine, par les aboiements des chiens. J'avais imaginé que je me trouverais dans un temple silencieux, dans un environnement idyllique, mais il en est allé tout autrement. En plus de ma déception, j'ai honte de n'avoir pas pu faire mieux.

ROSHI : Il ne faut pas penser ainsi. Au début, tout le monde a du mal à se concentrer, parce que l'esprit se laisse trop aisément distraire. Bien sûr, pour commencer à pratiquer le zazen, le mieux est d'aller dans un endroit tranquille ; c'est pourquoi beaucoup de moines allaient et vont encore dans des retraites solitaires de montagne. Mais il n'est pas bon de rester trop longtemps dans une telle atmosphère. A mesure que le pouvoir de concentration s'affermi, on est capable de se livrer au zazen dans n'importe quel cadre — en fait, plus il est bruyant mieux cela vaut. Lorsqu'on a acquis un pouvoir de concentration assez grand, on peut se livrer au zazen dans la partie la plus bruyante de Ginza <sup>1</sup>.

..

ELÈVE : J'ai à vous poser une question assez longue. Je sais que beaucoup de gens attendent de vous voir, mais c'est très important pour moi et j'espère que vous voudrez bien m'écouter jusqu'au bout.

ROSHI : Je vous écoute.

1. Le quartier le plus animé de Tokyo.

ELÈVE : Depuis la dernière sesshin, ma méditation a été perturbée par toutes sortes de pensées et de sentiments déplaisants — il ne s'agissait pas de makyō — à propos de moi-même et de ce que je pourrais appeler ma *fausse* nature. Dans votre causerie de ce matin, vous avez dit que lorsque nous vidons notre esprit de toute pensée, la vraie sagesse y entre. Vous avez dit aussi qu'il fallait se contenter de voir et d'entendre lorsqu'on regarde et qu'on écoute. Je n'en ai pas été capable, parce que mon moi s'est toujours interposé. Je ne sais pas ce qu'est le kensho, mais s'il consiste à regarder dans sa vraie nature, il me semble que je fais le contraire, que je regarde dans ma *fausse* nature.

ROSHI : Avant le zazen, nous nous prenons pour des êtres supérieurs, mais lorsque nous en arrivons à voir plus clair en nous la connaissance de nos mauvaises pensées et de nos mauvaises actions nous rend humbles. Cette compréhension est elle-même le reflet de notre vraie nature. Si nous marchons dans l'obscurité, par exemple, et si nous nous approchons d'un pin, nous ne le voyons pas. Puis un rayon de lune nous fait voir des aiguilles de pin sur le sol. Si la lumière augmente, nous voyons le tronc de l'arbre et finalement le pin tout entier. Notre perception de tout cela est le reflet de notre véritable moi.

ELÈVE : Puis-je poser une autre question ? J'ai parlé à des gens qui, je crois, ont connu une certaine illumination, et pourtant ils semblent souvent dérangés par ce que j'ai appelé leur *fausse* nature. Comment cela est-il possible ?

ROSHI : Il est vrai qu'il y a des gens qui ont fait l'expérience du kensho et qui pourtant semblent être, moralement parlant, inférieurs à ceux qui ne l'ont pas faite. Vous demandez comment cela se peut. Ces illuminés ont compris que toute vie, dans sa nature essentielle, est indivisible ; mais parce qu'ils ne se sont pas encore purgés de leurs sentiments et de leurs inclinations trompeurs, dont les racines s'enfoncent profondément dans l'inconscient, ils ne peuvent agir en accord avec leur vision intérieure. S'ils continuent à pratiquer le zazen, ils se délivreront progressivement de ces souillures et le jour viendra où ils seront des individus exceptionnels.

D'autre part, ceux qui n'ont jamais connu le kensho et qui pourtant paraissent modestes et non égoïstes cachent en quelque sorte



le véritable état de leur esprit. Ils sont apparemment plus vertueux et plus sages, mais parce qu'ils n'ont jamais vu la vérité et continuent, conséquemment, à faire une distinction entre l'univers et eux-mêmes, dans une situation difficile cette façade craque et leur comportement laisse beaucoup à désirer.



ELÈVE : Hier, j'ai éprouvé une sensation effrayante, comme si tout l'univers s'enfonçait dans mon estomac, et j'ai fondu en larmes, sans pouvoir m'arrêter. En y repensant, j'ai l'impression que cela m'est arrivé parce que je m'étais forcée pendant mon zazen.

ROSHI : Si vous voulez vous livrer au zazen d'une manière détendue, c'est bien aussi. Faisons une comparaison. Trois personnes veulent atteindre le sommet d'une montagne, d'où l'on a une vue particulièrement belle. La première ne veut pas se fatiguer, elle préfère flâner ; bien entendu, il lui faudra longtemps pour atteindre le sommet. La seconde, plus pressée, marche à grands pas. La troisième grimpe littéralement en bondissant, atteint bientôt le sommet et s'écrie : « Oh ! quelle vue magnifique ! »

ELÈVE : Quelle est la meilleure méthode ?

ROSHI : Cela dépend de votre état d'esprit. Si vous n'êtes pas pressée, la première est satisfaisante. Mais si vous aspirez à atteindre rapidement le sommet, mieux vaut naturellement adopter l'une des deux autres. Il va sans dire qu'elles requièrent plus d'énergie. En outre, lorsque vous vous forcez à avancer vite, il faut vous attendre à des incidents imprévus, plaisants ou déplaisants, comme ce qui vous est arrivé.

ELÈVE : J'aimerais vous dire ma reconnaissance. Je dois aussi vous dire que je regagne les Etats-Unis la semaine prochaine et que cette sesshin sera donc pour moi la dernière. Si ces sesshin ont été pénibles à bien des égards, elles m'ont aussi beaucoup apporté. En particulier, sans la dernière, je ne me serais pas comprise comme je le fais et je ne saurais pas comment aller plus loin. Je vous suis reconnaissante de l'aide immense que vous m'avez apportée.

## 2. Elève B (homme, 45 ans)

ELÈVE : Mon koan est Mu.

ROSHI : Pour comprendre l'esprit de Mu, vous devez, sans vous laisser distraire, marcher sur un rail de fer s'étirant jusqu'à l'infini. Une halte et à plus forte raison plusieurs contrecarreraient votre illumination. Si peu que vous vous écartiez de Mu, ce sera de plusieurs kilomètres. Soyez donc vigilant. Ne vous laissez pas distraire un instant, que ce soit lorsque vous êtes assis ou debout, lorsque vous marchez, mangez ou travaillez.

..

ELÈVE : Il me semble que je n'avance pas. Je ne sais même pas ce que je suis censé comprendre ou ne pas comprendre.

ROSHI : Si, après mûre réflexion, vous pouviez dire vraiment : « Je ne comprends pas », ce serait déjà quelque chose, car en vérité il n'y a rien à comprendre. Au sens le plus profond, nous ne comprenons rien. Ce que le raisonnement apprend aux philosophes et aux savants n'est qu'une fraction de l'univers. Si nous comparons à l'univers entier ce stylo que je tiens à la main, ce qui est intellectuellement connaissable n'est que la pointe de sa plume. Aucun philosophe ou aucun savant ne peut réellement dire pourquoi les fleurs s'épanouissent ou pourquoi le printemps suit l'hiver. Lorsque nous ne conceptualisons pas, la partie la plus profonde de nous-mêmes fonctionne...

ELÈVE (*l'interrompant*) : Oui, je vois ce que vous voulez dire, mais...

ROSHI (*poursuivant*) : De telle sorte que si vous pouvez honnêtement dire : « Je ne comprends pas », vous comprenez beaucoup de choses. Allez et travaillez plus intensément ce koan.

..

ELÈVE (*d'un ton excité*) : Je sais ce qu'est Mu ! (*Il prend le bâton du roshi.*) Dans une certaine situation, ceci est Mu. Dans une autre,

Mu serait ceci. (*Il prend un autre objet.*) Je ne sais rien d'autre que cela.

ROSHI : Ce n'est pas mal. Si vous saviez vraiment ce que vous entendez par : « Je ne sais pas », votre réponse serait encore meilleure. Il est évident que vous vous considérez encore comme une entité séparée d'autres entités... Je crois qu'un résumé en anglais de ma causerie de ce matin a été remis à tous les étrangers. Etiez-vous là ?

ELÈVE : Oui.

ROSHI : Alors vous savez combien il est impératif d'abandonner l'idée d'un « moi » qui s'opposerait aux « autres ». C'est là une illusion engendrée par une fausse conception des choses. Pour arriver à la connaissance de vous-même, vous devez vous sentir comme ne faisant qu'un avec l'univers. Bien sûr, vous comprenez cela théoriquement, mais la compréhension théorique est pareille à un tableau : elle n'est pas la chose elle-même mais seulement une représentation de cette chose. Vous devez renoncer au raisonnement logique et saisir la chose réelle.

ELÈVE : Je puis le faire, oui.

ROSHI : Très bien. Dans ce cas, dites-moi tout de suite quelle est la grandeur de votre « moi » réel.

ELÈVE (*après une pause*) : Eh bien... cela dépend des circonstances. Dans une situation, je puis être une chose et dans une autre, autre chose.

ROSHI : Si vous aviez compris la Vérité, vous auriez pu me donner immédiatement une réponse concrète... Lorsque je tends les deux bras de cette façon, jusqu'à quelle distance vont-ils ? Répondez tout de suite !

ELÈVE (*après une pause*) : Je ne sais pas. Tout ce que je sais, c'est que parfois je sens que je suis ce bâton et parfois je sens que je suis quelque chose d'autre, je ne sais pas très bien quoi.

ROSHI : Vous y êtes presque... Ne vous relâchez pas, maintenant. Faites tout votre possible.

### 3. Elève C (*homme, 43 ans*)

(Normalement, chaque élève précise la nature de sa pratique en se présentant devant le roshi. Pour C, il s'agit de Mu. Afin d'éviter

**de fastidieuses répétitions, nous avons omis cette entrée en matière de la plupart des dokusan.)**

**ELÈVE :** Il me semble que Mu est tout et rien, quelque chose comme le reflet de la lune sur un lac alors qu'il n'y a ni lune ni lac, rien que ce reflet.

**ROSHI :** Vous avez compris Mu théoriquement, vous vous en faites une image claire. Maintenant, il faut que vous le saisissiez directement. Un célèbre maître du zen, au moment de son illumination, a écrit ceci : « Lorsque j'entendis sonner la cloche du temple, il n'y eut soudain ni cloche ni moi mais seulement le son. » En d'autres termes, il n'avait plus conscience d'une différence entre lui-même, la cloche, le son et l'univers. C'est cet état que vous devez atteindre. Ne vous relâchez pas !

..

**ELÈVE :** J'ai une plainte à formuler. Hier soir, alors que j'attendais le moment du dokusan, j'ai été bousculé et on a crié après moi. Je sais que c'était pour me stimuler, mais cela m'a fâché.

**ROSHI :** C'est parce que vous pensez à vous en tant que « moi ». Si votre corps et votre esprit étaient totalement unis à Mu, qui pourrait se fâcher ? A ce stade, vous êtes pareil à un niais ou à un sac de sable : vous vous laissez pousser dans n'importe quelle direction, parce que votre ego a été banni. C'est alors que vous comprenez complètement Mu. En atteignant ce stade, vous êtes libéré de tout ressentiment.

..

**ELÈVE :** Hier, j'ai atteint le point le plus élevé de mon effort. Vous m'avez dit que mon zèle était de quatre-vingt-quinze pour cent. Mais aujourd'hui, je me sens complètement découragé. Je ne sais pas pourquoi.

**ROSHI :** Ne soyez pas découragé, il en va ainsi pour tout le monde. Si vous étiez une machine, vous pourriez fonctionner régulièrement à grande vitesse, mais un être humain ne le peut pas. Prenez le cas d'un homme à cheval. Si c'est un bon cavalier, il ne passera pas à chaque instant du galop au pas. En faisant trotter son cheval régu-

lièrement, il lui sera plus facile de le faire galoper lorsqu'il le voudra.

Si vous vous relâchez complètement et allez continuellement au pas, ou, ce qui est pire, si vous vous arrêtez de temps en temps, il vous faudra longtemps pour atteindre votre destination. Vous vous dites peut-être, consciemment ou inconsciemment : « Si je n'atteins pas l'illumination pendant cette sesshin, je le ferai au cours de la suivante. » Mais si cette sesshin était la dernière à laquelle vous participiez au Japon, votre acharnement vous ferait atteindre l'illumination.

Voyez les gens qui participent avec vous à cette sesshin spéciale<sup>1</sup>. Ils n'ont l'occasion de le faire qu'une fois par an et ils sentent que s'ils n'atteignent pas le kensho cette semaine, il leur faudra attendre un an. Ils se livrent donc au zazen avec une énergie et un acharnement opiniâtres. Trois des membres du groupe ont déjà connu le kensho.

Ne relâchez pas votre effort, sans quoi il vous faudra longtemps pour atteindre votre but.

..

ELÈVE : Mon esprit est plus libre de pensées, à présent qu'il ne l'a été pendant la plus grande partie de cette sesshin, mais il y en a encore quelques-unes qui me tracassent. Je suppose que c'est parce que j'ai lu beaucoup de choses sur le zen dans le passé et que j'ai réfléchi sur elles.

ROSHI : Oui. Vous ne connaîtrez votre vraie nature que lorsque votre esprit sera aussi vide de pensées qu'une feuille de papier blanc. Il s'agit simplement de vous identifier si totalement avec Mu qu'il n'y aura plus de place en vous pour aucune pensée, pas même celle de Mu.

..

ROSHI : Ne soyez pas distrait, fût-ce une seconde. Si vous êtes attentif pendant le zazen mais si vous permettez à vos yeux et à votre esprit de vagabonder lorsque vous vous relevez, vous brisez votre concentration. Vous voyez ce que je veux dire ?

1. Yasutani-roshi dirige une fois par an une sesshin de sept jours à Hokkaido, l'île septentrionale du Japon.

**ELÈVE** : Oui, mais cela ne me concerne pas. Je suis toujours attentif.

**ROSHI** : Il est possible d'être inattentif sans s'en rendre compte. D'ailleurs, il y a des degrés d'attention différents. Si vous êtes dans un train bondé, vous veillez à ce qu'on ne vole pas votre portefeuille ; c'est une forme d'attention. Mais si vous êtes dans une situation où vous pourriez être tué à chaque instant — en temps de guerre, par exemple — votre attention est beaucoup plus vigilante.

Vous relâcher même pendant une seconde, c'est vous séparer de Mu. Même lorsque vous allez vous coucher, continuez à vous concentrer sur Mu, et lorsque vous vous réveillez, que votre esprit se fixe aussitôt sur Mu. Toute votre attention, à chaque instant, doit s'employer à pénétrer Mu — au point que vous soyez possédé, comme un amoureux. C'est seulement alors que vous pourrez atteindre l'illumination.



**ROSHI** : Vous savez comment vous livrer au zazen. Vous avez aussi une excellente image mentale de Mu. Mais si vous voulez le comprendre réellement, il faut déloger cette image de votre esprit discursif. Les racines des idées qui forment l'ego s'enfoncent profondément dans le subconscient, hors d'atteinte de la conscience ordinaire, et elles sont donc difficiles à éliminer. Pour vous en débarrasser, vous devez ne faire qu'un avec Mu lorsque vous marchez, mangez, travaillez, dormez ou faites vos besoins. Vous ne devez pas seulement concentrer votre esprit mais contrôler aussi vos yeux, car sinon des pensées naîtront, votre esprit s'agitiera et, avant même que vous en ayez conscience, vous vous serez détaché de Mu.

Comme je l'ai dit, vous savez comment vous concentrer mais votre concentration est encore fragile. Vous avez parfois tendance à muser ou à vous occuper de questions secondaires. Ce n'est pas un mal en soi, mais c'est fatal pour celui qui aspire à connaître sa vraie nature, car l'esprit est constamment distrait. Vous ne connaîtrez l'illumination qu'après avoir mis toute la force de votre être dans votre unité avec Mu.



ELÈVE : Je lutte de toutes mes forces pour m'identifier avec Mu, mais le reste est également fort et Mu ne l'emporte pas. En fait, plus Mu devient fort, plus fort devient aussi ce qui s'oppose à lui, et j'en suis arrivé à me sentir « entre deux mondes, dont l'un est mort et l'autre impuissant à naître », comme a dit quelqu'un. Sincèrement, je ne sais plus que faire. Je suis convaincu qu'il me faudrait une force que je n'ai pas.

ROSHI : Ce que vous essayez de faire pourrait être comparé à ceci. (Il presse ses deux mains l'une contre l'autre.) Une fois que vous aurez compris Mu, vous saurez que rien ne peut s'opposer à lui, car tout est Mu.

Vous commencez peut-être à comprendre, maintenant, à quoi sert le kyosaku : à vous aider à aller au-delà de votre capacité normale de concentration. Si le kyosaku vous déplaît, je puis demander au moniteur de vous frapper violemment sur le dos de temps à autre. Grâce à cette stimulation, vous pourrez mobiliser une plus grande énergie.

..

ROSHI : Si nous étions dans un certain grand monastère que je connais et si vous vous présentiez au dokusan comme vous le faites, le roshi vous ordonnerait sèchement : « Expliquez-moi Mu ! » Si vous ne pouviez le faire, il vous dirait de ne plus revenir avant d'en être capable. Votre désarroi vous ferait trouver des excuses pour ne plus vous présenter au dokusan, de peur d'être rabroué. D'autre part, si vous n'y alliez pas volontairement, les moines vous y obligeraient de force. Ne sachant plus comment vous en sortir, votre désespoir pourrait vous faire trouver la réponse.

Pour diverses raisons, nous n'utilisons pas, ici, de telles mesures. Mais imposez-les-vous vous-même. Présentez-vous à moi avec le sentiment que, d'une manière ou d'une autre, vous démontrerez la vérité de Mu. Maintenant, regagnez votre place et appliquez-vous !

..

ROSHI : Je vois que vous n'avez pas encore pénétré Mu... Pourquoi pas ?... Vous commencez par vous concentrer intensément, puis

vous vous laissez aller. Pendant un certain temps vous vous accrochez à Mu comme ceci (il serre fortement son bâton à deux mains), puis vous vous relâchez comme ceci (il laisse tomber le bâton). Cela ne vous mènera à rien ! Quand vous marchez, c'est Mu qui marche ; quand vous mangez, c'est Mu qui mange ; quand vous travaillez, c'est Mu qui travaille ; et quand vous venez me voir, c'est Mu seul que je dois voir. Quand vous vous prosterner, quand vous parlez, quand vous dormez, c'est Mu qui se prosterne, qui parle, qui dort et Mu qui se réveille. Lorsque vous aurez atteint le point où votre vue, votre ouïe, votre toucher, votre odorat, votre goût et vos pensées ne seront plus que Mu, vous percevrez soudain Mu directement.

\*.\*

ROSHI : Pour arriver à la connaissance de Mu, vous devez être dans l'état d'un amant dont l'esprit est entièrement occupé par celle qu'il aime. L'individu ordinaire se soucie de toutes sortes de détails sans importance : l'heure qu'il est, sa toilette quotidienne, les pensées vagabondes qui traversent son esprit. Mais un amoureux, dont l'esprit est entièrement occupé par celle qu'il aime, est dans un état qui ressemble à une transe, ou plutôt il est pareil à un simple d'esprit, en ce sens que son esprit est fixé sur une seule chose. Une fois que vous aurez atteint un tel état d'esprit par rapport à Mu, vous connaîtrez l'illumination.

\*.\*

ELÈVE : Vous m'avez dit à plusieurs reprises que chaque objet est Mu, que je suis Mu et ainsi de suite. Quel parti devrais-je tirer de ces propos ? Y penser pendant mon zazen ? Et si oui, de quelle manière ?

ROSHI : Non, n'y pensez pas pendant votre zazen. Ces propos n'ont de valeur que dans l'immédiat. S'ils ouvrent votre esprit à la conscience immédiate de Mu, tant mieux. Sinon, oubliez-les et continuez à vous demander : « Qu'est-ce que Mu ? »

ELÈVE : Il y a quelque temps, quand je me concentrais simplement sur Mu, mon pouvoir de concentration était assez grand. Je pouvais facilement fixer mon esprit sur Mu sans être dérangé par d'autres



pensées. Mais depuis que vous m'avez dit que je devais penser à la signification de Mu, mon esprit s'est ouvert à toutes sortes de pensées qui contrarient ma concentration.

ROSHI : Votre objectif, en pratiquant le zazen, est de connaître le satori. Satori et joriki, qui est le nom japonais servant à désigner la force issue du zazen, sont deux choses étroitement liées mais néanmoins différentes. Il y a des gens qui pratiquent le zazen pendant des années, avec un puissant joriki, et qui pourtant n'atteignent jamais le satori. Pourquoi ? Parce que, au fond de leur inconscient, ils ne peuvent se débarrasser de l'idée que le monde est extérieur à eux, différent d'eux, qu'ils sont des individualités souveraines, indépendantes et s'opposant à d'autres individualités. Renoncer à de telles idées, c'est se tenir dans l' « obscurité <sup>1</sup> », mais c'est de cette obscurité que naît le satori et non de la « lumière » de la raison et des connaissances humaines. En vous demandant intensément : « Qu'est-ce que Mu ? », vous poussez la raison dans une impasse, vide de toute pensée, en même temps que vous arrachez graduellement de votre inconscient les solides racines du « moi » et du « non-moi ». Cette auto-interrogation dynamique est la voie la plus rapide pour atteindre le satori.

Le joriki est, bien sûr, indispensable, mais si vous ne pensez qu'à lui vous pourrez vous livrer au zazen pendant des années sans vous rapprocher de votre but, qui est le satori. Il y a d'autre part beaucoup de gens dont le joriki est relativement faible et qui pourtant atteignent le satori.

ELÈVE : Mais, dans ce cas, pourquoi se soucier de développer le joriki ?

ROSHI : Uniquement parce que vous ne pouvez poursuivre une pratique spirituelle si vos pensées et vos émotions ne sont pas contrôlées. Une fois que vous acquérez ce contrôle naturel par le joriki, vous n'êtes plus soumis à elles. Vous êtes libre, par exemple, de goûter des spectacles ou des sons agréables, ou de les ignorer, sans que cela ait des conséquences. Néanmoins, jusqu'à ce que vous ayez atteint l'illumination votre conception du monde et vos rapports avec lui seront « brouillés », c'est-à-dire dominés encore par

1. Il est dit dans le zen que « le grand miroir de la sagesse est aussi noir que la paix ».

l'idée de « moi » et d' « autrui », et cette vision imparfaite des choses vous égarera.

La connaissance de Soi, comme je l'ai dit, peut venir d'un peu de zazen et d'un peu de joriki, mais sans joriki il est difficile de modifier ses actions habituelles pour les mettre en accord avec la vérité qu'on a découverte. C'est seulement après l'illumination, quand on ne voit plus le monde et soi-même comme deux choses distinctes, que l'on est en mesure d'utiliser pleinement ses capacités, à condition toujours de poursuivre le zazen et le développement du joriki.

ELÈVE : J'entends bien, mais mon problème est toujours le même : comment affronter la question « Qu'est-ce que Mu ? » alors qu'elle m'apparaît totalement dénuée de signification ? Je ne suis même pas capable de la formuler — et donc moins encore d'y répondre. Si je vous disais : « Qu'est-ce que *baba*<sup>1</sup> ? », cela n'aurait pas de sens pour vous. Mu n'en a pas davantage pour moi.

ROSHI : Voilà *précisément* pourquoi Mu est un koan si remarquable ! Pour connaître votre vraie nature, vous devez sortir du cul-de-sac de la logique et de l'analyse. Une question ordinaire appelle une réponse rationnelle, mais essayer de répondre rationnellement à « Qu'est-ce que Mu ? », c'est essayer de traverser un mur de fer d'un coup de poing. Cette question vous fait entrer dans un domaine qui se trouve au-delà du raisonnement, mais votre effort pour y répondre n'est pas dépourvu de signification. Ce que vous essayez de découvrir, en fait, c'est : « Qu'est-ce que mon vrai moi ? » Vous pouvez le découvrir de la manière que j'ai dite. Si vous préférez, vous pouvez vous demander : « Qu'est-ce que mon vrai moi ? »

ELÈVE : C'est-à-dire : qu'est-ce que je suis ? Ou : qui suis-je ?

ROSHI : Oui, exactement.

..

ELÈVE : Je dois vous dire ce qui m'est arrivé il y a quelques instants. Je me suis pratiquement trouvé dans le noir.

ROSHI : Vous voulez dire que tout est devenu noir et que vous ne voyiez plus rien ?

1. Sans le savoir, l'élève a choisi un mot qui a plusieurs significations en japonais.

ELÈVE : Pas tout à fait. Tout est devenu noir, mais il y avait des petits points lumineux. Cela s'est produit plusieurs fois. Qu'est-ce que cela signifie ?

ROSHI : C'est un makyô qui prouve que vous avez atteint un point critique. Les makyô ne se produisent pas quand vous musez ni quand votre pratique est à son terme. De tels incidents indiquent que votre concentration est intense. Il est très important que vous ne vous détachiez pas d'un millimètre de votre koan. Que rien n'interrompe votre concentration. Ne soyez pas inattentif une seconde. Vous devez, à présent, comprendre Mu ! Il suffit d'un pas de plus !

ELÈVE : Mon esprit est parfaitement concentré. J'ai connu un profond samadhi. J'ai posé la question : « Qu'est-ce que Mu ? » de tout mon cœur et de toute mon âme...

ROSHI : Parfait !

ELÈVE : ... Mais j'éprouve des difficultés. Brusquement, mon cœur se met à battre très vite. A d'autres moments, il me semble que je ne respire plus avec mon nez et je sens mon souffle au fond de mon estomac. Il m'arrive aussi, lorsque j'entends le moniteur frapper les autres avec le kyosaku et leur crier de se concentrer, que je ne sache plus si je dois continuer à ma façon, c'est-à-dire en méditant paisiblement, ou faire des efforts, comme les autres autour de moi.

ROSHI : Je ne peux que me répéter : vous avez atteint un point crucial. Lorsque je pratiquais à Hosshin-ji, il y a de longues années, il m'est également arrivé que mon cœur se mette à battre violemment et que je ne sache que faire. Comme vous le savez, le kyosaku est utilisé avec rigueur dans ce monastère, et tout le monde est sans cesse pressé de faire tout ce qu'il peut. Lorsque j'ai parlé de cela à Harada-roshi, il n'a rien dit — rien du tout. Son silence signifiait que je devais trouver moi-même ma voie, car personne ne pouvait me dire ce que j'avais à faire. Si je continuais, il me semblait que je risquais de m'évanouir. Mais d'un autre côté, si je relâchais mon effort, je savais que je reviendrais en arrière.

Je vous dirai ceci : si vous restez assis paisiblement et si vous marquez le pas, vous n'arriverez jamais à la connaissance de vous-même. Pour atteindre l'illumination, vous devez faire appel à votre dernière once d'énergie afin de pénétrer Mu ; cela doit vous absorber complètement. Au fond de notre subconscient, la distinction entre

« moi » et « autrui » est fortement marquée. Nous pensons : « Je suis moi ; ce qui n'est pas moi est extérieur à moi. » C'est une illusion. Intrinsèquement, cette dichotomie n'existe pas. Vous savez tout cela théoriquement, bien sûr, mais ce « moi » est si puissamment enraciné qu'il ne peut être déraciné par le raisonnement. En vous concentrant totalement sur Mu vous n'avez plus conscience d'un « moi » s'opposant à ce qui n'est pas lui. La notion « moi » disparaît du subconscient et, soudain, il n'y a plus de dualité. C'est en cela que consiste le kensho.

..

ROSHI : Vous n'avez pas encore compris Mu, n'est-ce pas ?

ELÈVE : Je sens que la clochette qui est à côté de vous, l'arbre de la cour et moi-même ne devrions faire qu'un, mais je n'arrive pas à avoir pleinement conscience de cette unité. J'ai l'impression d'être enchaîné dans une prison d'où je ne puis m'échapper. Je ne peux pas sortir du dualisme.

ROSHI : Ce sont des idées de cette sorte qui contrarient votre compréhension de Mu. Débarrassez-vous-en ! C'est seulement par une identification *non réfléchie* avec Mu que vous atteindrez l'unité... Laissez-moi vous poser une question : quand vous mourrez, tout ce qui vous entoure mourra-t-il également ?

ELÈVE : Je ne sais pas... Je n'ai pas encore fait cette expérience.

ROSHI : Quand vous mourrez, toutes choses mourront avec vous, car vous n'aurez plus conscience d'elles. Elles existent par rapport à vous, n'est-ce pas ?

ELÈVE : Oui, je crois.

ROSHI : Dès lors, lorsque vous disparaîtrez, l'univers entier disparaîtra, et réciproquement.

Rappelez-vous que n'importe quel stimulus peut provoquer la brusque compréhension de Mu, pourvu que votre esprit soit vide et que vous n'ayez pas conscience de vous-même. Il reste cinq heures avant la fin de la sesshin. Si vous vous concentrez fortement, vous atteindrez sûrement l'illumination.

..

ROSHI : Vous paraissez avoir presque saisi Mu.

Regardez ce ventilateur électrique qui est à côté de moi. Je le mets en marche. Ses pales tournent. D'où vient leur rotation ? Maintenant, je l'arrête. Qu'est devenue leur rotation ? N'est-ce pas cela, Mu ? Quand je demande à des élèves de me démontrer Mu, certains prennent mon bâton, d'autres lèvent un doigt, d'autres encore m'embrassent.

ELÈVE : Je sais tout cela, mais si je le faisais, ce serait prémédité et non spontané.

ROSHI : C'est exact. Lorsque vous aurez vraiment compris Mu, vous serez capable de répondre spontanément. Mais vous devez cesser de raisonner et vous confondre avec Mu.

ELÈVE : Je comprends cela également et j'essaie de le faire. J'ai « senti » Mu, l'autre jour, lorsque j'ai crié contre le moniteur parce qu'il me frappait alors qu'il n'aurait pas dû le faire.

ROSHI : C'est une sensation merveilleuse, n'est-ce pas ? Au moment où vous avez crié, il n'y avait pas de dualité, aucune conscience de vous-même ou de lui, rien que votre cri. Mais parce que ce sentiment n'était que partiel, il a disparu. S'il avait été complet, il aurait subsisté.

Ne lâchez pas prise, quoi qu'il arrive. Appliquez-vous encore !

..

ELÈVE : Je n'ai aucune question à poser. Tout ce que je veux vous dire, c'est que je me sens très peu en forme, aujourd'hui. Mon esprit est flou. Je suis incapable de me concentrer.

ROSHI : Il en va toujours ainsi pour chacun de nous. Tantôt notre esprit est lucide et aiguisé, tantôt il est flou et inattentif. L'important, c'est que cela ne vous tracasse pas et que cela ne vous empêche pas de poursuivre résolument votre zazen.

..

ROSHI : Vous n'avez pas encore abouti. Je me demande pourquoi... Je vous ai dit à plusieurs reprises de renoncer à raisonner, à analyser intellectuellement. Libérez votre esprit des idées, des convic-

tions, des hypothèses. Si je vous frappe avec mon bâton (il le fait), vous criez « aïe ! » Cet « aïe ! » est tout l'univers. Qu'y a-t-il de plus ? En quoi Mu est-il différent de cela ? Si vous touchiez le feu, vous crieriez aussi et vous retireriez la main, n'est-ce pas ? La plupart des gens *pensent* au feu comme à quelque chose qui fournit de la chaleur, ou comme à un processus résultant d'une combustion, etc. Mais le feu n'est que le feu et quand vous vous y brûlez et criez « aïe ! » il n'y a que cet « aïe ! ».

ELÈVE : Qu'est-ce qui me manque ? Vous êtes illuminé et moi pas. Quelle différence y a-t-il lorsque vous touchez le feu et lorsque c'est moi ?

ROSHI : Aucune, absolument aucune ! Deux vers du *Mumonkan* disent : « Lorsque le soleil brille, ses rayons s'étendent sur toute la terre — Lorsqu'il pleut, la terre est mouillée. » Il n'y a là ni beauté ni laideur, ni vertu ni mal, rien, absolument rien de limité.

ELÈVE : Je voudrais voir les choses ainsi, accepter la vie de cette façon, mais je ne peux pas.

ROSHI : Il n'y a rien à accepter. Tout ce que vous avez à faire, c'est *seulement* de voir lorsque vous regardez et *seulement* d'entendre lorsque vous écoutez. Mais l'homme ordinaire en est incapable. Il mêle constamment des idées à ce qu'il éprouve. Lorsque vous touchez un poêle chauffé au rouge et que vous criez « aïe ! » la seule réalité évidente est « aïe ! ». Qu'y aurait-il d'autre ?

ELÈVE : Je comprends tout cela intellectuellement, mais cela ne m'aide pas.

ROSHI : Prenez votre compréhension pour de la compréhension, sans plus. Vous devez vous débarrasser de toutes vos idées...

ELÈVE (*l'interrompant*) : Je n'avais pas d'idées avant de venir ici. Je me concentrais seulement sur Mu de toutes mes forces, sans penser à rien d'autre.

ROSHI : Très bien. En regagnant votre place, cessez de lutter pour atteindre l'unité avec Mu et demandez-vous profondément : « Pourquoi ne puis-je comprendre que, lorsque j'écoute, il n'y a rien d'autre que cette action d'écouter ? Pourquoi ne puis-je comprendre que, lorsque je regarde, il n'y a rien d'autre que le fait de voir ? »

ELÈVE : Je sais ce que je suis *censé* faire, mais je n'y arrive pas.

ROSHI : Il n'y a rien que vous soyez *censé* faire ou comprendre. Vous devez seulement saisir le fait que, lorsqu'il pleut, la terre est

mouillée et que, lorsque le soleil brille, le monde s'éclaire. Si vous pensez : « Je ne dois *pas* comprendre » ou : « Je *dois* comprendre », vous multipliez inutilement les pensées. Pourquoi ne pouvez-vous accepter les choses telles qu'elles sont ?

ELÈVE : Je crois que tout le mal vient de ce que, subconsciemment, je pense : « Je suis un individu, vous en êtes un autre. »

ROSHI : Si vous vous délivrez de cette erreur fondamentale, le satori se produira comme un éclair et vous vous écrierez : « Ah ! j'y suis arrivé ! »

..

ROSHI (*frappant légèrement sur l'épaule de l'élève avec son bâton*) : Qu'est-ce que ceci ?

ELÈVE : ...

ROSHI : C'est Mu, rien que Mu ! Lorsque je frappe mes mains l'une contre l'autre, c'est seulement Mu. Il n'y a rien à imaginer ou à propos de quoi spéculer. Si vous essayez de faire la moindre déduction ou la plus simple analyse, vous n'arriverez jamais à la connaissance de Mu.

ELÈVE : Il me semble que je lutte tout le temps contre moi-même.

ROSHI : Cessez de spéculer là-dessus ! Cessez d'utiliser votre tête ! Contentez-vous de vous unir complètement à Mu ! En réalité, il n'y a pas de « moi-même » à contrecarrer. Mu est tout. Mu est le Rien. Tant que vous croirez inconsciemment ou consciemment que vous êtes vous et que tout le reste est différent de vous, vous ne pénétrerez pas Mu. Vous êtes près du kensho. Encore un pas de plus ! Soyez attentif ! Ne vous écartez pas de Mu, fût-ce de l'épaisseur d'une feuille de papier !

..

ELÈVE : Après avoir écouté les explications que vous m'avez données hier, je n'associe plus mon « moi » à mon corps ou à mes actes. Mais lorsque je me demande : « Qui sait tout cela ? » je ne peux m'empêcher de conclure que c'est *moi*. Suis-je revenu à mon point de départ ?

ROSHI : Ecoutez-moi attentivement, car ce que je vais vous dire est capital pour vous... Votre esprit, comme un miroir, réfléchit

tout : cette table, cette natte, tout ce que vous voyez. Si vous ne percevez rien, le miroir se réfléchit lui-même. Mais l'esprit de chacun est différent. Le mien réfléchit les objets autrement que le vôtre. Tout ce qu'il y a dans votre esprit est la réflexion de votre esprit, c'est-à-dire vous. Donc, lorsque vous percevez cette table ou cette natte, vous vous percevez vous-même. De même lorsque votre esprit est vide de toute opinion, de toute idée, de tout point de vue, de toute notion de valeur, de toute hypothèse, il se réfléchit lui-même. C'est là l'état d'indifférenciation, de Mu. Mais tout cela n'est qu'une image. Ce que vous devez faire, c'est appréhender directement la vérité elle-même, de manière à pouvoir dire : « Mais oui, bien sûr ! » C'est cela, l'illumination.

..

ROSHI : Vous n'avez pas encore trouvé Mu. Quel dommage !

ELÈVE : En effet. J'en suis désolé.

ROSHI : Mu n'est pas une chose que vous puissiez sentir, goûter ou toucher. Ce qui a une forme n'est pas Mu. Ce que vous avez dans l'esprit n'est qu'une image de Mu. Vous devez la rejeter.

ELÈVE : Je puis vous assurer que je n'ai aucune image dans l'esprit...

ROSHI : Mu est au-delà de la signification et de la non-signification. Il ne peut être connu par les sens ou par l'esprit discursif. Débarrassez-vous de vos idées fausses et votre esprit s'éveillera brusquement. Mais vous devez vous appliquer davantage encore, vous accrocher à Mu avec plus de ténacité, comme un chien affamé à un os.

..

ROSHI : Votre attitude me dit que vous ne vous êtes toujours pas identifié à Mu. Vous vacillez, votre esprit est distrait. Si vous ne faisiez plus qu'un avec Mu, vous seriez entré ici sans hâte mais d'un pas ferme, comme si vous portiez le trésor le plus précieux du monde.

ELÈVE : En tout cas, je ne suis plus prisonnier du dualisme. Lorsque je ris, je ne pense pas « *Je ris* » mais seulement « rire ». Il en va de même lorsque j'ai mal et pour tout le reste.

ROSHI : C'est très bien, mais si vous voulez connaître votre vraie



nature, vous ne devez pas vous laisser aller à l'autosatisfaction, sans quoi vous vous écarterez de Mu et vous vous retrouverez dans la dualité à laquelle vous essayez d'échapper. Pour connaître l'illumination, tout ce que vous avez à faire c'est atteindre une totale unité avec Mu, rien de plus. Vous devez vider votre esprit de toute notion illusoire et devenir pareil à un somnambule portant un trésor fragile qu'un seul faux pas suffirait à briser.

ELÈVE : Je sens que je ne suis pas loin de l'illumination, mais je n'arrive pas à faire le dernier pas.

ROSHI : La connaissance de votre vraie nature peut être comparée à ceci. (Il pose la paume d'une main sur la paume de l'autre.) La main du dessus est pareille à une grosse pierre. Elle représente l'esprit de l'homme ordinaire, dominé par les pensées trompeuses. La main du dessous représente l'illumination. En réalité, ce sont seulement deux aspects de l'Un. Cela dit, pour retourner la main du dessus, vous devez utiliser une force énorme, car cet esprit est lourd d'erreurs et d'illusions. « Force » signifie concentration opiniâtre. Si vous ne faites que « soulever » légèrement cette main du dessus (ou l'esprit qu'elle représente) pour la laisser à nouveau « retomber », vous ne connaîtrez jamais votre vraie nature. Vous devez la faire basculer d'un seul coup, comme ceci. (Il mime la chose d'un geste rapide et énergique.) Et voilà l'illumination possible !

Ne vous relâchez pas. Faites le maximum !

..

ROSHI : Vous avez quelque chose à dire, n'est-ce pas ?

ELÈVE : Oui.

ROSHI : Je vous écoute.

ELÈVE : Vous m'avez dit de me demander : « Pourquoi ne puis-je me contenter de voir quand je regarde, me contenter d'entendre quand j'écoute et comprendre que, lorsque vous me frappez avec votre bâton, mon « aïe ! » est tout l'univers ? » Ma réponse est que je vois ce bâton, par exemple, comme un bâton et rien de plus. Je vois cette natte simplement comme une natte. J'entends un son comme un son, mais rien d'autre.

ROSHI : Vous regardez les choses sous un seul angle. Supposez que je me couvre la tête et que je lève les mains. Si vous voyez

seulement mes mains, vous penserez probablement qu'elles ne sont que deux objets. Mais si je rabats ma robe, vous voyez que je suis aussi une personne et pas seulement deux mains. De même, vous devez comprendre que voir des objets comme des entités séparées n'est que la moitié de la vérité.

Allons plus loin. Voyez ce ventilateur électrique. Il est relié à la table sur laquelle il se trouve, la table l'est au plancher, le plancher à la pièce, la pièce à la maison, la maison au sol, le sol au ciel, le ciel à l'univers. Ce ventilateur n'existe donc pas simplement par lui-même mais par rapport à tout l'univers, et quand il bouge, tout l'univers bouge. Bien sûr, ce que je vous dis là n'est pas l'expression de la réalité, mais seulement une explication de la réalité.

Ou bien encore, prenez un cercle et son point central. Sans le centre, il n'y a pas de cercle ; sans le cercle, il n'y a pas de centre. Vous êtes le centre, le cercle est l'univers. Si vous existez, l'univers existe ; si vous disparaissiez, l'univers disparaît<sup>1</sup>. Tout se tient, tout est interdépendant. Cette boîte, sur la table, n'a pas d'existence indépendante. Elle existe en fonction de mes yeux qui la voient autrement que les vôtres et autrement encore que les yeux d'une autre personne. En conséquence, si j'étais aveugle, la boîte cesserait d'exister pour moi.

Prenons un autre exemple. Supposez que vous mangiez du sucre alors que vous êtes malade. Vous lui trouvez un goût amer et vous dites : « C'est amer », mais quelqu'un d'autre dit : « C'est du sucre, il est doux. » L'amertume du sucre, dans ce cas, est fonction de votre goût ; sa qualité dépend de vous.

Toute existence est relative. Chacun de nous crée son propre monde, chacun perçoit les choses en fonction de son état d'esprit.

ELÈVE : Je comprends tout cela théoriquement. Je me rends compte que si le soleil disparaît, je disparaîs, mais je ne peux concevoir que je suis le soleil ou l'univers tout entier.

ROSHI : C'est pourtant ainsi. Si, lorsque vous mourez, l'univers meurt avec vous, l'univers et vous n'êtes pas séparés, distincts.

L'illumination n'est rien de plus que la compréhension du fait

1. Cf. « Parce que je suis, le ciel surplombe la terre. Parce que je suis, le soleil et la lune poursuivent leur ronde. Les quatre saisons se succèdent, toutes les choses existent parce que je suis, c'est-à-dire à cause de l'Esprit. » (Eisai-zenji, dans le *Kozen-Gokoku-Ron*.)

que le monde de la discrimination et le monde de l'indifférenciation ne sont pas distincts. Lorsque vous prenez effectivement conscience de cela, vous êtes illuminé.

ELÈVE : Mais alors qu'est-ce que Mu ? Est-ce la conscience de l'indifférenciation ?

ROSHI : Cette conscience est un premier pas indispensable, mais elle doit aller plus loin. Lorsque vous avez compris votre vraie nature, c'est-à-dire lorsque vous êtes illuminé, vous voyez tous les objets comme des phénomènes temporaires, en cours de perpétuelle transformation, mais vous les voyez sous un aspect identique. Vous comprenez alors que sans l'indifférenciation, il ne peut y avoir d'existences individuelles. Pour illustrer cela, prenons cet éventail de papier. L'une de ses faces, vous le voyez, est ornée de nombreuses rayures et l'autre est parfaitement blanche. Ce qui fait apparaître les rayures comme telles, c'est la face blanche, et réciproquement. Ce sont deux aspects de l'Un. Mais tandis que l'aspect différencié est sujet à d'incessantes transformations, ce qui est indifférencié ne se modifie pas.

Dès lors que vous avez l'esprit philosophique, plutôt que d'essayer de ne faire qu'un avec Mu, je crois qu'il vaudrait mieux pour vous, à ce stade, méditer ce que je viens de vous dire jusqu'à ce que vous perceviez soudain votre vraie nature. Est-ce clair ? Désormais, ce sera là votre pratique.

#### 4. *Elève D (femme, 40 ans)*

ELÈVE : Je pratique le shikan-taza.

ROSHI : J'ai remarqué, hier soir, que vos mains étaient serrées dans votre giron et que vous faisiez de grands efforts. Dans le shikan-taza, il n'est pas nécessaire de se contraindre.

ELÈVE : Tout le monde le faisait autour de moi. J'ai cru devoir le faire aussi.

ROSHI : La plupart sont des novices travaillant leur premier koan. S'ils ne font pas d'efforts, leur pouvoir de concentration se dissipe rapidement. Il leur faut donc lutter constamment pour le conserver. C'est comme lorsqu'on apprend à écrire les idéogrammes chinois. Au début, on doit beaucoup s'appliquer pour dessiner les caractères.

tères, mais ensuite, lorsqu'on les a appris, on écrit sans effort. Vous avez l'expérience du zazen ; il est donc inutile de vous contraindre.

ELÈVE : Je dois reconnaître qu'il y a des moments où ma concentration est forte sans que je me contraigne. Mais pour atteindre le satori, ne faut-il pas pratiquer le zazen avec acharnement ?

ROSHI : Le shikan-taza implique la foi que cette forme de zazen est l'expression de votre nature-de-bouddha ; il n'est donc pas nécessaire de s'efforcer consciemment d'atteindre le satori<sup>1</sup>. Vous devez méditer avec un esprit à la fois éveillé et calme, comparable à une corde de piano bien accordée — tendue mais sans excès. Rappelez-vous aussi qu'au cours d'une sesshin vous êtes aidée par tous les autres, grâce à la méditation en commun. Il est donc superflu de vous contraindre.

Hier soir, je vous ai vue rire et pleurer. Eprouviez-vous quelque chose d'anormal ?

ELÈVE : J'étais absolument sans volonté. J'avais l'impression d'avoir tout brisé. Il ne restait rien, et j'étais joyeuse.

ROSHI : Dites-moi : avez-vous déjà pensé à la mort avec angoisse ?

ELÈVE : Non.

ROSHI : Les gens qui sont troublés par la pensée de la mort sentent souvent leur anxiété soulagée par une expérience telle que celle que vous avez faite.

Votre façon de voir les choses a-t-elle changé ?

ELÈVE : Non. Lorsque ce fut fini, je ne me suis pas sentie différente, à mon grand regret.

ROSHI : Le sentiment de votre opposition au monde extérieur a-t-il disparu, fût-ce temporairement ?

ELÈVE : En fait, c'était seulement un sentiment de grande exaltation, parce qu'il me semblait que tout avait été réduit à néant.

ROSHI : Avez-vous, ensuite, retrouvé votre ancien état d'esprit ?

ELÈVE : Oui.

ROSHI : C'est bien. Continuez à méditer avec application sans vous contraindre.

1. Cf. Dogen : « Illumination et pratique ne font qu'un. »

5. *Elève E (homme, 44 ans)*

ELÈVE : Je pratique le shikan-taza.

ROSHI : Souhaitez-vous dire ou demander quelque chose ?

ELÈVE : Oui. Lorsque l'un des moniteurs m'a frappé, j'ai eu une réaction très déplaisante. Il m'a semblé qu'il prenait un plaisir sadique à me frapper ; je n'ai donc pu lever les mains vers lui en signe de gratitude, comme avec les autres. Je demande en conséquence à n'être plus frappé par lui au cours de cette sesshin. Il ne me gêne pas d'être frappé par les autres moniteurs, car leurs coups sont stimulants et encourageants, mais quand celui-là me frappe, la chose a sur moi l'effet contraire.

ROSHI : Lorsque vous êtes frappé, vous ne devez pas penser : « Un tel m'a frappé de telle ou telle manière », ni essayer d'apprécier votre réaction. Contentez-vous de lever les mains jointes, en signe de gratitude. Beaucoup de gens trouvent désagréable d'être frappés et cela contrarie leur zazen. Lorsqu'ils le demandent, on met au-dessus de leur place une pancarte disant qu'il ne faut pas les frapper. Si vous le désirez, il pourrait en être ainsi pour vous.

ELÈVE : Il ne me gêne pas d'être frappé par les autres. Pour m'assurer de ma réaction, j'ai fait signe à un des autres moniteurs pour lui demander de me frapper. Il l'a fait et je n'ai éprouvé aucune réaction hostile comme celle que je vous disais. Cela tient à la personne du moniteur dont je parlais.

ROSHI : Les moniteurs ne doivent frapper que sur la partie charnue de l'épaule, pas sur l'os. Comme nous sommes en été, ils ne doivent pas non plus frapper trop fort, parce que les gens portent des vêtements légers. En fait, les nouveaux bâtons que nous avons fait faire hier sont en bois très tendre, pour qu'ils ne fassent pas mal. Mais il peut arriver que l'on frappe trop fort.

ELÈVE : Ma réaction était peut-être une sorte de makyo. Naturellement, je suivrai vos conseils, mais j'ai pensé que je devais vous en parler.

ROSHI : L'important, c'est de ne pas en faire un drame.

ELÈVE : Je suis vos instructions. Je n'ai pas de question à vous poser. Je suis venu parce que c'est mon dernier dokusan et je veux vous remercier de votre bonté.

ROSHI : Même si vous n'avez pas de question à poser, il est bien de venir au dokusan, parce que, sans cela, on a tendance à se relâcher. En venant me voir, vous raffermissez votre pratique et, ensuite, vous pouvez la poursuivre avec plus d'énergie et de détermination.

6. *Elève F (femme, 45 ans)*

ELÈVE : Quand je viens vous voir ici, je me sens toute crispée. Je me demande ce que j'ai.

ROSHI : C'est un état d'esprit. Pendant le zazen, ne pensez pas à vous, ne vous faites pas de souci. Contentez-vous de vous concentrer calmement, profondément, sans contrainte, et ensuite vous vous sentirez détendue.

Votre shikan-taza est-il bon ?

ELÈVE : Non, pas du tout.

ROSHI : Dans ce cas, recommencez à vous concentrer sur votre respiration. Vous reviendrez ensuite au shikan-taza.

ELÈVE : J'ai essayé, mais c'était trop douloureux. J'éprouvais une violente souffrance dans la poitrine quand je le faisais. Pendant des années j'ai souffert de troubles respiratoires.

ROSHI : Alors, recommencez à compter vos respirations. Cela, vous pouvez le faire facilement ?

ELÈVE : Oui, je le crois.

ROSHI : Lorsque vous pourrez vous concentrer sur cet exercice sans souffrance ou inconfort, essayez de suivre votre souffle. Vous reprendrez votre shikan-taza lorsque vous y serez arrivée.

ELÈVE : Hier soir, vous avez dit à tout le monde : « Lorsque vous allez vous coucher, continuez à compter vos respirations. De cette façon, vous continuerez à le faire dans votre subconscient. » Mais je constate que j'oublie naturellement de compter lorsque ma respi-

ration est régulière. C'est seulement lorsqu'elle ne l'est pas que je dois compter pour la régulariser. Dois-je continuer à compter même lorsque je suis naturellement encline à cesser de le faire ?

ROSHI : Continuez à compter lorsque vous vous couchez et vous vous endormirez naturellement. Mais compter ses respirations, n'est pas un état d'esprit naturel. Ce n'est que la première étape de la concentration de l'esprit. L'étape suivante consiste à suivre le souffle, c'est-à-dire à essayer de voir clairement chaque inspiration et chaque expiration. Cela est plus difficile, car votre esprit a tendance à vagabonder. Ce qu'il faut, c'est unifier votre esprit par une concentration progressive, jusqu'à ce que vous ayez atteint le point où vous pourrez pratiquer le shikan-taza, lequel, comme vous le savez, n'a rien à voir avec la respiration. C'est la forme la plus pure du zazen, mais aussi la plus difficile car vous n'y avez, si je puis dire, aucune béquille pour vous soutenir. Vous pourrez vous y livrer lorsque votre concentration sera assez grande.

Si vous regardez attentivement les images du Bouddha dans la posture du Nirvana, vous verrez qu'il repose sur son flanc droit, une main sous la tête, les membres rapprochés. C'est la meilleure position pour dormir. Lorsque vous vous couchez, il ne faut pas vous dire avec un soupir de soulagement : « Ah ! la journée est enfin finie. A présent, je peux oublier tout ce qui concerne le zazen. » Cela n'est pas une bonne attitude.

Pour répondre à votre question, je vous dirai que vous ne devez pas continuer à compter vos respirations, si vous pouvez concentrer votre esprit sans le faire.

ELÈVE : J'ai peur de ne pas m'être fait bien comprendre. Je voulais dire ceci : lorsque mon souffle devient régulier, j'oublie de compter. Est-ce bien ?

ROSHI : Oui. De même, ne suivez votre souffle que tant que cela vous sera nécessaire. Après cela, livrez-vous au pur zazen, en respirant naturellement, sans vous soucier de votre souffle.

### 7. Elève G (homme, 25 ans)

ELÈVE : Quel est le rapport entre le zazen et les préceptes ? J'aimerais mieux comprendre cela.

ROSHI : Quelle que soit la secte en cause, l'enseignement et la pratique bouddhistes ont trois traits fondamentaux : *kai* ou les préceptes, *jo* ou le zazen et *e* ou la sagesse du satori. Dans le sutra de Bommo, le rapport entre les trois éléments est expliqué. Les préceptes, *jo* ou le zazen et *e* ou la sagesse du satori. Dans le sutra de mal, créant désordre et agitation en lui-même et chez d'autres, les fondations de son effort spirituel sont minées. Le zazen est l'endroit où l'on vit, les pièces de la maison, où on trouve le repos. La sagesse du satori est comparable au mobilier. Les trois sont liés entre eux. Dans le zazen on observe naturellement les préceptes et grâce à lui vient la sagesse du satori. Tous les aspects du bouddhisme sont donc compris dans ces trois choses.

..

ELÈVE : Avant de venir ici, je pratiquais le shikan-taza — du moins je le crois. Voudriez-vous me dire ce qu'est le shikan-taza ?

ROSHI : Si vous assistez à la prochaine sesshin et si vous écoutez toutes les causeries, vous saurez tout sur le shikan-taza. En attendant je vous en dirai quelques mots.

Le shikan-taza est la forme la plus pure du zazen. C'est la pratique recommandée par la secte Soto. Les exercices respiratoires sont des expédients. Une personne qui n'est pas capable de marcher correctement a besoin d'être soutenue ; c'est le rôle de ces autres méthodes. Mais finalement vous devez vous passer d'elles et marcher seul. Le shikan-taza est un zazen où votre esprit ne s'appuie sur rien ; c'est donc une pratique difficile. Lorsque vous vous concentrez sur votre respiration, vous vous rendez vite compte si vous le faites correctement ou non, mais dans le shikan-taza il est facile de se relâcher, car il n'y a pas de moyens de contrôle.

Dans le shikan-taza, la position du corps est d'une importance capitale. Le dos doit être absolument droit, le corps ferme mais sans tension. Son centre de gravité doit être dans la région qui se trouve juste sous le nombril. Si vous le pouvez, adoptez la posture du lotus ou du demi-lotus et vous aurez la stabilité, l'équilibre en même temps que la dignité et la grandeur d'un bouddha.

..



ELÈVE : Comment peut-on connaître sa vraie nature ? Je sais si peu de chose sur ce sujet...

ROSHI : Vous devez être convaincu que vous en êtes capable. La conviction engendre la détermination et celle-ci provoque le zèle. Mais si vous manquez de cette conviction au départ, si vous pensez : « *Peut-être* puis-je le faire, *peut-être* pas », ou, pis encore : « Cela est au-delà de mes forces », vous ne vous éveillerez pas à la connaissance de votre vraie nature, quelles que soient votre assiduité aux sesshin et la durée de votre pratique du zazen.

..

ELÈVE : Quelle est la différence entre le zazen avec koan et le shikan-taza ?

ROSHI : Le zazen avec koan a deux objectifs : le satori et son expression dans la vie quotidienne. Les koans sont pareils à des bonbons qu'on donne à un enfant difficile pour l'amadouer. En revanche, dans le shikan-taza, vous devez poursuivre votre pratique seul pendant cinq ans, dix ans ou même davantage, car vous ne recevez aucun encouragement. Vous vous y livrez avec la conviction que votre nature essentielle n'est pas différente de celle du Bouddha. Vous ne vous efforcez pas *délibérément* d'atteindre le satori, et pourtant vous devez croire que votre pratique aboutira un jour au satori.

Dans le zazen avec koan, l'illumination vous fait prendre conscience que le zazen, lorsqu'il est pratiqué correctement, est la réalisation de la nature-de-bouddha et, de ce point de vue, il s'achève comme le shikan-taza — c'est-à-dire lorsque celui-ci aboutit à l'illumination.

Dans le shikan-taza, votre concentration doit être absolue. Votre esprit, comme un tireur qui vise une cible, doit être absorbé tout entier, sans qu'intervienne aucune pensée étrangère. Le moindre écart serait fatal.

ELÈVE : Vous avez dit que le shikan-taza implique une concentration et une posture correctes. Il en va de même dans le yoga. Il n'y a donc pas de différence entre eux ?

ROSHI : Je ne sais pas grand-chose du yoga. Je crois que son

objectif, tel qu'on le pratique en général aujourd'hui, est la santé physique et mentale et la longévité, et qu'il existe diverses postures pour atteindre ce résultat. Les formes supérieures du yoga aboutissent sans doute à une sorte d'illumination, mais celle-ci diffère nécessairement de l'illumination bouddhiste. La différence essentielle est dans le but poursuivi. Dans le shikan-taza, vous ne recherchez pas sciemment le satori ; vous pratiquez le zazen avec la foi indéfectible que celui-ci est l'accomplissement de votre Esprit intrinsèquement pur et qu'un jour vous percevrez directement la nature de cet esprit-de-bouddha.

..

ROSHI : Etes-vous capable de compter vos respirations correctement ?

ELÈVE : Je le crois, mais qu'entendez-vous par « correctement » ?

ROSHI : C'est-à-dire en ayant une conscience claire et distincte de chaque souffle et sans en perdre le fil.

ELÈVE : J'y arrive sans perdre le fil, mais ce n'est pas toujours clair.

ROSHI : Au début, c'est difficile, car on incline à le faire machinalement. Vous ne devez penser à rien d'autre. Si vous vous y appliquez avec énergie et obstination, peu à peu cela vous deviendra facile.

..

ELÈVE : Je voudrais vous demander s'il m'est possible en même temps de compter mes respirations et de pratiquer le shikan-taza.

ROSHI : Non. Vous pouvez consacrer la moitié de votre séance de zazen à compter vos respirations et l'autre moitié au shikan-taza, mais vous ne pouvez faire les deux choses simultanément.

ELÈVE : J'ai essayé de le faire, mais sans succès, je dois l'avouer. J'ai aussi essayé de compter seulement mes respirations mais je n'en ai pas été capable.

ROSHI : Vous ne devez pas compter distraitemment, l'esprit absent, mais y mettre tout votre cœur, en distinguant nettement chaque nombre. Vous est-il parfois arrivé de perdre le fil ?

ELÈVE : Oui. L'ennui, peut-être, est que je ne vois pas le rapport qu'il y a entre ce compte des respirations et le bouddhisme.

ROSHI : Le but de cet exercice est d'apaiser les incessantes vagues de pensée mises en mouvement par des habitudes de pensée trop anciennes. En les réduisant au silence, l'esprit trouve son unité et nous pouvons alors percevoir directement notre nature essentielle. Compter ses respirations est un premier pas indispensable. Une autre méthode consiste à se demander sans relâche : « Quelle est ma vraie nature ? » ou : « Où est ma vraie nature ? » Mais si vous n'avez pas la ferme conviction de pouvoir découvrir votre vraie nature de cette manière, votre pratique dégénérera en une simple répétition machinale et votre effort aura été vain.

Vous disiez ne pas voir le rapport qu'il y a entre le compte des respirations et le bouddhisme. Le Bouddha a enseigné que c'est seulement par l'appréhension directe de notre vraie nature que nous pouvons réellement savoir qui et ce que nous sommes. La pureté et la clarté fondamentales de l'esprit sont obscurcies par les incessantes vagues de pensée qui l'agitent ; en conséquence, nous nous considérons à tort comme des existences individuelles confrontées à un univers de multiplicités. Le zazen est un moyen d'apaiser ces vagues, de façon que notre vision intérieure puisse être centrée sur un objet précis, et le compte des respirations est un mode de zazen.

..

ELÈVE : Vous avez dit que je devrais me concentrer avec plus d'énergie. J'ai essayé, mais je ne puis le faire plus de quinze minutes sans que mon esprit se mette à vagabonder. Vers la fin de la dernière sesshin, j'arrivais assez bien à me concentrer, mais lorsque j'ai essayé de le faire seul je n'y suis pas parvenu.

ROSHI : Il est difficile de méditer seul, surtout au début ; c'est pourquoi nous organisons des sesshin. Le zazen en commun est plus facile parce qu'il y a entraînement et soutien mutuels. Lorsque vous pratiquez le zazen au lieu d'écouter des causeries à son sujet, c'est alors que vous commencez à apprécier le zen et c'est de cette façon que vous en arrivez à une véritable compréhension de vous-même. Efforcez-vous avec application. Votre concentration devien-

dra plus grande et vous vous sentirez mieux, mentalement et physiquement.



ELÈVE : Je voudrais vous reparler de la respiration. Vous m'avez expliqué comment je devais compter mes respirations, mais vous ne m'avez pas expliqué comment je devais les suivre. Vous plâtrait-il de le faire ?

ROSHI : Lorsque vous cessez de compter vos respirations vous devez apprendre à suivre votre souffle. Cela consiste simplement à suivre chaque inspiration avec l'œil de votre esprit sans laisser votre attention s'en détourner. De même pour vos expirations. C'est tout ce qu'il y a à dire.

ELÈVE : Et l'estomac ? On m'a dit qu'au lieu de monter et de descendre il devait se creuser et se gonfler.

ROSHI : Il y a diverses techniques de respiration. Ce dont vous parlez, je crois, est le mode de respiration pratiqué dans certaines formes de yoga. Il peut être satisfaisant, mais ce n'est pas celui auquel nous sommes favorables. Vous devez toujours garder l'esprit fixé sur la région qui se trouve sous le nombril. Votre esprit se trouve à l'endroit où vous fixez votre attention. Si vous vous concentrez sur votre doigt, votre esprit est dans votre doigt. Lorsque votre esprit se concentre sous le nombril, votre énergie vitale se stabilise graduellement dans cette région. Posez votre main ici... (Le roshi désigne la partie inférieure de son abdomen ; l'élève obéit.) Vous sentez comme c'est dur ?

ELÈVE : Certainement.

ROSHI : Si votre esprit se concentre longuement dans cette région, votre énergie s'y installe naturellement, parce que le centre de gravité n'est plus dans le voisinage de la tête et des épaules, et vous pouvez durcir cette partie de votre corps à volonté. Dès lors que nous y sommes ancrés, nos pensées et nos émotions sont naturellement sous contrôle.

ELÈVE : Encore une question : Est-il vrai que dans la secte Soto on marche au rythme de son souffle ?

ROSHI : Oui. Une inspiration et une expiration complètes accompagnent le mouvement de chaque pied. Dans la secte Rinzaï, la marche est beaucoup plus rapide.

ELÈVE : Mais au cours de ces sesshin la méthode employée me semble être à mi-chemin entre les deux.

ROSHI : C'est exact. Nous utilisons ici le système de mon maître Harada-roshi qui, ayant suivi une formation Rinzaï et étant lui-même de la secte Soto, a combiné les deux méthodes.

..

ROSHI : Avez-vous une question à poser ?

ELÈVE : Tout ce que je puis dire, c'est que je n'y vois pas clair.

ROSHI : Pour quelle raison ?

ELÈVE : Je ne vois pas le rapport existant entre le compte des respirations et le shikan-taza.

ROSHI : Ce sont deux choses différentes — pourquoi chercher un rapport entre elles ? La difficulté vient-elle pour vous de ce que vous trouvez le compte des respirations trop machinal et sans intérêt ?

ELÈVE : Oui, je crois que c'est cela.

ROSHI : Beaucoup sont dans votre cas. Au lieu de compter les respirations ou de pratiquer le shikan-taza, il vaudrait peut-être mieux que vous méditiez une question telle que : « Que suis-je ? » ou : « D'où suis-je venu ? » ou : « Le bouddhisme enseigne que nous sommes tous foncièrement parfaits ; de quelle manière suis-je parfait ? » La désignation technique du zen pour ces questions est *Honrai no Memmoku*, « Quel était mon visage avant la naissance de mes parents ? ».

ELÈVE : Est-ce un koan ?

ROSHI : Oui. Désormais, cessez de compter vos respirations et consacrez-vous à la méditation de ce koan.

..

ROSHI : Avez-vous des questions à poser ?

ELÈVE : Non, mais je voudrais vous dire quelque chose. Hier soir, je me suis dit : « Il est heureux que je n'aie pas à lutter pour atteindre l'illumination, car je suis déjà illuminé. »

ROSHI : S'il est vrai que, foncièrement, vous êtes un bouddha, tant que vous n'aurez pas concrètement perçu votre nature-de-

bouddha vous parlerez d'illumination avec des mots empruntés. Le but de votre pratique est de vous conduire à cette perception.

ELÈVE : J'aimerais méditer seulement avec un sentiment de sincère gratitude et ne pas avoir à penser à un koan.

ROSHI : Très bien, essayez donc de revenir au shikan-taza. Si vous le pratiquez sincèrement, vous connaîtrez ce sentiment de gratitude. En fait, lorsque vous vous asseyez dans la posture de lotus comme faisait le Bouddha et que vous vous concentrez fortement, votre cœur-de-bouddha s'épanouit progressivement. C'est là l'expression d'un bouddhisme vivant, d'où naît la véritable gratitude. En outre, même si vous n'éprouvez pas le désir de l'illumination, une méditation sérieuse et acharnée développera votre pouvoir de concentration et vous acquerrez le contrôle de votre esprit et de vos émotions, d'où résultera une considérable amélioration de votre santé physique et mentale.

..

ELÈVE : Avant de venir dans ce temple, je pensais : « Si je participe à une sesshin et si je pratique le zazen, j'accumulerai un bon karma. » Maintenant que je suis ici, je ne vois pas en quoi j'acquiers quelque mérite que ce soit.

ROSHI : Que vous ayez conscience ou non, vous créez un bon karma par votre présence ici. La méditation embrasse les trois éléments fondamentaux du bouddhisme, c'est-à-dire les préceptes, le pouvoir de concentration et la sagesse du satori. La façon dont la concentration et la stabilité de l'esprit sont renforcées est évidente. Il peut vous être moins évident que votre vision de la vraie sagesse s'élargit graduellement à mesure que votre nature intrinsèquement pure est débarrassée de ses erreurs et de ses souillures. En ce qui concerne les préceptes, il va de soi qu'on ne peut tuer, voler ou mentir pendant le zazen. Dans un sens plus profond, toutefois, l'observation des préceptes est fondée sur le zazen, parce que, grâce à lui, vous vous délivrez progressivement de l'erreur de base qui pousse l'homme à faire le mal, c'est-à-dire l'erreur de croire que le monde et soi-même sont séparés et distincts. Intrinsèquement, cette dualité n'existe pas. Le monde n'est pas extérieur à moi — il est moi ! C'est là la prise de conscience de votre nature-de-bouddha, d'où procède naturellement et spontanément l'observation des pré-

ceptes. Certes, lorsque vous aurez compris votre moi réel, tout cela vous semblera aller de soi, mais sans cette expérience ce que je vous ai dit est difficile à comprendre.

ELÈVE : Mais je n'ai pas l'intention d'essayer d'atteindre l'illumination...

ROSHI : Pratiquer le zazen à seule fin de renforcer son pouvoir de concentration vaut aussi d'être entrepris.

ELÈVE : Je crois qu'il vaut mieux que je n'aspire pas à l'illumination.

ROSHI : Le zazen est l'expression du bouddhisme vivant. Etant par nature un bouddha, votre méditation, si elle est ardente et sans écart, est la réalisation de votre nature-de-bouddha. Maintenant, regagnez votre place et appliquez-vous plus sérieusement.

\*\*

ELÈVE : Pouvez-vous me dire ce qui est le plus important dans le shikan-taza ?

ROSHI : La qualité de votre méditation est d'une importance vitale. Le dos doit être droit et l'esprit toujours éveillé. Un corps affaissé crée un esprit relâché, et vice versa. L'esprit doit être pleinement en éveil mais sans tension. Si vous regardez le portrait de Bodhidarma peint par Sesshu et si vous examinez attentivement ses yeux, vous verrez ce que je veux dire. Bodhidarma pratique le shikan-taza. Le degré d'attention requis par le shikan-taza est tel que si vous êtes assis dans un coin d'une pièce et si, derrière vous, une porte s'ouvre d'un centimètre, vous le saurez instantanément.

\*\*

ELÈVE : Cette sesshin sera pour moi la dernière, car je dois rentrer aux Etats-Unis le mois prochain. Convendra-t-il que, là-bas, je poursuive ma pratique sous la direction d'un prêtre Soto ?

ROSHI : Oui, mais je vous conseille de ne pas vous laisser conduire par lui vers le satori à moins d'être sûr qu'il est lui-même illuminé. Très peu de prêtres Soto, aujourd'hui, ont pris conscience de leur vraie nature et ils traitent cette expérience à la légère, disant en somme : « Puisque, du fait que nous possédons l'esprit-de-bouddha,

**nous sommes** tous illuminés, à quoi bon chercher le satori ? ». Cet argument est spécieux, parce que tant qu'ils n'ont pas directement perçu leur esprit-de-bouddha, ils ne savent pas réellement qu'ils le possèdent.

ELÈVE : Il n'est donc pas possible de poursuivre ma pratique sans maître ?

ROSHI : Que vous ayez en Amérique un maître médiocre ou pas du tout, vous pouvez continuer à pratiquer la discipline du zen en vous basant sur ce que vous avez appris dans ce temple. N'importe quel maître, même s'il n'a pas atteint l'illumination, est capable de surveiller votre pratique. Il pourra, par exemple, contrôler votre posture, votre respiration et vous guider à d'autres égards. Mais il ne devra pas essayer de vous faire atteindre le satori à moins de l'avoir connu lui-même et que la chose ait été vérifiée par son propre maître.

ELÈVE : Cela me rappelle une chose que je voulais vous demander. Ce matin, vous avez parlé de la nécessité qu'il y a à ce que l'illumination d'un individu soit confirmée par son maître, car c'est seulement de cette manière que le zen peut être transmis correctement. Je ne comprends pas très bien cela. Pourquoi cette authentification est-elle nécessaire ?

ROSHI : Depuis le temps du Bouddha Çakyamuni, le bouddhisme authentique a été transmis de maître à disciple. Lorsque l'illumination du disciple a été authentique et sanctionnée par son maître, il est capable à son tour de sanctionner l'illumination de ses propres disciples en se fondant sur sa propre expérience.

Vous demandez pourquoi cela est nécessaire ? Ce l'est, avant tout, pour assurer la transmission du vrai bouddhisme de maître à disciple. S'il n'en avait pas été ainsi, il n'y aurait pas de zen authentique aujourd'hui. Mais la vérité est que vous ne pouvez jamais être sûr par vous-même du fait que ce que vous prenez pour le satori est vraiment le satori. Il est tout à fait possible de se méprendre sur la nature d'une première expérience.

ELÈVE : L'illumination ne s'authentifie-t-elle pas par elle-même ?

ROSHI : Non. En fait, il y a beaucoup d'exemples de personnes qui sont devenues des maîtres sans avoir atteint l'illumination. Imaginez quelqu'un qui, tout seul, cherche des diamants dans les montagnes. S'il n'a jamais vu un vrai diamant et qu'il trouve un



morceau de quartz, il peut croire qu'il a trouvé un diamant authentique. Pour en être sûr, il faut qu'il ait recours à quelqu'un qui connaît le diamant.

ELÈVE : Cette transmission du bouddhisme depuis le Bouddha jusqu'à notre époque, ce n'est pas tout à fait vrai, n'est-ce pas ? C'est une légende ?

ROSHI : Non, c'est la vérité. Si vous ne le croyez pas, c'est dommage.

8. *Elève H (femme, 37 ans)*

ELÈVE : Je suis enceinte et je ne pourrai probablement pas participer à une autre sesshin d'ici la naissance de mon enfant, dans quelques mois. Comment puis-je continuer à pratiquer le zazen chez moi jusqu'au terme de ma grossesse ?

ROSHI : Continuez à vous concentrer sur votre koan actuel. Lorsque vous trouverez une solution, gardez-la en réserve, si je puis dire, comme vous avez fait avec les autres koans, et consacrez-vous au shikan-taza jusqu'à ce que vous puissiez revenir me voir et me la proposer.

Méditez dans une position confortable, sans exercer de pression sur la région de l'estomac. Cela est important. Il est bien connu au Japon que le zazen a un effet extrêmement bénéfique sur l'esprit et sur l'âme du fœtus. Lorsque vous vous livrez au zazen, ayez devant vous une image de Kannon, en sorte que les vertus de ce bodhisattva sur lequel vous méditez s'impriment dans l'esprit de votre enfant à naître.



ELÈVE : Mon koan est : « D'où tu es, arrête la lointaine barque qui s'avance sur l'eau. »

ROSHI : Dites-moi comment vous l'avez compris.

(L'élève expose son interprétation du koan.)

ROSHI : C'est bien, mais essayez de cette façon. (Il formule son propre commentaire.) Comprenez-vous le véritable esprit de ce que j'ai dit ?

ELÈVE : Oui. La barque et moi ne faisons qu'un.

ROSHI : C'est exact. Lorsque vous ne faites plus qu'un avec la barque, il n'y a plus de problème. Il en va de même pour votre vie quotidienne. Si vous ne vous distinguez pas des conditions de votre vie, vous vous délivrez de l'angoisse. En été vous vous adaptez à la chaleur et en hiver au froid. Si vous êtes riche, vous menez la vie d'une personne riche ; si vous êtes pauvre, vous vivez avec votre pauvreté. Si vous alliez au ciel, vous seriez un ange ; si vous alliez en enfer, vous deviendriez un démon. Au Japon, vous vivez comme une Japonaise, au Canada comme une Canadienne. Vécue de cette façon, la vie n'est pas un problème. Les animaux possèdent à un degré élevé cette faculté d'adaptation. Les humains l'ont aussi, mais ils sont constamment en conflit avec leur environnement et avec eux-mêmes parce qu'ils imaginent qu'ils sont ceci ou cela à cause des idées qu'ils se font sur ce qu'ils *devraient* être ou sur la façon dont ils *devraient* vivre.

L'objectif de ce koan est donc de vous apprendre comment ne faire qu'un avec chaque aspect de votre vie.

#### 9. Elève I (homme, 30 ans)

ROSHI : C'est votre première sesshin, n'est-ce pas ?

ELÈVE : Oui.

ROSHI : Dites-moi pourquoi vous voulez pratiquer le zazen.

ELÈVE : Je veux connaître le sens de l'existence humaine, savoir pourquoi nous naissons et pourquoi nous mourons.

ROSHI : C'est un excellent motif. Il y a diverses manières de résoudre ce problème, mais avant de les aborder laissez-moi vous expliquer ce qu'est le kensho. Il consiste à voir dans votre vraie nature et à comprendre que l'univers et vous, fondamentalement, ne faites qu'Un. Une fois que vous aurez perçu cela, vous connaîtrez au plus profond de vos entrailles la signification de l'existence humaine et, de ce fait, vous acquerrez l'esprit paisible qui procède d'une connaissance aussi révolutionnaire.

Le chemin qui conduit à cette Connaissance passe par le zazen. Comme vous le savez, il y a plusieurs façons de le pratiquer. Vous avez compté vos respirations, suivi votre souffle et pratiqué le shikan-

taza. Il est possible d'atteindre l'éveil du satori par ces seuls exercices, mais la voie la plus rapide est la méditation d'un koan.

Aux temps anciens, le système des koans n'existait pas et pourtant beaucoup de gens accédaient à la connaissance de Soi, mais c'était long et difficile. L'utilisation des koans a commencé il y a environ mille ans et s'est poursuivie jusqu'à présent. L'un des meilleurs koans est Mu, parce que c'est le plus simple. Voici son histoire : un moine vint trouver Joshu, un maître réputé du zen chinois il y a plusieurs siècles, et lui demanda : « Un chien a-t-il ou non une nature-de-bouddha ? » Joshu répondit : « Mu ! » Littéralement, cette expression signifie « non » ou « ne pas », mais la signification de la réponse de Joshu n'est pas là. Mu est l'expression de la nature-de-bouddha vivante, en action. Ce que vous devez découvrir, c'est l'esprit ou l'essence de ce Mu, non point par l'analyse intellectuelle mais par une recherche au sein de votre être le plus profond. Ensuite, vous devez me démontrer, concrètement, que vous comprenez la vérité vivante de Mu, sans recourir à des explications abstraites. Rappelez-vous que vous ne pouvez comprendre Mu par la connaissance ordinaire : vous devez le saisir directement avec tout votre être.

Voici comment pratiquer : si possible, asseyez-vous dans la posture du lotus ou du demi-lotus. Si vous ne pouvez le faire, asseyez-vous, les jambes croisées, de la manière la plus confortable. Si même cela vous est impossible, utilisez une chaise. Votre dos doit être droit. Après plusieurs inspirations profondes, inclinez-vous d'un côté puis de l'autre, de moins en moins profondément, jusqu'à ce que votre corps s'immobilise. Respirez naturellement. Vous serez prêt, alors, à commencer votre zazen.

Répétez d'abord le mot « Mu », non point à haute voix mais dans votre esprit. Concentrez-vous en vous efforçant de ne plus faire qu'un avec lui. Ne pensez pas à sa signification. Je répète : employez-vous, en vous concentrant, à vous unir avec Mu. D'abord vos efforts seront mécaniques, mais cela est inévitable. Graduellement, pourtant, vous vous sentirez entièrement engagé.

L'esprit humain étant accoutumé depuis l'enfance à fonctionner de manière centrifuge, comme une ampoule électrique qui projette ses rayons vers l'extérieur, votre premier objectif doit être d'apprendre à fixer votre esprit. Lorsque vous serez capable de vous

concentrer sur Mu, demandez-vous : « Qu'est-ce que Mu ? Que peut-il être ? » Lorsque vous ne pourrez plus penser à autre chose qu'à cette interrogation, vous percevrez soudain votre vraie nature et vous vous écrierez : « Ah ! maintenant, je sais ! » Avec la véritable illumination, le problème de la souffrance et de la mort est résolu.

..

ROSHI : Désirez-vous dire quelque chose ?

ELÈVE : Oui. Lorsque la cloche a invité tout le monde à se lever et à marcher en rond, une vieille femme s'est mise à sangloter et le moniteur, je ne sais pourquoi, l'a frappée avec le kyosaku. A cet instant, j'ai soudain commencé à penser à la signification de la vie et de la souffrance des êtres, sans m'en rendre compte, je me suis mis à pleurer, moi aussi, à chaudes larmes, comme je ne l'avais pas fait depuis mon enfance. Qu'est-ce que cela signifie ?

ROSHI : Beaucoup de transformations se produisent en vous quand vous pratiquez le zazen avec dévotion. Vos émotions deviennent plus vives, votre pensée plus aiguë et plus claire, votre volonté plus forte. Enfin et surtout, vous éprouvez un sentiment de gratitude. C'est parce que vos émotions sont déjà devenues plus vives que vous vous êtes mis à pleurer en entendant pleurer cette femme. Elle-même ne savait probablement pas non plus pourquoi elle pleurait. Si on l'a frappée, c'est pour l'encourager à faire le maximum possible d'effort.

Ce qui s'est passé m'indique que vous pratiquez le zazen avec zèle et sincérité.

#### 10. *Elève J (femme, 33 ans)*

ELÈVE : Mon dernier maître m'a donné à méditer le koan Mu, il y a deux ans. J'ai fait de mon mieux mais, sincèrement, je ne sais pas où j'en suis. Il me semble que je ne fais que le répéter machinalement. On m'avait dit de ne faire qu'un avec lui et que de cette façon j'atteindrais le kensho, mais je ne suis même pas sûre de savoir ce qu'est le kensho. Avant de venir dans ce temple, j'avais du mal aussi bien à me faire comprendre qu'à comprendre

ce qu'on me disait. Je pense que c'est pour cela que je suis aussi ignorante.

ROSHI : Il est vain de répéter machinalement Mu.

Le kensho est la conscience directe du fait que vous êtes plus que ce corps chétif et cet esprit limité. D'un point de vue négatif, c'est la compréhension du fait que l'univers ne vous est pas extérieur. D'un point de vue positif, c'est la perception de l'univers en tant que vous-même. Tant que, consciemment ou inconsciemment, vous faites une distinction entre vous-même et les autres, vous restez prisonnière du dualisme « moi » et « non-moi ». Ce « moi » n'est pas votre vraie nature, c'est seulement une illusion provoquée par les six sens. Mais parce que ce « moi » illusoire a été traité comme une entité réelle au cours de cette existence et d'existences antérieures, il en est arrivé à occuper la partie la plus profonde de l'esprit subconscient. En vous concentrant sur Mu, vous chassez progressivement cette notion du « moi » de votre conscience. Lorsqu'elle en est complètement bannie, vous découvrez soudain l'Unité. Voilà ce qu'est le kensho.

La manière traditionnelle, selon le Rinzaï, de traiter ce koan consiste à vous laisser vous battre avec lui bon gré mal gré. Vous vous demandez sans relâche : « Qu'est-ce que Mu ? » Lorsque vous trouvez une réponse, vous l'exposez au roshi, qui la rejette et vous dit : « Non, cela n'est pas Mu ! Cherchez encore ! » Vous essayez encore et encore, mais le roshi rejette toutes les solutions que vous pouvez concevoir ou imaginer. Finalement, après des mois ou des années de raisonnement épuisant, votre esprit atteint un stade où il est vide de toute pensée formelle, et c'est alors que vous comprenez brusquement Mu.

Cette méthode est efficace avec des élèves assoiffés de vérité. Mais aujourd'hui les élèves ont moins d'ardeur et d'obstination. Pis encore, des maîtres incompetents approuvent des élèves qui n'ont pas vraiment compris l'esprit du koan, pour les encourager à rester. Mon propre maître, Harada-roshi, qui a étudié et pratiqué le zen Rinzaï pendant de longues années, a cherché, dans sa grande bonté, à supprimer ce combat douloureux des temps anciens en disant d'avance à ses élèves qu'aucune conceptualisation de Mu n'est accessible, si subtile ou si ingénieuse soit-elle, et que dès lors ils doivent consacrer tous leurs efforts à s'identifier avec Mu. Mais

le danger est alors de se laisser aller à une répétition machinale de Mu. D'autre part, il y a des gens que le koan Mu rebute et qui n'arrivent pas, malgré tous leurs efforts, à s'identifier à lui. Vous êtes peut-être de ceux-là.

ELÈVE : En effet, Mu me rebute complètement.

ROSHI : Dans ce cas, mieux vaut changer de koan. Je pourrais vous donner à méditer *Sekishu*, « Quel est le bruit que fait une seule main ? » ou *Honrai no Memmoku*, « Quel était mon visage avant la naissance de mes parents ? » ou simplement : « Que suis-je ? » ou : « Qui suis-je ? » — celui qui vous inspirerait le plus.

ELÈVE : Le dernier que vous avez cité me semble le plus riche de sens.

ROSHI : Très bien. Désormais, ce sera votre koan.

ELÈVE : Dois-je le traiter comme Mu ?

ROSHI : Oui, mais ne vous contentez pas de répéter la question machinalement. Lorsque vous mangez, demandez-vous : « *Qui* mange ? » Lorsque vous écoutez, demandez-vous : « *Qui* écoute ? » Lorsque vous voyez : « *Qui* voit ? » Lorsque vous marchez : « *Qui* marche ? »



ROSHI : Avez-vous une question à poser ?

ELÈVE : Oui. Lorsque je me demande : « Qui suis-je ? » je me dis : « Je suis des os, du sang, de la chair. » Comment aller plus loin ?

ROSHI : Demandez-vous : « Qu'est-ce qui possède ces os, ce sang, cette chair ? »

ELÈVE : Il me semble avoir à faire deux choses : devenir un avec le fait de manger, par exemple, tout en me demandant : « Qui mange ? » Est-ce correct ?

ROSHI : Non. Contentez-vous de vous demander : « Qui mange ? » Votre esprit doit devenir cette unique interrogation. C'est là la voie la plus rapide vers la connaissance de votre vraie nature. Demander : « Qui suis-je ? » en fait, ne diffère en rien de la question : « Qu'est-ce que Mu ? »

ELÈVE : Pour être sincère, je dois vous dire que je n'éprouve pas un désir brûlant d'atteindre le kensho. Je me demande pourquoi. Cela me tracasse.

ROSHI : Les gens qui ont été obligés d'affronter des situations

douloureuses, par exemple la mort d'un être aimé, sont fréquemment amenés à se poser les questions les plus pressantes au sujet de la vie et de la mort. Cette interrogation donne naissance à une soif ardente de compréhension de soi, qui soit de nature à alléger leurs souffrances aussi bien que celles de l'espèce humaine. Avec la véritable illumination, l'inquiétude et l'angoisse sont remplacées par la joie intérieure et la sérénité. En écoutant mes causeries sur l'enseignement du Bouddha, vous acquerrez un désir de connaissance de vous-même qui deviendra de plus en plus profond.

..

ELÈVE : Hier soir, pendant le zazen, j'ai été troublée par la pensée que mon désir de l'illumination est faible. Je me demandais sans cesse pourquoi je ne fais pas plus d'efforts dans ce sens, comme beaucoup de ceux qui m'entourent. A 1 heure du matin, j'étais prête à renoncer, alors que quatre heures plus tôt, j'avais décidé de méditer toute la nuit. Dans la cuisine, où j'étais allée boire un verre d'eau, j'ai vu la vieille nonne cuisinière laver des vêtements. En la regardant j'ai eu honte de la médiocrité de mes efforts.

L'autre jour, vous m'avez dit que ceux qui ont le plus puissant désir de l'illumination sont des gens qui ont souffert et que ce désir a pour but de soulager leurs souffrances et celles des autres. Lorsque j'étais adolescente, j'ai beaucoup souffert. Peut-être est-ce pour cela que j'éprouve une telle compassion à l'égard des autres et que mes amis et mes relations viennent souvent me demander conseil et assistance.

Quelques années plus tard, lorsque j'ai entendu parler du zen, j'ai commencé à le pratiquer, d'une certaine manière, aux Etats-Unis. Puis, plus récemment, je suis venue au Japon après avoir abandonné mon travail en Amérique et je me suis adonnée à la pratique traditionnelle du zen. La sympathie et la compassion que j'avais toujours éprouvées pour les autres avant de pratiquer le zazen se sont desséchées en moi. Je ne pensais plus qu'à me sauver moi-même. Je déteste devoir souffrir ! Ainsi, le zen, loin de me rendre plus sensible aux souffrances des autres et d'allumer en moi le désir de les sauver, a détruit les sentiments altruistes qui pouvaient m'habiter et m'a rendue froide et égoïste.

ROSHI : Lorsque je vous observe, je ne vois ni insensibilité ni égoïsme, au contraire. Je suis sûr que la plupart des gens qui entrent en contact avec vous sentent votre chaleur naturelle et éprouvent à votre égard les meilleures dispositions. Ce que vous m'avez dit, loin de vous faire paraître froide et égoïste, traduit un approfondissement de votre sympathie naturelle, mais tout cela se passe en dehors de votre conscience. Celui qui se croit plein de bonté et de sympathie n'en possède souvent aucune<sup>1</sup>. Le fait que vous n'avez plus conscience de ces sentiments montre seulement combien profondément ils sont enracinés en vous.

Il y a beaucoup de gens qui passent leur temps à aider les nécessiteux et à participer à des mouvements pour l'amélioration de la société. Cela n'est certes pas méprisable, mais leur angoisse fondamentale, qui procède de leur fausse conception d'eux-mêmes et de l'univers, n'en est pas soulagée, leur ronge le cœur et les prive d'une vie riche et joyeuse. Ceux qui patronnent de telles activités d'amélioration sociale et y participent se considèrent, consciemment ou non, comme moralement supérieurs et ne se donnent pas la peine, dès lors, de purger leur esprit de l'avidité, de la colère et de l'erreur. Mais un temps vient où, épuisés par leur incessante activité, ils ne peuvent plus se dissimuler leurs angoisses profondes touchant la vie et la mort. Alors ils commencent sérieusement à se demander pourquoi la vie n'a pas plus de sens et de saveur. Pour la première fois, ils se demandent si, au lieu d'essayer de sauver les autres, ils ne devraient pas se sauver d'abord eux-mêmes.

Je vous assure que vous ne vous êtes pas trompée en décidant de prendre cette voie, et un jour vous le comprendrez. Ce n'est pas de l'égoïsme que d'oublier de sauver les autres et de se consacrer à développer sa propre force spirituelle, en dépit des apparences. La vérité est que vous ne pouvez commencer à sauver qui que ce soit tant que vous ne vous êtes pas accomplie vous-même par la connaissance de votre être réel. Lorsque vous aurez compris la nature de votre moi véritable et de l'univers, vos paroles seront plus convaincantes et les autres vous écouteront.

1. Cf. Lao-tseu : « L'homme vraiment vertueux n'a pas conscience de sa vertu. L'homme de piètre vertu pense sans cesse à elle, et, en conséquence, il n'a pas de véritable vertu. La vraie vertu est spontanée et ne se prétend pas vertueuse. »



ELÈVE : Mais je me sens si vite lasse et découragée... La Voie est terriblement longue et difficile.

ROSHI : La Voie du Bouddha exige dévotion et persévérance. Mais si vous considérez que les philosophes essaient en vain depuis deux ou trois mille ans de résoudre le problème de l'existence humaine et que vous-même, en vous demandant : « Qui suis-je ? » vous pouvez réussir là où ils ont échoué, comment pouvez-vous vous sentir découragée ? Y a-t-il au monde une activité ou une entreprise plus urgente, plus pressante que celle-là ? Par comparaison, tout le reste semble insignifiant.

ELÈVE : Oui, je sens aussi cela. C'est pour cela que je suis venue au Japon pour pratiquer le zen.

ROSHI : Vous êtes différente de la plupart de ceux qui sont ici. Eux viennent participer à une sesshin parce qu'ils ont entendu faire l'éloge du zen et qu'ils veulent s'y initier aussi vite que possible avant de retourner à leurs affaires ; c'est pourquoi ils manifestent une telle ardeur. Ils s'attaquent au zazen avec la fureur et la brièveté d'une pluie d'orage. Mais vous, qui avez fait d'immenses sacrifices pour vous engager sur la Voie du Bouddha, vous n'avez pas besoin de vous torturer. Votre pratique doit être pareille à une pluie tombant doucement du ciel et pénétrant profondément la terre. Si tel est votre état d'esprit, vous pourrez méditer patiemment pendant quatre ou cinq ans, voire davantage, jusqu'à ce que vous compreniez pleinement la Vérité.

ELÈVE : Est-ce parce que les philosophes demandent « Pourquoi ? » et « Comment ? » qu'ils ont été incapables de résoudre le problème de l'existence humaine ?

ROSHI : Leurs recherches les éloignent d'eux-mêmes et les entraînent dans le domaine de la diversité — c'est ainsi que travaillent philosophes et savants — tandis que la question « Qui suis-je ? » vous oblige à prendre conscience de votre solidarité fondamentale avec l'univers.

ELÈVE : Je suis prête à faire ce que vous me direz.

ROSHI : Je sens que, jusqu'à présent, votre discipline n'a pas été entièrement adaptée à votre tempérament. Toutefois, vous ne devez pas croire que le temps que vous avez consacré au zen a été perdu : cela vous a été plus profitable que vous n'en avez conscience.

J'estime aussi que, du moins pour l'instant, vous ne devriez pas être frappée avec le kyosaku.

ELÈVE : Je ne saurais vous dire à quel point cela m'a été pénible. Dans le dernier endroit où j'ai pratiqué le zazen, je passais la plus grande partie de mon temps à lutter contre la réaction que cela provoquait en moi.

ROSHI : Si vous aviez pu vous expliquer avec votre maître comme nous le faisons maintenant, une pratique différente aurait pu vous être assignée. En tout cas, continuez à vous demander « Qui suis-je ? » avec une inlassable obstination.

∴

ROSHI : Avez-vous quelque chose à dire ?

ELÈVE : Oui. Quelques jours après la dernière sesshin j'ai soudain compris d'une manière nouvelle que chercher le plaisir et essayer d'éviter la souffrance, ce que j'ai toujours fait, était dénué de sens, car cela était toujours suivi d'un douloureux sentiment de vide. Pourtant, bien que cette idée se soit imposée à moi avec force et avec une joie qui a duré tout un jour, moins d'une semaine plus tard j'ai retrouvé mon ancien sentiment de la médiocrité et de l'insignifiance de la vie, en même temps qu'un désir ardent d'autre chose. Cela est-il naturel ou anormal ?

ROSHI : Il est naturel et louable de désirer une vie plus pleine et plus heureuse. Ce qui ne l'est pas, c'est de mépriser votre état actuel en aspirant à un état plus exaltant. En vous donnant entièrement à ce que vous faites vous pouvez accéder à un état d'esprit plus profond et plus riche. Ai-je répondu à votre question ?

ELÈVE : Je ne vous ai pas encore dit l'essentiel. Lorsque j'éprouve ce sentiment, je souhaite échapper à moi-même, courir au cinéma ou faire un bon repas. Dois-je satisfaire ces désirs ou lutter pour les refouler et poursuivre mon zazen ?

ROSHI : C'est une question capitale. Il n'est sage ni de refouler vos sentiments ni de vous y soumettre aveuglément. Il y a des gens qui, lorsqu'ils sont dans votre cas, s'enivrent sauvagement ou mangent à s'en rendre malades. Bien sûr, vous n'êtes pas de leur espèce. En fait, il est tout à fait normal d'aller occasionnellement au cinéma si vous en avez envie ou encore, lorsque vous éprouvez

un irrésistible besoin, de faire un bon repas, de manger raisonnablement. Si vous faites cela avec modération et jugement, vous n'aurez aucune raison d'en éprouver du remords. Cela vous ôtera vos idées noires et, ensuite, vous serez en mesure de reprendre votre zazen avec plus de conviction. Mais si vous en éprouvez de la mauvaise conscience, cela fera naître en vous des pensées qui contrarieront votre pratique. En réalité, à mesure que votre zazen s'approfondira, tout cela cessera de vous poser des problèmes.

\*\*

ELÈVE : Si je vous ai bien compris, vous m'avez dit de mettre mon esprit dans la paume de ma main, une autre fois de le fixer dans la région qui se trouve au-dessous du nombril, une autre fois encore de le fixer entre mes deux yeux lorsque je sens que je m'assoupis. Je ne sais plus que penser. Ne sachant même pas *ce* qu'est mon esprit, comment pourrais-je le fixer en l'un quelconque de ces endroits ?

ROSHI : Lorsque je vous ai dit de mettre votre esprit dans la paume de votre main, je voulais vous dire de fixer votre *attention* sur cet endroit de votre corps. Vous ne devez pas constamment changer le point focal de votre concentration. Dogen et Hakuin recommandent tous deux de fixer l'esprit dans la paume de la main. Si vous voulez accroître l'intensité de votre zazen, vous pouvez le faire en fixant votre attention sur votre hara. Concentrer son attention entre les deux yeux est un bon moyen de lutter contre l'assoupissement.

ELÈVE : Mais qu'est-ce que l'esprit, en fin de compte ? Je veux dire que je sais ce qu'il est théoriquement, parce que j'ai lu beaucoup de sutras et d'autres ouvrages sur le bouddhisme, mais puis-je découvrir vraiment ce qu'est l'esprit en me demandant : « Qui suis-je ? »

ROSHI : Une compréhension théorique de l'Esprit n'est pas suffisante pour répondre à la question « Qui suis-je ? » et, par là, résoudre le problème de la naissance et de la mort. Une telle compréhension n'est qu'une image de la réalité et non la réalité elle-même. Si vous vous demandez avec obstination « Qui suis-je ? »

c'est-à-dire avec un désir sincère de vous connaître, vous comprendrez finalement la nature de l'Esprit.

L'Esprit est plus que votre corps et plus que ce qu'on appelle ordinairement l'esprit. La connaissance intérieure de l'Esprit est la connaissance de votre unité avec l'univers. Cette conscience doit vous venir avec une telle certitude que vous vous écrierez involontairement : « Mais oui, bien sûr ! »

ELÈVE : Mais je ne sais pas *qui* pose la question « Qui suis-je ? » ni à *qui* elle est posée. Comment, dès lors, pourrais-je trouver la réponse ?

ROSHI : Celle qui pose la question est Vous et Vous devez y répondre. En vérité, ces deux Vous ne font qu'un. La réponse ne peut venir que d'une interrogation acharnée et d'un intense désir de savoir. Jusqu'à présent, vous avez vagabondé au hasard, sans connaître votre destination, mais maintenant que vous savez où vous allez, ne vous arrêtez pas pour admirer le paysage ; continuez à marcher !

..

ELÈVE : Vous avez dit que nous sommes tous intrinsèquement parfaits, sans une faille. Je puis croire que nous le sommes dans la matrice de notre mère, mais après la naissance nous ne sommes rien moins que parfaits. Les sutras disent que nous sommes tous habités par l'avidité, la colère et la folie. Cela, je le crois, car c'est certainement vrai pour moi.

ROSHI : Un aveugle, bien qu'il soit aveugle, est fondamentalement parfait. Un sourd-muet aussi. Si un sourd-muet recouvrait brusquement l'ouïe, sa perfection ne serait plus celle d'un sourd-muet. Si cette soucoupe était brisée, chacun de ses morceaux serait un tout. Ce qui est visible à l'œil n'est que la forme, qui est toujours changeante, et non la substance. En réalité, le mot « parfait » n'a pas de sens. Les choses ne sont ni parfaites ni imparfaites, elles sont ce qu'elles sont. Toute chose a une valeur absolue et aucune ne peut être comparée à une autre. Un homme grand est grand, un homme petit est petit, c'est tout ce qu'on peut dire. Il y a un koan où, à la question : « Qu'est-ce que le Bouddha ? » le maître répond : « Le grand bambou est grand, le petit bambou est petit. » Le

kensho n'est rien d'autre que la perception directe et soudaine de cela.

∴

ELÈVE : J'éprouve encore de la difficulté à fixer mon esprit dans la paume de ma main.

ROSHI : Expliquez-vous.

ELÈVE : Il m'épuise de fixer là mon attention. Ma concentration se disperse.

ROSHI : Vous ne devez pas vous contraindre. Au lieu d'essayer de fixer votre esprit où que ce soit, contentez-vous de vous concentrer sur la question « Qui suis-je ? ».

ELÈVE : Quand je me prosterne devant vous ou devant l'image du Bouddha, lorsque je récite des sutras ou que je marche, je n'arrive pas à me demander « Qui suis-je ? ». Devrais-je le faire ?

ROSHI : Vous devez le faire sans cesse. En marchant, vous devez vous demander « Qui marche ? » et, en vous prosternant « Qui se prosterne ? ».

ELÈVE : Ou bien « Qui suis-je ? ».

ROSHI : Oui. Cela revient au même.

\*\*

ELÈVE : En vous adressant à tous, hier soir, vous avez dit qu'en allant nous coucher nous ne devons pas oublier notre koan mais continuer à nous interroger même en dormant. Je constate que j'oublie rapidement le mien lorsque je dors car je rêve beaucoup. Le monde du rêve me semble être un monde différent de celui de « Qui suis-je ? ». Rêver est une telle perte de temps et d'énergie ! Comment l'éviter ?

ROSHI : En général, les gens actifs qui consacrent peu de temps au sommeil ne rêvent qu'occasionnellement, alors que ceux qui dorment longtemps rêvent beaucoup. De même, ceux qui ont beaucoup de loisirs sont enclins à rêver beaucoup, comme ceux qui dorment sur le dos. Vous pouvez évidemment cesser de rêver en dormant moins, mais si vous ne prenez pas assez de repos vous somnolerez probablement pendant le zazen. Vous observerez, en regardant des images du Bouddha couché, qu'il repose sur son

côté droit. Pour de nombreuses raisons, c'est une bonne position pour dormir.

ELÈVE : Lorsque je travaille, lorsque je fais la lessive ou le ménage, je me surprends souvent à rêver éveillée. Comment remédier à cela ?

ROSHI : Continuez à vous demander : « Qui suis-je ? » Aucune autre pensée ne pénétrera votre esprit si votre interrogation est suffisamment intense. C'est seulement parce que vous oubliez votre koan que vous rêvez éveillée.

..

ELÈVE : Depuis 5 heures du matin jusqu'à maintenant (3 heures de l'après-midi) je me suis obstinément demandé : « Qui suis-je ? » La question m'a parfois passionnée, mais la plus grande partie du temps je n'ai éprouvé que de l'ennui. Pourquoi ?

ROSHI : Probablement parce que vous n'êtes pas encore convaincue que cette interrogation vous permettra de percevoir votre vraie nature et d'acquérir, de ce fait, une paix durable de l'esprit. Lorsque ceux qui ont beaucoup souffert dans la vie entendent la vérité du bouddhisme et commencent à pratiquer le zazen, ils souhaitent ordinairement atteindre rapidement le kensho pour soulager leurs propres souffrances et celles des autres.

ELÈVE : S'il m'est si difficile de me concentrer c'est en partie parce que notre nouveau moniteur crie beaucoup et frappe tout le monde avec violence.

ROSHI : Demandez-vous seulement : « *Qui* écoute ces cris ? » N'en faites pas un drame, cela ne vous concerne pas.

ELÈVE : Il m'est impossible d'y rester indifférente. Chaque fois qu'un de mes voisins est frappé, je frémis. J'ai essayé de me demander : « *Qui* écoute ces horribles cris ? » mais j'étais si agitée que je n'ai pu continuer.

ROSHI : Ceux qui vous entourent sont proches du kensho, c'est pourquoi on les frappe avec violence — pour les inciter à faire un ultime effort. Si vous ne voulez pas être frappée parce que cela contrarie votre zazen, je puis vous en dispenser.

ELÈVE : Hier, lorsque M. K. m'a frappée, cela m'a aidée parce qu'il savait quand et comment frapper, mais le nouveau moniteur

frappe sans rime ni raison et ses cris sont si effrayants qu'ils me rendent malade.

ROSHI : Certains de ceux qui manient le kyosaku sont évidemment plus compétents que d'autres. M. K. a une longue expérience de la chose. Désirez-vous que je vous fasse épargner le kyosaku ?

ELÈVE : Ce qui est curieux, c'est qu'une partie de moi-même désire être frappée parce que je crois que cela me fera atteindre plus vite le kensho, mais une autre partie en a peur. Si M. K. revenait, j'aimerais qu'il me frappe occasionnellement.

ROSHI : Lorsque vous souhaitez être frappée, levez les mains au-dessus de votre tête, les paumes jointes. Mais ne vous souciez plus de ce qui se passe autour de vous ; concentrez-vous sur votre propre problème.

Désormais, ne vous demandez plus : « Qui suis-je ? » mais seulement : « Qui ? » car la question est imprimée dans votre subconscient. De même, un élève qui médite le koan « Qu'est-ce que Mu ? » en vient à pouvoir réduire la question à « Mu », car cette forme abrégée suffit à éveiller toute la phrase dans son subconscient.

..

ROSHI (*sèchement*) : Qui êtes-vous ? (Pas de réponse.) Qui êtes-vous ?

ELÈVE : Je ne sais pas.

ROSHI : Bien. Savez-vous ce que signifie : « Je ne sais pas ? »

ELÈVE : Non.

ROSHI : Vous êtes vous ! Je suis moi ! Vous êtes *seulement* vous, c'est tout.

ELÈVE : Pourquoi avez-vous dit « bien » lorsque j'ai répondu « je ne sais pas » ?

ROSHI : En dernière analyse, nous ne pouvons rien savoir.

ELÈVE : Hier, lorsque vous m'avez dit que vous alliez me demander qui je suis, j'en ai conclu que je devais avoir une réponse toute prête. J'en ai donc imaginé plusieurs, mais tout à l'heure, quand vous m'avez posé la question, je n'en ai trouvé aucune.

ROSHI : Parfait ! Cela montre que votre esprit s'est vidé de toute idée. A présent, vous pouvez répondre avec tout votre être et pas seulement avec votre tête. Lorsque je vous ai dit que je vous deman-

derais qui vous êtes, je ne voulais pas que vous cherchiez une réponse raisonnée mais seulement que la question « Qui suis-je ? » pénètre toujours plus profondément en vous. Lorsque vous aurez acquis la soudaine connaissance intérieure de votre vraie nature, vous serez capable de répondre immédiatement, sans réfléchir. (Il frappe brusquement le tatami de son bâton.) Qu'est-ce que ceci ? (Pas de réponse.) Cherchez encore ! Votre esprit est presque mûr.

∴

ELÈVE : Je me suis demandé sans relâche : « Qui suis-je ? » et j'en suis venue à penser qu'il n'y a aucune réponse à cette question.

ROSHI : Vous ne découvrirez pas une entité appelée « je ».

ELÈVE : Dans ce cas, pourquoi me poser la question ?

ROSHI : Parce que, dans votre état présent, vous ne pouvez vous en empêcher. Une personne ordinaire demande sans cesse : « Pourquoi ? » ou : « Qu'est-ce que ? » ou : « Qui ? » Il y a beaucoup de koans où un moine demande : « Qu'est-ce que le Bouddha ? » ou : « Pourquoi Bodhidarma est-il venu d'Inde en Chine ? » L'objectif de la réponse du maître est d'ouvrir l'esprit abusé du moine pour qu'il comprenne que sa question est une abstraction.

ELÈVE : J'ai lu la traduction anglaise des lettres de Bassui<sup>1</sup> pendant votre causerie de ce matin, comme vous me l'aviez conseillé. Bassui dit quelque part : « *Qui* est le Maître qui anime les mains ? »

ROSHI : Il n'y a pas de vraie réponse à « Qui ? », « Qu'est-ce que ? » ou « Pourquoi ? ». Pourquoi le sucre est-il sucré ? Le sucre est le sucre. Le sucre !

ELÈVE : Vous m'avez déjà dit : « Vous êtes vous ! » Très bien, je suis moi, c'est entendu. N'est-ce pas suffisant ? Pourquoi dois-je me battre avec cette question ?

ROSHI : Parce que cette compréhension vous est extérieure, vous ne savez pas vraiment ce que vous entendez par « Je suis moi ». Vous devez foncer contre cette question avec la force d'une bombe, toutes vos idées, tous vos concepts intellectuels doivent être annihilés. La seule manière de répondre à la question est d'arriver à la compréhension intérieure que tout est (finalement réductible à) Rien.

1. Voir p. 177.



Si votre compréhension est seulement théorique, vous **demanderez** éternellement « Qui ? », « Quoi ? » et « Pourquoi ? ».



ELÈVE : En me demandant : « Qui suis-je ? » je suis arrivée à la conclusion que je suis ce corps, ces yeux, ces jambes, etc. En même temps, je me rends compte que ces organes n'ont pas d'existence indépendante. Si par exemple je m'arrachais un œil et le posais devant moi, il ne verrait pas, pas plus que ma jambe ne pourrait marcher si elle était séparée de mon corps. Pour marcher, mes jambes ont besoin non seulement de mon corps mais aussi du sol, comme mes yeux ont besoin d'objets à regarder pour remplir leur fonction. En outre, ce que mes yeux voient et ce sur quoi marchent mes jambes fait partie de l'univers. En conséquence, je suis l'univers. Est-ce exact ?

ROSHI : Vous êtes l'univers, oui, mais ce que vous venez de me dire est une abstraction, une simple reconstruction de la réalité et non la réalité elle-même. Vous devez saisir directement la réalité.

ELÈVE : Mais *comment* faire cela ?

ROSHI : Simplement en vous demandant : « Qui suis-je ? » jusqu'à ce que, brusquement, vous perceviez votre vraie nature avec clarté et certitude. Rappelez-vous que vous n'êtes ni votre corps ni votre esprit, et que vous n'êtes pas votre esprit ajouté à votre corps. Alors, qu'êtes-vous ? Si vous voulez saisir votre Moi réel et pas seulement une fiction, vous devez vous demander constamment : « Qui suis-je ? » avec une obstination absolue.



ELÈVE : La dernière fois, vous m'avez dit que je ne suis ni mon esprit ni mon corps. Je ne comprends pas. Si je ne suis ni l'un ni l'autre ni une combinaison des deux, que suis-je ?

ROSHI : Si vous demandiez à une personne ordinaire ce qu'elle est, elle vous dirait « Mon esprit » ou « Mon corps » ou « Mon esprit et mon corps », mais ce n'est pas exact. Nous sommes plus que notre esprit, notre corps ou les deux. Notre vraie nature est au-delà de toutes les catégories. Tout ce que vous pouvez concevoir ou imaginer n'est qu'un fragment de vous-même, d'où il résulte

que le Vous réel ne peut être trouvé par la déduction logique, l'analyse intellectuelle ou l'imagination.

Si je me coupais une main ou une jambe, mon Moi réel n'en serait en rien diminué. Au sens propre, ce corps et cet esprit sont aussi vous, mais ils n'en sont qu'une fraction. L'essence de votre vraie nature ne diffère pas de celle de ce bâton, de cette table, de cette montre, de chaque objet de l'univers. Lorsque vous sentirez profondément la vérité de cela, elle vous apparaîtra d'une évidence aveuglante car tout votre être participera à cette connaissance, et non plus seulement votre cerveau.

ELÈVE (*se mettant à pleurer*) : Mais j'ai peur ! J'ai peur ! Je ne sais pas pourquoi, mais j'ai peur !

ROSHI : Il n'y a pas lieu d'avoir peur. Contentez-vous d'approfondir la question jusqu'à ce que s'évanouissent toutes vos idées préconçues touchant qui vous êtes et ce que vous êtes. Alors vous comprendrez brusquement que l'univers entier ne diffère pas de vous. Vous êtes à un stade critique. Ne reculez pas ! Continuez à avancer !

..

ELÈVE : Vous m'avez dit que je ne suis ni mon corps ni mon esprit. Je me suis toujours considérée comme un esprit et un corps. Il m'effraie de penser autrement.

ROSHI : Il est vrai que la majorité des gens se considèrent comme un corps et un esprit, mais cela ne diminue en rien leur erreur. Le fait est que, dans leur nature essentielle, tous les êtres sensibles transcendent leur corps et leur esprit qui ne sont pas deux mais un. L'incapacité des êtres humains à percevoir cette vérité fondamentale est la cause de leur souffrance.

Comme je l'ai dit dans ma causerie de ce matin, l'homme cherche sans cesse à saisir le monde parce qu'il aspire instinctivement à être ré-uni à ce dont il a été séparé par l'ignorance et l'erreur. C'est par suite de cette aliénation que nous voyons les forts vaincre les faibles et les faibles préférer l'esclavage à la mort. Pourtant, lorsqu'ils sont délivrés de l'erreur, les êtres humains tendent naturellement à se rapprocher. Les forts souhaitent alors aimer et protéger les faibles, qui à leur tour sont heureux d'être aimés. C'est ainsi que le Bouddha, qui est d'une grande force spirituelle, nous

protège, nous qui sommes faibles, et que nous lui sommes reconnaissants de sa puissante compassion. Tout, dans la nature, cherche cette unité. Mais parce que nous nous abusons nous-mêmes en croyant à la réalité de notre ego, nous vivons inévitablement dans l'aliénation et le conflit. Le Bouddha a compris dans son illumination que l'ego n'est pas partie de la nature innée de l'homme. Lorsque nous atteignons la véritable illumination, nous comprenons que nous possédons l'univers — et, dès lors, pourquoi essayer de saisir ce qui est à nous par essence ?

∴

ELÈVE : Mes yeux sont bizarres. J'ai l'impression qu'ils ne regardent pas vers l'extérieur mais vers l'intérieur, comme s'ils demandaient : « Qui suis-je ? »

ROSHI : Parfait ! (*Brusquement.*) Qui êtes-vous ? (Pas de réponse.) Vous êtes vous ! Je suis moi !

Il y a dans le *Hekigan-roku* un koan où un moine nommé Etcho demande : « Qu'est-ce que le Bouddha ? » Et le maître répond : « Tu es Etcho ! » Comprenez-vous cela ? (Pas de réponse.) Vous devez saisir directement. Vous vous rapprochez du but. Concentrez-vous autant que vous le pouvez.

∴

ELÈVE : J'avais plusieurs questions à vous poser, mais je n'ai plus envie de le faire.

ROSHI : Bien. A moins que vous ne soyez tracassée ou préoccupée par quelque chose, il vaut mieux ne pas poser de questions, car elles sont sans fin. Elles vous éloignent toujours davantage de votre Moi, alors que la question « Qui suis-je ? » vous ramène au cœur même de votre être.

ELÈVE : Pour l'instant, rien ne me préoccupe.

ROSHI : Ne cessez pas de vous demander : « Qui suis-je ? » Toutes les questions trouveront d'elles-mêmes leur réponse lorsque vous aurez compris votre vraie nature.

∴

ROSHI : Souhaitez-vous dire quelque chose ?

ELÈVE : Non, mais voudriez-vous me faire traduire par l'interprète ce que vous avez dit à tout le monde, ce matin, à 4 heures et demi ?

ROSHI : En substance, j'ai dit ceci : l'homme s'imagine être l'organisme le plus évolué de l'univers, mais dans l'optique du bouddhisme il se trouve à mi-chemin entre une amibe et un bouddha. Du fait qu'il ne voit en lui, à tort, que ce corps chétif, un simple point dans l'univers, il essaie constamment de se faire plus grand par le pouvoir et la possession de biens. Mais lorsqu'il prend conscience du fait qu'il possède tout l'univers, il cesse de céder à cette tentation car il ne sent plus en lui un manque. Dans le sutra du Lotus, le Bouddha nous dit que l'illumination lui a fait comprendre qu'il possédait l'univers, que tous les êtres étaient ses enfants et qu'il n'avait besoin de rien de plus que sa sébile de mendiant, car il était en fait l'homme le plus riche du monde.

Tant que vous ne verrez en vous que ce corps chétif, vous vous sentirez insatisfaite. Mais lorsque l'illumination vous fera sentir que l'univers est identique à vous, vous connaîtrez une paix durable.

ELÈVE : Avant d'entreprendre la pratique du zen, j'essayais constamment d'acquérir des biens. A présent, je ne désire plus que la paix de l'esprit.

ROSHI : C'est la seule chose qui vaille d'être acquise. La paix et la joie véritables ne peuvent être atteintes que par l'illumination.

Acharnez-vous donc !

..

ELÈVE : Vous m'avez dit que lorsqu'un être atteint l'illumination et comprend qu'il est tout l'univers, il cesse de vouloir posséder des choses. J'ai vécu avec des gens qui avaient connu l'illumination, et pourtant ils devenaient parfois plus égoïstes et plus possessifs encore. Si c'est à cela que conduit l'illumination, je n'en veux pas !

ROSHI : Après une première illumination, la conscience de l'unité est ordinairement superficielle. Pourtant, si quelqu'un a réellement vu clair, même faiblement, et poursuit sa pratique pendant cinq ou dix autres années sa vision intérieure gagnera en profondeur et en ampleur à mesure qu'il acquerra une plus grande pureté.

Celui dont les actions sont encore dominées par l'ego ne peut être valablement considéré comme illuminé.

ELÈVE : Mais le Bouddha, après son illumination, n'a pas poursuivi sa pratique ?

ROSHI : Sa véritable pratique fut son enseignement. Le Bouddha est unique. Il était illuminé longtemps avant de naître en ce monde. Il est venu pour nous enseigner, à nous qui sommes ignorants, comment atteindre l'illumination, comment vivre dans la sagesse et mourir dans la paix. Il s'est imposé l'austérité non parce qu'il en avait besoin mais pour nous démontrer que la mortification de la chair n'est pas le vrai chemin de la libération. Il est né, il a vécu et il est mort en ce monde uniquement pour servir d'exemple à l'humanité.

ELÈVE : Mais nous, gens ordinaires, n'avons-nous pas besoin d'autodiscipline ?

ROSHI : Oui, bien sûr. L'autodiscipline consiste en l'observance des préceptes, ce qui est le fondement du zazen. En revanche, la complaisance envers soi-même — c'est-à-dire la gourmandise, la paresse, etc. — est aussi funeste que la torture de soi-même. Toutes deux procèdent de l'ego et dérangent l'esprit, ce qui en fait également des obstacles à l'illumination.

ELÈVE : Bien que je n'aie pas encore découvert ma vraie nature, j'ai conscience de mes imperfections et je suis décidée à m'en délivrer. Comment faire ?

ROSHI : Revenons à ce que vous disiez tout à l'heure des gens qui ont vu clair en eux et qui pourtant vous ont paru être égoïstes et possessifs. De tels êtres, d'ordinaire et en dépit des apparences, ne poursuivent pas vraiment leur pratique après le kensho. Ils consacrent un certain nombre d'heures au zazen, mais c'est seulement une question de forme. Conséquemment, leur illumination s'obscurcit graduellement et, avec le temps, ce n'est plus pour eux qu'un simple souvenir. En revanche, ceux qui s'adonnent à cent pour cent au zazen deviennent particulièrement sensibles à leurs imperfections et ils acquièrent la volonté et la force d'en triompher, bien qu'ils n'aient pas encore connu l'illumination.

ELÈVE : Je suis un peu énervée, ce matin. Le bruit de votre bâton me met mal à l'aise.

ROSHI : Vous vous êtes livrée au zazen toute la nuit ?

ELÈVE : Jusqu'à 2 heures du matin, mais je ne suis pas fatiguée.

ROSHI : Beaucoup pensent que la fatigue rend impossible un zazen efficace, mais c'est une idée fausse. Lorsque vous êtes fatiguée, votre adversaire, c'est-à-dire l'esprit d'ignorance, l'est aussi. De même lorsque vous êtes pleine d'énergie, il l'est également. En réalité, il ne fait qu'un avec vous.

ELÈVE : Voudriez-vous me faire traduire par l'interprète ce que vous avez dit dans votre causerie de ce matin ?

ROSHI : En gros, j'ai dit qu'il ne reste que cinq ou six heures avant la fin de cette sesshin. Ne vous dites pas que c'est insuffisant pour atteindre l'illumination ; c'est plus qu'assez, au contraire. Le kensho ne requiert qu'une minute — non, une seconde !

La nuit dernière, vous avez livré à votre « ennemi » un combat corps à corps. Voici venu le moment du dernier assaut. Ne croyez pas, cependant, qu'il soit indispensable de bander toutes vos forces pour atteindre l'illumination. Tout ce que vous avez à faire, c'est vider votre esprit de la notion trompeuse de « moi » et d' « autrui ».

Beaucoup ont atteint l'illumination en écoutant simplement le son d'une cloche ou quelque autre bruit. D'ordinaire, quand vous entendez une cloche sonner, vous pensez, consciemment ou non : « J'entends une cloche. » Trois choses sont impliquées dans cette pensée : moi, une cloche et le fait d'entendre. Mais lorsque l'esprit est mûr, c'est-à-dire libéré de toute pensée discursive, il n'y a plus que le son de la cloche. Voilà ce qu'est le kensho.

ELÈVE : En écoutant des sons, je me demandais : « Qui écoute ? » Etais-je dans l'erreur ?

ROSHI : Je vois ce que vous voulez dire. En vous demandant : « Qui écoute ? » vous avez d'abord conscience de la question aussi bien que du son. Lorsque votre interrogation s'approfondit, vous cessez de l'être, en sorte que, quand une cloche sonne, il n'y a plus que la cloche écoutant le son de la cloche. En d'autres termes, c'est le son de vous-même que vous entendez. Ce moment-là est celui de l'illumination.

Voyez les fleurs qui sont dans ce vase. Vous pouvez les regarder avec admiration et les trouver belles. C'est une façon de voir. Mais

lorsque vous les voyez non plus distinctes de vous-même mais faisant partie de vous, vous êtes illuminée.

ELÈVE : J'ai peine à comprendre cela.

ROSHI : Ce n'est pas difficile à comprendre d'une façon purement intellectuelle. En écoutant l'explication qui précède, on peut dire sincèrement : « Je comprends », mais une telle compréhension est une simple reconnaissance intellectuelle, très différente de l'illumination qui vous fait sentir les fleurs comme faisant partie de vous-même.

Il vaut mieux que je n'en dise pas plus, car ces explications risqueraient de devenir un obstacle pour vous. Regagnez votre place et concentrez-vous intensément sur votre koan.

..

ELÈVE : La dernière fois, vous avez utilisé le terme « ennemi » et vous avez parlé de bataille. Je ne comprends pas. Qui est mon ennemi et quelle est cette bataille ?

ROSHI : Votre ennemi est votre pensée discursive qui vous incite à tracer une frontière imaginaire entre vous-même et ce qui n'est pas vous. Ou, si vous préférez, votre ennemi est votre ego. Lorsque vous aurez cessé de vous concevoir comme une individualité distincte et que vous aurez compris l'Unité de toute existence, vous aurez porté à cet ego un coup mortel.

La fin de la sesshin approche. Ne lâchez pas prise !

## 4. Sermon de Bassui et Lettres à ses disciples

### Introduction

Le maître du zen Rinzaï, Bassui Tokusho, est né en 1327 vers la fin de l'ère Kamakura, cette période déchirée et angoissée de l'histoire japonaise qui a produit tant de figures religieuses remarquables. Une vision lui ayant donné à penser que l'enfant qu'elle portait deviendrait un jour un monstre qui tuerait ses parents, sa mère l'abandonna dès sa naissance dans un champ, mais un domestique de la famille le recueillit en secret et l'éleva.

A sept ans, Bassui commença à donner des signes de sa sensibilité d'esprit. Au cours d'un service religieux dédié à son défunt père, il demanda au prêtre qui officiait : « Pour qui sont ces offrandes de riz, de gâteaux et de fruits ? » « Pour ton père, bien sûr », dit le prêtre. « Mais mon père n'a plus ni corps ni forme<sup>1</sup>. Comment pourrait-il les manger ? » Le prêtre répondit : « Bien qu'il n'ait plus de corps visible, son âme recevra ses offrandes. » Sur quoi l'enfant dit : « S'il existe une chose telle qu'une âme, je dois en posséder une dans mon corps. A quoi ressemble-t-elle ? »

Ces questions n'ont certes rien d'exceptionnel du fait d'un enfant sensible et réfléchi, mais dans le cas de Bassui elles marquaient le début d'une intense et incessante interrogation qui se poursuivrait jusqu'à sa maturité — et jusqu'à son illumination. Même lorsqu'il jouait avec d'autres enfants il ne cessait de se poser certaines questions sur l'existence de l'âme. Cette préoccupation le conduisit naturellement à penser à l'enfer, dont il avait grand-peur. A dix ans, nous dit-il, il était souvent éveillé par d'éblouissants

1. Au Japon, les morts sont ordinairement incinérés.



éclairs de lumière qui illuminaient sa chambre, suivis par une obscurité oppressante. Il cherchait anxieusement une explication à ce phénomène, mais les réponses qui se présentaient à son esprit ne soulageaient pas ses terreurs.

Sans cesse, il se demandait : « Si, après la mort, l'âme connaît les souffrances de l'enfer ou les délices du paradis, quelle est sa nature ? Mais s'il n'y a pas d'âme, qu'est-ce qui en moi, à cet instant précis, voit et entend ? » Son biographe<sup>1</sup> rapporte que Bassui passait souvent des heures à « repasser » cette question, dans un tel état d'oubli de soi-même qu'il en oubliait qu'il avait un corps et un esprit. Au cours d'une de ces méditations, il comprit soudain que la substance de toutes choses est le Vide et qu'il n'y a rien, en fin de compte, que l'on puisse appeler âme, corps ou esprit. Cette compréhension le fit éclater de rire et il se sentit délivré de son corps et de son esprit.

Pour savoir s'il s'agissait là d'un véritable satori, Bassui interrogea plusieurs moines réputés, mais aucun ne put lui fournir une réponse satisfaisante. « En tout cas, dit-il lui-même, je n'avais plus de doutes touchant la vérité du Dharma. » Mais sa perplexité subsistait et, lorsqu'il lut un jour dans un ouvrage populaire que « l'esprit est un hôte et le corps un invité », ses doutes resurgirent et il recommença à se demander : « J'ai vu que le fondement de l'univers est le Vide, mais qu'est-ce que ce *quelque chose*, en moi, qui voit et entend ? »

Bassui étant né dans une famille de samouraï, en était un lui-même. Son biographe ne nous dit pas s'il mena vraiment la vie d'un samouraï, mais il semble peu probable que sa continuelle recherche de maîtres du zen lui en ait fourni l'occasion. Nous savons en tout cas qu'il se fit raser le crâne à vingt-neuf ans, la chose symbolisant son initiation au rôle de moine bouddhiste. Il se souciait peu, toutefois, des rites et des cérémonies, estimant qu'un moine devait mener une vie simple, consacrée à la recherche de la plus haute vérité et à l'assistance de ceux qui aspiraient à la libération. Au cours de ses nombreux pèlerinages, il refusait avec entêtement de passer fût-ce une nuit dans un temple, préférant dormir dans quelque hutte isolée où il se livrait au zazen. Pour rester éveillé, il grimpaient souvent

1. Myodo, disciple de Bassui, publia en 1387, année de la mort de celui-ci, la biographie d'où ces éléments sont extraits.

dans un arbre, continuant tard dans la nuit à méditer son koan « Qui est le maître ? ». Le matin, sans avoir pratiquement dormi ni mangé, il retournait au temple ou au monastère pour s'entretenir avec le maître. Son mépris du formalisme était tel que, plusieurs années plus tard, lorsqu'il devint maître de Kogaku-ji<sup>1</sup>, il tint à l'appeler Kogaku-an, le suffixe *-an* signifiant « ermitage » par opposition au suffixe *-ji* qui signifie « temple » ou « monastère ».

Au cours de ses voyages, Bassui rencontra enfin le maître du zen grâce à qui allait s'ouvrir complètement « l'œil de son esprit », Koho-zenji, un grand roshi de l'époque. Les autres maîtres que Bassui avait consultés avaient tous sanctionné son illumination ; Koho, sentant la profondeur de son aspiration à la vérité, ne le fit pas mais l'invita à rester avec lui. Bassui s'y refusa mais s'installa dans une hutte, sur les collines avoisinantes, et pendant un mois il vint chaque jour s'entretenir avec Koho. Un jour celui-ci, sentant que l'esprit de Bassui était mûr, lui demanda : « Qu'est-ce que le Mu de Joshu ? » Bassui répondit par ces vers :

*Les montagnes et les rivières  
L'herbe et les arbres  
Manifestent également Mu.*

Koho lui dit : « Il y a, dans cette réponse, des traces d'embarras », et soudain, selon son biographe, Bassui eut l'impression qu'il avait « perdu la racine de sa vue, comme un tonneau dont on aurait arraché le fond ». Il regagna sa hutte en pleurant, se sentant dépouillé de tout ce à quoi il avait cru jusqu'alors.

Le lendemain, il dit à Koho ce qui s'était passé. A peine eut-il ouvert la bouche que Koho, qui désespérait depuis longtemps de se trouver un successeur parmi ses moines, s'écria : « Mon dharma ne disparaîtra pas ! »

Koho donna son *inka*<sup>2</sup> à son disciple en même temps que le nom de Bassui, qui signifie « Très au-dessus de la moyenne ». Bassui resta deux mois encore près de Koho, mais il souhaitait approfondir son expérience auprès d'autres maîtres et il finit donc par s'en

1. Littéralement : « Monastère en face de la Montagne », c'est-à-dire le mont Fuji ou Fuji-yama, symbole de l'Esprit.

2. Voir Appendice 4.

aller, reprenant sa vie errante et visitant les temples de maîtres célèbres.

A cinquante ans, Bassui bâtit de ses mains une hutte dans la montagne, près d'Enzan, dans la province de Yamanashi. Le bruit se répandit bientôt qu'un bodhisattva s'était installé sur la montagne et de nombreux visiteurs demandèrent à voir Bassui. Celui-ci, se sentant enfin capable de guider les autres vers la libération, les accueillit de plus en plus nombreux, et lorsque le gouverneur de la province lui offrit une terre pour y bâtir un monastère, Bassui accepta d'en devenir le roshi.

Kogaku-ji, à son apogée, avec plus de mille moines et dévots laïcs, ne pouvait guère être qualifié d' « ermitage ». Bassui y faisait régner une stricte discipline. La première des trente-trois règles qu'il avait imposées à ses disciples proscrivait toute absorption d'alcool, sous quelque forme que ce fût.

Au moment de mourir, à soixante ans, Bassui s'assit dans la posture du lotus et dit à ceux qui l'entouraient : « Ne vous égarez pas ! Regardez bien en face ! Qu'est-ce que ceci ? » Il répéta ces mots par deux fois et mourut calmement.

Les méthodes d'enseignement de tout grand maître s'inspirent forcément de sa personnalité, du problème spirituel qui s'est posé à lui et de la forme de zazen qui l'a conduit à l'illumination. Pour Dogen, dont l'éveil s'était produit sans qu'il eût recours à un koan, le shikan-taza était la méthode d'enseignement par excellence. Bassui, de son côté, avait adopté comme koan « Qui est le maître <sup>1</sup> ? » et, comme nous le verrons dans ses lettres, il pressait ses disciples d'utiliser cette forme de zazen pour atteindre l'illumination totale, la seule qui lui parût acceptable.

Bassui ne fut pas un écrivain prolifique. En dehors de son célèbre Sermon et des lettres qu'on va lire, il n'a écrit qu'un seul ouvrage important intitulé *Wadeigassui*, exposant les principes et les pratiques du bouddhisme zen, et un livre plus court. On ignore quand furent écrits le Sermon et les lettres, aucun d'eux n'étant daté, mais ce fut sans doute après que Bassui fut devenu maître de Kogaku-ji.

1. Le mot japonais que nous avons traduit par « maître » est *shujin-ko*. *Shujin* désigne un mari, un chef de famille, un propriétaire, un employeur. *Ko* est un terme de respect, utilisé jadis lorsqu'on s'adressait à un seigneur. « Maître », dans ce contexte, signifie le chef, le centre de la puissance, la force directrice.

Les destinataires des secondes étaient de toute évidence des disciples qui vivaient trop loin de Kogaku-ji ou étaient trop malades pour s'y rendre, ce qui explique que Bassui ait choisi cette manière de s'adresser à eux. Certaines des lettres contiennent certes des répétitions, mais la chose était inévitable, Bassui donnant le même enseignement à chacun de ses correspondants. C'est d'ailleurs en se répétant que le maître clarifie et précise son thème essentiel, l'Unité de l'esprit. La littérature du zen compte peu de textes, fussent-ils l'œuvre de grands maîtres, qui soient aussi attachants. Bassui s'adresse aussi bien au lecteur d'aujourd'hui qu'à ses correspondants du XIV<sup>e</sup> siècle, avec un sens du paradoxe, une simplicité et une profondeur qui expliquent que le Sermon et les lettres soient restés célèbres, au Japon, jusqu'à nos jours. Takusui-zenji, un maître réputé de la période Tokugawa (1603-1868) qui, dit-on, atteignit comme Joshu l'âge avancé de cent vingt ans et écrivit lui-même un certain nombre de lettres sur le zen, louait chaudement ces textes et en recommandait la lecture tant aux dévots qu'aux maîtres du zen.

### Le sermon

Si vous voulez vous libérer des souffrances de la naissance et de la mort successives<sup>1</sup>, vous devez apprendre à connaître la voie directe qui permet de devenir un bouddha. Cette voie consiste à connaître votre propre Esprit. Qu'est-ce que cet Esprit ? C'est la vraie nature de tous les êtres sensibles, qui existait avant la naissance de nos parents, avant notre propre naissance et qui existe toujours, immuable et éternelle, ce pourquoi on l'appelle « visage originel ». Cet Esprit est intrinsèquement pur. Il n'est pas créé à notre naissance et ne disparaît pas lorsque nous mourons. Il n'a pas un caractère masculin ou féminin, il n'est ni bon ni mauvais et ne peut être comparé à rien, ce pourquoi on l'appelle « nature-de-bouddha ». Pourtant d'innombrables pensées naissent de lui comme des vagues se forment dans l'océan et comme des images se réfléchissent dans un miroir.

1. C'est-à-dire de la réincarnation. (N.D.T.)

Si vous voulez connaître votre propre Esprit, vous devez avant tout plonger votre regard dans la source d'où surgissent les pensées. Que vous dormiez ou que vous travailliez, que vous soyez debout ou assis, demandez-vous profondément : « Qu'est-ce que mon propre Esprit ? » avec un désir intense de trouver la réponse à cette question. C'est en cela que consiste ce qu'on appelle « pratique », « désir de la vérité » ou « soif d'accomplissement », et le terme de zazen ne désigne rien d'autre que ce regard tourné vers l'intérieur. Mieux vaut interroger avec acharnement votre propre Esprit que de lire et de réciter chaque jour, pendant des années, sutras et dharani. Ces activités-là, qui sont purement formelles, ne sont pas sans vertu, mais celle-ci est courte et ensuite revient la souffrance. L'interrogation de son propre esprit conduisant finalement à l'illumination, cette pratique est une condition nécessaire pour devenir un bouddha. Même si vous avez commis les dix mauvaises actions ou les cinq péchés mortels, en retournant votre esprit et en atteignant l'illumination vous deviendrez instantanément un bouddha. Mais ne commettez pas de péchés en escomptant que l'illumination vous sauvera, car ni un bouddha ni un patriarche ne peut venir en aide à celui qui, en s'abusant, s'abaisse à suivre de mauvaises voies.

Imaginons un enfant endormi près de ses parents et rêvant qu'il est battu ou qu'il est gravement malade. Quelles que soient ses souffrances, ses parents ne peuvent l'aider, car personne ne peut entrer dans les rêves d'autrui. Si l'enfant s'éveillait de lui-même, il serait automatiquement libéré de sa souffrance. De même, celui qui prend conscience du fait que son propre Esprit est Bouddha se délivre instantanément des souffrances qui naissent de la succession des naissances et des morts. Si un bouddha pouvait l'empêcher, pensez-vous qu'il permettrait à un seul être de tomber en enfer<sup>1</sup> ? On ne peut comprendre ces choses sans avoir atteint la connaissance de soi-même.

Quelle sorte de maître, en ce moment même, voit des couleurs, entend des voix, lève les mains, remue les pieds ? Nous savons que ces fonctions sont celles de notre esprit, mais personne ne sait

1. Ces propos impliquent que les bouddhas ne sont pas des êtres surnaturels capables de sauver un individu en lui accordant l'illumination mais que celle-ci, en tant que voie du salut, ne peut être atteinte que grâce aux efforts de l'individu lui-même.

avec précision comment elles s'accomplissent. On peut avancer que derrière ces actions il n'y a pas d'entité, et pourtant il est évident qu'elles sont accomplies spontanément. A l'inverse, on peut prétendre que ces actes *sont* ceux de quelque entité, et pourtant cette entité est invisible. Si l'on considère cette question comme insoluble, toute tentative de lui trouver une réponse raisonnable devient vaine et l'on ne sait plus que faire. A ce stade propice le désir de savoir se fait de plus en plus profond et lorsque l'interrogation est poussée à l'extrême, lorsqu'elle atteint le fond et que ce fond s'ouvre, nous ne doutons plus un instant que notre propre Esprit soit le Bouddha, l'univers du Vide. Alors nous n'éprouvons plus d'angoisse touchant la vie *ou* la mort et il n'y a plus de vérité à chercher.

Il arrive qu'en rêve vous vous égariez et perdiez le chemin de votre maison. Vous demandez alors à quelqu'un de vous remettre sur la bonne voie ou vous priez Dieu ou les bouddhas de vous aider, mais c'est en vain. Pourtant, lorsque vous vous éveillez de ce rêve, vous vous apercevez que vous êtes dans votre lit et vous vous rendez compte que le seul moyen de retrouver votre route était de vous réveiller. C'est cet éveil spirituel que l'on appelle « retour à l'origine » ou « re-naissance au paradis ». Cette sorte d'éveil intérieur peut être atteinte par une certaine pratique, et en fait tous ceux qui pratiquent le zazen avec quelque application, qu'ils soient moines ou laïcs, peuvent l'atteindre. Mais vous vous tromperiez gravement en imaginant qu'il s'agit là de la véritable illumination, celle qui ne laisse aucun doute sur la nature de la réalité, car vous seriez pareils à un homme qui, ayant trouvé du cuivre, renoncerait à désirer de l'or.

Arrivés à ce point, demandez-vous plus intensément encore : « Mon corps est pareil à un fantôme, à des bulles à la surface de l'eau ; mon esprit, tourné vers l'intérieur, est un vide sans forme, et pourtant des sons sont perçus ; *qui* les entend ? » Si vous vous interrogez ainsi, avec opiniâtreté, avec intensité, sans jamais relâcher votre effort, vos raisons finiront par s'épuiser et il ne restera que votre interrogation. Vous en viendrez à perdre conscience de votre propre corps, vos anciennes idées disparaîtront comme l'eau s'écoulant d'un seau percé, et l'illumination véritable se produira, pareille à la soudaine floraison d'un arbre desséché.

Ainsi atteindrez-vous la vraie délivrance. Mais même alors, rejetez sans cesse ce que vous avez découvert pour revenir au sujet qui connaît, c'est-à-dire à la racine, et poursuivre obstinément. Votre nature deviendra de plus en plus claire et transparente à mesure que vos sentiments illusoires s'estomperont, comme une pierre précieuse acquiert plus d'éclat à mesure qu'on la polit et finit par illuminer tout l'univers. Ne doutez pas de cela ! Si votre aspiration était trop faible pour vous faire atteindre cet état dans votre vie présente, vous accéderiez sans nul doute à la connaissance de vous-mêmes dans une vie ultérieure, pourvu que vous vous interrogiez ainsi jusqu'à l'heure de votre mort, de la même façon qu'un travail laissé hier inachevé est aisément terminé aujourd'hui.

Lorsque vous vous livrez au zazen, ne méprisez pas et ne chérissez pas les pensées qui vous viennent — interrogez seulement votre propre esprit, la source même de ces pensées. Vous devez comprendre que tout ce que voient vos yeux ou votre conscience est illusion, sans réalité durable, et dès lors n'ayez pas peur de ces phénomènes et ne soyez pas fascinés par eux. Si vous gardez votre esprit aussi vide que l'espace, sans qu'il soit envahi par des questions sans importance, aucun démon ne vous troublera, fût-ce sur votre lit de mort. Toutefois, lorsque vous vous livrez au zazen, oubliez ces conseils et confondez-vous avec la question « Qu'est-ce que cet Esprit ? » ou « Qu'est-ce qui entend ces sons ? ». Lorsque vous connaîtrez cet Esprit, vous saurez qu'il est la source même de tous les bouddhas et de tous les êtres. Si le bodhisattva Kannon porte ce nom<sup>1</sup>, c'est parce qu'il a atteint l'illumination en percevant les sons du monde qui l'entourait et en découvrant leur source. Au travail, au repos, ne cessez jamais d'essayer de savoir *qui* entend. Même si votre interrogation devient presque inconsciente, vous ne trouverez pas celui qui écoute et vos efforts seront infructueux. Pourtant, des sons sont entendus. Interrogez-vous donc encore plus profondément. Finalement, tout vestige de conscience de vous-mêmes disparaîtra et vous vous sentirez pareils à un ciel sans nuages. Il n'y aura plus de « moi » en vous et vous ne découvrirez personne qui écoute. Cet Esprit est pareil au Vide, et pourtant il n'est pas le Vide. Ne prenez pas, à tort, cet état pour la connaissance de vous-mêmes,

1. Kannon ou Kwannon (en sanscrit Avalokiteshvara) signifie littéralement « Celui qui entend les sons ». (N.D.T.)

mais continuez à vous demander : « Qui entend à présent ? » Si vous allez au fond de cette question en oubliant tout le reste, même ce sentiment de vide disparaîtra et vous n'aurez plus conscience de rien, dans une nuit totale. Continuez encore, de toutes vos forces, à vous demander : « Qu'est-ce qui entend ? » et c'est seulement au terme de votre interrogation que la réponse éclatera, et vous serez pareils à un homme ressuscité. Voilà la vraie connaissance. Vous verrez en face tous les bouddhas de l'univers et les patriarches du passé et du présent.

Mesurez-vous avec ce koan : Un moine demanda à Joshu : « Quel est le sens de la venue de Bodhidarma en Chine ? <sup>1</sup> » Et Joshu répondit : « Un cyprès dans le jardin. » Si ce koan vous laisse le moindre doute, c'est qu'il vous faut vous demander encore : « Qu'est-ce qui entend ? »

Si vous n'accédez pas à la connaissance dans cette vie, quand le ferez-vous ? Une fois mort, vous ne serez plus capables d'éviter de longues souffrances sur les Trois Chemins du Mal <sup>2</sup>. Qu'est-ce qui empêche la connaissance ? Rien que la faiblesse de votre désir de vérité. Pensez à cela, et acharnez-vous dans vos efforts.

## Les lettres

### 1. A un homme de Kumasaka

Vous me demandez de vous dire comment pratiquer le zen sur votre lit de malade. Qui est celui qui est malade ? Qui est celui qui pratique le zen ? Savez-vous qui vous êtes ? L'être tout entier est la nature-de-bouddha. L'être entier est la Grande Voie. La substance de cette Voie est intrinsèquement pure et transcende toutes les formes. Comment la maladie y aurait-elle place ? L'Esprit de l'homme est la substance essentielle de tous les bouddhas, son visage originel, le maître de la vue et de l'ouïe, de tous les sens. Celui

1. Le koan chinois exact est : « Pourquoi Bodhidarma est-il venu de l'Ouest ? » (N.D.T.)

2. Selon l'enseignement bouddhiste, l'illumination ne peut être atteinte que par qui possède un corps humain. Ce qui précède signifie donc que si l'on perd sa forme humaine, c'est-à-dire la possibilité d'atteindre l'illumination, on sera condamné à subir de longues souffrances dans des états sous-humains.



qui comprend vraiment cela est un bouddha ; celui qui ne le comprend pas est un être humain ordinaire. C'est ce qui fait que tous les bouddhas et les patriarches s'adressent directement à l'esprit humain, pour que l'homme puisse voir sa vraie nature et accéder à l'état de bouddha, car le meilleur remède, pour celui que les ombres égarent, est de voir la vérité.

Un jour, un homme fut invité dans la maison d'un ami. Comme il allait boire une coupe de vin qu'on lui offrait, il crut y voir un petit serpent. Ne voulant pas mettre son hôte dans l'embarras, il l'avalait courageusement. Rentré chez lui, il éprouva de graves douleurs à l'estomac. C'est en vain qu'il prit toutes sortes de remèdes et, sérieusement malade, il se sentit sur le point de mourir. Son ami, apprenant son état, lui demanda de revenir chez lui et lui offrit une autre coupe de vin, en lui disant que c'était un remède. Le malade, sur le point de boire, vit à nouveau un petit serpent dans sa coupe. Cette fois, il le dit à son hôte. Sans un mot, celui-ci lui montra un arc accroché au plafond et le malade comprit que le serpent qu'il avait cru voir n'était que le reflet de cet arc. Les deux hommes se mirent à rire, les souffrances du malade cessèrent immédiatement et il recouvra la santé.

Devenir un bouddha ressemble à cela. Le patriarche Yoka a dit : « Lorsque vous comprenez la vraie nature de l'univers, vous savez qu'il n'y a de réalité ni subjective ni objective. A ce moment-là, les formes du karma qui vous conduiraient en enfer sont balayées. » Cette vraie nature est la racine et la substance de tous les êtres sensibles. Toutefois, l'homme ne peut se convaincre que son propre Esprit est la nature même du Bouddha, en sorte qu'il s'attache à des formes superficielles, et cherche la vérité en dehors de cet Esprit, s'efforçant de devenir un bouddha par des pratiques ascétiques. Mais comme l'illusion de l'ego ne s'évanouit pas, l'homme doit subir de grandes souffrances dans les Trois Mondes. Il est pareil à celui qui tomba malade en croyant qu'il avait avalé un serpent, que les remèdes ne soulagèrent pas mais qui se rétablit instantanément en comprenant la vérité.

Ne regardez donc qu'en votre propre Esprit ; personne ne peut vous aider en vous offrant une panacée. Dans un sutra le Bouddha a dit : « Si vous voulez vous débarrasser de votre ennemi, il vous suffit de comprendre qu'il n'est qu'une illusion. » Tous les phéno-

mènes du monde sont illusoires, sans substance réelle. Les êtres vivants, comme les bouddhas, sont pareils à des reflets dans l'eau. Celui qui ne voit pas la vraie nature des choses confond reflet et substance ; c'est pourquoi, même dans le zazen, l'état de vide et de sérénité qui résulte de l'effacement de la pensée est souvent confondu avec le Visage originel, mais cette sérénité est aussi un reflet sur l'eau. Vous devez dépasser le stade où intervient votre raison. Alors, ne sachant plus que penser ni que faire, demandez-vous : « Qui est le maître ? » Il ne deviendra votre compagnon intime que lorsque vous aurez brisé une canne faite de corne de lièvre ou rompu un morceau de glace dans le feu<sup>1</sup>. Dites-moi maintenant qui est votre plus proche intime ? Nous sommes le 8<sup>e</sup> du mois. Demain, c'est le 13<sup>e</sup> !

## 2. A la supérieure de Shinryu-ji

Pour devenir un bouddha, vous devez découvrir *qui* veut devenir un bouddha. Afin de le connaître, vous devez immédiatement chercher profondément en vous-même, en vous demandant : « Qu'est-ce qui distingue entre le bien et le mal, qui voit et qui entend ? » Si vous vous interrogez intensément là-dessus, vous atteindrez sûrement l'éveil et l'illumination fera de vous un bouddha. L'Esprit que les bouddhas connaissent dans leur illumination est l'Esprit de tous les êtres vivants. Sa substance est pure, en harmonie avec ce qui l'entoure. Dans un corps de femme, il n'a pas de forme féminine. Dans un corps d'homme, il n'a pas d'apparence masculine. Il n'est ni mesquin dans le corps d'un médiocre ni imposant dans le corps d'un noble. Tel l'espace sans limites, il est sans couleur. Le monde physique peut être détruit, mais l'espace sans forme et sans couleur est indestructible. Cet Esprit, comme l'espace, embrasse tout. Il n'acquiert pas l'existence avec la création de notre corps et ne périt pas avec sa décomposition. Bien qu'invisible, il emplit notre corps et l'action de voir, d'entendre, de sentir, de parler, de mouvoir les mains et les jambes est simplement activité de cet Esprit. Qui

1. Ces images « absurdes » désignent les notions illusoires ou trompeuses auxquelles s'attache l'esprit « ordinaire ». (N.D.T.)

2. Autrement dit, le temps tel que nous le concevons habituellement est, lui aussi, une illusion. (N.D.T.)

cherche les bouddhas et la Vérité en dehors de lui est dans l'erreur ; qui comprend que sa nature profonde est celle d'un bouddha est lui-même un bouddha. Il n'y a jamais eu de bouddha qui n'ait compris cet Esprit, et tout être appartenant aux Six Royaumes de l'Existence en est doté, comme le confirme le sutra où il est dit : « En Bouddha il n'est pas de discrimination. »

Quiconque a compris cet Esprit, accédant de ce fait à l'état de bouddha, souhaite le faire connaître à l'espèce humaine, mais les hommes s'attachant stupidement aux formes superficielles ont peine à croire à ce Dharma-kaya, à ce pur et vrai Bouddha. Pour lui donner un nom, les bouddhas ont imaginé des formules telles que « Joyau du Libre Vouloir », « Grand Chemin », « Bouddha Amitabha », « Bouddha du Savoir suprême », « Jizo », « Kannon », « Fugen », « Visage originel ». Le bodhisattva Jizo est le guide qui nous conduit à travers les Six Royaumes de l'Existence, étant le symbole du pouvoir qui contrôle les six sens. Tous les noms des bouddhas ou des bodhisattvas ne sont que désignations différentes de l'Esprit unique. Celui qui croit à son esprit-de-bouddha croit en tous les bouddhas. Il est dit dans un sutra : « Les Trois Mondes ne sont qu'Esprit unique, en dehors de quoi rien n'existe. L'Esprit, le Bouddha et les êtres vivants ne font qu'Un ; il n'y a pas lieu de faire de différence entre eux. »

Les sutras ne parlant que de cet Esprit, le comprendre équivaut à avoir lu et compris d'un seul coup tous les sutras. L'un de ceux-ci dit : « L'enseignement des sutras est comme un doigt pointé vers la lune. » Cet enseignement est celui des sermons prêchés par tous les bouddhas. « Pointé vers la lune » signifie : pointé vers l'Esprit unique des êtres vivants. De même que la lune éclaire les deux faces de la terre, de même l'Esprit unique illumine le monde intérieur et le monde extérieur. Lorsqu'il est dit que la lecture des sutras procure de grands mérites, cela ne signifie rien de plus que ce qui précède<sup>1</sup>. De même, il est dit qu'on peut accéder à l'état-de-bouddha en rendant hommage au Bouddha, mais « accéder à l'état-de-bouddha » signifie simplement connaître cet Esprit. Ainsi le mérite de comprendre cet Esprit unique en un seul instant de concen-

1. En d'autres termes, les sutras ne sont pas la vérité mais un « doigt pointé » vers cette vérité.

tration est-il incomparablement plus grand que celui d'écouter pendant dix mille ans des commentaires à son sujet. Mais de même que l'on doit atteindre la profondeur progressivement, de même est-il bénéfique pour les débutants abusés ou obtus de réciter les sutras avec ferveur ou d'invoquer le nom des bouddhas. Pour ceux-là, cela revient à monter à bord d'un radeau ou d'une barque. Mais s'ils n'aspirent pas à atteindre la rive de la connaissance, ils ne font que se tromper eux-mêmes. Le Bouddha Çakyamuni s'est imposé beaucoup d'austérité sans atteindre à l'état-de-bouddha. Après cela, il se livra au zazen pendant six années, renonçant à tout le reste, et il connut enfin cet Esprit unique. Après son illumination, il prononça des sermons pour le salut de tous les hommes. Ces sermons, appelés sutras, sont l'expression de l'Éveil du Bouddha.

Cet Esprit est caché en chacun, il est le maître des six sens. Les effets et les causes de toutes les transgressions s'évanouissent en un éclair, comme de la glace jetée dans l'eau bouillante, quand on s'éveille à cet Esprit. C'est seulement après avoir acquis cette connaissance que vous pouvez affirmer que votre propre Esprit est celui du Bouddha. L'essence de l'Esprit est intrinsèquement claire et sans tache ; il n'y a en elle aucune discrimination entre un bouddha et les autres êtres vivants, mais sa clarté est cachée par les pensées illusoirees comme la lumière du soleil ou de la lune est obscurcie par les nuages. Toutefois ces pensées peuvent être dissipées par le pouvoir de la pratique du zazen, de même qu'un coup de vent peut dissiper les nuages. Une fois qu'elles s'évanouissent, la nature-de-bouddha se révèle d'elle-même, comme la lune apparaît lorsque les nuages se dispersent. Cette lumière a toujours été présente ; elle ne vient pas de l'extérieur.

Si vous voulez vous libérer des Six Royaumes de l'Existence et des souffrances de la naissance et de la mort (des renaissances), vous devez rejeter vos sentiments et vos perceptions illusoirees. Pour ce faire, vous devez connaître l'Esprit. Pour connaître l'Esprit, vous devez pratiquer le zazen. La nature de cette pratique est de la plus grande importance. Vous devez aller jusqu'au cœur de vos koans. La racine des koans est notre propre Esprit. La profonde aspiration de connaître l'Esprit est appelée « désir de vérité » ou « soif de savoir ». Sage est celui qui a grand-peur de tomber en enfer. C'est seulement parce que les affres de l'enfer sont si peu connues

d'eux que les hommes n'aspirent pas à suivre les enseignements du Bouddha <sup>1</sup>.

Il y eut jadis un bodhisattva qui atteignit l'illumination en se concentrant sur tous les sons qu'il entendait, ce pourquoi le Bouddha Çakyamuni l'appela Kannon. Si vous voulez connaître la substance de l'esprit-de-bouddha, dès que vous entendez un son demandez-vous qui l'entend. Ainsi arriverez-vous à la certitude que votre propre Esprit n'est pas différent de celui de Kannon. Cet Esprit n'est ni être ni non-être. Il transcende toutes les formes et est pourtant inséparable d'elles.

N'essayez pas d'empêcher les pensées de naître et ne vous attachez pas à celles qui naissent. Laissez-les apparaître et disparaître à leur guise. Ne vous battez pas avec elles. Il vous suffit de vous demander sans relâche et de toutes vos forces : « Qu'est-ce que mon propre Esprit ? » J'insiste là-dessus parce que je veux vous amener à l'Eveil. Lorsque vous vous obstinez à comprendre ce qui est au-delà du domaine de l'intellect, vous êtes vouée à vous enfoncer dans une impasse. Mais ne renoncez pas : assise ou debout, travaillant ou dormant, demandez-vous infatigablement : « Qu'est-ce que mon Esprit ? » N'ayez peur de rien, sinon d'échouer à découvrir votre vraie nature. Telle est la pratique du zen. Lorsque cette interrogation intense vous absorbera tout entière et aura pénétré au plus profond de votre être, la question, soudain, se brisera et vous découvrirez la substance de l'esprit-de-bouddha, de la même façon qu'un miroir enfermé dans une boîte ne peut réfléchir une image que lorsque cette boîte est brisée. L'éclat de cet Esprit illuminera tout entier un univers de pureté. Vous serez enfin libérée de toutes les prisons des Six Royaumes, de tous les effets des mauvaises actions. La joie d'un tel moment ne peut être exprimée avec des mots.

Imaginez quelqu'un souffrant intensément dans un rêve où il se voit torturé en enfer. Une fois éveillé, ses souffrances cessent, car il est libéré de cette illusion. De même, par l'Eveil, on se libère des souffrances de la renaissance. L'illumination n'est conditionnée ni par la noblesse de la naissance ni par l'étendue du savoir mais seulement par la force de la volonté. Les bouddhas ont avec les êtres vivants les mêmes rapports que l'eau avec la glace. La glace

1. Par « enfer », il faut entendre le niveau d'existence ou l'état de conscience misérable d'où seules l'aspiration à la vérité et l'illumination permettent de s'échapper.

ne peut pas plus couler que la pierre, mais lorsqu'elle fond elle devient eau elle-même. Tant que nous restons dans l'erreur, nous sommes pareils à de la glace, mais avec l'Eveil nous devenons libres comme l'eau. Rappelez-vous aussi que toute glace redevient eau, et vous comprendrez qu'il n'y a pas de différence entre les êtres ordinaires et les bouddhas, sauf en ceci que les premiers sont prisonniers de l'erreur. Lorsque celle-ci se dissipe, toute différence est abolie.

Ne vous laissez pas décourager. Si votre désir de vérité est faible, il se peut que vous n'atteigniez pas l'illumination en cette vie, mais si vous poursuivez votre pratique du zen avec conviction, même à l'heure de votre mort, vous connaîtrez l'illumination au cours de votre prochaine existence. Ne vous relâchez pas. Imaginez-vous, en cet instant précis, sur votre lit de mort. Qu'est-ce qui, seul, peut vous aider ? Qu'est-ce qui, seul, peut vous empêcher de tomber en enfer à cause de vos erreurs ? Heureusement, il y a un grand chemin qui mène à la libération. Au plus profond de vous-même posez-vous cette seule question : « Qu'est-ce que mon esprit-de-bouddha ? » Si vous voulez voir en une seconde la substance de tous les bouddhas, connaissez votre propre Esprit.

Ce que je dis est-il vrai ou faux ? Demandez-vous en ce moment même : « Qu'est-ce que mon propre esprit-de-bouddha ? » Par votre illumination le lotus fleurira au cœur du feu et pour toute l'éternité. L'homme, dans son essence, n'est pas différent du lotus. Pourquoi ne comprenez-vous pas cela ?

### *3. Au seigneur Nakamura, gouverneur de la province d'Aki*

Vous me demandez comment pratiquer le zen en vous référant à cette phrase d'un sutra : « L'Esprit, n'ayant pas de demeure fixe, doit couler librement. » Il n'y a pas de méthode précise pour atteindre l'illumination. Si vous vous contentez de regarder directement dans votre nature essentielle, sans vous en laisser détourner, la fleur de l'Esprit fleurira. C'est ce que veut dire la phrase que vous avez citée, et qui résume à elle seule des milliers de propos tenus par des bouddhas et des patriarches. L'Esprit est la vraie nature des choses, transcendant toutes les formes. La vraie nature est la Voie.

La Voie est le Bouddha. Le Bouddha est l'Esprit. L'Esprit n'est ni à l'extérieur ni à l'intérieur, ni entre les deux. Il n'est ni être ni néant, ni non-être ni non-néant, ni Bouddha, ni esprit, ni matière — c'est pourquoi il est dit « sans demeure ». Cet Esprit voit les couleurs par les yeux et entend les sons par les oreilles. Cherchez directement ce maître !

Un ancien maître du zen a dit : « Le corps, composé des quatre éléments essentiels <sup>1</sup>, ne peut ni entendre ni comprendre ce sermon. La rate, l'estomac, le foie, la vésicule biliaire ne le peuvent pas non plus, pas plus que le vide de l'espace. Alors, qui entend et comprend ? » Si votre esprit reste attaché à des formes ou à des sentiments quels qu'ils soient, s'il est influencé par le raisonnement logique de la pensée conceptuelle, vous êtes aussi loin de la vraie connaissance que le Ciel l'est de la Terre.

Comment mettre un terme d'un seul coup aux souffrances de la transmigration ? Dès que vous voulez progresser, vous vous perdez dans le raisonnement, mais si vous renoncez, vous tournez le dos au vrai chemin. Si vous n'avancez ni ne reculez, vous devenez un mort vivant. Mais si, en dépit de ce dilemme, vous videz votre esprit de toute pensée et poursuivez votre zazen, vous finirez par être éclairé et par comprendre la phrase : « L'Esprit, n'ayant pas de demeure fixe, doit couler librement. » A l'instant vous saisirez le sens de tous les dialogues du zen aussi bien que la signification profonde et subtile de tous les sutras.

Le laïc Ho ayant demandé à Baso : « Qu'est-ce qui transcende tout dans l'univers ? » Baso répondit : « Je te le dirai lorsque tu auras bu d'une seule gorgée les eaux du Fleuve de l'Ouest <sup>2</sup>. » A l'instant même, Ho connut l'illumination. Qu'est-ce que cela signifie ? Cela explique-t-il la phrase « L'Esprit, n'ayant pas de demeure fixe, doit couler librement » ou cela s'adresse-t-il à celui qui lit ceci ? Si vous ne comprenez toujours pas, recommencez à vous demander : « Qu'est-ce qui entend ? » et découvrez-le à cet instant précis ! Le problème de la transmigration est d'une importance capitale et le monde va vite. Le temps est précieux, car il n'attend pas.

1. La terre, l'eau, le feu et l'air.

2. Selon une autre version de ce koan, Ho répondit à Baso : « J'ai déjà bu les eaux du Fleuve de l'Ouest d'une seule gorgée », et Baso répliqua : « Alors, je t'ai déjà répondu ! »

· Votre propre Esprit est par nature bouddha. Les bouddhas sont ceux qui ont compris cela. Les autres sont des êtres vivants ordinaires. En dormant, en travaillant, debout ou assis, demandez-vous : « Qu'est-ce que mon propre Esprit ? » en plongeant votre regard dans la source où naissent les pensées. Quel est le sujet qui, en cet instant même, perçoit, pense, bouge, travaille, avance ou recule ? Pour le savoir vous devez aller jusqu'au bout de votre question. Mais même si vous n'accédez pas à cette connaissance dans votre vie présente, vous le ferez, grâce à vos efforts, dans votre prochaine existence.

En vous livrant au zazen, ne pensez pas en termes de bien et de mal. N'essayez pas d'empêcher les pensées de naître. Demandez-vous seulement : « Qu'est-ce que mon propre Esprit ? » Cette interrogation sans réponse vous conduira finalement dans un cul-de-sac où votre pensée sera mise en échec. Continuez pourtant encore, et l'esprit qui raisonne s'évanouira lui-même et vous n'aurez plus conscience que du vide. Lorsque cette conscience elle-même s'effacera, vous comprendrez qu'il n'y a pas de bouddha extérieur à l'Esprit ni d'Esprit extérieur au bouddha. Alors, pour la première fois, vous découvrirez que lorsque vous entendez vraiment et que lorsque vous ne voyez pas avec vos yeux vous voyez vraiment les bouddhas du passé, du présent et de l'avenir. Mais ne vous attachez pas à tout ce que je vous dis là, faites-en l'expérience par vous-même !

Qu'est-ce que votre propre Esprit ? La nature originelle de chacun est le Bouddha. Mais les hommes en doutent, ils cherchent le Bouddha et la Vérité en dehors de leur Esprit et, de ce fait, ils n'atteignent pas l'illumination, se laissant désespérément entraîner dans le cycle de la réincarnation, dans le karma du bien ou du mal. La source de tout esclavage karmique est l'erreur, c'est-à-dire les pensées, les sentiments et les perceptions qui naissent de l'ignorance. Débarrassez-vous d'eux et vous serez délivré. De même que les cendres qui recouvrent un feu de braise sont dispersées lorsqu'on souffle sur elles, de même ces illusions se disperseront une fois que vous connaîtrez votre vraie nature.

En pratiquant le zazen, ne maudissez pas vos pensées et ne vous laissez pas séduire par elles. En tournant votre esprit vers l'intérieur, regardez en leur source, et les sentiments et les perceptions trom-



**pêuses** qui sont à leur origine s'évanouiront. Cela n'est pourtant pas la connaissance de soi-même, même si votre esprit devient lumineux et vide comme le ciel, si vous ne faites plus de différence entre l'intérieur et l'extérieur. Prendre cela pour la connaissance serait confondre mirage et réalité. Continuez à chercher quel est cet esprit, en vous, qui entend. Votre corps physique, composé des quatre éléments premiers, est un fantôme sans consistance et pourtant, en dehors de lui, il n'y a pas d'esprit. L'espace vide ne peut ni voir ni entendre — et pourtant quelque chose en vous distingue des sons. Qu'est-ce donc ? Lorsque cette question vous dévore complètement, la discrimination entre bien et mal, la conscience de l'être ou du vide s'évanouissent comme une lumière s'éteignant dans la nuit. Bien que vous n'ayez plus conscience de vous-même, vous pouvez encore entendre et savoir que vous existez. Essayez tant que vous voudrez de découvrir qui entend, vos efforts échoueront et vous vous trouverez dans une impasse. Et soudain votre esprit connaîtra une grande illumination et il vous semblera surgir d'entre les morts, riant et battant des mains. Pour la première fois vous saurez que l'Esprit lui-même est bouddha. Si quelqu'un me demandait : « A quoi ressemble l'esprit-de-bouddha ? » je répondrais : « Les poissons jouent dans les arbres, les oiseaux volent au fond de la mer. » Qu'est-ce cela signifie ? Si vous ne le comprenez pas, regardez dans votre propre Esprit et demandez-vous : « Quel est le maître qui voit et qui entend ? »

Ne perdez pas votre temps ; il n'attend personne.

#### 4. *A un agonisant*

L'essence de votre Esprit n'est sujette ni à la naissance ni à la mort. Elle n'est ni l'être ni le néant, ni le vide ni la matière. Elle n'est pas quelque chose qui connaît souffrance ou joie. Si fort que vous essayiez de savoir qui est malade en ce moment, vous ne le pouvez pas, pourtant, si vous ne pensez à rien, si vous ne désirez rien, si vous ne cherchez à rien comprendre, si vous ne vous attachez à rien, si vous vous bornez à vous demander : « Quelle est la vraie substance de l'Esprit de cet homme qui souffre ? » et si vous atteignez la fin de votre vie comme un nuage s'estompant dans le ciel, vous

serez finalement libéré de votre douloureux asservissement à l'éternel changement (= à la renaissance).

### 5. *Au laïc<sup>1</sup> Ippo*

Vous *le* rencontrerez face à face ; qui est-il ? Tout ce que vous pourriez en dire serait faux, et si vous ne dites rien vous serez également dans l'erreur. Qui est-il donc ? Au sommet d'un mât, une vache met au monde un veau. Si vous accédez à l'Eveil maintenant, inutile d'aller plus loin. Sinon, regardez en vous-même pour contempler votre nature-de-bouddha. Tout le monde porte en lui cette nature-de-bouddha. Sa substance est la même chez les êtres ordinaires que chez les bouddhas eux-mêmes, sans la moindre différence de degré. Mais parce que l'homme ne peut se convaincre de cela, il se fait lui-même prisonnier de l'erreur en disant : « La connaissance de ma vraie nature m'est inaccessible. Mieux vaut réciter des sutras, me prosterner devant les bouddhas et pénétrer graduellement sur la Voie par la grâce de tous les bouddhas. » La plupart de ceux qui entendent cela le tiennent pour vrai, pareils à des aveugles qui se laisseraient guider par un aveugle. Ces gens ne croient pas vraiment aux sutras et aux bouddhas ; ils n'en font même pas grand cas, car se contenter de réciter des sutras revient à les regarder de l'extérieur et parler de Bouddha n'est qu'une autre manière de parler de l'essence de l'Esprit. Un sutra dit : « L'Esprit, le Bouddha et les êtres vivants n'ont entre eux aucune différence. » En conséquence, un homme qui ne croit pas à la réalité de son propre Esprit mais prétend croire au Bouddha est pareil à quelqu'un qui aurait foi en un symbole tout en méprisant la chose réelle. Comment dès lors pourrait-il connaître son Esprit ? Celui qui se contente de réciter des sutras est pareil à un affamé refusant la nourriture qu'on lui offre et prétendant calmer sa faim en se bornant à lire le menu. Les sutras ne sont que des catalogues de la nature de l'Esprit. L'un d'eux dit : « Les enseignements des sutras sont comme un doigt pointé vers la lune. » Le Bouddha peut-il avoir

1. Il faut entendre par laïc le bouddhiste qui a reçu l'ordination séculière (*upāsaka*), par opposition au *bikkshun* (moine régulier) et au dévot qui a simplement pris « en trois Refuges ». (N.D.T.)

souhaité que vous regardiez le doigt sans voir la lune ? Chacun porte en lui la substance des sutras. Si vous ne faites qu'entrevoir votre vraie nature, cela équivaut à lire et à comprendre d'un seul coup tous les sutras sans exception, sans en lire un seul mot. C'est là la *vraie* « lecture » des sutras. Voyez ce bosquet de bambous ; il est votre propre Esprit, et ces fleurs jaunes représentent la suprême sagesse de l'univers. Se prosterner devant les bouddhas n'est qu'un moyen de faire s'incliner l'ego pour connaître la nature-de-bouddha.

Pour accéder à la nature-de-bouddha, il faut atteindre l'Eveil par ses propres efforts, quels que soient les dons ou les capacités dont on dispose. Malheureusement, la plupart de ceux qui comprennent cela et pratiquent le zazen se laissent aller à flâner en route et, de ce fait, n'atteignent jamais le véritable Eveil. Il y a aussi ceux qui le confondent avec l'état de non-pensée et de non-conscience, cet état où la réflexion et la discrimination s'interrompent un instant. D'autres pensent qu'il suffit pour pratiquer le zen de se rappeler tous les koans. D'autres encore estiment que la véritable voie du zen consiste à ne pas transgresser les préceptes ou à se retirer dans la forêt pour échapper au problème du bien et du mal dans le monde, ou bien qu'il n'y a pas de vérité à connaître, ou bien que la seule vérité consiste à boire du thé quand on leur en offre et à manger quand le repas est servi, ou bien à crier « Katsu ! » quand on les interroge sur le bouddhisme, ou à qualifier d'imbécile celui qui pratique le zazen sérieusement et étudie les grands maîtres du zen. Si on appelle chercheurs de vérité de tels individus, autant dire qu'un enfant de trois ans comprend le zen. Il y a encore ceux qui croient qu'on a atteint la non-pensée lorsque les activités mentales se sont arrêtées, vous laissant pareil à un arbre desséché ou à une pierre froide, tandis que d'autres affirment que l'on a atteint un point décisif lorsqu'on sent en soi un vide profond, où n'existe aucune différence entre intérieur et extérieur, le corps tout entier étant devenu transparent et clair comme un ciel limpide. Ce dernier état se manifeste lorsque la vraie nature commence à apparaître, mais ce n'est pas le véritable Eveil. Les anciens maîtres du zen l'appelaient « abîme de la prétendue délivrance ». Ceux qui atteignent ce stade, croyant qu'ils n'ont plus rien à apprendre sur le bouddhisme, ont

la vanité de l'ignorance ; ils débattent volontiers de la religion, se plaisant à coincer leurs adversaires mais se fâchant lorsqu'ils sont eux-mêmes pris au piège ; ils semblent perpétuellement insatisfaits, bien qu'ils ne croient plus au principe de causalité ; ils plaisantent bruyamment, dérangent et tournent en dérision ceux qui s'appliquent avec sérieux et les traitent d'imbéciles n'entendant rien au zen. C'est un peu comme si un fou se moquait d'une personne saine d'esprit. La suffisance de ces idiots ne connaît pas de bornes, et ils tombent en enfer avec la vitesse d'une flèche. Bodhidarma, le premier patriarche, a dit : « Celui qui croit que tout est vide mais ignore la loi de causalité tombe sans rémission dans les ténèbres de l'enfer. » Ces prétendus savants parlent parfois comme des maîtres du zen, mais ils sont incapables de se libérer eux-mêmes de leurs sentiments trompeurs et de leurs illusions. La plupart des novices confondent avec l'Eveil la plus minime manifestation de la vérité. Un ancien maître du zen disait : « Ce que nous appelons « corps de la vraie nature » et « fondement de la vraie nature », je le sais, ne sont que des ombres. Il faut trouver le sujet qui projette ces ombres car il est la source même de tous les bouddhas. »

Certains disent : « Dans la pratique et l'étude du zen nous acquérons diverses idées à son sujet, et [l'on nous dit que] ces idées sont une sorte de maladie mentale. Pour cette raison, la connaissance de soi par le zen est difficile. Mais qu'en est-il si nous n'accédons pas à cette connaissance ou si nous ne comprenons pas la vérité par la lecture des sutras ? Devons-nous craindre un châtement si nous ne péchons pas ? Et si nous n'accédons jamais à l'état-de-bouddha ? Tant que nous ne suivons pas les Trois Mauvais Chemins, à quoi bon nous efforcer d'atteindre cet état ? »

Réponse : La source de tout péché est l'erreur. Dans l'Eveil, elle ne peut être détruite. Dans le corps des êtres humains, il y a six racines du mal en chacune desquelles se tapit un séducteur<sup>1</sup>. Chacun de ces six séducteurs dispose de trois poisons : l'avidité, la colère et la passion. Aucun être humain n'est à l'abri de ces trois poisons.

1. Ces « séducteurs » sont les impressions des six sens, parce que nous n'avons pas appris à contrôler notre esprit et à connaître la Vérité, nous sommes victimes de leurs séductions, c'est-à-dire de leurs tentatives en vue de nous distraire de notre vraie nature. L'avidité, la colère et la passion sont les inévitables produits de notre attachement aux objets des sens (cf. aussi Appendice 4, les « Six Royaumes de l'Existence »).

**Ils sont les causes** dont les Trois Mauvais Chemins sont les effets. **Les effets** résultent nécessairement des causes. Celui qui dit : « Je suis sans péché » ignore cette loi, car même celui qui ne commet aucun péché en cette vie porte en lui ces trois poisons. Que dire, alors, de ceux qui pèchent ?

Question : Si tous les êtres humains portent en eux ces trois poisons, est-il juste de dire que même les bouddhas, les patriarches et les sages ne peuvent éviter d'emprunter les Trois Mauvais Chemins ?

Réponse : Lorsqu'on connaît sa vraie nature par l'Eveil, les trois poisons se transforment en observation des préceptes, stabilité de l'esprit et sagesse. Les bouddhas, les patriarches et les sages ont tous connu l'illumination ; comment dès lors pourraient-ils pécher ?

Question : S'il en est ainsi, comment guérir son esprit de la maladie de l'erreur ?

Réponse : La connaissance de notre vraie nature est le seul remède à toutes les maladies de l'esprit. Ne comptez sur aucun autre. Votre nature-de-bouddha est pareille à l'épée précieuse du roi Vajra : qui la touche en meurt. Elle est comme un immense incendie : qui s'en approche perd la vie. Lorsque vous connaissez votre vraie nature, tous les mauvais penchants de l'esprit accumulés par le karma depuis des temps immémoriaux sont immédiatement anéantis, comme de la neige jetée dans un fourneau. La pensée du Bouddha ou de la Vérité ne subsiste même pas. Comment alors pourrait subsister une quelconque maladie de l'esprit ? Pourquoi les erreurs engendrées par le karma, les multiples pensées discriminatoires et les idées de l'esprit non illuminé ne peuvent-elles être réprimées ? Uniquement parce que le véritable Eveil n'a pas été atteint. Si vous ne prenez pas conscience de votre vraie nature, vous ne pouvez pas plus vous défendre d'être entraîné dans les Six Royaumes du changement sans fin que vous ne pouvez empêcher l'eau de bouillir si vous n'éteignez pas le feu sous elle.

Heureusement, vous croyez qu'il y a une vérité transmise en dehors des écritures et des enseignements doctrinaux. Pourquoi dès lors vous soucier du sens de ces écritures ? Renoncez sur-le-champ à de telles réflexions et voyez le maître sans intermédiaire. Quel est le maître qui, à cet instant précis, voit et entend ? Si, comme la plupart, vous répondez que c'est l'Esprit, ou la Nature, ou le

Bouddha, ou le Visage originel, ou tel koan, ou l'Être, ou le **Néant**, ou le Vide, ou la Forme, ou le Connu, ou l'Inconnu, ou la **Vérité**, ou l'Illusion, ou si vous dites n'importe quoi, ou si vous vous **taisez**, ou si vous parlez d'Illumination ou d'Ignorance, vous tombez du même coup dans l'erreur. Qui plus est, si vous êtes assez téméraire pour mettre en doute la réalité de ce maître, vous vous ligotez sans même user d'une corde. Quelque effort que vous fassiez pour le connaître par le raisonnement logique ou pour le nommer, vous êtes voué à l'échec. Et même si vous vous transformez tout entier en une interrogation pour fouiller le cœur même de votre être intérieur, vous ne trouverez rien qui puisse être appelé Esprit ou Essence. Pourtant, si quelqu'un prononçait votre nom, quelque chose en vous entendrait et répondrait. Trouvez à l'instant même *qui est ce « quelque chose »* !

Si vous employez vos dernières forces à dépasser le point où le chemin de votre pensée a été barré et si alors, complètement désespéré, vous plongez dans l'abîme du feu qui s'ouvre devant vous, dans la flamme inextinguible de votre nature originelle, toute conscience de votre ego, tous sentiments, pensées et perceptions illusoire péricliront avec cet ego et la source de votre vraie nature vous apparaîtra. Vous aurez l'impression de renaître, d'être guéri, et vous connaîtrez joie et paix authentiques. Vous serez entièrement libre. Pour la première fois, vous saurez que marcher sur l'eau ou marcher sur le sol revient au même, que la parole et le silence, le mouvement et l'immobilité sont identiques, que lorsque les nuages s'élèvent au-dessus des montagnes du Sud leur pluie tombe sur les montagnes du Nord, que lorsqu'on frappe un gong en Chine on l'entend en Corée, qu'assis, seul, dans une pièce minuscule, vous rencontrez tous les bouddhas du monde, que sans voir un seul mot vous lisez plus de sept mille volumes de sutras, que les mérites et les vertus acquis grâce à toutes les bonnes actions se réduisent à rien.

Voulez-vous savoir ce qu'est cet Esprit ? Le laïc Ho ayant demandé à Baso : « Qu'est-ce qui transcende toutes les choses de l'Univers ? » Baso répondit : « Je te le dirai lorsque tu auras avalé d'une seule gorgée toute l'eau du Fleuve de l'Ouest. » En entendant cela, Ho connut l'illumination. Comment faire pour boire d'une seule gorgée toute l'eau du Fleuve de l'Ouest ? Si vous comprenez cela, vous serez capable de résoudre dix mille koans d'un seul coup et de

**comprendre** que marcher sur l'eau ou marcher sur le sol revient **au même**. Si vous imaginez que je parle ici d'un phénomène **surnaturel**, il vous faudra un jour avaler une boule de fer chauffée au rouge devant Yama-raja<sup>1</sup>. Mais s'il n'y a là rien de surnaturel, de quoi s'agit-il ? Ouvrez les yeux !

### 6. En réponse à un moine de l'ermitage de Shobo

Dans mon enfance, cette question m'intriguait : En dehors de notre corps physique, qu'est-ce qui répond : « Je suis ceci ou cela » à la question : « Qui es-tu ? » Ma perplexité croissante fut à l'origine de mon désir de devenir moine. Je fis alors ce vœu solennel : « Maintenant que j'ai décidé d'être moine, je ne puis plus chercher la vérité pour moi seul. Même lorsque j'aurai conquis la Vérité suprême, je renoncerai à mon salut tant que je n'aurai pas sauvé tous les êtres vivants. Mieux encore, tant que cette perplexité n'aura pas trouvé sa solution je n'étudierai pas le bouddhisme ni n'apprendrai les rites et les pratiques de la vie monastique. Aussi longtemps que je vivrai, je ne séjournerai nulle part, sinon auprès des grands maîtres du zen et dans les montagnes. »

Après mon entrée au monastère, ma perplexité s'accrut encore. En même temps, au fond de mon cœur se forma une grande résolution et je pensai : « Le Bouddha Çakyamuni est mort et Miroku, le Bouddha futur, n'est pas encore apparu. Durant cette période<sup>2</sup> où le bouddhisme authentique a décliné au point de paraître près de sa fin, puisse mon désir de l'Eveil être assez puissant pour sauver tous les êtres vivants de ce monde sans Bouddha. Même si je devais endurer des souffrances éternelles pour m'être attaché à ce souci,

1. Yama-raja : dans la mythologie bouddhique, Seigneur des Enfers ou Juge des Morts (voir Appendice 4).

2. Comme beaucoup de ses contemporains, Bassui croyait qu'il vivait au début de la période de destruction de la Vraie Loi prophétisée par le Bouddha lui-même. Selon le sutra Mohasannipita Candragarbha, le Bouddha aurait annoncé qu'au cours du premier demi-millénaire suivant son Nirvana, ses disciples atteindraient la délivrance selon la Vraie Loi ; au cours du demi-millénaire suivant, ils ne seraient assurés d'atteindre que le samadhi ; au cours du troisième demi-millénaire, ils se contenteraient de lire et de réciter des sutras ; au cours du quatrième, ils ne feraient que construire des temples et des pagodes ; au cours du cinquième, on assisterait à la destruction de la Loi. La date du Nirvana de Bouddha étant approximativement 476 avant J.-C., la naissance de Bassui, en 1327, correspondait à la quatrième période.

tant que je serai en mesure de prendre en charge les souffrances des êtres vivants je ne me découragerai jamais ni ne romprai ce vœu. En pratiquant le zen je ne perdrai pas mon temps à penser à la vie et à la mort ni à faire de bonnes œuvres, pas plus que je ne prétendrai sermonner les autres tant que ma propre force spirituelle sera insuffisante pour les amener à l'Éveil. »

Ces résolutions n'ont pas quitté ma pensée, contrariant même dans une certaine mesure mon zazen, mais je ne pouvais pas les empêcher. J'ai constamment prié les bouddhas<sup>1</sup> pour qu'ils me donnent la force de les accomplir, ce qui est devenu ma règle de vie en toute circonstance, sous les yeux vigilants mais amicaux des êtres célestes<sup>2</sup>. Ainsi en a-t-il été jusqu'à ce jour.

Il est vain de vous parler de ces pensées illusoire, mais j'ai tenu à vous dire mes vœux de novice comme vous me demandiez de le faire.

### 7. A la nonne Furusawa

Vous m'avez écrit que le but de la pratique du zen est, selon vous, la manifestation de l'Esprit. Mais comment se manifeste-t-il ? Ce qui peut être vu par les yeux du connu par la raison ne saurait être l'Esprit. Vous devez vous adonner au zazen en commençant par regarder dans votre propre esprit. Lorsque vos pensées s'estomperont, vous prendrez conscience d'elles, mais ce serait une erreur que de lutter pour les empêcher de naître. Ne maudissez pas vos pensées et ne les chérissez pas ; considérez seulement la source d'où elles naissent. En vous demandant constamment d'où ces pensées jaillissent, un moment viendra où votre esprit, incapable de répondre, sera libéré d'elles. Pourtant, même alors, vous ne trouverez pas de réponse. Demandez-vous quand même et profondément : « Qu'est-ce que cet Esprit ? » et votre esprit questionneur s'évanouira soudain, et votre corps aura l'impression d'être sans substance.

Tel est le premier stade qu'atteignent les novices du zen et ils y

1. Les novices du zen prient souvent les bouddhas et les patriarches pour qu'ils leur donnent la force de se libérer du mal et de l'erreur et de poursuivre avec fruit leur pratique spirituelle. Le *Hotsugammon* de Dogen contient un certain nombre de ses prières.

2. C'est-à-dire ceux qui habitent le Sixième Royaume de l'Existence.



trouvent un certain encouragement. Mais s'ils commettent l'erreur de prendre cela pour la manifestation de l'Esprit lui-même (ou de la Vérité elle-même), ils seront pareils à un homme qui prend des yeux de poisson pour des perles. Ceux qui persistent dans cette erreur deviennent vaniteux, ils font injure aux bouddhas et aux patriarches et ils ignorent le principe de causalité. Il leur faut alors lutter contre les esprits malins en cette vie et suivre un chemin plein de ronces dans leur vie ultérieure. Mais s'ils ont un karma favorable, ils finiront par atteindre l'illumination. Toutefois, les hommes qui ne peuvent saisir la vérité de tout cela, qui ne croient pas que leur propre Esprit est Bouddha et qui cherchent Bouddha ou la Vérité en dehors de cet Esprit, sont infiniment pires que les non-bouddhistes qui s'attachent au monde des phénomènes.

Comme je vous l'ai déjà écrit, lorsque vous aurez accédé à une certaine pénétration spirituelle allez trouver un maître du zen compétent et exposez-lui ce que vous avez perçu, exactement comme vous l'avez senti. Si votre vision est fautive et doit être démentie, laissez-là se dissoudre comme de la glace dans l'eau bouillante. Enfin, tel une lune brillante apparaissant dans le ciel vide lorsque les nuages se dispersent, votre Visage originel vous sera révélé et pour la première fois vous comprendrez ce que signifie « La scie danse le Sandaï ». Sandaï est le nom d'une danse. Pensez à ceci : une scie dansant le Sandaï ! Qu'est-ce que cela signifie ? Vous ne le comprendrez pas par le raisonnement mais seulement par l'Eveil.

Vous me dites encore que vous comptez jeûner. Le jeûne n'est pas une pratique bouddhiste. Ne vous y livrez jamais ! Le renoncement à vos idées fausses, qui font une distinction entre gain et perte, entre bien et mal, voilà le vrai jeûne. Le renoncement à l'erreur dans la pratique sincère du zen, voilà la vraie purification de soi. Souhaiter faire des expériences anormales<sup>1</sup> est aussi peu louable que se vouloir différent des gens ordinaires. Qu'il vous suffise de garder l'esprit ferme et souple à la fois, sans vous soucier de ce qu'il y a de bon ou de mauvais chez les autres et sans vous opposer à eux. Si vous vous rappelez que ce monde n'est qu'un rêve où il n'y a ni chagrin à éviter ni joie à rechercher, votre esprit connaîtra la sérénité, et vos maux disparaîtront dans le même temps que

1. C'est-à-dire, par exemple, connaître les hallucinations que provoque un jeûne prolongé.

s'effaceront vos sentiments et vos perceptions trompeurs. Vous devez même rejeter ce qui vous sera révélé par l'illumination ; il ne faut ni vous attacher à ni être rebutée par des visions, quelles qu'elles soient, car toutes sont illusoires. Demandez-vous seulement : « Quel est le maître qui voit tout cela ? »

J'ai répondu à vos questions. Si vous ne deviez pas connaître l'Eveil dans cette vie quand bien même vous pratiqueriez le zen suivant mes conseils, vous rencontreriez sans l'ombre d'un doute un maître du zen parfaitement illuminé dans votre prochaine existence et, grâce à lui, vous atteindriez l'illumination.

Je n'aime pas écrire aussi longuement, mais il m'a paru que c'était la seule manière de répondre clairement aux questions que vous me posiez de votre lit de malade.

### 8. *Première lettre au prêtre*<sup>1</sup> *Iguchi*

J'ai lu votre lettre attentivement, mais vous n'avez pas compris ce koan. Le sixième patriarche a dit : « Ce n'est ni la bannière ni le vent qui se meuvent, mais seulement votre esprit<sup>2</sup>. » Comprendre clairement cela, c'est comprendre que l'univers et vous-même, que vous-même et toutes choses ne faites qu'un. Le clapotis du ruisseau et le souffle du vent sont les voix du maître. Le vert du pin, la blancheur de la neige sont les couleurs du maître, de celui-là même qui fait se mouvoir nos membres, qui voit et qui entend. Qui saisit cela sans recourir à la raison ou à l'intelligence, on peut dire qu'il a atteint un certain éveil intérieur, mais non point encore la véritable illumination.

Un vieux maître du zen a dit : « Ne vous attachez pas à l'idée que vous êtes pure essence » et aussi : « Votre corps physique, composé des quatre éléments fondamentaux, ne peut entendre ou comprendre ce sermon, pas plus que ne le peut l'espace vide. Qu'est-ce, alors, qui entend et comprend ? » Méditez longuement ces mots. Débarrassez-vous de toute pensée, y compris des idées que vous pourriez avoir sur le bouddhisme, et attachez-vous essentiellement

1. La prêtrise n'est pas un sacerdoce, et le prêtre n'est pas un intercesseur investi par la divinité, mais un simple officiant qui remplit une fonction. (N.D.T.)

2. Vingt-neuvième koan du *Mumonkan*.

à cette question : « Qu'est-ce qui entend ce sermon ? » Lorsque vous aurez fait le vide complet dans votre esprit, lorsque vous serez débarrassé même de ce vide, votre esprit s'ouvrira et ce *quelque chose* qui entend se manifestera à vous. Persévérez inlassablement, sans jamais renoncer, jusqu'à ce que vous atteigniez le point où il vous semblera ressusciter d'entre les morts. C'est alors seulement que vous serez capable de répondre à cette question essentielle : « Qu'est-ce qui entend ce sermon ? »

Je sais qu'il vous est difficile de m'écrire souvent, c'est pourquoi je vous adresse cette lettre. Après l'avoir lue, jetez-la au feu.

### 9. Deuxième lettre au même

J'ai lu votre lettre avec soin. Parce que j'admire depuis longtemps votre résolution de connaître l'Eveil, j'ai été heureux de constater que vous n'avez pas oublié la grande question. Je voudrais maintenant vous inviter à méditer ce koan : « Quelle est la substance de ma nature fondamentale ? » Au cours de votre recherche du maître qui entend et qui parle, ne vous laissez pas arrêter par les milliers de pensées qui pourraient vous venir mais demandez-vous seulement : « Qu'est-ce que ce maître ? » Alors toutes les pensées s'effaceront et vous connaîtrez un état ressemblant à un ciel sans nuages. L'esprit lui-même n'a pas de forme. Qu'est-ce donc alors qui entend, et travaille, et se meut ? Plongez toujours plus profondément en vous-même jusqu'à ce que vous n'avez plus conscience d'aucun objet. A ce stade, sans l'ombre d'un doute, vous percevrez votre vraie nature, comme un homme qui s'éveille d'un rêve, et les arbres morts fleuriront, et le feu jaillira de la glace. Tout ce qui concerne le bouddhisme et le monde, toutes vos idées sur le bien et le mal s'effaceront comme le rêve que vous avez fait la nuit dernière et votre nature-de-bouddha fondamentale seule se manifestera. Lorsque vous aurez atteint ce degré de compréhension, ne vous attachez pas à l'idée que cet Esprit est lui-même la nature-de-bouddha, car si vous le faisiez vous deviendriez prisonnier de cette nouvelle pensée formelle.

Si je vous écris cela, c'est parce que j'ai une grande estime pour votre désir de connaître l'Eveil.

Je vous remercie de m'avoir envoyé ces cinq cents gâteaux de riz et ce paquet de riz.

### 10. Troisième lettre au même

J'ai lu votre lettre avec une particulière attention. Je suis très heureux de ce que vous me dites de votre pratique. Mais si je vous réponds trop longuement, vous risquez d'en tirer vos propres interprétations et cela pourrait contrarier votre démarche intérieure.

Essayez de saisir directement le sujet qui s'interroge. Les bouddhas et les patriarches disent qu'il est l'essence de l'esprit-de-bouddha. Pourtant cet Esprit est sans substance. Qu'y a-t-il dans votre corps physique que vous puissiez appeler Esprit ou Bouddha ? Demandez-vous intensément : « Qu'est-ce que *cela* qui ne peut être nommé ni connu par l'intelligence ? » Si vous vous demandez profondément : « Qu'est-ce qui meut les mains et les jambes, qui parle et qui entend ? » votre raisonnement sera pris de court et vous ne saurez plus de quel côté vous tourner. Mais continuez à vous interroger là-dessus. Renoncez à la compréhension intellectuelle et à vos vues sur toutes choses. Lorsque, de tout votre cœur, vous aspirerez à la libération pour elle-même, vous connaîtrez sans nul doute l'illumination.

Avec le temps, les pensées s'estompent et on découvre un vide pareil à un ciel sans nuages. Ne confondez pourtant pas cet état avec l'illumination. Mettez de côté logique et raison, questionnez-vous avec toujours plus d'intensité : « L'Esprit est sans forme et moi aussi. Qu'est-ce, alors, qui entend ? » C'est seulement lorsque votre recherche aura pénétré chaque pore et chaque fibre de votre être que l'espace vide s'ouvrira enfin et que vous apparaîtra votre Visage originel. Vous aurez le sentiment de vous réveiller soudain d'un rêve. A ce moment-là, allez trouver un maître du zen digne de confiance et soumettez-vous à ses critiques. Si vous n'atteignez par l'Éveil dans cette vie, vous serez certainement illuminé dans votre prochaine existence, ainsi que les maîtres du zen l'ont enseigné, à condition que sur votre lit de mort votre esprit soit vierge de toute pensée et que vous demandiez seulement : « Qu'est-ce que cet

Esprit ? » en mourant dans le détachement, comme un feu qui s'éteint.

Je vous ai écrit comme vous me le demandiez, mais avec répugnance. Brûlez cette lettre lorsque vous l'aurez lue. Ne la relisez pas ; cherchez seulement de toutes vos forces *qui* entend. Mes propos vous sembleront privés de sens lorsque vous connaîtrez vous-même l'illumination

### 11. *Quatrième lettre au même*

Je suis heureux de savoir que vous pratiquez le zazen avec une telle ardeur. Ce que vous m'avez rapporté ressemble un peu à une expérience du zen mais traduit essentiellement ce que vous avez compris intellectuellement. La Grande Question ne peut trouver de réponse dans l'esprit discursif. Même ce qui devient clair ainsi appartient au domaine de l'erreur. Dans une lettre précédente, je vous écrivais que c'est seulement lorsque vous serez revenu d'entre les morts, en quelque sorte, que ce qui entend se manifestera. Votre question insistante : « Qu'est-ce qui entend ? » vous conduira finalement à la seule conscience de votre interrogation. Ne vous laissez pourtant aller à penser que c'est là le sujet qui entend.

Vous dites qu'en méditant ce koan vous avez l'impression d'avoir arraché toute idée de votre esprit, y compris l'impression de vide, et que seule la question subsiste. Mais *qu'est-ce* qui fait tout cela ? Plongez en votre être le plus intérieur et vous découvrirez que c'est précisément lui qui entend.

Même si vous connaissez de mieux en mieux votre vraie nature et si vous comprenez assez bien le bouddhisme pour en discourir, vos pensées trompeuses survivront, vous entraîneront inévitablement sur les Trois Mauvais Chemins dans votre prochaine vie, à moins que leur racine n'ait été tranchée par une parfaite illumination. En revanche, si votre insatisfaction vous fait persévérer dans votre interrogation jusqu'à votre lit de mort, vous atteindrez certainement l'illumination au cours de votre prochaine existence.

Ne vous laissez pas décourager, ne perdez pas votre temps, concentrez-vous de toutes vos forces sur votre koan. Votre être physique n'entend pas, le vide non plus ; qu'est-ce, alors, qui entend ?

Efforcez-vous de le découvrir. Mettez de côté votre raison, renoncez à toutes les techniques qui sont censées provoquer l'illumination, au désir de l'Eveil, à tout autre mobile. Votre esprit atteindra alors un point mort et vous ne saurez plus que faire. N'ayant plus le désir d'atteindre l'illumination ou d'user des pouvoirs de la raison, vous vous sentirez libre comme un arbre ou une pierre. Mais obstinez-vous, interrogez-vous encore sans relâche et vous finirez par connaître l'illumination, échappant à la transmigration et atteignant le royaume de l'Esprit libéré de la conscience de soi. Les racines les plus profondes de la transmigration sont les pensées et les sentiments trompeurs qui naissent de la conscience de soi, de l'ego. Un maître du zen a dit : « Il n'y a rien de particulier à comprendre. Débarrassez-vous seulement de [l'idée de] Bouddha et des êtres vivants <sup>1</sup>. » Pour atteindre l'illumination, l'essentiel est de délivrer son esprit de la notion du moi.

Il n'est pas sage de vous écrire ces choses, mais vous m'avez écrit si souvent que je me sens obligé de vous répondre.

## 12. *A une nonne*

J'ai lu votre lettre avec soin. Je suis heureux de voir que vous pratiquez le zen avec ardeur, le faisant passer avant tout.

Vous dites qu'il vous est arrivé de penser que vous devriez gagner la capitale de l'Ouest <sup>2</sup> mais que vous comprenez à présent que c'était une erreur, que la capitale est partout et que, de ce fait, il vous suffit de vous demander uniquement : « Qu'est-ce que c'est ? » Mais cela n'est pas assez, car bien que vous ayez découvert que la capitale est partout, vous n'avez pas vu le maître face à face. Le Maître est votre Visage avant la naissance de vos parents.

Lorsque vous pénétrez quelque peu la question, votre esprit devient pareil au vide, libéré de l'idée des bouddhas, des êtres vivants passés ou présents. Un calme pareil à la sérénité d'un paysage éclairé par la lune envahit le cœur, mais cela ne peut être exprimé avec des mots. Une telle sérénité est le résultat d'une certaine pratique du

1. Autrement dit : de Bouddha *opposé* aux êtres vivants.

2. L'école bouddhiste de la Terre Pure (Amidisme), enseigne que le paradis où réside le Bouddha Amithaba est situé à l'Ouest. (N.D.T.)

zen, et pourtant l'esprit est encore malade, car le « moi » est toujours inversé et cette inversion est la source de l'erreur. « Trancher les racines » signifie dépasser cet état de sérénité.

Qui manque d'une véritable soif de l'Eveil s'attache à d'anciens koans et, leur trouvant des réponses rationnelles, se considère comme illuminé. Ne vous attachez pas à ce que vous comprenez mais cherchez seulement le sujet qui comprend. Ainsi, vos idées préconçues seront annihilées. Vous ne connaîtrez le maître qu'après vous être demandé : « Qu'est-ce que c'est ? » de toutes vos forces et lorsque toutes vos pensées sur le bien et le mal se seront effacées. C'est alors seulement que vous éprouverez un sentiment de résurrection.

Tokusan a dit : « Même si vous pouvez me parler de *cela*, je vous donnerai trente coups de bâton <sup>1</sup>... » Pouvez-vous éviter le bâton ? Dans ce cas, vous comprenez la signification du « mont de l'Est qui marche sur l'eau <sup>2</sup> ».

J'ai peur de vous avoir écrit trop longuement, mais je l'ai fait parce que j'admire votre détermination à atteindre l'illumination. Ces idées ne sont pas les miennes ; elles expriment ce que m'ont enseigné les anciens maîtres du zen.

1. Le koan entier dit : « Même si vous pouvez me parler de cela, je vous donnerai trente coups de bâton. Et si vous ne pouvez rien m'en dire, je vous donnerai aussi trente coups de bâton. »

2. Extrait des *Propos* d'Ummon. Un moine lui ayant demandé : « D'où viennent les bouddhas ? » Ummon répondit : « La montagne de l'Est marche sur l'eau. »

# Deuxième partie / L'illumination



## 5. Huit témoignages d'illumination

### Introduction

Au cours de ces dernières années, on a traduit en anglais les récits de l'illumination d'anciens moines zen chinois. Si le but louable de ces récits était d'éclairer le lecteur d'aujourd'hui, ils ont, paradoxalement, eu souvent l'effet opposé. Un Asiatique ou un Occidental contemporains, en lisant ces anciens récits, risquent de se dire : « Tout cela était fort bien pour ces gens-là, qui ont pu atteindre le satori parce qu'il s'agissait de moines vivants à l'écart du monde, de célibataires libres des liens affectifs et des responsabilités qui enchaînent un homme ayant femme et enfants. La vie, à leur époque, était relativement simple. Ils ne dépendaient pas d'une société industrielle hautement organisée et des exigences insatiables qu'elle impose à l'individu. Il n'en va plus du tout ainsi aujourd'hui. Quelle signification peut donc avoir pour moi leur expérience ? »

Ces objections tombent devant les huit récits qu'on va lire, dont les protagonistes sont des Japonais et des Occidentaux vivant aujourd'hui parmi nous et qui ne sont ni des moines ni des solitaires détachés du monde, mais des hommes et des femmes pareils à nous, ayant une profession ou des affaires, des artistes ou des femmes mariées. Tous ont pratiqué le zen sous la conduite d'un maître moderne, tous ont connu l'Eveil à des degrés différents. Leur histoire atteste que le satori n'est pas un idéal inaccessible.

La plupart de ces témoignages ont d'abord été publiés en japonais. Ils ont été abrégés afin d'en éliminer des détails matériels sans intérêt, sans pour autant sacrifier l'essentiel de ce qui a poussé les intéressés à faire l'expérience qu'ils relatent ou de leurs diverses réactions au zazen et à la pratique du zen. Pour chacun, nous avons

indiqué l'âge et la nature des occupations du sujet au moment de son illumination. Tous ces récits ont été écrits peu après celle-ci, sauf le troisième, qui n'a été rédigé que quelque vingt ans après. Le deuxième est celui de l'expérience personnelle de l'auteur de ces lignes et le huitième celui de sa femme.

Fréquemment, l'expérience mystique ordinaire de l'expansion de la conscience se produit par hasard et, dès lors qu'elle est sans rapport avec une discipline précise qui la soutienne et l'approfondisse, elle ne transforme que peu ou pas du tout la personnalité et le caractère, ne laissant finalement qu'un simple souvenir agréable.

Le satori n'est pas un phénomène accidentel de ce genre. Pareil à une pousse émergeant d'un sol qui a été semé, fertilisé et soigneusement sarclé, le satori se produit dans un esprit qui a entendu et cru la vérité du Bouddha, qui s'est délivré de la notion étouffante de moi-et-autrui. Et de même qu'on doit soigner un jeune arbre jusqu'à sa maturité, la doctrine du zen souligne la nécessité de « mûrir » un premier satori en continuant à pratiquer la technique du koan ou/et du shikan-taza. En d'autres termes, pour se maintenir au degré élevé de conscience atteint par le satori, on doit continuer à agir en accord avec cette perception de la Vérité. Il y a, dans un des sutras, une parabole où le satori est comparé à un jeune homme qui, après avoir vagabondé pendant des années dans un pays lointain, découvre soudain que son père, un homme riche, lui a légué sa fortune longtemps auparavant. L'entrée en possession de cette richesse légitime et la capacité d'en disposer sagement sont assimilées au zazen qui suit le satori, c'est-à-dire à l'approfondissement de l'illumination initiale.

Le lecteur observera que les expériences ici relatées diffèrent sensiblement, qu'elles sont plus ou moins claires et profondes, que certains individus, pour user d'une image zen, ont effectivement « capturé le bœuf <sup>1</sup> » alors que d'autres ont seulement vu la trace de ses pas. Bien qu'il y ait des cas où l'illumination a été atteinte après quelques années seulement de pratique et d'autres où un satori superficiel ne l'a été qu'après un zazen prolongé, le plus

1. Voir Appendice 2.

souvent la profondeur de l'illumination est proportionnée à la durée du zazen qui la précède.

Que dire de ces individus qui — pareils à la carpe de la fable chinoise qui, ayant remonté d'un puissant effort le courant du torrent, devint un dragon — ont atteint un plus haut niveau de conscience et une conscience nouvelle de l'unité de toute vie et du vide fondamental de toutes choses ? Aucun certes n'était doué d'une intelligence extraordinaire ni doté de pouvoirs supranormaux. Tous avaient connu la souffrance, mais pas plus que n'importe qui d'entre nous. S'ils avaient quelque chose d'exceptionnel, c'était seulement le courage avec lequel, poussés par la foi en leur véritable Moi, ils avaient décidé d' « aller ils ne savaient où par un chemin qu'ils ne connaissaient pas ».

Celui qui cherche et ne trouve pas est prisonnier d'une illusion ; il croit à l'existence de deux mondes : un monde de perfection, de sérénité, de joie totale, qui lui est inaccessible, et un monde quotidien dépourvu de sens, auquel la souffrance et le mal ôtent toute valeur. Il aspire secrètement à atteindre le premier et méprise ouvertement le second. Pourtant, il hésite à plonger dans le Vide fécond, dans l'abîme de sa propre nature essentielle, car au fond de son inconscient il a peur d'abandonner son monde dualiste familier pour le monde inconnu de l'Unité, pour cette réalité dont il doute encore. En revanche, ceux qui trouvent sont ceux que ne retiennent ni peurs ni doutes. Rejetant les unes et les autres, ils sautent, car ils ne peuvent pas faire autrement, et ils triomphent...

La plupart de ces illuminations ont eu pour cadre une sesshin. La pratique spirituelle ainsi nommée remonte au temps du Bouddha, où les moines s'enfermaient ensemble pendant plusieurs mois, durant la saison des pluies. L'objectif de la sesshin est de permettre à celui qui y participe de « rassembler et d'unifier son esprit habituellement éparpillé pour s'employer à découvrir sa vraie nature. Pendant une sesshin, les pratiques de base du zen — c'est-à-dire le zazen, le teisho (causerie ou sermon) et le dokusan — sont coordonnées sept jours durant <sup>1</sup>.

La sesshin débute par certaines cérémonies qui ont lieu le soir précédant le commencement du zazen. Dans le *zendo* faiblement éclairé

1. Du moins en ce qui concerne les sesshin qui ont pour cadre un monastère. Il y a fréquemment des sesshin plus courtes, dans des temples ou ailleurs.

qui, sept jours durant, sera le centre de toutes les activités, les moines rassemblent les participants, leur attribuent une place, indiquent aux nouveaux venus comment entrer dans le zendo et comment en sortir, comment manipuler silencieusement, pendant les repas, bols et baguettes, comment marcher pendant le kinhin, etc. Après ces formalités, tout le monde gagne la salle principale du monastère. Les participants prennent place sur deux rangs qui se font face, s'agenouillent dans la position japonaise traditionnelle et se saluent mutuellement, en signe de respect. Quelques minutes plus tard, le roshi et ses principaux assistants, en costume de cérémonie, font leur entrée et gagnent leur place entre les deux rangées de participants prosternés. Après quelques mots de bienvenue, le roshi dit en substance :

« Pendant la sesshin, vous ne vous parlerez pas les uns aux autres, la conversation rompant la concentration de l'esprit. Chacun de vous doit se consacrer entièrement à son zazen sans se préoccuper de rien d'autre ni des problèmes de son voisin. Si vous avez quelque chose d'important à dire, adressez-vous aux moines de manière que les autres ne vous entendent pas.

« Regardez toujours devant vous, que vous soyez assis, debout, que vous marchiez ou que vous travailliez, mais que vos yeux ne se fixent sur rien, car s'ils le font cela crée une impression qui, à son tour, donne naissance à une pensée. Les pensées se multiplient et encombrant l'esprit, rendant la concentration difficile sinon impossible. Ne tournez donc jamais les yeux, pour quelque raison que ce soit.

« Pendant la sesshin, évitez les politesses superflues. Ne vous dites ni « bonjour » ni « bonne nuit », ne vous adressez mutuellement ni compliments ni critiques, ne vous effacez pas devant les autres et n'essayez pas de passer avant eux. Que vos mouvements ne soient ni brusques ni paresseux mais naturels comme l'eau qui coule.

« Il est recommandé, au cours d'une sesshin, de ne manger que la moitié de ce que l'on mange d'habitude. Toutefois, zazen ne signifie pas ascétisme et il serait déraisonnable de vous priver de toute nourriture, car la faim pourrait troubler votre esprit ou l'affaiblissement contrarier votre zazen. Vous devez, pour bien faire, terminer vos repas à peu près en même temps pour ne pas briser le rythme de la sesshin.

« Beaucoup imaginent qu'il est plus difficile aux femmes qu'aux hommes d'atteindre l'Eveil. Il n'en est rien, au contraire : les femmes atteignent ordinairement plus vite le kensho, car leur esprit est moins enclin à jouer avec les idées. Mais les hommes et les femmes, s'ils chassent de leur esprit toute pensée et tout égotisme, peuvent connaître l'illumination au cours d'une sesshin de sept jours. Beaucoup l'ont fait dans le passé et les plus décidés le feront pendant la présente sesshin.

« Enfin, souvenez-vous qu'une sesshin est une tentative collective dont tous les participants se soutiennent et se stimulent mutuellement s'ils s'associent aux activités communes et ne suivent pas leurs inclinations personnelles. Toute complaisance à l'égard de vos propres désirs aux dépens de cet effort commun est une manifestation de l'ego contraire à notre objectif, qu'il soit individuel ou collectif. »

Après ce préambule, on sert du thé et des gâteaux, d'abord au roshi, puis aux moines, enfin aux élèves. Ce rituel n'est pas dépourvu de signification. Il symbolise l'union des esprits et des cœurs, la confiance des élèves en leur maître et leur soumission à lui et leur foi dans le dharma qu'il incarne.

La cérémonie terminée, le roshi et ses assistants s'en vont, salués à nouveau par les participants. La cloche du monastère sonne 9 heures et tous vont se coucher. Dans six heures, la sesshin commencera réellement.

A 3 heures du matin, les novices sont réveillés par la cloche. Ils font rapidement leur toilette, gagnent leur place et le zazen commence.

Quelques minutes plus tard, le roshi entre silencieusement et passe lentement derrière les participants, car à ses yeux avertis les dos indiquent mieux que les visages la tension ou le relâchement des esprits. Il donne un léger coup de baguette à un dos voûté ou murmure une parole d'encouragement. Chacun le salue d'un geste d'humilité, de respect et de reconnaissance, le *gassho*.

Le roshi raconte peut-être une anecdote empruntée à un ancien maître du zen ou à un contemporain, et la cloche sonne à nouveau. Trois quarts d'heure ont passé, c'est le kinhin, la marche en rond autour du zendo, les mains croisées sur la poitrine. Nouveau coup de cloche. Chacun regagne sa place, et l'odeur d'un nouveau bâton

d'encens s'élève dans le zendo<sup>1</sup>. Quelque vingt minutes plus tard, le godo, principal adjoint du roshi, va prendre le kyosaku, symbole de l'épée de Monju<sup>2</sup> qui est posé sur l'autel, au centre du zendo, le prend à deux mains et s'incline devant l'effigie de Monju. Silencieusement, le godo fait le tour du zendo, observant la posture de chacun et frappant d'un coup de kyosaku soit un coin du *tan* (plate-forme du *zazen*), soit le dos d'un participant dont l'attitude lui semble relâchée, en criant : « Encore quinze minutes avant le dokusan ! Concentrez-vous mieux sur votre koan ! Vous devez apporter au roshi une réponse ! »

Encore un coup de cloche. C'est le dokusan. Le godo crie : « C'est le moment !... Voulez-vous connaître la vérité ou non ? »

Dans la plupart des monastères et des temples, le kyosaku joue un rôle important au cours de la *sesshin* et principalement au moment du dokusan. Ce rôle consiste à stimuler l'énergie des participants pour les rendre capables de « percer » leur carapace protectrice d'illusion et d'accéder à la véritable compréhension de soi. Aucun élément de la discipline du zen n'a pourtant été aussi violemment critiqué et aussi mal compris, que ce soit par les Asiatiques ou par les Occidentaux. On y a vu, à tort, une « expression du sadisme japonais » et une « flagrante déformation du bouddhisme ». Comme le zen lui-même, le kyosaku a été importé de Chine. C'est probablement l'équivalent de la petite baguette utilisée au temps du Bouddha pour éveiller les moines somnolents. En Chine, les maîtres du zen avaient de toute évidence compris que leurs disciples avaient besoin d'être stimulés, à certains moments, autrement que par des sons plaisants ou une claque de la main.

Le kyosaku peut avoir diverses tailles et diverses formes. En hiver, lorsque moines et laïcs portent des vêtements épais, on utilise un kyosaku de bois dur, en été un kyosaku plus souple. Sa longueur est de 50 centimètres à 1 mètre environ. Ses coups ne constituent jamais un châtiment, et celui qui est frappé lève les mains jointes en signe de gratitude à l'égard du godo, qui à son tour le salue. double manifestation de respect et de compréhension. Les coups

1. La durée (quarante-cinq minutes) de chaque période de méditation correspond à la combustion d'un bâton d'encens d'une certaine longueur.

2. Voir Appendice 4.

les plus sévères sont réservés aux plus appliqués et aux plus courageux, en fonction de l'adage selon lequel un mauvais cheval ne courra pas plus vite si on le fouette davantage ou plus souvent.

Dans les monastères et les temples Soto, les participants font face au mur et non les uns aux autres, comme dans la secte Rinzaï, en sorte que le *godo* les frappe par-derrière, à sa guise et parfois sans avertissement<sup>1</sup>. Dans les mains d'un *godo* compréhensif, capable de frapper « quand le fer est rouge », le *kyosaku* contribue à accroître au maximum l'effort de concentration, comme un coup de cravache donné à point nommé à un cheval de course l'incite à donner le meilleur de lui-même.

Le *dokusan* est suivi par la récitation en commun de sutras, dans la grande salle du monastère. Ensuite — il est 5 heures et demie du matin — c'est le premier repas composé de gruau de riz, de légumes et de radis au vinaigre. Il est précédé d'une profession de foi dans les Trois Trésors incarnés par *Birusana*<sup>2</sup>, dans la loi de causalité et dans les bouddhas de tous les mondes, suivie par une autre profession de foi en la personne et la vie du Bouddha, de *Dharma* et les grandes figures de l'enseignement du Bouddha, les *bodhisattvas* *Monju*, *Fugen* et *Kannon*, et les patriarches. Puis, chacun prend dans son bol une demi-douzaine de grains de riz et les met dans un récipient qui passe de main en main. Il s'agit là d'une offrande symbolique aux esprits affamés de ce monde et des autres mondes, que leur avidité a condamnés à une existence misérable. Le repas est enfin pris en silence, de manière que la concentration de chacun ne soit pas interrompue. Le repas s'achève par une expression de gratitude pour la nourriture reçue et de résolution d'en tirer parti pour le bien-être spirituel de tous les êtres.

Après le repas matinal prend place, dans la plupart des monastères et des temples, le *samu* (travail manuel), qui consiste à balayer, à nettoyer les parquets et les toilettes, à ratisser les allées et à entretenir les jardins. Depuis que *Hyakujo* en a décidé ainsi, il y a plus de mille ans, le travail manuel est un élément essentiel de la discipline du zen. Il met en lumière que le *zazen* ne consiste pas seulement à

1. Mais il arrive souvent que les participants lui demandent de le faire en **élevant les mains** au-dessus de leur tête. D'ordinaire, cependant, le coup est **annoncé** par une petite tape sur l'épaule.

2. Voir Appendice 4.

acquérir la concentration d'esprit mais qu'il implique la mobilisation du joriki (le pouvoir engendré par le zazen) et son utilisation dans toutes nos actions. Le samu, qui est une forme de zazen en mouvement, donne aussi l'occasion d'apaiser l'esprit et de l'amener à l'unité par l'activité, en même temps que de revigorer le corps. Tout travail, si humble soit-il, est ennoblissant parce qu'il est considéré comme l'esprit de l'esprit-de-bouddha.

Le samu terminé, les participants écoutent une causerie du roshi (teisho), qui dure environ une heure. Puis, vers 11 heures, c'est le repas principal composé de riz mêlé d'orge et accompagné de légumes frais et de potage de soja. Il est suivi — sauf pour les plus zélés — d'une pause d'une heure.

Samu et teisho mis à part, l'emploi du temps de l'après-midi et de la soirée ressemble à celui du matin, avec parfois un bain chaud. A 4 heures de l'après-midi, on sert un repas léger, fait des restes de celui de midi. A la différence des deux autres, cette médecine<sup>1</sup> » est prise dans un silence total.

Le zazen prend fin un quart d'heure avant 9 heures du soir et les participants récitent un bref sutra et les Quatre Vœux, déjà récités à la fin du teisho, au début et à la fin des deux repas.

*Les êtres vivants sont innombrables. Je fais le vœu de les sauver tous.  
Les passions torturantes sont innombrables. Je fais le vœu de les  
déraciner toutes.*

*Les portes du Dharma sont multiples. Je fais le vœu de les franchir  
toutes.*

*La Voie du Bouddha est sans égale. Je fais le vœu de la suivre.*

A ce moment-là, la tension des corps et des esprits est telle qu'il n'est pas question de dormir et presque tous les participants quittant le zendo, gagnent un coin solitaire — souvent dans le cimetière du monastère — pour y poursuivre leur zazen jusqu'à une heure avancée de la nuit. En particulier, la dernière nuit de la sesshin, lorsque les cris et les coups du godo ont atteint leur point culminant, seuls les malades ou les affaiblis vont se coucher à 9 heures, tandis que

1. *Yakuseti*, littéralement : « pierre médicinale ». Les moines bouddhistes de l'ancienne Chine ne mangeaient que deux fois par jour. En hiver, pour avoir chaud et soulager leur faim lancinante, ils se posaient sur le ventre une pierre chauffée, considérée comme un remède aux maux d'estomac. De là vient ce nom de « médecine » donné au troisième repas, quand il existe.



tous les autres vont passer la nuit dans le cimetière ou les collines avoisinantes, emplissant le silence nocturne de cris où revient sans cesse le mot « Mu ! ». Au cours de la sesshin annuelle la plus sévère (*rohatsu*), en décembre, qui commémore l'illumination du Bouddha, le *yaza* (*zazen* nocturne) est de règle chaque nuit.

Le dernier jour de la sesshin, le roshi avertit les participants que cette journée est capitale et que se relâcher maintenant que l'esprit a atteint le maximum de concentration reviendrait à réduire à néant les efforts des six jours précédents. Au cours de cette septième journée, il n'est plus question de *kyosaku* ni de cris. C'est un peu comme si le *godo* disait : « Mon rôle est terminé, le reste dépend entièrement de vous » — et après (ou à cause de) six jours de tension et de tintamarre périodique, cette journée de *zazen* silencieux est souvent la plus efficace.

Avant la clôture officielle de la sesshin, le roshi tient aux participants à peu près ces propos :

« Un effort sincère au cours d'une sesshin n'est jamais perdu, même s'il n'a pas abouti à l'illumination. On peut comparer l'atteinte du *kensho* au fait de toucher une cible au centième coup ; qui peut dire que les quatre-vingt-dix-neuf coups manqués ne sont pas pour quelque chose dans ce succès final ?

« Certains ont connu l'illumination en buvant du thé à la fin de la sesshin ou dans le train qui les ramenait chez eux. Ne relâchez donc pas votre attention. Continuez à vous concentrer sur votre *koan* ou, si vous pratiquez le *shikan-taza*, accomplissez toutes vos tâches dans cet esprit. Ne gaspillez pas le *yoriki* que vous avez acquis durant cette sesshin par des propos vains et vides, mais conservez-le et renforcez-le dans toutes vos tâches quotidiennes. »

Dans certains monastères et certains temples, une ultime cérémonie a lieu pour permettre à ceux qui ont atteint le *kensho* d'exprimer leur gratitude aux roshi et aux moines. La sesshin prend fin avec la récitation du *Hannya Shingyo* et des Quatre Vœux. Après quoi tout le monde se réunit pour boire du thé et manger des gâteaux.

Que l'on atteigne ou non le *satori*, on ne peut participer sérieusement à une sesshin sans en revenir le cœur purifié, l'esprit revigoré et avec une vision étonnamment renouvelée du monde. L'élément majeur de la sesshin est un effort personnel soutenu, car en dernière

analyse on n'est pas « libéré » par ses compagnons, par le roshi lui-même ni même par le Bouddha, moins encore par quelque être surnaturel, mais par sa propre application inlassable et opiniâtre.

Ce n'est pas par hasard que la plupart des Occidentaux dont les témoignages suivent sont des Américains. Dans l'accent que met le zen sur la confiance en soi et sur les dangers de l'intellectualisme, dans son appel empirique à l'expérience personnelle plutôt qu'à la spéculation philosophique en tant que moyen d'accession à la vérité, dans son souci pragmatique de l'esprit et de la souffrance et dans ses méthodes concrètes pratiques de libération du corps et de l'esprit, les Américains trouvent beaucoup d'éléments correspondant à leur tempérament naturel, à leur conditionnement historique et à leur *Weltanschauung* particulière.

A une époque où, comme jamais encore, les tensions de la peur, de l'angoisse et de l'aliénation affectent l'esprit de l'homme moderne, le fait que des individus « ordinaires » puissent découvrir par le satori un sens à la vie et une joie nouvelle en même temps que la conscience de leur singularité et de leur solidarité avec toute l'espèce humaine, ce fait est à coup sûr une source d'espérance pour les hommes de partout.

### Les témoignages

#### 1. M. K. Y. (Japonais, directeur d'entreprise, 47 ans)

27 novembre 1957.

Cher Nakagawa-roshi,

Je vous remercie pour la bonne journée que j'ai passée à votre monastère.

Vous vous rappelez la discussion que nous avons eue à propos de l'Eveil, avec l'Américain qui était là. Je n'imaginai guère, à ce moment-là, que quelques jours plus tard j'aurais à vous faire part de ma propre expérience.

Le lendemain de ma visite, je rentrais chez moi, en train, avec ma femme. Je lisais un livre sur le zen de Son-o, qui fut, vous le savez sans doute, un maître du zen Soto vivant à Sendai pendant la période

Genroku (1688-1703). Comme le train approchait de la gare d'Ofuna, je suis tombé sur ce passage : « Il m'apparut clairement que l'Esprit n'est pas autre chose que les montagnes, les rivières, la terre toute entière, le soleil, la lune et les étoiles <sup>1</sup>. »

J'avais déjà lu ces lignes, mais cette fois elles me firent une telle impression que j'en fus surpris. Je me dis : « Après sept ou huit ans de zazen, j'ai enfin compris le sens profond de ces propos », et je ne pus retenir les larmes qui me vinrent aux yeux. Un peu honteux de me mettre à pleurer en public, je m'essuyai les yeux et détournai la tête.

Le train étant arrivé à la gare de Kamakura, nous en descendîmes. Sur le chemin de la maison, je dis à ma femme : « Dans l'état d'exaltation où je suis, je pourrais atteindre les plus hauts sommets. » Elle me répondit en riant : « Et moi, que deviendrai-je ? » Je ne cessais de me répéter la phrase citée plus haut.

Ce jour-là, mon jeune frère et sa femme étaient chez nous. Je leur parlai de ma visite à votre monastère et de cet Américain qui était revenu au Japon uniquement pour connaître l'illumination. En bref, je leur rapportai tout ce que vous m'aviez dit et nous ne nous couchâmes qu'à 11 heures et demie passées.

A minuit, je me réveillai brusquement. Dans mon esprit d'abord embrumé, la phrase de Dogen surgit soudain. Je la répétei et, subitement, j'eus l'impression d'être frappé par un éclair. L'instant d'après, le ciel et la terre disparurent et une énorme vague de ravissement s'éleva en moi, un véritable ouragan de joie, et je fus saisi d'un rire incontrôlable en disant tout haut : « Ha, ha, ha, ha ! Il n'y a là aucun raisonnement ! » Le ciel vide éclata en deux et, ouvrant son énorme bouche, se mit à rire sauvagement : « Ha, ha, ha ! » Plus tard, un membre de ma famille me dit que mon rire avait eu quelque chose d'inhumain.

J'étais allongé sur le dos. Soudain, je me soulevai et me mis à frapper le lit <sup>2</sup> de toutes mes forces et à battre le parquet de mes pieds, tout en riant. Ma femme et mon plus jeune fils, qui dormaient près de moi, se réveillèrent et je leur fis peur. Ma femme me couvrit la bouche de sa main en me demandant ce qui m'arrivait. Mais

1. Citation du *Shobogenzo* de Dogen.

2. Il ne s'agit évidemment pas d'un « lit » à l'occidentale, mais d'un lit japonais c'est-à-dire d'un matelas de quelques centimètres posés sur le *tatami* (natte).

je n'eus conscience de tout cela que plus tard, lorsqu'on m'en parla. Mon fils me dit qu'il m'avait cru devenu fou. Je me rappelle avoir crié : « J'ai atteint l'illumination ! Çakyamuni et les patriarches ne m'ont pas trompé ! » Lorsque je me calmai, je fis des excuses au reste de la famille, que le bruit avait attiré en bas.

Me prosternant devant l'image de Kannon que vous m'aviez donnée, le sutra de Diamant et le livre de Yasutani-roshi, j'allumai un bâton d'encens et me livrai au zazen pendant une heure et demie, qui me parut ne durer que deux ou trois minutes.

Le lendemain matin, j'allai voir Yasutani-roshi et j'essayai de lui décrire ce que j'avais éprouvé la nuit précédente, lorsque j'avais vu le ciel et la terre se désintégrer. Je répétais sans cesse : « C'est trop de joie, trop de joie ! » sans pouvoir retenir mes larmes. Ma bouche tremblait et je n'arrivais pas à m'exprimer. Pour finir, j'ai appuyé mon visage contre la poitrine de Yasutani-roshi. Il m'a tapoté le dos et a dit : « Il est rare d'aller si loin. Cela s'appelle « atteindre le vide de l'Esprit ». Je m'en réjouis pour vous. »

Je l'ai remercié en pleurant et je lui ai dit à plusieurs reprises : « Il faut que je continue à m'adonner au zazen. » Il a eu la bonté de me donner des conseils précis, après quoi, il m'a à nouveau félicité et m'a reconduit jusqu'au pied de la colline.

Bien que vingt-quatre heures se soient écoulées depuis, je suis encore bouleversé par ce qui m'est arrivé. J'ai passé toute la journée à rire et à pleurer.

Je vous écris ceci avec l'espoir que ce témoignage sera utile à vos moines et parce que Yasutani-roshi m'a demandé de le faire.

Veillez me rappeler au bon souvenir de l'Américain. Dites-lui que, lorsque l'heure est venue, même un homme tel que moi, qui suis quelconque et sans esprit, peut faire cette merveilleuse expérience. J'aimerais vous parler longuement de beaucoup de choses, mais ce sera pour une autre fois.

P.-S. — Cet Américain nous demandait s'il lui serait possible d'atteindre l'illumination au cours d'une sesshin d'une semaine. Dites-lui de ma part de ne pas parler de jours, de semaines, d'années, de millions ou de milliards de *kalpa*<sup>1</sup>, mais de faire le vœu d'atteindre l'illumination même si cela doit prendre l'éternité à venir.

1. Voir Appendice 4.

## EXTRAITS DE JOURNAL

28 novembre 1953.

Me suis réveillé en croyant qu'il était 3 heures ou 4 heures du matin, mais la pendule indiquait minuit et demi.

Totalement en paix, en paix, en paix.

Me sens le corps engourdi mais mes mains et mes pieds ont frémi de joie pendant près d'une demi-heure.

Suis suprêmement libre, libre, libre, libre.

Est-il permis d'être aussi heureux ?

Il n'y a pas d'homme « ordinaire ».

La grosse cloche carillonne — non, pas la cloche, l'Esprit. L'univers entier carillonne. Il n'y a ni Esprit ni univers !

J'ai totalement disparu. Bouddha est !

« Transcendant la loi de causalité, soumis à la loi de causalité <sup>1</sup> » — de telles pensées ont quitté mon esprit.

Ah ! tu es ! Tu as ri, n'est-ce pas ? Ce rire est le son de ta plongée dans le monde.

La substance de l'Esprit m'est à présent lumineusement claire.

Ma concentration, pendant le zazen, s'est aiguisée et approfondie.

29 novembre 1953, minuit.

Je suis en paix, en paix, en paix. Cette prodigieuse liberté que je connais est-elle la Grande Cessation <sup>2</sup> décrite par les anciens ? Elle est extraordinaire, sans discussion possible. Si ce n'est pas la liberté absolue ou la Grande Cessation, qu'est-ce que c'est ?

4 heures du matin.

Ding-dong ! La cloche a sonné. Cela seul est ! Il n'y a là aucun raisonnement. \*

1. Référence au deuxième koan du *Mumonkan*, appelé communément « le Renard de Hyakujo ».

2. Désignation de l'état d'esprit résultant de la profonde compréhension du fait que, ne manquant de rien, nous n'avons rien à chercher en dehors de nous-mêmes.

Le monde a changé, c'est évident, mais de quelle manière ?

Les anciens disaient que l'esprit illuminé est comparable à un poisson qui nage. C'est tout à fait cela : je ne connais ni immobilité ni obstacle. Tout s'écoule doucement, librement, naturellement. Cette liberté sans limites est inexprimable. Quel monde merveilleux !

Dogen, le grand maître du bouddhisme, a dit : « Le zen est la grande porte de la compassion. »

J'éprouve une gratitude infinie.

## 2. M. P. K. (Américain, ex-homme d'affaires, 46 ans)

### EXTRAITS DE JOURNAL

New York, 1<sup>er</sup> avril 1953.

Mal à l'estomac toute la semaine. Le toubib dit que les ulcères s'aggravent. Allergies aussi. Ne puis dormir sans somnifère. Si malheureux que je voudrais avoir le courage d'en finir.

20 avril 1953.

Assisté à la causerie de S. sur le zen. Comme d'habitude, pas compris grand-chose. Pourquoi continuer à suivre ces causeries ? Pourrai-je jamais atteindre le satori en écoutant des explications philosophiques de *prajna* et *karuna*<sup>1</sup>, pourquoi A n'est pas A et tout le reste ? D'ailleurs, que diable peut bien être le satori ? Ne le sais toujours pas après avoir lu quatre livres de S. et écouté des dizaines de ses causeries. Dois être affreusement stupide... Mais je sais ceci : la philosophie du zen ne me délivre pas de mon mal, de mon angoisse ou de ce maudit sentiment de néant.

La semaine dernière encore, un ami intime me disait : « Tu pérores toujours sur la philosophie du zen, mais depuis que tu l'étudies, tu n'es même pas devenu plus serein ou plus indulgent, au contraire, on dirait que cela t'a rendu hautain et condescendant... »

1. Mots sanscrits signifiant respectivement « sagesse du satori » et « compassion ».

1<sup>er</sup> juin 1953.

Parlé avec K. du zen et du Japon jusqu'à 2 heures du matin. Il est japonais, comme S., et a pratiqué le zen, mais ils n'ont guère d'autre point commun. Avant de connaître K., j'imaginai que les gens ayant atteint le satori ressemblaient à S., mais je me rends compte que ce n'est pas si simple... Pourquoi suis-je ainsi obsédé par le satori ?

Passé la soirée à dire à K. : « Si je vais au Japon pour pratiquer le zen, pouvez-vous m'assurer que je finirai par trouver un sens à la vie ? Serai-je débarrassé de mes ulcères, de mes allergies et de mon insomnie ? Les deux années que j'ai passées à suivre à New York des causeries sur le zen n'ont servi ni à apaiser mes constantes angoisses ni, si j'en crois mes amis, à réduire ma vanité intellectuelle. »

K. m'a répété inlassablement : « Le zen n'est pas une philosophie mais un mode de vie sain. Si vous voulez vraiment apprendre le bouddhisme au Japon et non point seulement en parler, toute votre vie en sera transformée. Ce ne sera pas facile, mais vous pouvez être sûr de ceci : une fois que vous vous serez engagé avec sincérité et avec zèle sur la Voie du Bouddha, des bodhisattvas surgiront de partout pour vous aider. Mais il faut que vous ayez courage et foi, que vous soyez décidé à connaître le pouvoir libérateur de votre nature-de-bouddha, quels que soient la souffrance et les sacrifices que cela vous impose... »

J'avais besoin de cet encouragement.

3 septembre 1953.

Abandonné affaire, vendu appartement, meubles et voitures. Jugement unanime de mes amis : « Tu es fou de lâcher dix mille dollars par an pour une chimère ! » Peut-être. Peut-être aussi est-ce eux qui sont fous d'accumuler dollars, ulcères et maladies de cœur... Je soupçonne certains d'entre eux de m'envier... Je ne ferais pas ce que je fais si je n'en sentais pas la nécessité — de cela, je suis sûr, mais le fait est que je suis un peu effrayé. On dit que la vie commence à quarante ans. Espérons !

Ai pris billet d'avion pour le Japon.

6 octobre 1953.

Comme l'esprit et l'aspect du Japon ont changé en sept ans ! Les affreuses ruines et les visages désespérés ont pratiquement disparu. Suis heureux de revenir, cette fois, autrement qu'en « occupant ». Me demande ce qui m'y a effectivement poussé. Est-ce la dignité des Japonais, leur patiente endurance dans le malheur qui m'y ont incité, ou bien le silence surnaturel du monastère d'Engaku et la profonde paix que j'y ai ressentie chaque fois que j'ai parcouru ses jardins ?

1<sup>er</sup> novembre 1953.

Suis à Kyoto depuis près d'un mois. P., le professeur américain que j'ai rencontré, à New York, à l'occasion d'une des causeries de S., enseigne l'histoire de la philosophie dans une université japonaise. Nous avons déjà rendu visite à cinq ou six spécialistes du zen : rien que du blablabla. Certains de ces spécialistes sont étonnamment verbeux, quand on songe qu'il s'agit d'un enseignement qui prétend se transmettre d'esprit à esprit et condamner les « idées ». Le Pr M., à qui je le faisais remarquer, m'a dit : « Au début, il faut bien recourir aux concepts pour se débarrasser des concepts. » Cela ressemble à combattre le feu avec du pétrole... Me sens à nouveau mal dans ma peau. Passé la journée d'hier à acheter des objets d'art dans les boutiques de curiosité. Est-ce pour cela que je suis revenu au Japon ?

2 novembre 1953.

Reçu une lettre de Nakagawa-roshi, maître du monastère de Ryutaku. Il est d'accord pour que P. et moi allions y passer deux jours. Ce voyage sera-t-il utile ? Non, si S. et les maîtres zen de Kyoto ont raison lorsqu'ils disent : « Les monastères zen sont trop traditionalistes et autoritaires pour des intellectuels modernes. » En tout cas, il sera intéressant de parler en anglais avec un roshi et ce bref séjour pourrait être plaisant. La femme de P. a bourré nos valises de couvertures chaudes et de conserves américaines, une amie japonaise lui ayant dit que les monastères zen sont, de notoriété publique, froids et austères... Au fait, que fait-on dans un monastère ?



3 novembre 1953.

Arrivés au monastère au crépuscule. Pendant le voyage (six heures et demie de train), P. et moi avons passé notre temps à préparer des questions pour mettre à l'épreuve la connaissance philosophique du zen du roshi. Avons décidé que nous ne resterions deux jours que s'il n'était pas seulement un vieux religieux fanatique.

Nakagawa-roshi nous a reçus dans sa chambre simple et sans prétention. Il a l'air jeune, très différent du patriarche barbu que nous imaginions. Cordial et affable, il nous a préparé lui-même du thé vert, délicieux et réconfortant. Il parle étonnamment bien l'anglais.

— Votre long voyage doit vous avoir fatigués ? Voulez-vous vous coucher ?

— Non. Nous sommes un peu fatigués, mais si cela ne vous ennuie pas nous avons préparé un certain nombre de questions sur le zen, que nous aimerions vous poser.

— Si vous ne voulez pas vous reposer, je vais vous faire conduire dans la grande salle, où vous pourrez méditer pendant que je règle quelques affaires urgentes. Ensuite, nous pourrons parler.

— Mais nous n'avons jamais médité de notre vie ! Nous ne saurions même pas comment nous asseoir les jambes croisées.

— Asseyez-vous comme il vous plaira, mais ne parlez pas. Le moine de service vous donnera des coussins et vous dira où vous placer. Il ira vous chercher quand je pourrai vous recevoir.

Avons passé deux heures pénibles (surtout pour moi) dans la salle sombre. Concentration impossible, pensées allant dans tous les sens, douleurs atroces dans les jambes, le dos et le cou. Furieuse envie de renoncer, mais si je l'avais fait avant P., il n'aurait plus cessé de se moquer de moi et le roshi aurait eu une piètre opinion de la force d'âme américaine... Enfin, le moine est revenu et nous a dit que le roshi pouvait nous recevoir. Il était 21 h 30.

Le roshi nous a accueillis dans sa chambre avec un sourire impénétrable, un grand bol de riz et des légumes marinés. Nous a regardé manger voracement, puis a demandé doucement :

— Maintenant, qu'aimeriez-vous savoir au sujet du zen ?

Etions si épuisés que nous avons seulement répondu :

— Rien du tout !

— Dans ce cas, vous feriez mieux d'aller dormir, car nous nous levons à 3 h 30 du matin... Faites des rêves agréables !

4 novembre 1953.

— Debout ! Debout ! Il est déjà 3 h 45 ! Vous n'avez pas entendu les cloches et les gongs ? Allons, dépêchez-vous !

Etrange scène de sorcellerie et d'idolâtrie raffinée : des moines à la tête rasée en robes noires, assis, immobiles, récitant un charabia mystique, accompagnés par un énorme tam-tam de bois émettant des sons d'un autre monde, tandis que le roshi, pareil à un sorcier élégant, fait des passes magiques et se prosterne sans arrêt devant un autel couvert d'idoles et d'images... Est-ce là le zen de Tanka, qui jetait au feu une statue du Bouddha ? Est-ce là le zen de Rinzaï, qui s'écriait : « Vous devez tuer le Bouddha <sup>1</sup> ? » En fin de compte, S. et les maîtres de Kyoto avaient raison...

Après le petit déjeuner, le roshi nous a fait visiter le monastère, situé au creux des collines, dans le silence frémissant d'une forêt de pins, de cèdres et de bambous, et doté d'un ravissant étang garni de lotus — un véritable Shangrö-la japonais. Et quelle vue sur le mont Fuji, la majestueuse sentinelle du ciel ! Si seulement le roshi ne gâchait pas tout cela en nous faisant nous incliner devant les images qui ornent les murs...

O mon âme prophétique ! Il nous a conduits dans la chambre du fondateur du monastère et s'est prosterné avec ferveur devant une étrange statue de Hakuin.

— Vous pouvez, vous aussi, faire brûler de l'encens et rendre hommage à Hakuin...

1. « Tuer le Bouddha » signifie chasser de son esprit la conception d'un bouddha différent des êtres ordinaires, l'idée que le Bouddha Çakyamuni est Dieu ou un être supérieur, faire taire l'orgueil qui peut naître du kensho et conduire l'individu à penser : « Maintenant, je suis un bouddha. »

« Lave-toi la bouche lorsque tu prononces le nom du Bouddha » est une autre formule zen souvent mal comprise. Elle se réfère à un commentaire de Mummon : « Celui qui comprend vraiment se lavera la bouche pendant trois jours après avoir prononcé le mot bouddha. Il ne s'agit pas là d'une allusion au Bouddha Çakyamuni mais à la nature-de-bouddha ou à l'esprit-de-bouddha. Toute chose est complète et parfaite en soi. Un bâton est un bâton, une bêche est une bêche. En utilisant une bêche, il faut comprendre sa nature-de-bêche, mais y voir une manifestation de la nature-de-bouddha revient à la « souiller » sans raison, c'est-à-dire à ajouter au terme « bêche » un concept de plus.

P. m'a regardé, puis s'est écrié :

— Les vieux maîtres du zen chinois brûlaient des statues du Bouddha ou crachaient sur elles. Pourquoi vous inclinez-vous ainsi devant elles ?

Le roshi a répondu gravement mais sans colère :

— Si vous voulez cracher, faites-le. Je préfère m'incliner.

Nous n'avons fait ni l'un ni l'autre.

6 novembre 1953.

P. est reparti pour Kyoto. Le roshi m'a invité à rester. Malgré son fanatisme religieux et son esprit peu philosophique, il me plaît par sa franchise et sa chaleur.

Inutile de me leurrer : j'aurai du mal à me lever à 3 h 30 du matin, à vivre de riz et à essayer de méditer, les jambes croisées. Pourrai-je le faire ? En ai-je envie ? Pourtant, il y a dans tout cela quelque chose qui me satisfait profondément, et j'ai accepté de rester.

8 novembre 1953.

Le roshi dit que je peux méditer seul dans la chambre du fondateur plutôt que dans le zendo glacé. Je peux également m'asseoir à la manière japonaise ou sur une chaise, et m'habiller comme il me plaira si j'ai froid.

Ne sais pourtant absolument pas comment méditer. Lorsque je l'ai dit au roshi, il m'a répondu de façon ambiguë :

— Fixez votre esprit au fond de votre ventre. Il y a là un bouddha aveugle. Faites qu'il voie !

Est-ce cela, la méditation ? Ou bien le roshi a-t-il décidé de me laisser cuire dans mon jus ?

Attentivement étudié les traits de Hakuin. Ils me paraissent moins grotesques et même assez intéressants.

10 novembre 1953.

Chaque matin, je grimpe sur la colline qui se trouve derrière la grande salle pour regarder le mont Fuji.

Hier, méditation gâchée par la migraine. Le Fuji m'a paru sombre et sans vie. Aujourd'hui, après quelques heures de bonne méditation,

assis sur une chaise, il me semble à nouveau grandiose et impressionnant. Découverte digne d'être notée : j'ai pouvoir de vie et de mort sur le Fuji !

23 novembre 1953.

Pris le thé avec le roshi, dans sa chambre. Il m'a brusquement demandé :

— Aimeriez-vous participer à la sesshin *rohatsu*<sup>1</sup> au monastère de Harada-roshi ? La discipline y est particulièrement sévère, mais c'est un roshi célèbre, et un bien meilleur maître pour vous que moi.

— Si vous le jugez bon, pourquoi pas ?

— Mais je dois vous dire que mon vieux maître<sup>2</sup>, que vous avez rencontré l'autre jour, n'y est pas favorable : il n'approuve pas les méthodes de Harada-roshi, qui sont très dures, pour provoquer le satori. D'après lui, un novice devrait mûrir lentement et arriver naturellement à l'illumination... Je vais encore y réfléchir.

25 novembre 1953.

Deux visiteurs intéressants, ce matin, au monastère : un maître nommé Yasutani et un laïc nommé Yamada, son disciple, qui dit avoir pratiqué le zen depuis quelque huit ans. Envie de lui demander s'il avait déjà atteint le satori, mais craint de l'embarrasser.

Demandé à Yasutani-roshi s'il pensait que je pourrais atteindre le satori en une semaine de sesshin. Il m'a répondu :

— Vous pouvez l'atteindre en *un jour* de sesshin si vous êtes vraiment décidé et si vous renoncez à toute pensée conceptuelle.

27 novembre 1953.

Le roshi m'a demandé à brûle-pourpoint :

— Comment progresse votre méditation ?

— Le bouddha qui est dans mon ventre est désespérément aveugle.

— Il n'est pas vraiment aveugle. Il le paraît parce qu'il est profondément endormi. Vous plairait-il d'essayer le koan Mu ?

1. Voir Appendice 4.

2. Gempo Yamamoto-roshi, qui, à l'époque, avait pris sa retraite.

- Si vous me le conseillez... Mais que dois-je faire ?
- Vous en connaissez les données, je pense ?
- Oui.
- Dans ce cas, concentrez-vous sur la réponse de Joshu, jusqu'à ce que vous compreniez intuitivement sa signification.
- A ce moment-là, serai-je illuminé ?
- Oui, si votre compréhension n'est pas seulement théorique.
- Mais comment me concentrer ?
- Fixez votre esprit sur votre hara et ne pensez qu'à Mu.

28 novembre 1953.

Le roshi m'a fait venir dans sa chambre et m'a invité à le suivre jusqu'au petit autel du fond.

— Vous voyez la lettre que j'ai mise dans les mains de Kannon ? Vous avez désormais un lien karmique avec l'homme qui l'a écrite. Saluez Kannon pour lui exprimer votre gratitude.

J'ai obéi sans réfléchir, puis j'ai demandé :

— Que dit cette lettre ? Qui l'a écrite ? Et que signifie « lien karmique » ?

— Je vais vous l'expliquer.

Il s'est assis à la manière japonaise, a mis la bouilloire sur le feu de charbon de bois pour le thé et m'a annoncé :

— J'ai décidé de vous emmener à la sesshin rohatsu à Hosshin-ji. Cette lettre m'a décidé... Vous vous rappelez Yamada-san, l'homme qui est venu ici il y a deux jours avec Yasutani-roshi ? C'est lui qui a écrit cette lettre. Il a connu un profond satori le lendemain même de sa visite ici<sup>1</sup> et il en parle dans sa lettre...

— Vous voulez bien me la traduire ?

— Nous n'en avons pas le temps. Hosshin-ji est très loin d'ici, sur la mer du Japon, et nous devons être prêts à partir demain. Je vous la traduirai dans le train.

29 novembre 1953.

Dans le train de troisième classe qui nous emportait dans la nuit,

1. Voir p. 212.

le roshi m'a traduit la lettre de Yamada, lentement, avec application. Quelle prodigieuse expérience, surtout pour un laïc !

— Croyez-vous vraiment que je puisse atteindre le satori pendant cette sesshin ?

— Bien sûr, pourvu que vous vous oubliiez complètement.

— Mais qu'est-ce au juste que le satori ? Je veux dire...

Le roshi m'a fait taire d'un geste de la main et a dit, avec son sourire impénétrable :

— Vous le saurez lorsque vous l'atteindrez. Maintenant plus de questions, s'il vous plaît. Essayons de méditer et de dormir un peu...

30 novembre 1953.

Arrivé épuisé et affamé à Hosshin-ji, à la fin de l'après-midi. Ciel de plomb, air froid et humide, mais Harada-roshi m'a accueilli avec chaleur, les mains tendues, puis m'a présenté à son assistant et à quatre moines. Bien qu'ils soient assez réservés, ils semblent brûler d'un feu intérieur.

Le roshi et moi, nous nous sommes retirés dans la petite chambre que nous partageons. Il m'a dit :

— Vous devriez vous reposer avant que la bataille commence...

— La bataille ?

— Oui, une bataille à mort contre les forces de votre propre ignorance... Je vous appellerai quand tout le monde se réunira dans la grande salle pour entendre les instructions de Harada-roshi, dans une heure environ...

Tels des homards en conclave, Harada-roshi, son assistant et quatre moines en robes de brocart écarlate étaient assis sur de grands coussins de soie à un bout de la salle, tandis que quatre jeunes moines, portant chacun sur un plateau de laque noire des tasses dorées, attendaient à l'autre bout. Il y avait quelque cinquante laïcs, vêtus des traditionnelles robes sombres, agenouillés sur deux rangs, se faisant face, les regards fixés au sol, devant eux. Aucun, sauf moi, n'a levé les yeux pour regarder Harada-roshi quand il s'est mis à parler.

Pourquoi tous sont-ils aussi tendus, aussi sombres ? Pourquoi ont-ils l'air de se préparer à une terrible épreuve ? Bien sûr, le roshi a parlé de bataille, mais ce n'était sûrement qu'une figure de style — comment combattrait-on son propre esprit ? Le zen n'est-il pas

*wu-wei*, non-agir ? La nature-de-bouddha n'est-elle pas en chacun de nous ? Alors pourquoi lutter pour acquérir ce que nous possédons déjà ?

De retour dans notre chambre, le roshi m'a résumé les instructions de Harada-roshi : 1° nous ne devons ni parler, ni nous baigner, ni nous raser, ni quitter les lieux durant la semaine ; 2° chacun doit se concentrer uniquement sur sa propre pratique, sans tourner les yeux pour quelque raison que ce soit ; 3° en tant que débutant, j'ai autant de chances qu'un « ancien » d'atteindre l'illumination pendant cette *sesshin*. Il a ajouté gravement :

— Mais vous devrez travailler dur, terriblement dur.

1<sup>er</sup> décembre 1953.

Pluie incessante. Le zendo est désagréablement froid et humide. Malgré pantalon, chemise de laine, deux sweaters, robe de laine et deux paires de chaussettes de laine, je grelotte sans arrêt. Les rugissements du *godo* sont plus amusants que ses coups de *kyosaku*. Affreusement mal aux jambes et au dos. Pensées en désordre. Essayé toutes les positions sans réussir à ne pas souffrir.

A mon premier *dokusan*, Harada-roshi a dessiné un cercle avec un point au centre et m'a dit :

— Ce point, c'est vous, et le cercle est le cosmos. En fait vous embrassez tout le cosmos, mais du fait que vous vous considérez comme ce point, un fragment isolé, vous ne sentez pas que l'univers est inséparable de vous. Vous devez sortir de votre emprisonnement par vous-même, oublier la philosophie et tout le reste, fixer votre esprit sur votre *hara* et ne penser qu'à *Mu*. Le centre de l'univers est le creux de votre ventre ! *Mu* est une épée qui vous permet de vous ouvrir une voie, à travers vos pensées, jusqu'au royaume qui est la source de toutes les pensées et de tous les sentiments. Mais *Mu* n'est pas seulement un moyen d'atteindre l'illumination, il est l'illumination elle-même. L'Eveil n'est pas le résultat d'une avance progressive, pas à pas, mais d'un saut. Vous ne pourrez faire ce saut tant que votre esprit ne sera pas pur.

— Qu'entendez-vous par « pur » ?

— Vide de toute pensée.

— Pourquoi faut-il lutter pour atteindre l'illumination si nous possédons déjà la nature-de-bouddha ?

— Pouvez-vous me montrer cette nature illuminée qui est en vous ?

— Non, bien sûr, mais les sutras disent que nous la possédons...

— Les sutras ne sont pas votre expérience personnelle mais celle du Bouddha Çakyamuni. Si vous découvrez votre esprit-de-bouddha, vous serez vous-même un bouddha.

2 décembre 1953.

Au dokusan de 17 heures, ai dit à Harada-roshi que la douleur de mes jambes était insupportable et que je ne pouvais continuer.

— Voulez-vous une chaise ?

— Non, je ne veux pas de chaise, même si mes jambes m'abandonnent !

— Bien. Si vous restez dans cet état d'esprit, vous connaîtrez l'illumination...

Terrible coup de kyosaku au moment même où ma concentration commençait à prendre forme. Maudit soit ce godo !

— Redressez-vous ! Mettez votre énergie sur votre hara !

Comment diable faire pour mettre mon énergie dans mon hara ? Quand j'essaie, mon dos me fait un mal affreux. Devrai en parler à Harada-roshi.

Pendant toute une période de zazen, mes pensées ont été occupées par les peintures de Mokkei<sup>1</sup> que j'ai vues à l'exposition de Daitoku-ji, le mois dernier. Cette grue obsédante, avec dans les yeux le secret de toute existence — passage de l'informe à la forme... Je dois renverser le processus, retourner à l'informe, à l'intemporel. Je dois mourir pour renaître. Oui, c'est cela la signification de Mu !

Au dokusan, Harada-roshi m'a écouté avec impatience et s'est écrié :

— Ne pensez pas à la grue de Mokkei, ne pensez pas à la forme, à l'absence de forme ou à quoi que ce soit ! Pensez seulement à Mu, c'est pour cela que vous êtes ici !

1. Célèbre moine peintre zen chinois (Mu Ch'i) du x<sup>e</sup> siècle. La plupart de ses peintures sont considérées au Japon comme faisant partie du trésor national.



3 décembre 1953.

Souffrances insupportables dans les jambes. Pourquoi ne pas renoncer ? Il est idiot d'essayer de méditer avec cette douleur atroce, de supporter ces absurdes coups de kyosaku et les cris déments du godo — c'est du masochisme pur et simple. Pourquoi ai-je quitté Ryutakuji ? Pourquoi même ai-je quitté les Etats-Unis ? Mais je ne peux pas abandonner maintenant. Que ferais-je ? Il faut que j'atteigne le satori, il le faut...

Que diable peut bien être Mu ?... Bien sûr, c'est la prière absolue, le Moi se priant lui-même... Souvent, lorsque j'étais étudiant, j'ai voulu prier, mais il me semblait toujours un peu ridicule de demander à Dieu la force d'affronter des épreuves que Lui-même, dans son omniscience et son omnipotence, m'avait imposées...

Des larmes me sont venues aux yeux. Bienheureux celui qui prie pour son propre salut !... Que signifient ces larmes ? Elles traduisent mon désarroi, la reconnaissance tacite du fait que mon intellect, mon ego ont atteint la limite de leur pouvoir... Oui, les larmes sont une bénédiction de la nature, tentant de laver la souillure de l'ego, d'adoucir les traits rudes de notre personnalité devenue aride et tendue à cause de notre confiance égotiste dans l'invincibilité de la raison... Pensées réconfortantes. Je sais que j'ai progressé. Je ne serais pas surpris si j'atteignais le satori ce soir même !

— Cessez de rêver ! Seulement Mu ! rugit le godo, en me frappant deux fois avec le kyosaku.

Dokusan !...

— Non, non, non ! Ne vous ai-je pas dit de vous concentrer uniquement sur Mu ?... Chassez ces pensées. Le satori n'est pas affaire de progression ou de régression. Ne vous ai-je pas dit que c'est un saut ?... Contentez-vous de fixer votre esprit au fond de votre ventre et de penser à Mu. Est-ce clair ?

Pourquoi est-il soudain si dur ? Même les faucons peints du paravent de sa chambre ont commencé à me regarder d'un œil sévère...

4 décembre 1953.

Mon Dieu, mon Bouddha, on a mis une chaise à ma place ! Quel soulagement ! Le roshi m'a murmuré :

— Harada-roshi a ordonné qu'on vous donne une chaise parce qu'il a estimé que vous n'atteindriez jamais le satori en vous agitant comme vous le faites... Maintenant, il n'y a plus d'obstacle. Concentrez-vous sur Mu de toutes vos forces.

Ma concentration s'est vite améliorée. Les pensées qui m'habitaient ont soudain disparu. Merveilleuse sensation de vide et de légèreté.

Soudain aussi le soleil a éclairé la fenêtre devant moi, la pluie a cessé de tomber et il fait plus chaud. Les dieux sont enfin avec moi. Maintenant, le satori ne peut plus m'échapper... Mu, Mu, Mu !

Le roshi s'est à nouveau penché vers moi pour me dire :

— Vous haletez. Cela dérange les autres. Essayez de respirer plus doucement...

Mais je ne peux me calmer. Mon cœur bat très fort, je tremble de la tête aux pieds, incapable de retenir mes larmes. Le godo me frappe mais je le sens à peine. Il frappe mon voisin et je pense : « Pourquoi est-il si méchant ? Il va lui faire mal... » Encore des larmes. Le godo recommence à me frapper en criant :

— Videz votre esprit de toute pensée ! Redevenez pareil à un bébé ! Mu, rien que Mu !

Brusquement je perds le contrôle de mon corps et, sans perdre conscience, je m'écroule. Le roshi et le godo me ramassent, me conduisent dans ma chambre et me mettent au lit, haletant et tremblant. Le roshi me regarde d'un air inquiet et me demande :

— Vous êtes bien ? Vous voulez un médecin ?

— Non, je crois que je vais bien.

— Cela vous est-il déjà arrivé ?

— Non, jamais.

— Je vous félicite...

— Pourquoi ? Ai-je atteint le satori ?

— Non, mais je vous félicite quand même.

Il m'apporte du thé. J'en bois cinq tasses.

A peine est-il parti que je sens mes bras, mes jambes et mon torse comme pris dans un étau invisible, qui se referme lentement. Spasmes douloureux, pareils à des chocs électriques. Je me tords de souffrance. Suis-je en train de mourir ou d'atteindre l'illumination ? Sueur abondante. Obligé de changer deux fois de sous-vêtements. Enfin, je sombre dans un profond sommeil.

En me réveillant, je trouve près de ma natte un bol de riz, du potage et des haricots. Je mange goulûment et regagne le zendo. Jamais encore je ne me suis senti aussi léger, ouvert, transparent, aussi complètement lavé, récuré... Pendant le kinhin, je ne marche pas, je vacille comme un bouchon sur l'eau. Impossible de résister à la tentation de regarder au-dehors les arbres et les fleurs, vivants, fascinants, palpitants de vie. Le vent dans les arbres est la plus adorable des musiques. Le parfum de l'encens est délicieux.

Plus tard, au dokusan, Harada-roshi me dit :

— Votre défaillance signifie que vous commencez à rejeter vos pensées illusoire. C'est bon signe. Mais ne perdez pas de temps à vous féliciter. Concentrez-vous encore davantage sur Mu...

5 décembre 1953.

Toujours surexcité. Le satori va me venir d'un instant à l'autre, je le sais, je le sens dans la moelle de mes os... Mes amis zen des Etats-Unis vont m'envier lorsque je leur écrirai que j'ai connu l'illumination...

Ne pense pas au satori, idiot, pense seulement à Mu ! Oui, Mu, Mu, Mu !

Zut, je l'ai perdu... Mon excitation a suscité en moi des centaines de pensées, qui me laissent désespéré... Rien à faire, le satori continue à m'échapper.

6 décembre 1953.

Physiquement fatigué, ce matin, mais l'esprit clair et aiguisé. Pensé à Mu toute la nuit, sans dormir, dans le jardin du monastère. Terriblement froid. Suis resté debout uniquement parce que, au dokusan, Harada-roshi m'a dit :

— Vous n'atteindrez jamais le satori si vous n'acquerez pas la force et la volonté de vous livrer au zazen toute la nuit. Certains des autres le font chaque nuit.

Vers minuit, me suis prosterné devant la statue du Bouddha dans la grande salle, en priant désespérément : « O Dieu, ô Bouddha, accordez-moi le satori et je me ferai humble, je m'inclinerai de bon gré devant vous... » Mais rien n'est arrivé. Je me rends compte

à présent que le vieux renard se moquait de moi, essayant probablement de me faire perdre le désir de dormir...

Les cris et les coups du godo et de ses assistants sont de plus en plus violents. Le tumulte de ces trois derniers soirs dépassait l'imagination. Presque tous les participants ont crié « Mu ! » sans désespérer pendant la dernière demi-heure, tandis que les moines les harcelaient. Cela a duré toute la nuit, ensuite, dans le cimetière et les collines. On aurait dit du bétail gagnant l'abattoir. Je parie que cela a empêché de dormir tous les gens des environs...

Les coups de kyosaku ne me stimulent pas le moins du monde. Hier soir, le godo m'a frappé pendant un quart d'heure. Seul résultat : douleurs dans le dos et pensées amères. Pourquoi ne pas lui avoir rendu la pareille ? Me demande ce qui se serait passé si je l'avais fait...

Au dokusan, ai dit à Harada-roshi :

— L'ennui, c'est que je n'arrive pas à m'oublier moi-même. J'ai toujours conscience de moi en tant que sujet affrontant Mu en tant qu'objet. Je fixe mon esprit sur Mu et quand j'y arrive je pense : « Bien ! Maintenant que tu le tiens, ne le laisse pas échapper. » Et puis je me dis : « Non, tu ne dois pas penser « Bien ! » tu dois uniquement penser « Mu »... Alors je serre les poings, je mobilise tous mes nerfs et tous mes muscles, et finalement un déclic se produit, je sais que j'ai atteint un niveau plus profond de conscience, parce que je ne fais plus de différence entre intérieur et extérieur, devant et derrière. Je pense avec joie : « Je m'approche du satori, toutes mes pensées se sont effacées, le satori va se produire d'un instant à l'autre... » Mais alors je me rends compte que je ne m'approcherai pas du satori tant que je continuerai à penser à lui, et je me sens découragé, je me relâche et Mu m'échappe à nouveau...

« J'ai un autre problème ; vous m'avez dit de rendre mon esprit aussi vide de pensées que celui d'un nouveau-né, sans volonté personnelle ni ego. Mais comment me libérer de l'ego alors que le godo me frappe furieusement et me crie de me concentrer davantage sur Mu ? Cet effort volontaire n'est-il pas une expression de mon ego ? N'est-ce pas une façon de le renforcer ? »

Harada-roshi m'a répondu :

— L'esprit de l'ego et l'esprit de Pureté sont deux faces de la

même réalité. Ne pensez pas : « Ceci est mon ego, cela ne l'est pas. » Concentrez-vous seulement sur Mu, c'est la seule façon de connaître l'esprit de Pureté... Un homme affamé ne pense pas : « J'ai faim, il faut que je mange. » Il est tellement obsédé par sa faim qu'il trouve quelque chose à manger sans y réfléchir. Si vous pensez consciemment : « Je veux atteindre le satori », vous ne l'atteindrez jamais. Mais lorsque, au fond de votre cœur, vous éprouverez un profond désir de l'Eveil, si vous vous mettez tout entier dans Mu, si vous concentrez votre esprit et vos forces dans votre hara, le satori se produira. N'essayez pas de l'anticiper, il vient à l'improviste. Lorsque votre esprit est vidé de toute pensée, n'importe quoi peut l'illuminer : le son d'une voix, le chant d'un oiseau... Mais vous devez avoir une foi plus forte. Vous devez croire en votre capacité de connaître votre vraie nature et vous devez croire que ce que je vous dis est vrai, que cela vous conduira où vous voulez aller.

Le dokusan avec le Vieux Lion me fait toujours l'effet d'une piqûre stimulante. Me suis donc à nouveau attaqué à Mu, mais mon énergie s'est vite épuisée et mon esprit s'est heurté à un nouveau barrage de pensées. Suis désespéré. Si je m'applique, la fatigue l'emporte et mon esprit et mon corps « craquent », mais si je me laisse aller, le godo me frappe ou m'envoie au dokusan. Lorsque je me présente devant Harada-roshi, il me demande : « Pourquoi venez-vous, alors que vous ne pouvez m'expliquer Mu ? » ou bien il me reproche mon manque de conviction... Essayent-ils de chasser mes pensées de mon esprit ou de *me* chasser de mon esprit ? Ils essayent délibérément de créer une névrose artificielle. Pourquoi ne pas abandonner ?

... Crac, bang ! Tout le zendo est ébranlé. Que s'est-il passé ? N'ai pu m'empêcher de tourner la tête, pour regarder. Le Vieux Lion vient de briser le plus long kyosaku en frappant l'autel de Monju. Il crie :

— Vous êtes tous des paresseux ! Vous avez à portée de la main la chose la plus précieuse du monde et vous rêvassez ! Réveillez-vous et battez-vous de toutes vos forces, sans quoi vous n'atteindrez jamais le satori !

Quelle force spirituelle, quelle puissance dans ce corps petit et frêle de quatre-vingt-quatre ans !

7 décembre 1953.

Hier soir, trop épuisé pour m'asseoir avec les autres, bien que leurs cris : « Mu ! Mu ! » m'aient de toute manière empêché de dormir toute la nuit. Le roshi dit que ce dernier jour est capital et qu'il ne faut pas faiblir, mais je n'ai plus de volonté.

Observé avec chagrin et envie les trois « vainqueurs » faire le tour du zendo, s'incliner devant Harada-roshi, son assistant et les moines, en signe de respect et de gratitude. L'un des trois était assis à côté de moi. Il a été frappé sans arrêt, et, hier et aujourd'hui, il ne cessait pas de pleurer. De toute évidence il pleurait de joie, alors que je croyais que c'était de douleur.

8 décembre 1953.

La sesshin a pris fin. Ai pris le thé avec Harada-roshi et Nakagawa-roshi. L'attitude rébarbative du premier pendant la sesshin a disparu ; il est gentil et « lumineux » comme le soleil. Après un agréable bavardage, il nous a invités à rester pour assister, l'après-midi, à la commémoration officielle de l'illumination du Bouddha...

... Regardé avec fascination Harada-roshi, son assistant et dix moines, vêtus de leurs robes de cérémonie, se prosterner sans répit devant le Bouddha, réciter des sutras, jeter en l'air leurs livres de sutras, frapper des tambours, des cloches, des gongs et se livrer dans la grande salle à une série de rites pour honorer le Bouddha Çakyamuni et célébrer son illumination. Tout cela irradiant la Vérité vivante que, de toute évidence, tous ces moines ont découverte et vécue dans une certaine mesure... Oui, à travers ce rituel ils réaffirment leur attachement à la grande tradition bouddhiste, l'enrichissant et lui permettant de les enrichir pour qu'ils puissent la transmettre à ceux qui viendront après eux. Si j'embrasse comme eux cette tradition, je forgerai mon propre lien avec le bouddhisme et ses prodigieuses ressources d'illumination de l'esprit humain... Je sais maintenant pourquoi, aux Etats-Unis, les services religieux dans les églises et les synagogues me fatiguaient si vite. Prêtres, pasteurs et rabbins n'avaient manifestement aucune connaissance intime du Dieu dont ils parlaient avec tant de volubilité, c'est pourquoi leurs sermons et leurs cérémonies étaient mornes et sans vie.

9 janvier 1954.

Rentré à Kyoto, fatigué, mort de froid, courbatu, mais intérieurement revivifié.

20 janvier 1954.

Heureux de me retrouver à Hosshin-ji. A Kyoto, P. et moi ne faisons que parler du zen, ensemble et avec les professeurs ; ici, je le pratique. Bien que douloureuse, cette pratique est revigorante... Mon esprit est un marais d'opinions, de théories, d'impressions, d'images stagnantes. J'ai trop lu et trop réfléchi, trop pensé sans *sentir*. Besoin de retrouver la fraîcheur de ma sensibilité surmenée, de me confronter avec moi-même honnêtement, à nu. Et cela, c'est par le zazen que je le ferai le mieux.

8 avril 1954.

Fin de ma deuxième sesshin à Hosshin-ji. Harada-roshi a dit qu'il m'acceptera comme disciple si je reste dans un monastère en tant que moine laïc.

— Si vous pouvez vous faire à la vie du monastère et atteindre l'illumination, vous serez le maître de votre vie au lieu d'être son esclave.

Après avoir consulté Nakagawa-roshi, ai décidé de rester pour une période indéterminée.

1<sup>er</sup> octobre 1956.

Dans deux mois, il y aura tout juste trois ans que j'ai rencontré Harada-roshi pour la première fois. Que d'eau a coulé sous le pont de pierre — ou devrais-je dire que de ponts de pierre ont passé sur l'eau immobile ! Ai travaillé avec les moines dans la chaleur de l'été et frissonné avec eux au cours du *takuhatsu*<sup>1</sup> dans la neige, abattu des arbres, planté du riz, entretenu les jardins et travaillé à la cuisine, partagé leurs épreuves et participé à leurs petites intrigues...

Les sesshin se sont succédé, toujours pénibles, et les matinées

1. Voir Appendice 4.

et les nuits de zazen. Perceptions éblouissantes et visions séduisantes ont défilé dans mon esprit, mais je n'ai toujours pas atteint la véritable illumination, le satori. Tangen-san, mon sage moine-guide-interprète et ami, m'assure que le seul fait de se livrer chaque jour, avec conviction, au zazen procure plus de sérénité et de pureté qu'un satori rapidement atteint mais qui n'est pas renforcé par la poursuite du zazen. Est-ce là un prix de consolation ou un paradoxe zen de plus, que seule l'expérience personnelle de l'illumination permet de comprendre ? Il prétend que j'ai acquis de la force d'âme et de la pureté, mais j'en vois peu de preuves.

Mes allergies ont disparu, mon estomac ne me fait plus souffrir qu'occasionnellement, je dors bien. Les terreurs qui jadis me hantaient, mes rêves et mes espoirs, tout cela s'est dissipé, me rendant plus léger et me donnant un sens plus aigu du réel. Mais je suis toujours le chien affamé assis près de la cuve de graisse bouillante qu'est le satori ; je ne peux ni y goûter ni y renoncer.

15 novembre 1956.

Vaut-il la peine d'affronter le froid et le maigre régime du monastère pendant un autre long hiver, à attendre, attendre et attendre ? Un certain nombre de mes amis, les moines les plus âgés, vont bientôt partir pour regagner leurs temples. Je dois trouver un maître avec qui communiquer facilement hors de l'atmosphère tendue du monastère. La même intuition qui, naguère, m'a dit que je devais rester à Hosshin-ji me dit à présent qu'il est temps de partir.

23 novembre 1956.

Quitté Hosshin-ji aujourd'hui en emportant assez de cadeaux et de conseils pour tenir longtemps. Des adieux pleins de chaleur ont dissipé le froid de ces hivers glacés d'Obama.

25 novembre 1956.

Nakagawa-roshi m'a conduit chez Yasutani-roshi, en me disant :  
— Il sera pour vous un bon maître. Il est de la lignée de Harada-roshi, ses disciples sont surtout des laïcs, vous n'aurez pas à vivre



dans un monastère mais vous pourrez habiter Kamakura et participer à ses sesshin à Tokyo.

3 décembre 1956.

Première sesshin au temple de Yasutani-roshi, dans la montagne. Endroit idéal pour le zazen, loin des bruits de la ville. Huit participants seulement, probablement parce que la sesshin ne dure que trois jours. Atmosphère familiale, le roshi prend ses repas avec nous. Et quel changement agréable : le godo est une grand-mère de soixante-huit ans ; la cuisinière, qui dirige aussi les récitations en commun, une nonne de soixante-cinq ans. A elles deux, elles organisent tout. Assise, chacune ressemble à un bouddha et en a le comportement affable, compatissant et lucide. Quel soulagement de n'être pas roué de coups de kyosaku ou rabroué par le roshi au dokusan !... Le travail manuel du matin est stimulant et le bain de l'après-midi extraordinairement détendant.

Parfaitement à l'aise avec Yasutani-roshi. Son attitude est aimable et pourtant lucide, il rit volontiers et souvent. Au dokusan, il m'a dit :

— Pour atteindre l'illumination, vous devez avoir une foi profonde. Vous devez profondément croire ce que le Bouddha et les patriarches, se basant sur leur expérience personnelle, ont dit être vrai, à savoir que tout, vous compris, porte en soi la nature-de-bouddha et que cette nature est complète et parfaite, tel un cercle auquel on ne peut rien ajouter ni soustraire. Pourquoi, me direz-vous, si nous portons en nous cette nature-de-bouddha, n'en avons-nous pas conscience ? Pourquoi, si tout est par essence Sagesse et Pureté, y a-t-il tant d'ignorance et de souffrance dans le monde ?...

Voilà le grand doute dont il faut avoir raison. C'est seulement si vous croyez profondément que le Bouddha n'était ni un sot ni un menteur lorsqu'il affirmait que nous sommes tous, dès l'origine, Complets et Parfaits que vous pourrez inlassablement chercher dans votre cœur et dans votre esprit la solution de ce paradoxe...

— Voici ce qui me rend le plus perplexe : pourquoi n'ai-je pas atteint le satori après trois ans d'efforts acharnés, alors que d'autres l'ont fait sans le chercher aussi longuement et sans s'appliquer autant ? J'en ai connu qui ont connu le kensho au cours de leur première sesshin, sans zazen préalable ou presque.

— Il y a quelques très rares êtres dont l'esprit est si pur qu'ils atteignent l'illumination authentique sans zazen. Eno, le sixième patriarche, en était un : il a été illuminé en entendant pour la première fois réciter le sutra de Diamant. Et Harada-roshi a rapporté le cas d'une jeune fille qui a connu l'illumination pendant ses causeries introductives, lorsqu'il a dessiné un cercle et proclamé l'Unité indivisible du cosmos... Mais la plupart doivent pratiquer inlassablement le zazen pour atteindre l'illumination. Cela dit, ne soyez pas anxieux à ce sujet, car une telle anxiété peut être un obstacle réel. Lorsque vous entrez dans le monde de l'illumination, vous y apportez avec vous, en quelque sorte, le fruit de tous vos efforts, et c'est ce qui détermine la qualité du satori. En conséquence, la profondeur de votre satori sera proportionnée à la qualité de votre zazen. Dans la plupart des cas, un kensho rapidement atteint est superficiel. Livrez-vous au zazen avec zèle et le satori viendra de lui-même...

Il m'a dit encore :

— Le bouddhisme zen est basé sur les plus hauts enseignements du Bouddha Çakyamuni. En Inde, où le Bouddha est né, le zen a pratiquement cessé d'exister et, autant que nous le sachions, il a disparu en Chine, où Bodhidarma l'a introduit. Il ne subsiste plus qu'au Japon, bien que son déclin soit constant. Aujourd'hui, il n'y a probablement guère plus de dix vrais maîtres du zen dans tout le Japon. Cet enseignement unique ne doit pourtant pas se perdre, il doit être transmis à l'Occident. Aux Etats-Unis et en Europe, de grands esprits se sont intéressés au bouddhisme parce qu'il s'adresse aussi bien à l'intellect qu'au cœur. Le bouddhisme est une religion éminemment rationnelle...

« Le zen, vous le savez par expérience personnelle, n'est pas facile, mais ce qu'il apporte est proportionné à ses difficultés. Rappelez-vous que Bodhidarma a connu de grandes souffrances, que Dogen et Eisai, qui ont apporté le zen de Chine au Japon, ont eu à surmonter des obstacles sans nombre. Toute chose de valeur est d'un prix élevé... Votre destinée est de faire connaître le zen à l'Occident. Ne faiblissez pas et n'abandonnez pas, quelles que soient les difficultés et les souffrances. »

27 juillet 1958.

Le 1<sup>er</sup> août est mon « jour J », le début d'une sesshin d'une semaine, ma vingtième sesshin avec Yasutani-roshi.

Participé, ce mois-ci, à deux sesshin ; l'une au temple de Yasutani-roshi, l'autre à Ryutaku-ji, et pratiqué le zazen jour et nuit dans ma chambre, tout cela en vue de ce grand moment.

Mon esprit a atteint un degré exceptionnel de clarté et de lucidité. Je dois, je veux réussir. Pour la première fois, je suis vraiment convaincu que je le puis.

1<sup>er</sup> août 1958.

La sesshin a commencé. Très vite, ma concentration est devenue intense. Je pense seulement à Mu, je respire Mu...

3 août 1958.

Les deux premiers jours ont passé rapidement, sans histoire.

4 août 1958.

Dure journée. Les moniteurs m'ont frappé sans relâche, mais leurs coups énergiques ne m'exaspèrent plus, ils me stimulent. A chaque dokusan, me précipite pour être le premier à voir le roshi. Presque plus conscience des douleurs de mes jambes. Si pressé de le voir qu'une ou deux fois suis entré dans sa chambre sans attendre qu'il m'y invite. Lorsqu'il m'a demandé de lui expliquer Mu, ai spontanément pris son éventail, me suis éventé, ai pris sa clochette, l'ai agitée et suis ressorti...

Au dokusan suivant, ai levé la main comme pour le frapper. Ne songeais pas à le faire vraiment, mais il a prudemment baissé la tête... Ces mouvements non prémédités sont incroyablement exaltants, libérateurs.

Le roshi m'a dit avec animation :

— Vous êtes à présent devant la dernière et la plus haute barrière qui vous sépare encore de l'Eveil. C'est le moment où, selon les termes d'un ancien maître, on a le sentiment d'être un mous-

tique s'attaquant à une barre de fer. Mais vous devez creuser, creuser, creuser inlassablement. Quoi qu'il advienne, ne vous séparez pas de Mu. Si vous craignez de vous en écarter pendant votre sommeil, livrez-vous au zazen toute la nuit...

Pensé à Mu dans le jardin du temple jusqu'à 1 heure du matin. En me levant pour me dégoudir les jambes, ai heurté une clôture. Soudain compris que la clôture et moi étions un seul Mu, sans forme, de bois et de chair. Bien sûr ! Fortement stimulé par cette idée, ai continué le zazen jusqu'à 4 heures du matin.

8 août 1958.

Je n'avais pas l'intention de parler au roshi de ce qui précède, mais dès que j'ai été devant lui il m'a demandé :

— Que s'est-il passé la nuit dernière ?

Pendant que je parlais, son regard aigu me pénétrait comme des rayons X, puis il s'est mis à me questionner :

— Où avez-vous vu Mu ?... Quand ?... Comment ?... Quel est l'âge de Mu ?... Quelle est sa couleur ?... Quel son fait-il ?... Quel est son poids ?...

J'ai répondu tantôt sans hésiter, tantôt après une pause. Une ou deux fois le roshi a souri, mais il m'a écouté le plus souvent, dans un silence serein. Puis il a dit :

— Certains roshi pourraient considérer cette petite expérience comme un kensho, mais...

— Je ne l'accepterais pas, même si vous étiez prêt à le faire. Me serais-je obstiné comme je l'ai fait pendant cinq ans pour accoucher de cette souris ? Je veux continuer...

— Bien ! J'admire votre courage.

Me suis à nouveau plongé dans Mu pendant neuf heures avec une telle opiniâtreté que mon « moi » a complètement disparu. Ce n'est pas *moi* qui ai mangé, c'est Mu. Ce n'est pas *moi* qui ai balayé, c'est Mu... Une ou deux fois, la pensée du satori a montré le bout du nez, mais Mu l'a chaque fois repoussée.

Les moniteurs m'ont frappé à plusieurs reprises en criant :

— La victoire est à vous si vous ne lâchez pas prise ! Tenez bon ! Ne lâchez pas Mu !

Au dokusan de l'après-midi, le roshi m'a regardé fixement tandis

que j'entrais dans sa chambre, me prosternais et m'asseyais devant lui, l'esprit alerte et excité. Il m'a dit :

— L'univers est Un. La lune de la Vérité...

Et brusquement, le roshi, la chambre et tous les objets ont disparu dans une éblouissante illumination et je me suis senti plongé dans un indicible ravissement. Pendant une éternité, j'ai été seul — moi seul ai existé... Puis le roshi a réapparu, nos regards se sont croisés et nous avons éclaté de rire. Je me suis écrié :

— Cette fois, ça y est ! Je le sais ! Il n'y a rien, absolument rien. Je suis tout et tout est rien !

Je me suis relevé et je suis sorti.

Au dokusan du soir, le roshi m'a posé à nouveau certaines de ses questions antérieures, plus quelques autres :

— Où êtes-vous né ?... Si vous deviez mourir d'un instant à l'autre, que feriez-vous ?

Cette fois, mes réponses l'ont manifestement satisfait, car il a souri à plusieurs reprises, mais cela m'était égal, car à présent je savais...

— Bien que votre connaissance soit claire, m'a-t-il dit, vous pouvez encore l'étendre et l'approfondir. Il y a des degrés dans le kensho. Imaginez deux hommes regardant une vache, l'un de loin, l'autre de près. Le premier dit : « Je sais que c'est une vache, mais je ne suis pas sûr de sa couleur. » Le second dit : « Je sais que c'est une vache *rousse*. » Désormais, votre pratique des koans sera différente.

Et il m'a expliqué comment je devais faire.

Lorsque j'ai regagné ma place dans la grande salle, grand-mère Yamaguchi, notre godo, s'est approchée de moi sur la pointe des pieds et, les yeux brillants, m'a murmuré :

— C'est merveilleux, n'est-ce pas ? Je suis tellement heureuse pour vous !

J'ai repris mon zazen en riant, en sanglotant et en me disant tout bas : « *Cela* a toujours été devant moi, mais il m'a fallu cinq ans pour le voir... » Un vers que Tagen-san m'a cité naguère m'est revenu à l'esprit : « On trouve parfois de l'eau dans le trou le plus sec »...

9 août 1958.

Me sens libre comme un poisson nageant dans un océan d'eau fraîche et claire après avoir été prisonnier dans un réservoir de colle — et tellement reconnaissant. Reconnaisant pour tout ce qui est arrivé, reconnaissant envers tous ceux qui m'ont encouragé et soutenu malgré ma personnalité inachevée et ma nature entêtée, mais surtout de posséder ce corps et du privilège qui m'a été accordé, en tant qu'être humain, de connaître cette Joie sans pareille.

### 3. *M. K. T. (Japonais, architecte paysagiste, 32 ans)*

Bien que je sois né dans une famille appartenant à la secte Soto, c'est seulement à vingt-huit ans que j'ai commencé à pratiquer le zazen. J'y ai été poussé par la peur de la mort, lorsque j'ai contracté la tuberculose et eu mes premières hémoptysies, et aussi par les incertitudes qui m'étaient venues touchant la vie elle-même. Je n'ai pas connu la vie monastique mais j'ai participé à plusieurs sesshin avant d'atteindre l'Eveil. Pendant cette période, j'ai pratiqué le zazen avec un groupe d'autres personnes et me suis présenté chaque dimanche au dokusan de Taji-roshi.

Je me rappelle très bien ma première sesshin. C'était dans un temple nommé Nippon-ji, à Nokogiriyama, dans la préfecture de Chiba, et le maître était Harada-roshi. Le premier jour, j'étais tendu. Le deuxième, j'avais perdu tout appétit. Mes jambes me faisaient beaucoup souffrir et je ne comprenais rien au teisho du roshi. Parfois, je m'ennuyais beaucoup. De surcroît, la discipline était stricte et l'atmosphère froide et oppressante. C'est alors que je commençai à me rebeller. Mais je me dis : « Le zazen doit être une sorte d'hypnose. Je veux savoir si les techniques de cette religion conduisent vraiment à la vérité », et je renonçai à rentrer chez moi.

Pendant trois jours, on m'obligea, comme tous les débutants, à assister aux causeries sur le zazen. Après quoi, c'est volontairement que je me présentai au dokusan. Devant le maître, j'avais l'impression de me trouver en face d'un mur de fer, mais j'étais fasciné par

le son de sa voix, qui ressemblait beaucoup à celle de feu mon grand-père. C'est uniquement pour entendre cette voix que je me présentai plusieurs fois au dokusan, et pour voir ce visage peu banal. Au cours de ces rencontres, je sentis avec acuité la force de sa personnalité et de son caractère, sa confiance dans son propre enseignement, sa dignité, son autorité, et par comparaison je me sentis insignifiant et « creux ». Il m'apparut que si, en me laissant abuser, je pouvais atteindre cet état, cela en valait la peine et je décidai de suivre ses instructions.

Le quatrième et le cinquième jour passèrent. Je continuais à souffrir des jambes mais mon esprit était devenu plus calme, bien qu'il m'arrivât d'avoir certaines visions. Peu à peu, je commençai à prendre ma méditation à cœur. Le sixième jour, dans l'antichambre où j'attendais à genoux mon tour de dokusan, il me vint une curieuse et plaisante impression. Juste devant moi, je vis un grand poteau et le pied d'une petite table, et j'eus le sentiment que le poteau était le roshi et le petit pied de table moi-même. Je compris soudain que le poteau et le pied de table occupaient la totalité du ciel et de la terre, c'est-à-dire que le roshi et moi-même emplissions tout le cosmos. Le vide n'existait pas. Cette idée me fit rire de joie.

En entrant dans la chambre du roshi, je lui fis part de mon impression.

— Cette idée est sans valeur, me dit-il d'un ton brusque. Ne rêvassez pas !

Et il me renvoya. Bien qu'il s'agît peut-être d'une hallucination, la joie qui m'en était venue ne me quitta pas. Après cela, je n'ai plus eu peur du roshi.

Après cette première sesshin à Nippon-ji, j'ai participé à une autre, trois ans plus tard, mais sans réussir à atteindre l'illumination. Un soir, au cours de l'été de cette année-là, alors que je méditais mon koan (Mu), j'ai éprouvé la sensation de voir un ciel immense et transparent et, l'instant d'après, il m'a semblé que j'étais capable de pénétrer dans le monde de Mu avec une conscience aiguë. Je suis aussitôt allé voir Taji-roshi. Il m'a demandé : « Quel est l'âge de Kannon ? » Sans réfléchir, j'ai répondu : « Coupez le mot Mu en trois. » Après quelques autres questions, il m'a confirmé mon Eveil et m'a dit :

— Il y a une énorme différence entre une connaissance superfi-

cielle et une connaissance profonde. Ces différents degrés sont décrits dans les dix images de la Capture du Bœuf<sup>1</sup>. La profondeur de votre illumination ne dépasse pas le niveau illustré par la troisième image, c'est-à-dire la *vue* du Bœuf. En d'autres termes, vous avez seulement entrevu le royaume qui se trouve « au-delà de la manifestation de la forme ». Votre illumination est de nature à vous échapper facilement si vous cédez à la paresse et renoncez à une pratique assidue. En outre, bien que vous ayez atteint l'illumination, vous êtes resté le même. Mais si vous continuez à pratiquer le zazen, vous atteindrez le quatrième stade, celui de la capture du Bœuf. Pour l'instant, si je puis dire, vous ne « possédez » pas votre connaissance. Après le stade de la capture du Bœuf il y a celui de son apprivoisement, puis celui où on le monte, qui est un stade de conscience où l'illumination et l'ego se confondent. Ensuite vient le septième stade, celui où on oublie le Bœuf ; le huitième, où on oublie aussi bien le Bœuf que soi-même ; le neuvième, celui de la grande illumination, où celle-ci ne se différencie plus de la non-illumination. Le dernier stade, le dixième, est celui où, ayant complètement achevé sa pratique, on se retrouve parmi les gens ordinaires, prêt à les aider chaque fois que possible, libre de tout attachement à l'illumination. Vivre à ce stade est le véritable objectif et son atteinte peut nécessiter plusieurs cycles d'existence. Vous avez mis le pied sur le chemin qui mène à ce but et vous pouvez déjà en être reconnaissant.

Avant de recevoir les instructions de mon premier maître, je me suis livré au zazen à ma manière. J'ai choisi le premier koan du Hekigan-roku et j'ai médité la question de l'Empereur : « Quelle est la plus haute vérité de la sainte doctrine ? » et la réponse de Bodhidarma : « *Kakunen musho*, ni l'étendue sans limites ni rien d'autre ne peut être qualifié de sain<sup>2</sup> », mais je n'ai pas réussi à comprendre. Pourtant, me rappelant un proverbe japonais qui dit : « Si tu lis un livre cent fois tu finiras bien par le comprendre », j'ai longuement médité la réponse de Bodhidarma. Au bout de deux jours, j'ai éprouvé la sensation dont j'ai parlé plus haut, celle de

1. Voir Appendice 2.

2. Cette question est adressée à Bodhidarma par l'empereur Wu de Liang (502-549), un bouddhiste respecté. L'empereur demande ensuite : « Qui es-tu ? N'es-tu pas un saint homme ? » et Bodhidarma répond : « Je ne sais pas. » L'un des buts de ce koan est la compréhension de ce « je ne sais pas ».



regarder un ciel immense et clair. Je sais à présent que cela m'a aidé.

Le fait suivant mérite aussi d'être mentionné. En tant qu'ancien champion scolaire d'escrime japonaise, j'eus à affronter cinq étudiants au cours d'un tournoi intercollèges. Les trois premiers étaient relativement faibles et j'essayai de les vaincre sur le plan technique, mais tous les trois me battirent. Lorsque j'affrontai le quatrième, je sentis la nécessité absolue de défendre la réputation de mon école en même temps que le fait d'avoir été vaincu trois fois me remplissait d'amertume. J'étais désespéré. Sans réfléchir, j'attaquai mon adversaire d'instinct et regagnai ma place sans savoir si j'avais gagné ou perdu. Plus tard, un ami me dit que j'avais remporté une magnifique victoire. Je battis mon cinquième adversaire — de loin le plus fort — de la même manière.

Au cours de ces deux rencontres, je connus des moments de pure illumination, agissant sans penser à la victoire ou à la défaite, à mes adversaires ou à moi-même, sans même avoir conscience de participer à un tournoi. En face d'une situation où sont en jeu la vie et la mort, on peut agir ainsi, intuitivement, libre de toute illusion et de toute discrimination, et sans pour autant être en transe. Il s'agit seulement de s'entraîner, selon les principes du zen, à agir en toute circonstance en s'engageant totalement dans ce qu'on fait.

Lorsque nous vivons distraitement, nous sommes enclins à tomber dans une discrimination partielle. C'est là un état d'esprit qui favorise l'égoïsme et augmente la souffrance humaine. C'est pourquoi, chaque fois que j'ai conscience de revenir en arrière, je me rappelle que le ciel et la terre sont de même nature. Tout est Un. La forme visible des choses n'est pas différente du vide qui est leur nature essentielle.

Ayant lu beaucoup de livres sur le zen avant mon illumination, j'avais l'illusion que, si je pouvais atteindre l'illumination, j'acquerrais des pouvoirs surnaturels, ou que ma personnalité deviendrait brusquement exceptionnelle, ou que je deviendrais un grand sage, ou encore que je ne connaîtrais plus aucune souffrance et que le monde deviendrait une sorte de paradis. Ces idées fausses, je m'en rends compte aujourd'hui, contrariaient l'enseignement de mon maître.

Avant mon satori, je me souciais beaucoup de mon état physique, de la mort, de la société et de beaucoup d'autres choses, mais après mon illumination tout cela a cessé de me préoccuper. A présent, quoi què je fasse, je m'identifie complètement à ce que je fais. J'accepte les choses agréables ou déplaisantes comme telles et je cesse aussitôt d'y penser.

J'estime que, par l'expérience de l'illumination, l'esprit humain peut s'étendre à l'infini du cosmos. La vraie grandeur n'a rien à voir avec la fortune, la situation sociale ou la capacité intellectuelle ; c'est seulement affaire d'élargissement de l'esprit. Dans ce sens, je m'efforce constamment de devenir grand.

Comme chacun sait, le savoir et la puissance de raisonnement ne sont pas nécessaires pour la pratique du zen. Selon la tradition bouddhiste, le sixième patriarche, Eno, le plus grand des maîtres de la Chine ancienne, fut capable d'atteindre l'illumination parfaite parce que, étant illettré, il ne lui avait pas été donné de lire quoi que ce fût et de se livrer à des spéculations touchant la vérité, de telle sorte qu'il avait pu atteindre directement la source de l'Esprit. Depuis les temps anciens, les Japonais ont dit que ce n'est pas par l'intelligence mais par la méditation assidue que nous pouvons connaître la nature ultime de l'Esprit et approfondir sans fin cette vision.

Certains arbres, parce qu'ils poussent trop vite, n'acquièrent jamais la force de résister à une forte tempête. De même il y a des adeptes du zen qui atteignent rapidement l'illumination mais qui, parce qu'ils renoncent à la pratique, ne deviennent jamais spirituellement forts. Dans le zen, ce qui est le plus important est l'exercice calme et obstiné du zazen dans la vie quotidienne, et la ferme résolution de ne pas renoncer avant d'avoir atteint une parfaite illumination.

#### 4. M. C. S. (*Japonais, fonctionnaire retraité, 60 ans*)

Mon expérience de l'illumination a été simple et peu spectaculaire, beaucoup moins que celle de bien d'autres. En fait, mon illumination elle-même est limitée, mais puisqu'on m'a demandé ce témoignage, je l'offre pour ce qu'il vaut.

Je ne suis pas venu au zen poussé par l'ambition d'atteindre le kensho. L'insécurité et l'extrême confusion qui régnaient dans ce pays après la dernière guerre m'avaient déprimé au point que j'ai souvent pensé au suicide. Pour apaiser l'agitation de mon esprit, j'ai décidé de pratiquer le zazen. Mon seul but étant la paix de l'esprit, je ne connaissais même pas le mot kensho lorsque j'ai commencé à m'y adonner. Le roshi m'a invité d'abord à compter mes respirations, puis à suivre mon souffle avec l'œil de mon esprit, enfin à pratiquer le shikan-taza, c'est-à-dire la concentration sans objet spirituel.

En me rendant au temple de Yasutani-roshi pour participer à ma première sesshin (sans rien savoir de ce qu'une sesshin implique), je pensais : « Comme il va être agréable de me détendre avec le roshi, peut-être de boire du saké en sa compagnie... » J'arrivai au temple au crépuscule. On n'entendait que le chant d'un oiseau dans les buissons et le bruit de l'eau coulant d'une conduite percée. Je vis un bosquet de bambous d'un vert bleuâtre et les fleurs rouges d'un camélia. Le décor, à la fois serein et séduisant, m'impressionna profondément. J'avais apporté avec moi plusieurs livres et je me réjouis d'avance de pouvoir passer quelques jours à lire en paix et à composer des poèmes.

Mais le lendemain, lorsque la sesshin commença, je tombai de haut. Ce fut, en fait, une véritable torture. Il se trouve qu'à la suite de deux accidents de voiture j'ai les jambes abîmées de façon permanente. Joint au fait que j'avais à l'époque près de soixante ans, cela me rendait la posture du lotus particulièrement douloureuse. (Pourtant, quand j'y repense, je me dis que ce que j'ai acquis, je le dois à cette souffrance.) A l'aube du deuxième jour, souffrant mille morts, je me dis : « C'est à cause du zazen et tu peux y mettre fin si tu veux. Mais si tu étais à l'agonie, tu serais incapable d'éviter la souffrance, donc supporte-la de la même façon — et meurs s'il le faut ! » Je résistai donc de toutes mes forces à la douleur.

Graduellement, à mesure que la sesshin se poursuivait, ma souffrance diminua et mon esprit commença à se libérer jusqu'à atteindre, peu à peu, un état sublime. Je n'aurais pu dire si j'étais inconscient de mon existence ou conscient de ma non-existence. La seule chose

1. Il est intéressant de rapprocher ces lignes du conseil donné par sainte Thérèse d'Avila à ses nonnes : « Lutez comme des hommes vigoureux jusqu'à la mort, car vous n'êtes ici que pour cela. »

dont j'eusse conscience était le contact de mes deux pouces. Les portes coulissantes qui étaient devant moi devinrent d'un blanc pur et tout me semblait d'une clarté extraordinaire. J'avais le sentiment d'être au paradis. Mon sentiment dominant était de gratitude, et pourtant je n'aurais pu dire *qui* l'éprouvait. Involontairement, je me mis à pleurer doucement, puis un véritable fleuve de larmes coula sur mes joues, accompagné de sanglots que je ne pus réprimer en attendant d'être reçu par le roshi. J'avais honte de lui montrer un visage ruisselant de larmes, croyant la chose déplacée, et je réussis enfin à me dominer. Après la sesshin, j'ai parlé de cet incident au roshi, qui m'a dit que je n'avais pas encore atteint le stade du kensho mais que mes larmes indiquaient une incontestable réduction de mon ego. Ces propos me rendirent heureux, et c'est ainsi que s'acheva ma première sesshin.

Je savais désormais que j'avais la possibilité de transformer ma vie. On dit souvent que le zen n'est pas une théorie mais une pratique. J'ai profondément compris la vérité de cela. Il suffit de méditer dans la solitude, pareil à une montagne. Avec cette première sesshin grandit en moi la résolution d'approfondir et de cultiver ce que je n'avais fait qu'effleurer, pour acquérir l'égalité d'âme indispensable à l'affrontement des désordres de ce monde troublé. En pratiquant le zazen selon les instructions du roshi, j'arrivai à un pouvoir de concentration de plus en plus grand et chaque jour devint un jour de grâces. Dans mon foyer il n'y avait plus de disputes et j'étais heureux de me rendre chaque matin à mon bureau. Ma vie me satisfaisait, car elle était sereine et paisible. Pourtant, de temps à autre, une question me tracassait encore : quel est le sens de la vie humaine ? Je savais que, sans le kensho, je n'atteindrais jamais la certitude intérieure qui me manquait encore.

### LE SHIKAN-TAZA

Le shikan-taza est la forme la plus pure du zazen. D'une façon générale, on peut atteindre le kensho plus rapidement par la pratique d'un koan que par celle du shikan-taza, qui consista en un mûrissement progressif de l'esprit, mais le roshi m'avait souvent encouragé en me disant : « Au lieu d'essayer d'atteindre le kensho

de force, grâce à un koan, méditez patiemment en laissant votre esprit mûrir naturellement. » J'obéis donc, convaincu qu'un jour viendrait où mon esprit, encore pareil à une figue aigre, deviendrait mûr et doux. Plus je me livrais au zazen, plus je voyais clair en moi. Chaque fois que je m'asseyais pour méditer, je commençais par contrôler ma respiration, après quoi je me plongeais dans une profonde concentration. A mesure que ma pratique progressait, il m'arrivait de plus en plus souvent de ne plus avoir conscience de mon corps, de mon esprit ni de quoi que ce fût d'autre. Lorsque j'en parlai au roshi, il me pressa de ne pas me contenter de cet état de pureté et de calme mais d'aller courageusement plus loin. J'avais pourtant le sentiment de me trouver en face d'un mur de fer, de ne pouvoir ni avancer ni reculer.

Un peu plus tard, au cours d'une autre sesshin, je me rappelle m'être relevé, une nuit, pour méditer, assis devant une des portes coulissantes de papier qui reflétait faiblement la lumière du ciel. Dans la profonde solitude de minuit, qui rendait la chose plus facile, j'atteignis rapidement un état d'intense concentration, et j'eus le sentiment que, contrairement aux prévisions du roshi, je connaîtrais sûrement le kensho le lendemain matin. Mais en dépit de mes efforts je ne pus arriver à vider entièrement mon esprit et je me laissai bientôt distraire par le coassement des grenouilles, qui me parut particulièrement mélodieux dans le silence. Bizarrement, je me mis à rire et il me fut impossible de poursuivre mon zazen.

Au cours de la sesshin du printemps suivant, Mrs Y., qui était assise à côté de moi, atteignit le kensho et se mit à pleurer de gratitude et de joie. Je décidai sur-le-champ que mon tour était venu, mais en dépit de mes efforts je ne réussis pas à traverser le « mur de fer » qui se dressait devant moi. Au dokusan, les derniers mots du roshi étaient toujours : « Allez de l'avant ! » mais je ne trouvais pas dans le shikan-taza l'outil dont j'avais besoin pour percer le « mur de fer », et je le suppliai presque de m'imposer le koan Mu. Il le fit après la sesshin de printemps, en m'offrant en même temps, pour m'encourager, un coussin et une écharpe bouddhiste. J'avais à présent tous les « outils » nécessaires sauf un : la volonté inébranlable d'atteindre le kensho. En rentrant chez moi je fis le vœu d'y parvenir à tout prix.

Shikan-taza  
 Si on  
 le  
 on a dit  
 plus  
 il  
 sa  
 me

le  
 le  
 le

## LE KOAN MU

Bien que Mu m'eût été imposé pratiquement à ma demande, je ne pus pas l'intégrer à mon zazen. Ayant pratiqué longtemps le shikan-taza et m'étant habitué à laisser flotter mon esprit comme une eau courante ou un nuage dans le ciel, sans objet précis de méditation, Mu m'apparaissait être un terrible boulet. Pourtant, ayant un besoin aigu de cet outil pour percer le « mur de fer », je me concentrai ardemment, essayant de me confondre avec Mu, et peu à peu je m'y accoutumai.

Au début de l'automne 1955, je participai à une nouvelle sesshin. Je sentais qu'elle serait pour moi capitale ; je savais aussi que de moi seul dépendait mon succès ou mon échec.

Le premier jour, à 4 h 30 du matin, le roshi, au cours de sa tournée d'inspection, nous dit : « Les conditions de cette sesshin sont idéales. Il ne fait ni trop chaud ni trop froid. Le temps est calme. Vous avez une chance exceptionnelle. » Je retins ces propos et empoignai Mu comme un bâton de pèlerin pour m'engager dans l'étroite passe de montagne qui conduisait au kensho.

Un jour, deux jours, trois jours... Le temps passait rapidement. Mes premières tentatives pour saisir Mu échouèrent. Déconcerté et déçu de ne pouvoir attacher mon esprit à la clarté sereine où il s'était installé, je luttais désespérément pour passer outre, me servant de Mu comme d'une épée avec une impatience exaspérée, mais sans résultat.

Au début de la même année, au cours de la sesshin de printemps, j'avais déjà connu le même échec. Il m'apparaissait à présent que je n'avais jamais été jusqu'à la limite de mes forces et que, si je voulais atteindre un jour le kensho, il me fallait faire un effort surhumain. Cette idée m'incitait souvent à poursuivre mon zazen après les autres, mais impossible de sortir de l'impasse.

Le kensho réclame une énorme vitalité psychique et physique, mais j'avais à présent soixante ans et j'avais perdu beaucoup de mon énergie et de ma souplesse. Je refusais pourtant de renoncer, m'accrochant à Mu sans faiblir.

Le quatrième jour, dans le silence du crépuscule, j'observai un

vieil arbre, dont les branches me semblèrent exprimer une étrange et indescriptible solennité. Je me dis : « Ce que je vois est l'absolue vérité ! » Je sus que mon esprit m'avait fait progresser sur le chemin de la conscience et, au dokusan, je parlai au roshi de cet arbre et de ma réaction. Il me dit : « Vous avez atteint un point décisif. Il n'y a plus qu'un pas à faire ! C'est le dernier soir de la sesshin. Livrez-vous au zazen toute la nuit ! » Enflammé par les mots du roshi — « plus qu'un pas ! » — je me sentais prêt à passer la nuit à me battre sans merci contre Mu.

### L'OUVERTURE DE L'ŒIL DE L'ESPRIT

D'ordinaire, toutes les lumières sont éteintes à 9 heures du soir, mais cette nuit-là, avec la permission du roshi, je laissai allumée une petite lampe. M. M., le premier moniteur, me tint compagnie et, sa force spirituelle s'ajoutant à la mienne, je me sentis plein de résolution. Centrant mon énergie dans mon hara, je commençai à éprouver une certaine exaltation. Je gardai les yeux fixés sur l'ombre de ma tête jusqu'à ce que la profondeur de ma concentration m'en fit perdre conscience. A mesure que le temps passait, mes jambes me faisaient de plus en plus mal ; changer de position ne me soulageait même pas et ma seule ressource fut de mettre toute mon énergie dans ma concentration sur Mu.

Brusquement la douleur cessa. Il n'y avait plus que Mu. Chaque chose et toutes choses étaient Mu. « Ah ! c'est *cela* ! » m'écriai-je, saisi de stupeur, l'esprit totalement vide. Une cloche sonna. Quel son rafraîchissant ! Il m'obligea à me lever et à faire quelques pas. Tout était fraîcheur et pureté. Chaque objet dansait joyeusement, m'invitant à le regarder. Chaque chose occupait sa place naturelle et respirait doucement. Je remarquai des zinnias dans un vase, sur l'autel, une offrande à Monju, le bodhisattva de l'Infinie Sagesse. Qu'ils étaient indescriptiblement beaux !

Au dokusan, le lendemain, le roshi me mit à l'épreuve et confirma ma compréhension de Mu.

Un éveil total au kensho engendre d'ordinaire non seulement étonnement mais aussi joie profonde. Je ne pleurai ni ne ris de joie. Dans la plupart des cas, il transforme les vues essentielles de l'indi-

vidu sur la vie et la mort et lui fait mieux comprendre les mots : « La vie est vaine et transitoire. » Mon expérience n'a pas eu de telles conséquences, car il ne s'agissait que d'une illumination superficielle.

Je suis né en septembre 1895 et j'ai donc eu soixante ans en septembre 1955. Au Japon, le soixantième anniversaire est célébré comme le jour de la seconde naissance. Je suis heureux que l'ouverture de l'œil de mon Esprit ait ainsi coïncidé avec les premiers pas dans ma seconde vie. Huit ans ont passé depuis que j'ai pour la première fois pratiqué le zazen. On dit, au Japon, qu'il faut huit ans au prunier pour donner des fruits. Il a fallu le même temps à mes efforts pour donner les leurs, mais c'est aux autres qu'il appartient de juger de leur saveur.

#### 5. *Mrs A. M. (Américaine, professeur de langues, 38 ans)*

(Née en Allemagne d'un père juif et d'une mère protestante, l'auteur de ce témoignage réussit en janvier 1939 à émigrer aux Etats-Unis, avec les siens. Devenue professeur de langues, elle s'y maria, et, entre 1955 et 1960, eut trois enfants. Son mari et elle s'intéressèrent d'abord à la philosophie occidentale et orientale, à Freud et à Jung, puis au zen. En 1962, alors qu'ils passaient des vacances à Hawaii, ils se lièrent avec un groupe d'adeptes du zazen qui se réunissaient à Honolulu.) [N.D.T.]

Nous eûmes la joie d'apprendre qu'un roshi japonais séjournait à Hawaii et allait y organiser une sesshin avant d'entreprendre un long voyage aux Etats-Unis. Nous nous joignîmes au petit groupe des participants. Un peu gênés par notre ignorance du bouddhisme, mon mari et moi décidâmes de commencer par assister à tour de rôle, un soir sur deux (tandis que l'autre gardait les enfants), à des séances de zazen et d'initiation au bouddhisme, et cela pendant les deux semaines précédant la sesshin. La difficulté de m'asseoir dans la posture du demi-lotus me chagrina, car j'avais toujours fait du sport et j'avais imaginé que cela me serait facile. Je me disais : « Suis-je prête à ce qui m'attend ? Je suis venue à Hawaii pour me détendre, pas pour méditer. » Une fatigue névrotique m'envahissait



tout entière. Je ne me rappelle pas avoir jamais été aussi fatiguée.

Avant l'ouverture de la sesshin, on nous distribua les causeries préliminaires de Yasutani-roshi sur le zazen. Elles s'achevaient par une classification des quatre degrés d'aspiration, allant de la santé mentale et physique à l'illumination. Je me dis : « Le kensho m'intéresse, mais je serais déjà contente s'il m'imposait de compter mes respirations. Peut-être une novice telle que moi devrait-elle se satisfaire d'apprendre à s'asseoir correctement... »

Yasutani-roshi arriva enfin et nous fûmes tous invités, un dimanche, à prendre le thé avec lui. Lorsque je vis ce petit homme fluet de soixante-dix-sept ans, qui en paraissait vingt de moins, et la jeunesse étonnante de son regard, mes doutes s'évanouirent. Je pensais : « Voilà le maître que je comptais me chercher en Inde et au Japon », et je me sentis envahie par une joie étrange.

Le même soir, à la mission Soto, Yasutani-roshi parla du koan Mu. Ses gestes étaient si éloquents que je le compris sans connaître un mot de japonais. J'avais l'impression d'éprouver à nouveau la joie anxieuse de la grossesse, et j'étais prête pour l'enfantement.

La nuit qui précéda le début de la sesshin, je ne pus fermer l'œil. Je savais que j'allais entreprendre le voyage de ma vie et mon cœur battait d'impatience. Je me levai à 4 heures du matin, participai à deux séances de méditation et, lorsque mon tour vint d'être reçue par Yasutani-roshi, je lui dis sans hésiter que mon objectif était d'atteindre le kensho. Il ne me posa aucune autre question et m'assigna le koan Mu. Presque aussitôt, je regrettai ma décision.

Pendant deux jours, je m'attaquai à Mu avec une demi-conviction, morte de peur à l'idée de revoir le roshi au dokusan car il incarnait à mes yeux la stricte discipline paternelle que j'avais connue dans mon enfance. De surcroît, je n'arrivais pas à me rappeler les mots japonais signifiant : « Mon koan est Mu. »

Le troisième jour, tout changea. Notre interprète, le souriant et serein Tai-san, se transforma en ange de la vengeance. Il s'écria d'une voix tonnante : « Ceci n'est pas une réunion mondaine mais une sesshin ! Aujourd'hui, je vais vous apprendre ce que cela signifie ! » Sur quoi il se mit à frapper tout le monde avec son kyosaku, un bâton plat utilisé pour amener à la concentration les moines somnolents. On peut me croire si je dis que je n'étais rien moins que somnolente mais dans un état de véritable panique. Pendant

toute la journée, j'eus l'impression de marcher au bord d'un abîme aux eaux grondantes, m'efforçant de ne penser qu'à Mu et me disant : « Si tu lâches prise ne fût-ce qu'une fois, tu tomberas. Continue donc, comme si tu entreprenais l'escalade d'une montagne escarpée... »

Cette nuit-là, je fis un rêve étrange. J'étais assise à une table dressée pour la cérémonie japonaise du thé, avec quatre tasses. Comme je levais la mienne, un Tai-san ailé fondait sur moi comme un ange armé d'une épée et me frappait en criant : « Mu ! » Je me réveillai brusquement et me livrai immédiatement au zazen, sans quitter mon lit. J'essayais de me reconforter en me disant : « Tu n'arriveras jamais à rien dans cet état de panique. Il faut te détendre. Imagine un paisible paysage de montagne, la nuit, sous les étoiles... » Je m'efforçai de respirer lentement, profondément, et une paix merveilleuse m'envahit, un sentiment délicieux de vide intérieur. Le brouillard qui, un peu plus tôt, m'enveloppait commença à se dissiper, j'entendis le murmure d'une rivière et lentement sortis de mon état de transe. Au dokusan, le lendemain, le roshi me dit que j'étais au bord de l'illumination.

Le quatrième jour, la tension s'accrut encore. Tai-san raconta l'histoire d'un moine qui était si décidé à atteindre le kensho qu'il méditait avec un bâton d'encens dans une main et un couteau dans l'autre, se disant : « Ou bien je serai illuminé lorsque ce bâton d'encens aura fini de brûler, ou bien je me tuerai. » Lorsque l'encens, en se consumant, lui brûla les doigts, il atteignit l'illumination... Après quoi Tai-san se mit à distribuer des coups de kyosaku, arrachant des larmes à tout le monde, y compris à mon mari.

Je décidai que j'atteindrais le kensho au cours de cette sesshin et participai à trois séances de méditation dans la posture du demilotus. Là-dessus, je « craquai » et me mis à sangloter. J'allai me reposer un peu et, lorsque je me levai pour me laver le visage, j'éprouvai l'étrange sensation que l'eau ruisselait dans tout mon corps, avec le même bruit que j'avais entendu la nuit précédente.

Le matin du cinquième jour, je restai à la maison pour m'occuper des enfants. (Je dois préciser que ni mon mari ni moi n'assistions à toutes les réunions de la sesshin. Nous nous rendions à tour de rôle à celles de 4 heures du matin et prenions presque tous nos repas à la maison.) L'après-midi, au dokusan, j'avouai au roshi, un

peu gênée, que je ne m'étais pas livrée au zazen chez moi parce que j'avais été trop souvent dérangée. Il me dit que deux personnes avaient déjà atteint le kensho et que si je m'appliquais à l'extrême, je pourrais le faire également. Ce soir-là, mon mari m'autorisa à ne pas rentrer chez nous.

Je me couchai en pensant à Mu et me levai avec Mu le sixième jour. « Ne soyez pas nerveuse, me dit Tai-san. Contentez-vous de vous concentrer. » Mais j'étais trop fatiguée pour méditer. Après le petit déjeuner, je m'allongeai pour me reposer sans cesser de penser à Mu. Soudain, une lueur éclatante apparut devant mes yeux, comme si j'avais regardé le soleil. J'entendis clairement des sons qui me rappelèrent l'époque déjà lointaine où j'étais une petite fille : le bruit des pas de ma mère et le froufrou de ses vêtements. Je n'y prêtai pas une attention particulière et continuai à me concentrer sur Mu durant toute la matinée. Alors que j'attendais d'être reçue par le roshi, une odeur familière me monta aux narines, celle de la cuisine que préparait ma mère. Je vis un coussin rouge sur une table brune, comme dans le living-room de ma grand-mère. Une porte claqua, un chien aboya, un nuage blanc traversa un ciel bleu — je revivais mon enfance sous la forme d'un makyo.

A midi, avec l'accord du roshi, mon mari me dit qu'il avait atteint le kensho. Je me dis tout bas : « C'est maintenant ou jamais ! Un homme illuminé ne peut avoir pour femme une citrouille ! » Je me rappelai l'histoire du moine au bâton d'encens et au couteau et me sentis aussi décidée que lui.

Je me mis à respirer profondément et, à chaque expiration, à me concentrer de toutes mes forces sur Mu. J'eus la sensation d'être une énorme bulle d'air sur le point de s'envoler, puis celle de ramper dans le ventre d'une hideuse araignée velue. Je gémis : « Mu ! Mu ! Mu ! » et je devins un gros Mu noir. Il me sembla qu'un ange me touchait doucement l'épaule, et je tombai en arrière. Je me rendis soudain compte que mon mari et Tai-san étaient debout derrière moi, mais je ne pus bouger. Mes pieds étaient totalement engourdis. Mon mari et Tai-san me portèrent au-dehors. Je sanglotais, me disant : « J'étais morte. Pourquoi m'ont-ils ramenée à la vie ? » Au dokusan, le roshi me dit que ce n'était là qu'un avant-goût du kensho, sans plus.

Je fis une petite promenade et soudain tout ce qui s'était passé

les jours précédents me parut absolument ridicule. Je me rappelle que je pensai : « Ce roshi est stupide, avec son blablabla oriental. Je ne sais même pas de quoi il parle... » Une demi-heure plus tard, au dîner, alors que je manipulais maladroitement mes baguettes, j'eus envie de me lever et de donner une fourchette au roshi en lui disant : « Tenez, mon vieux, habituez-vous aux manières occidentales... » Je ris sous cape et pendant les récitations du soir, j'eus peine à garder mon sérieux. Lorsque le roshi eut fini de parler, je fus sur le point de m'en aller définitivement, tant tout cela me semblait irréel.

Dans sa première causerie, le roshi nous avait dit que Mu était pareil à un morceau de fer chauffé au rouge que l'on aurait dans la gorge sans pouvoir ni l'avaler ni le régurgiter. Comme c'était vrai ! Lorsque j'y repense, chaque mot, chaque geste de ce vénérable maître avaient un objectif précis. Son nom, qui signifie « Nuage Blanc » (Hakuun), lui convient admirablement. Il est le nuage le plus grand et le plus blanc que j'aie jamais vu, le contraire même du sombre champignon atomique.

Je me retrouvai dans mon lit, me livrant à nouveau au zazen. Pendant toute la nuit, alternativement, je méditai sur Mu et sombrai dans un état de transe. Je pensais au moine qui avait atteint le kensho dans un état de fatigue identique. Soudain, l'ange de lumière me toucha à nouveau l'épaule, mais cette fois je m'éveillai en poussant un cri de joie et je compris que j'avais atteint l'illumination. L'ange était mon mari fatigué qui m'avait touché l'épaule pour m'éveiller : c'était l'heure de la sesshin.

Une force étrange était en moi. Je regardai l'heure — 3 h 40 — me levai et m'habillai calmement. Mon esprit me semblait particulièrement lucide. A la sesshin, lorsque Tai-san apparut avec son kyosaku, je lui dis qu'il était inutile de me frapper. Au dokusan, je me précipitai pour embrasser mon maître et serrer la main de Tai-san, puis je me mis à parler avec une telle volubilité que nous éclatâmes de rire tous les trois. Le roshi me posa quelques questions pour me mettre à l'épreuve et me confirma que j'avais franchi « la porte sans porte ».

En une semaine, j'avais vécu toute une vie. Mille sensations nouvelles assaillent mes sens, mille nouveaux chemins s'ouvrent devant moi. Je vis chaque minute de ma vie, mais aujourd'hui seulement

un amour puissant envahit tout mon être, car je sais que je ne suis pas seulement mon petit « moi » mais un grand et merveilleux « Soi ». Ma pensée constante est de faire partager à tous ce profond bonheur.

Je ne vois pas de meilleure conclusion à ce témoignage que les vœux que, pendant la sesshin, je répétais chaque matin :

*Je fais le vœu de sauver tous les êtres, si nombreux soient-ils.*

*Je fais le vœu de vaincre illusions et erreurs, si durables soient-elles.*

*Je fais le vœu de suivre les enseignements du Dharma, si difficiles soient-ils.*

*Je fais le vœu d'atteindre la Voie du Bouddha, si haute soit-elle.*

#### 6. M. A. K. (Japonais, agent d'assurances, 25 ans)

J'ai commencé à penser sérieusement à la vie et à la mort à douze ans, lorsque mon frère, qui en avait huit, mourut d'une maladie des reins. Sa mort m'affecta tellement que je m'évanouis à son enterrement. J'étais si malheureux que je me rappelle avoir crié : « Pardonne-moi ! Pardonne-moi ! »

Quatre ans plus tard, mon autre frère se noya. Ce fut pour moi un tel choc que je commençai à me demander sans cesse : « Pourquoi la vie est-elle aussi incertaine, aussi triste ? Ne naissons-nous donc que pour mourir ? » Cela devint pour moi un obsédant cauchemar.

Dans l'espoir d'y mettre fin, je me mis à lire avidement la « bible » de l'une des religions qui étaient nées au Japon après la guerre, intitulée *La Vérité de la vie*. Après la mort de mon plus jeune frère, mes parents avaient adhéré pendant quelque temps à cette secte. Le livre en question disait : « Vivez dans la gratitude, avec un sourire. Soyez soumis et répondez toujours oui. » Cela était fort bien, mais il n'était pas précisé comment faire pour cultiver gratitude et soumission... Le livre ajoutait que l'homme, étant fils de Dieu, est sans défaut et que, grâce à son identité avec Dieu, il peut manifester cette perfection innée. « Mais pourquoi, me demandais-je, cet homme, que l'on dit né libre, serait-il lié à Dieu ? Pourquoi serait-il éternellement son esclave ? La voie de la paix de l'esprit ne peut

être celle-là... » Bref, déçu, je me détournai de cette religion qui m'apparaissait comme un vulgaire opium.

J'avais tout juste dix-sept ans lorsque, en août 1949, je me rendis à Sosei-ji, un temple Soto, pour interroger le supérieur sur le bouddhisme. Il me dit : « On ne saurait expliquer le bouddhisme en une phrase, mais laissez-moi vous citer la réponse faite par un célèbre maître du zen, Dorin, au poète chinois Hakurakuten <sup>1</sup> qui lui posait la même question :

*Evite le mal,  
Pratique le bien,  
Garde pur l'esprit de ton cœur :  
Voilà ce qu'enseignent tous les bouddhas. »*

Et mon interlocuteur ajouta : « Rappelez-vous que le zazen est la voie la plus directe pour comprendre le bouddhisme, mais il est essentiel de se choisir un bon maître. » En novembre, la même année, je participai à ma première *zazenkai* <sup>1</sup>, dirigée par Yasutani-roshi.

A ma grande surprise, je constatai que le roshi était un vieil homme très simple, portant une robe éculée. D'une voix douce, il parla du zazen, du contrôle de la respiration, mais nullement du sens de la vie ou de la délivrance de la souffrance. Je me pliai néanmoins à ses instructions, tout en me disant : « Le zen n'est pas une chose sérieuse, ce doit être un attrape-nigaud ! »

Je retournai pourtant aux autres réunions. Lorsque le roshi parla du kensho, disant qu'il pouvait mettre un terme aux souffrances humaines, je décidai d'aller jusqu'au bout pour pouvoir démentir ces propos. Mon scepticisme dura deux ans. Finalement, un membre plus âgé du groupe me persuada de participer à une *sesshin* de trois jours en me disant : « Si tu n'en sors pas plus sage et plus fort, tu n'auras qu'à me casser la figure ! »

Le roshi me donna Mu pour premier koan. Tandis qu'une moitié de moi-même s'efforçait opiniâtrement d'atteindre le kensho, l'autre moitié vivait dans la crainte des coups de *kyosaku*.

Je ne participai à une autre *sesshin* que l'année suivante, où j'en suivis cinq à la suite. Tous mes doutes concernant le sérieux du zen

1. Voir Appendice 4.

s'étaient dissipés, mais malgré mes efforts je n'arrivais pas à atteindre le kensho. Chaque fois que je revenais d'une sesshin je me sentais plus apaisé, plus apte à m'accommoder de ma vie quotidienne. Pourtant, malgré cette amélioration, je sentais que, n'ayant pas atteint le kensho, j'avais encore perdu une année de ma vie.

En 1954, dernière année de mes études, la crainte me vint que, lorsque je travaillerais, je n'aie plus le temps de pratiquer le zazen. Cela raffermi ma détermination et c'est dans cet état d'esprit que je participai à la sesshin de mars. Le troisième jour, je fus particulièrement frappé par ce propos du roshi : « Mu n'est rien d'autre que Mu ! » Je l'avais souvent déjà entendu dire cela, mais cette fois ces mots me frappèrent comme un éclair et je me demandai pourquoi j'avais mis si longtemps à les comprendre. Je me sentis soudain déchargé d'un poids pesant, mais je retombai presque aussitôt dans l'obscurité. Au dokusan de l'après-midi, je ne trouvai rien à dire au roshi. Néanmoins, j'avais acquis la conviction que le kensho ne m'était pas inaccessible.

A plusieurs reprises j'avais demandé à ma mère de m'accompagner à une zazenkaï, mais elle avait toujours refusé. Elle finit pourtant par accepter et elle atteignit très vite le kensho. J'en restai confondu. Ce qui lui était arrivé me faisait un tel effet qu'à la sesshin du mois suivant je redoublai d'acharnement, encouragé par le roshi qui m'avait dit : « Il n'y a plus qu'un pas à faire ! » Mais je me rends compte aujourd'hui qu'au plus profond de mon inconscient je considérais toujours Mu comme quelque chose d'extérieur à moi, d'où mon échec. Amèrement déçu, je me dis : « Tu as médité et médité en vain. Il doit y avoir quelque chose qui ne va pas, chez toi... »

Je me mis à penser que je n'atteindrais jamais l'illumination, que quelque chose d'indispensable me manquait. Pourtant je continuai à participer à plusieurs sesshin, sans trop savoir pourquoi, mais je n'étais plus capable de me livrer vraiment au zazen, et je commençai à penser : « L'univers et moi-même ne faisant qu'un, pour comprendre le sens de l'univers il faut que je me comprenne. Mais je serai incapable de me comprendre tant que je n'aurai pas renoncé une fois pour toutes à chercher Mu hors de moi-même... »

L'année suivante, ayant repris courage et possession de moi-

même, je participai à de nouvelles sesshin. Après chacune d'elles, j'étais surpris du changement qui s'était produit en moi. Chaque jour était un don que je recevais avec gratitude ; lorsque je me couchais, après une dure journée de travail, j'étais reconnaissant d'être vivant, sans savoir pourquoi. J'avais acquis une profonde connaissance théorique de l'illumination, mais lorsque je constatais qu'elle ne m'avait pas fait atteindre le kensho, je ne pouvais pourtant me défendre contre une insatisfaction impatiente. Je savais qu'au fond de moi j'avais encore peur de la mort et de la vie. Bref, j'étais partagé entre un sentiment de gratitude et un sentiment d'angoisse et de frustration.

Un soir d'août, alors que je me livrais au zazen chez moi, avec mes parents, j'eus soudain l'impression d'être une vague recouvrant tout l'univers, et cette pensée me vint : « J'ai compris ! Il n'y a pas d'univers en dehors de moi. » Ce n'était qu'une vision intérieure, mais elle me convainquit que j'approchais du kensho et je me mis à méditer plus sérieusement. Je ne pouvais malheureusement pas m'empêcher de continuer à « raisonner » à propos de Mu, tout en me disant : « Quelle malédiction que la pensée ! Elle trouble l'esprit, divise les hommes, engendre des conflits et même des guerres ! Cesse de penser ! Cesse d'analyser ! »

Peu après, j'assistai à une zazenkai au cours de laquelle Yasutani-roshi prononça une causerie sur « Les trois portes d'Oryu », un koan du *Mumonkan*. Il dit notamment : « En quoi votre main ressemble-t-elle à la main d'un bouddha ? Si, dans votre sommeil, vous tendez la main pour ramasser votre oreiller, vous le trouvez d'instinct. L'être tout entier ne diffère pas de cette main. Lorsque vous comprendrez vraiment cela, vous éclaterez spontanément de rire. » Ces propos me « lavèrent » l'esprit et je me mis à trembler de joie. Mais n'ayant pas encore atteint une véritable liberté, je décidai de ne pas en parler au dokusan. Toutefois, considérablement réconforté, je m'employai avec une ardeur nouvelle à pénétrer plus profondément dans mon koan.

Vint la sesshin d'une semaine, en août. Mon travail m'empêcha de me rendre au temple avant le deuxième jour, à midi. J'avais l'intention de m'appliquer avec énergie pendant les séances de méditation et de me détendre complètement le reste du temps. En ouvrant



la sesshin, le roshi avait rappelé aux participants : « Chaque année, au cours de cette grande sesshin, une personne au moins atteint au kensho. » Je décidai que, cette fois, ce serait mon tour.

Le quatrième jour, après avoir été sans cesse frappé à coups de kyosaku, je « luttai » avec une énergie extrême, mais toujours sans succès. Le cinquième jour, il en fut de même. Le sixième, je mis dans la « bataille » mes dernières forces, ne me laissant distraire par rien. Après les tâches habituelles du matin et juste avant le teisho du roshi, un étudiant assis à côté de moi (et qui devait atteindre l'illumination au cours de cette sesshin) se mit à crier, s'adressant à lui-même : « Allons, imbécile ! Continue ! Encore un pas, rien qu'un ! Le sommet ! Meurs s'il le faut ! » La force de son désespoir me gagna et je me mis à me concentrer comme si ma vie en dépendait.

Mon esprit était vide comme celui d'un nouveau-né lorsque le roshi prit la parole. Il lisait un ancien koan : « Le sage lui-même ne peut dire un seul mot de ce Royaume (du Silence) d'où naissent toutes les pensées... Un bout de ficelle est éternel et sans limites... Le Bœuf blanc<sup>1</sup> qui est devant toi est pur et vivant...<sup>2</sup>. » Tandis qu'il parlait d'une voix douce et calme, il me sembla que chacun de ses mots pénétrait au plus profond de mon esprit. Il répéta : « Pas même un sage ne peut dire un mot au sujet de ce Royaume dont naissent les pensées » et ajouta : « Non, pas même un bouddha. » Je me dis tout bas, le souffle coupé : « Bien sûr ! Bien sûr ! Mais alors pourquoi ai-je, moi, cherché un tel mot ? » Et soudain tout devint lumineux et je sus que j'étais le Seul de tout l'univers ! Oui, j'étais le Seul !

Sans trop espérer que le roshi confirmerait que j'avais atteint le kensho, je décidai pourtant de lui faire part de ce qui m'était arrivé au dokusan de l'après-midi. Il me dit : « Exprimez-vous plus clairement ! »

Je regagnai ma place pour me livrer à nouveau au zazen. Vers 7 heures du soir, le godo s'écria : « Encore trente minutes avant le dokusan. Décidez-vous à atteindre l'Éveil ! C'est votre dernière chance ! » Et une nouvelle pluie de coups de kyosaku me tomba sur les épaules. Je me concentraï désespérément. Enfin, la lumière se fit en moi : « *Il n'y a Rien à comprendre !* »

1. C'est-à-dire l'Esprit. Voir Appendice 2.

2. Extraits du commentaire du koan n° 94 du *Hekigan-roku*.

Au dokusan, le roshi me mit à l'épreuve : « Montrez-moi Mu ! Quel est l'âge de Mu ? Montrez-moi Mu lorsque vous vous baignez ! Montrez-moi Mu sur une montagne ! » Je répondis immédiatement à ses questions, et il confirma mon kensho. En me prosternant devant lui, au moment de le quitter, je me sentis déborder d'une joie indescriptible.

Je ne veux pas conclure ce témoignage sans exprimer ma profonde gratitude envers Yasutani-roshi, qui m'a obligé à ouvrir l'œil de mon esprit, et à tous ceux qui, directement ou indirectement, m'ont aidé.

7. *Mrs L. T. S. (Américaine, artiste, 51 ans)*

Je suis venue au zen et à la sesshin de Pendle Hill (Pennsylvanie) d'une manière détournée mais irrésistible. Lorsque je repense au chemin apparemment sinueux qui m'a conduite à l'Éveil, je me rends compte qu'il ne pouvait avoir d'autre aboutissement. En tant que sculpteur, qu'épouse et mère, en tant qu'alcoolique et finalement en tant que membre des Alcooliques anonymes, j'avais un bon pré-entraînement.

Il me semble que mon premier pas dans cette vie coïncida avec la certitude qui me vint, vers quinze ans, que je devais être une artiste. Dans le même temps, je rejetai le christianisme (tel que je le concevais) et décidai de chercher la vérité par moi-même. Quelques années plus tard je découvris la pierre et je sus que ma voie était la sculpture. J'étais décidée à avoir une expérience aussi vaste que possible. Je me mariai donc et j'eus des enfants, mais avec le temps ma vitalité s'émiettait. C'est alors que je me mis à boire, renonçant à sculpter, négligeant mon mari et mes enfants. Peu à peu, l'alcool dominait ma vie. Celle-ci était devenue un mauvais rêve. Luttant chaque jour pour tenir le coup jusqu'au lendemain, j'étais esclave de la peur, du sentiment de culpabilité — et de l'alcool. Je ne croyais pas trouver jamais une issue. Huit années de psychanalyse et de mise à l'épreuve de toutes les méthodes d'autodiscipline que je connaissais ne servirent à rien.

Un matin, pareil aux autres terribles matins que je vivais, je téléphonai aux Alcooliques anonymes pour demander leur aide. Cette décision me libéra. Je regardais enfin la vérité en face et, avec l'aide de tous les autres alcooliques qui avaient connu le même enfer, je pouvais enfin *être moi-même*. Je cessai de boire. Je découvrais qu'il y avait quelque chose d'infiniment plus puissant que mon petit esprit, et je sus que je devais le trouver, le connaître, le voir, *l'être*.

Ma recherche avait commencé.

Quelques semaines plus tard, en feuilletant des livres chez un bouquiniste, je tombai sur *Comment connaître Dieu*, une traduction des *Aphorismes* de Patanjali par Swami Prabhavananda et Christopher Isherwood. Je fus stupéfaite : Patanjali avait su et enseigné, il y a quelque deux mille ans, ce que je venais de découvrir par moi-même. Je lus et relus ce livre pendant deux mois, au cours d'une croisière le long des côtes de l'Atlantique. Après quoi j'en lus plusieurs autres, mentionnés dans les notes et la bibliographie.

J'avais besoin d'un maître. Je le trouvai en la personne de Swami Pramananda, qui accepta de m'aider. Il m'enseigna la méditation disciplinée, m'aida à distinguer les hallucinations de la réalité et me prépara à affronter le grand effort qui m'attendait à Pendle Hill.

Au cours de mes lectures, j'avais trouvé des références au zen dans *La Philosophie éternelle* de Huxley. Je compris que cela était fait pour moi. Je continuai à lire, à pratiquer la méditation selon le yoga, mais non selon le zen.

Une occasion inattendue s'offrit à moi d'aller passer quelques mois au Japon pour préparer une exposition. Je continuai à m'y intéresser au zen et je finis par comprendre que le seul lieu où je pouvais atteindre sa vérité était en moi-même. Je participai à des sesshin à Engaku-ji, à Ryutaku-ji et à Nanzen-ji. Je méditai aussi à Ryosen-an, à Daitoku-ji. Avant de quitter l'Amérique, j'avais entendu parler d'Engaku-ji, c'est pourquoi j'y allai. Lorsque j'y arrivai, en novembre, dans le froid et sous la pluie, je n'avais aucune idée de ce que j'y ferais, aucune recommandation, et je ne parlais pas le japonais. J'y rencontrai une jeune Anglaise qui me conduisit auprès du supérieur, obtint de lui qu'il me laissât rester (une sesshin était en cours) et me servit d'interprète auprès du roshi. C'est elle qui me présenta à un adepte du zen américain, lequel me fit admettre à

Ryutaku-ji, et ainsi de suite ; partout, au Japon, où je cherchai de l'aide, auprès d'un roshi, d'un moine ou d'un laïc, je la trouvai. La compassion de tous ces gens a été immense, et je leur en ai une gratitude infinie.

Le tintement d'une petite cloche à la sesshin de Pendle Hill fut le déclic, l'explosion qui fit s'écrouler les murs qu'avaient déjà érodés quatre ans de zazen et, avant cela, cinq ans de méditation *kriya*<sup>1</sup> quotidienne. Patiemment, obstinément, j'avais médité, médité, parfois longuement, parfois pendant quelques minutes, mais chaque jour sans exception. M'asseoir pour méditer m'était devenu aussi naturel que respirer.

Lorsque j'arrivai à la sesshin de Pendle Hill, je n'avais jamais vu encore Yasutani-roshi, bien que j'eusse rencontré son moine interprète quatre ans plus tôt, à Ryutaku-ji. J'étais résolue à supporter les épreuves physiques de quatre jours et demi de zazen, sachant que cela m'apporterait lumière et paix, comme je l'avais déjà senti en 1961, après une sesshin organisée par Nakagawa-roshi dans le Delaware.

La sesshin commença. Une quarantaine de personnes y participaient, certaines par pure curiosité, certaines avec conviction. Yasutani-roshi les répartit en plusieurs petits groupes, en fonction des aspirations que chacune avait exprimées. Il s'adressa successivement à chaque groupe, pour expliquer à chacun la discipline à laquelle il aurait à se plier. Je faisais partie de ceux qui aspiraient à l'illumination. Il nous assigna le koan Mu.

Le premier jour, Mu ne me parut pas être un morceau de fer rouge, mais plutôt un lourd morceau de plomb dans mon estomac.

— Faites fondre ce plomb ! me dit le roshi.

Il ne fondit pas. Le lendemain, je m'attaquai à lui et je découvris qu'en son centre il y avait une lumière brillante et cristalline, pareille à celle d'une étoile ou d'un diamant, qui se mit à irradier tous les objets. Mon corps se sentait sans poids. Je pensai : « Voilà Mu. » Mais le roshi me dit : « Ce sont des hallucinations. Ignorez-les. Concentrez-vous davantage. »

Le soir, infiniment lasse, avant de me coucher, je notai dans mon

1. Méditation pour les novices, selon le yoga.

journal : « Maintenant, je suis *décidée*. Si d'autres peuvent y arriver, moi aussi. *Et je le ferai !* J'y épuiserai toutes mes forces et toute ma volonté. »

Le troisième jour, je n'arrivais plus à garder les yeux ouverts : ils se fermaient chaque fois que je respirais. Lorsque j'arrivais à me dominer, j'étais immédiatement envahie par des pensées relatives à ma famille et à mon mariage. Il me fallait lutter à la fois contre le sommeil et contre ce tourment mental, et Mu m'échappait sans cesse.

— Allez plus loin ! me dit le roshi. Demandez-vous : « Qu'est-ce que Mu ? » jusqu'au fond de vous-même.

Je m'obstinaï. Je perdais prise, mais je m'obstinaï encore à aller plus loin.

Jusqu'au centre de la terre...

Jusqu'au centre du cosmos...

Jusqu'au *Centre*.

*J'y étais.*

Avec le tintement de la petite cloche du kinhin, soudain, *je sus*.

Il était trop tard pour voir le roshi. Je me précipitai au premier dokusan du lendemain matin.

Questions... Voix aiguës... Rires... Mouvement...

Le roshi me dit : « Maintenant vous comprenez que voir Mu, c'est voir Dieu. »

*J'avais compris.*

(Les lignes suivantes ont été écrites plusieurs semaines plus tard, après le zazen, au cours d'une sesshin à New York.)

Je me sens propre.

Je me sens libre.

Je me sens prête à vivre chaque jour avec joie, *par choix !*

L'aventure de chaque instant me ravit.

Il me semble que je viens de m'éveiller d'un cauchemar désordonné. Tout me paraît différent.

Le monde ne pèse plus lourdement sur mes épaules. Il est sous ma ceinture. J'ai fait la culbute et je l'ai avalé.

Je ne suis plus inquiète.

Je possède enfin ce que je voulais.

8. *Mrs D. K. (Canadienne, sans profession, 35 ans)*

(L'auteur de ce témoignage a passé au Canada une jeunesse sans histoire. Au terme de ses études, elle se rendit aux Etats-Unis et épousa un Américain, qui se suicida peu de temps après leur mariage. Il s'ensuivit pour elle une longue période de désarroi et d'angoisse, qui l'incita à aller retrouver à Pondichéry une amie qui vivait dans l'ashram de Sri Aurobindo. Elle y rencontra un autre Américain de passage — l'auteur du présent ouvrage — adepte du bouddhisme zen depuis plusieurs années, et décida de le rejoindre au Japon, ce qu'elle fit après un court séjour en Birmanie, au cours duquel elle allait s'initier à la pratique de la méditation sous la conduite d'un maître réputé du bouddhisme Hinayana, Mahasi Sayadaw.) [N.D.T.]

## LE JAPON ET LE ZEN

Le jour même de mon arrivée au Japon, mon ami américain me conduisit à Ryutaku-ji, un monastère Rinzaï perché tel un oiseau géant au milieu des pins et des bambous, à l'ombre du majestueux mont Fuji. Grâce à la générosité de son maître, Soen-roshi, j'allais y séjourner pendant cinq mois et m'initier à la discipline de la vie monastique. Réveillée par le gong, j'appris à me lever à 4 heures du matin, à faire une toilette sommaire et à me joindre aux moines, dans l'aube froide, pour la récitation matinale des sutras.

Peu à peu, ma nature rétive cédait la place à une certaine égalité d'âme. Les longues heures passées à grelotter agenouillée dans une salle balayée de courants d'air, en attendant d'être reçue par le roshi, m'imposaient une patience dont je ne me serais pas crue capable. Les heures de zazen quotidien et plus encore de sesshin étaient, elles aussi, de douloureuses leçons de patience et d'endurance, ponctuées par les coups de kyosaku qui m'empêchaient de me relâcher...

Ma décision de me remarier me fit quitter ce monastère Rinzaï et me joindre au groupe Soto dont mon mari faisait partie, à

Taihei-ji, dans les faubourgs de Tokyo, groupe dirigé par Yasutani-roshi. Presque tous les disciples de celui-ci étaient des laïcs, et l'horaire des sesshin qu'il organisait était moins rigide que dans un monastère afin de permettre aux participants de le concilier avec leurs occupations professionnelles. Il en résultait beaucoup d'allées et venues, ce qui, au début, était très gênant. Chacun devait s'imposer à lui-même la discipline rigoureuse qui est de règle dans un monastère. Mais je me rendis vite compte que cet apparent relâchement cachait un profond sérieux. Les dimensions restreintes de ce temple ne me permettaient plus de disposer d'une chambre, si petite fût-elle, pour dormir, et je devais me contenter d'une natte dans une pièce commune. Voilà qui me changeait de l'atmosphère du monastère et ne m'aidait guère à me livrer au zazen, mais après quelques sesshin je devais me rendre compte qu'il était stimulant et enrichissant de méditer en compagnie de personnes qui n'étaient ni des nonnes, ni des moines, ni des prêtres.

Je voyais venir avec des sentiments mêlés la sesshin rohatsu. J'avais entendu parler de cette sesshin hivernale par plusieurs personnes qui y avaient participé dans des monastères. Il était bien connu que c'était la plus dure, une bataille constante contre le froid et la fatigue, et j'avais extrêmement peur de l'un et de l'autre. Lorsque j'avais trop froid, les frissons et la tension m'empêchaient de rester assise, immobile, et une trop grande fatigue m'empêchait de me concentrer. En même temps, le fait qu'il s'agit de la commémoration de l'illumination du Bouddha et que cette date coïncidât à un jour près avec celle de mon propre anniversaire m'émouvait profondément. Je finis par décider d'y participer. Ce serait ma sixième sesshin au Japon. Pour la première fois, j'avais la ferme conviction qu'elle me permettrait d'atteindre l'Eveil, dont je sentais un besoin douloureux. Depuis plusieurs semaines j'éprouvai à nouveau le malaise et l'angoisse que j'avais connus aux Etats-Unis, je me sentais nerveuse, irritable, instable, et je savais qu'il n'y avait pas pour moi d'autre moyen de m'en sortir.

Le premier jour, il me fut pratiquement impossible de me concentrer. Les allées et venues des autres participants, le bruit du kyosaku, tout me distrait constamment. Lorsque je dis au roshi que mon zazen était beaucoup plus profond lorsque j'étais seule, chez moi, il m'enjoignit de ne pas prêter attention aux autres, en soulignant à

quel point il était important d'apprendre à méditer dans de telles conditions. Toutefois, lorsque je lui avouai combien les coups de *kyosaku* m'avaient toujours détournée de ma concentration, il donna des instructions pour que je ne fusse jamais frappée.

A la fin du deuxième jour, j'arrivais mieux à me concentrer. Je n'avais plus aussi mal aux jambes et le froid était supportable (je m'étais habillée en conséquence). Il y avait pourtant un problème qui me préoccupait de plus en plus. On m'avait dit à plusieurs reprises de fixer mon esprit dans le creux de mon abdomen, ou plus exactement dans la région située sous le nombril. Or, plus je m'y efforçais, moins je comprenais ce qui faisait l'importance de cette région du corps. Le roshi avait parlé de « centre », de « foyer », mais cela n'avait de signification, à mes yeux, que sur le plan philosophique — et voilà que j'étais censée fixer mon esprit dans cette région « philosophiquement » et répéter inlassablement « Mu »... Je ne voyais aucun rapport entre une partie quelconque de mon abdomen et le processus de la méditation, moins encore avec l'illumination. Certes, si le roshi m'avait assigné le koan Mu, c'était après que je lui eus dit mon profond désir d'atteindre l'Eveil, mais je ne savais pas pour autant *comment* dire Mu. J'avais commencé par essayer de le considérer comme l'équivalent du *mantra*<sup>1</sup> indien « Om » et de m'identifier avec sa résonance, sans lui chercher un sens. A présent, j'en venais à concevoir Mu comme la pointe d'une foreuse et moi-même comme l'ouvrier utilisant cette foreuse pour percer les couches successives de mon esprit.

Le matin du troisième jour, cette image m'aida à me concentrer. J'arrivais maintenant à fixer mon esprit dans mon abdomen — sans d'ailleurs savoir exactement où. Au milieu de la matinée, juste après la causerie du roshi, je m'installai dans une concentration assez profonde, en synchronisant ma respiration avec la répétition de Mu. Au bout d'une quinzaine de minutes, cette synchronisation commença à produire dans mes poignets d'étranges picotements, qui gagnèrent mes mains et mes avant-bras. Je pris conscience que j'avais déjà éprouvé cette sensation en plusieurs occasions, à la suite de chocs émotionnels sérieux, et je me dis que si j'arrivais à respirer et à me concentrer encore plus profondément, j'atteindraï peut-être le

1. Voir Appendice 4, à « bouddhisme tantrique ».



kensho. En fait, je ne réussis qu'à aggraver la situation et je fus sur le point de m'évanouir. Je me sentis envahie par une immense tristesse, je me mis à frissonner violemment et à grincer des dents. Le corps secoué de spasmes nerveux, je fondis en larmes et commençai à transpirer abondamment. Il me semblait que toutes les douleurs de l'univers me déchiraient le ventre, que j'étais emportée dans un tourbillon de souffrances insupportables. Un peu plus tard — je ne saurais dire combien de temps s'était écoulé — mon mari m'enjoignit d'interrompre mon zazen et de m'étendre. Je m'écroulai sur mon coussin et me mis à grelotter. Mes mains et mes avant-bras étaient étrangement raides, la tête me tournait et je me sentais épuisée. Peu à peu, je me détendis. Au bout d'une demi-heure, mes forces revenues, j'étais prête à reprendre mon zazen.

Au dokusan de l'après-midi, le roshi me demanda tout de suite ce qui s'était passé. Lorsque je le lui eus expliqué, il me dit qu'il s'agissait d'un makyo et m'avertit que des phénomènes du même genre pourraient se reproduire ; ils signifiaient que ma méditation progressait. Il m'invita ensuite à chercher Mu dans la région de mon plexus solaire. Lorsqu'il prononça les mots « plexus solaire », il me sembla soudain que, pour la première fois, tout était clair : je savais exactement où j'allais et ce que je devais faire.

A l'aube du quatrième jour, la cloche me réveilla à 4 heures du matin et j'eus conscience de ne pas m'être séparée de Mu, même en dormant, comme le roshi me l'avait enjoint. Pendant la première période de méditation, avant le dokusan du matin, les mêmes symptômes que la veille commencèrent à se manifester. Cette fois, me disant que ce n'était qu'un makyo, je résistai, décidée à surmonter l'épreuve, mais la paralysie gagna graduellement mes jambes et j'entendis, comme s'il eût été très loin, mon mari dire que j'étais en transe. Je luttai encore, mais je finis par m'effondrer. Lorsque je me fus reprise, l'heure du dokusan était passée.

Je commençais à penser que je devais faire fausse route, mal diriger mes forces. Pendant la période de repos qui suivit la causerie du matin, je compris soudain que ce « centre » où l'on m'avait dit de fixer mon esprit ne pouvait être qu'une certaine région de moi-même qui m'était depuis longtemps familière. Dès ma petite enfance, je m'y étais toujours retirée pour réfléchir, et si je voulais comprendre la « vérité » d'une situation ou d'un problème donnés,

c'était là que je devais la chercher. Je devinai instinctivement que c'était de cette « région-là » que le roshi avait parlé, et j'employai toute mon énergie à y chercher la signification de Mu. En moins d'une demi-heure, je sentis naître dans mon abdomen une chaleur qui, lentement, gagna ma colonne vertébrale. J'avais eu raison...

Je parlai de cela avec animation au roshi, au cours du dokusan suivant. « Bien ! s'écria-t-il. Maintenant, continuez ! » Je regagnai ma place et repris mon zazen avec une telle ardeur que, bientôt, la paralysie se manifesta à nouveau, plus violemment encore que les autres fois. Je ne pouvais plus bouger et mon mari dut m'aider à m'étendre. En attendant de recouvrer mes forces, je me dis : « Mon corps est de toute évidence incapable de supporter l'effort que je lui impose. Si je veux atteindre Mu, il faut que je le fasse avec mon esprit seul, en conservant mes forces physiques et nerveuses pour la dernière étape. »

Cette fois, donc, en reprenant mon zazen, j'essayai de concentrer mon esprit sans penser à Mu, mais cela me fut difficile. Cela impliquait, en fait, que je sépare ma concentration du rythme de ma respiration. J'y parvins finalement. Plus je concentrais mon esprit dans mon abdomen, plus des pensées me venaient, pareilles à des nuages. Mais il ne s'agissait pas de pensées discursives ; c'étaient plutôt des repères, et je sautais de l'une à l'autre, avançant constamment sur un chemin bien tracé que mon intuition m'incitait à suivre. Ce faisant, je me disais qu'à un certain stade ces pensées devraient s'effacer et mon esprit devenir parfaitement vide, comme on m'avait dit de m'y attendre, avant d'atteindre le kensho. La présence de ces pensées m'avertissait que je devais être encore loin du but. Pour économiser autant que possible mon énergie, j'adoptai une position plus détendue et m'enveloppai plus étroitement dans une couverture, pour me réchauffer.

Le lendemain matin — cinquième jour — le roshi me dit au dokusan que j'avais atteint un point critique et ne devais pas me séparer de Mu un seul instant. Craignant que les deux jours et la nuit qui me restaient ne fussent insuffisants, je m'accrochai à Mu comme un chien à un os, au point d'oublier ce que signifiaient les coups de cloche ou de gong et de devoir demander à mon mari ce que je devais faire lorsqu'ils résonnaient. Pour accroître mes forces, je mangeai avec appétit à chaque repas et pris tout le repos

que l'horaire de la sesshin m'autorisait à prendre. J'avais l'impression d'être un enfant entreprenant un étrange voyage, conduit pas à pas par le roshi.

L'après-midi, en allant prendre un bain, je pensai à Mu. Je commençais à être agacée. « Qu'est-ce donc que ce Mu, en fin de compte ? me demandais-je. C'est ridicule ! Je suis sûr que Mu n'est rien ! » Et soudain je songeai à l'identité des contraires. Bien sûr ! Mu n'était rien, *mais Mu était aussi toute chose !* Et tout en me baignant je pensais : « Si Mu est toute chose, il est aussi l'eau de mon bain, le savon, les autres baigneurs... » Cette idée me stimula et je repris mon zazen avec une énergie nouvelle.

Le roshi avait l'habitude de dire quelques mots à tous les participants chaque matin vers 4 h 30. Ce matin-là (le sixième jour), parlant de la bataille que se livraient les forces de l'ignorance et l'illumination, il nous pressa d' « attaquer l'ennemi » avec plus de vigueur encore. « Vous avez atteint le stade du corps à corps, dit-il. Utilisez tous les moyens et toutes les armes possibles ! » En l'écoutant, je me vis dans une jungle épaisse, un couteau à la ceinture, cherchant mon « ennemi », m'approchant de lui et me préparant à le vaincre avec l'aide de Mu.

Dans l'après-midi, me voyant toujours en imagination dans cette jungle, j'eus soudain conscience que la seule manière de vaincre mon « ennemi », quand il apparaîtrait, serait de le prendre dans mes bras. A peine cette pensée m'était-elle venue que l' « ennemi » se matérialisa devant mes yeux, en costume de centurion romain, armé d'une courte épée et d'un bouclier. Je me précipitai vers lui et voulus l'étreindre, mais il disparut et, au même instant, je vis une lumière éclatante apparaître dans les ténèbres de la jungle. Elle grandit, grandit et, en son centre, je lus ces trois mots : « *Mu est moi !* » Je m'immobilisai et cessai presque de respirer. Était-ce possible ? Mais oui : *Mu était moi et j'étais Mu !* Une vague de joie et de soulagement m'enveloppa.

Cinq heures encore à attendre avant le prochain dokusan... J'étais impatiente de parler au roshi, de savoir s'il confirmerait ma compréhension. Au fond de mon cœur, j'étais certaine de savoir ce qu'était Mu et je me dis que si le roshi n'acceptait pas mes réponses à ses questions, j'abandonnerais le zen pour toujours. Si j'étais dans l'erreur, le zen l'était aussi... Pourtant, en dépit de ma certitude,

j'avais peur de ne pas être capable de répondre aux questions du roshi de la manière appropriée, car le langage zen ne m'était pas encore très familier.

Au dokusan, je demandai au roshi de me mettre à épreuve. Je m'attendais qu'il me demandât seulement ce qu'était Mu, mais ses questions — « Quelle est la longueur de Mu ? Quel est l'âge de Mu ? » — me déconcertèrent et je restai silencieuse. Il m'observa attentivement, puis me dit que je devais voir Mu plus clairement et profiter du temps qui me restait pour me livrer au zazen avec le maximum d'intensité.

Je regagnai ma place et lui obéis. Je n'avais plus de pensées, les ayant toutes épuisées. Pendant des heures, je pensai uniquement à Mu. Graduellement, la même chaleur que le quatrième jour m'envahit, mais cette fois je sentis un point brûlant se former entre mes yeux et, partant de lui, des vagues de chaleur s'étendre à mes joues, à mon cou, à mes épaules. Je pensai que quelque chose allait sûrement se produire, au moins une sorte d'explosion intérieure, mais il n'en fut rien, à ceci près que je me « vis » assise sur un flanc de montagne aride, en train de méditer, puis marchant péniblement dans des villes surpeuplées, sous un soleil de feu. Au dokusan suivant, j'en parlai au roshi. Il me dit que pour ramener ce centre de vibrations de mon front à mon plexus solaire il me fallait lui tracer un chemin en imaginant par exemple qu'un ruisseau de miel coulait à travers mon corps. Il me dit aussi de ne pas me soucier de mes visions ni de la sensation de chaleur que j'éprouvais — ce n'était là qu'une conséquence du prodigieux effort que j'accomplissais. L'essentiel était de continuer à me concentrer sur Mu.

Le septième jour, au dokusan, physiquement épuisée par six ou sept heures de zazen ininterrompu, je pouvais à peine parler. Pourtant, mon esprit avait insensiblement atteint un état exceptionnel de clarté et de conscience. Je *savais*, et je savais que je savais. Le roshi commença à me questionner gentiment : « Quel est l'âge de Dieu ? Donnez-moi Mu ! Montrez-moi Mu à la gare de chemin de fer ! » Ma vision intérieure se précisa peu à peu et je me mis à répondre sans hésitation à toutes les questions, après quoi le roshi, mon mari qui nous servait d'interprète et moi-même éclatâmes ensemble d'un rire joyeux. Je m'écriai : « Tout cela est tellement

simple ! » Là-dessus, le roshi me dit que, désormais, je devrais aborder les koans suivants d'une manière différente. Au lieu de m'efforcer de m'identifier avec eux, comme je l'avais fait avec Mu, je devrais me demander : « Quel est l'esprit de ce koan ? » et, lorsque j'aurais trouvé une réponse, il me faudrait n'y plus penser et me livrer au shikan-taza jusqu'au dokusan suivant, où j'aurais l'occasion de faire la démonstration de ma compréhension.

Trop engourdie et trop fatiguée pour regagner ma place, je me rendis à nouveau à la maison de bain. Jamais encore la route, les boutiques et le ciel hivernal ne m'étaient apparus dans une telle lumière, avec une telle *évidence*. Ma joie ressemblait à un printemps tout neuf.

Les jours et les semaines qui suivirent furent les plus heureux et les plus sereins de ma vie. Je n'avais plus aucun « problème », j'ignorais le souci et la morosité. Pour la première fois de mon existence j'étais capable de me mouvoir librement, délivrée enfin d'un « moi » qui avait toujours été pour moi un lien torturant.

### *Six ans plus tard.*

Un jour de printemps, alors que je travaillais dans le jardin, l'air me parut frissonner d'une étrange manière, comme si le temps normal prenait une nouvelle dimension, et j'eus le sentiment que quelque chose de fâcheux allait se passer, sinon tout de suite, du moins dans un proche avenir. Pour m'y préparer, je multipliai mes séances de zazen et me mis, chaque soir, à lire des ouvrages bouddhistes.

Quelques soirs plus tard, après avoir lu attentivement le *Livre des Morts tibétain*, je pris un bain et m'assis devant une peinture représentant le Bouddha, en écoutant à la lumière des bougies le mouvement lent du *Quatuor en la mineur* de Beethoven, profonde expression du renoncement de l'homme à lui-même, puis j'allai me coucher. Le lendemain matin, juste après le petit déjeuner, j'eus brusquement l'impression d'être frappée par un éclair et je me mis à trembler. Je revécus en une seconde le traumatisme de ma difficile naissance. Comme une clef ouvrant les portes de chambres

obscur, cette sensation fit se répandre en moi les poisons de ressentiments secrets et de peurs cachées. Je me mis à pleurer et me sentis si faible que je dus m'allonger. Pourtant, derrière tout cela, il y avait un profond bonheur... Lentement, mon optique changea et je me dis : « *Je suis morte ! Il n'y a rien qui s'appelle moi ! Il n'y a jamais eu un moi ! C'est une allégorie, une image mentale, un schéma sur lequel rien n'a jamais été modelé !* » La joie me donnait le vertige. Les objets solides m'apparaissaient comme des fantômes et tout ce sur quoi mon regard se posait était d'une beauté radieuse.

Je ne puis qu'indiquer sommairement ici ce qui me fut révélé d'une manière éclatante au cours des jours suivants :

1. Le monde que perçoivent nos sens est la partie la moins vraie (ou la moins complète), la moins dynamique (ou la moins vivante), la moins importante d'une immense « géométrie de l'existence », indiciblement profonde, dont les vibrations, l'intensité et la subtilité défient l'analyse verbale.

2. Les mots sont maladroits et simplistes, presque sans signification lorsqu'on essaie de donner une idée du fonctionnement multidimensionnel d'un vaste complexe de forces dont la connaissance exige qu'on renonce au niveau normal de la conscience.

3. L'acte le plus banal (manger, se gratter le bras) n'est pas du tout simple. C'est seulement un mouvement visible dans un réseau de causes et d'effets qui s'étend jusqu'à la non-connaissance et jusqu'à un Silence infini où la conscience individuelle ne peut pénétrer. En fait, il n'y a rien à connaître, rien qui puisse être connu.

4. Le monde physique est une infinité de mouvement, de Temps existentiel, mais c'est en même temps une infinité de Silence et de Vide. Chaque objet est transparent, chaque chose a son caractère intérieur propre, son propre karma, sa propre « vie dans le temps », mais en même temps il n'y a d'espace vide nulle part, de lieu où un objet ne se fonde pas en un autre.

5. La moindre variation d'atmosphère (pluie ou brise) me touche comme un miracle d'une beauté incomparable. Il n'y a rien à *faire* : le seul fait d'*être* est un acte absolu.

6. Quand je regarde des visages, je vois un peu de la longue chaîne de leurs existences passées, et parfois un peu de leur avenir.

Les existences passées s'éloignent derrière le visage apparent mais y laissent leur empreinte.

7. Lorsque je suis seule, j'entends une « chanson » sourdre de chaque chose. Chaque chose a sa propre chanson, et les humeurs, les pensées, les sentiments ont la leur également. Pourtant, derrière cette variété infinie, tout cela se fond en une unité inexprimablement vaste.

8. J'éprouve un amour sans objet, que l'on pourrait appeler « état d'amour ». Mais mes vieilles réactions émotionnelles contrarient encore brutalement les manifestations de cet « état d'amour » suprêmement doux et naturel.

9. Je me sens une conscience qui n'est ni moi-même ni étrangère à moi. Elle me protège et me conduit dans des directions favorables à mon évolution intérieure, de même qu'elle m'écarte de ce qui s'y oppose. C'est comme une rivière où je me serais plongée et qui, joyeusement, m'emporterait au-delà de moi-même.

## Troisième partie / Appendices



## 1. L'Être et le Temps selon Dogen,

Dans ces pages, nous avons à plusieurs reprises mentionné le nom du grand Dogen-zenji et son principal ouvrage, le *Shobogenzo*<sup>1</sup>. L'homme et ses écrits mériteraient à eux seuls qu'on leur consacraît un livre ; nous ne pouvons donner ici qu'une idée de leur importance.

Dogen Kigen (appelé aussi Dogen Eihei en souvenir de son temple, Eihei-ji ou Temple de la Paix éternelle) a vécu de 1200 à 1253. Bien qu'il ait rapporté de Chine au Japon les enseignements de la secte Soto, il semble évident qu'il n'eut jamais l'intention de fonder une secte particulière mais bien plutôt de promouvoir un zen intégral, basé sur les enseignements et les pratiques du Bouddha Çakya-muni. En fait, il était hostile à toutes les classifications sectaires, Soto, Rinzaï ou Obaku, voire Hinayana et Mahayana.

C'est une erreur de considérer Dogen, comme certains l'ont fait, comme un « dialecticien subtil », c'est-à-dire comme un philosophe plutôt que comme un maître du zen. Esprit supérieur, qui vécut profondément ce qu'il enseignait, Dogen souhaitait libérer les hommes des liens de l'avidité, de la peur et de l'ignorance en leur apprenant à vivre selon la Voie du Bouddha et non en formulant un système de pensée spéculative.

La rédaction du *Shobogenzo*, qui compte quatre-vingt-quinze chapitres, lui a pris quelque vingt-cinq ans et n'a été achevée que peu de temps avant sa mort. Dogen y traite de questions aussi simples

1. *Le Trésor de la Vraie Loi* (littéralement : *Trésor de l'Œil du vrai Dharma*, l' « œil » étant ici l'œil de l'Esprit ouvert). [N.D.T.]

et terre à terre que les règles d'hygiène à observer dans la vie monastique et de problèmes aussi graves que les rapports du temps et de l'être avec la pratique conduisant à l'illumination. Dans les milieux zen éclairés, on considère que les parties abstraites du *Shobogenzo* sont l'« Everest » du bouddhisme japonais et que celui qui souhaite atteindre ce sommet doit avoir l'œil ouvert par une complète illumination autant que l'assurance que donnent seules des années de pratique.

Pour donner au lecteur une idée du style et de la profondeur du *Shobogenzo*, nous reproduisons ici un court extrait du deuxième chapitre, intitulé « L'Être et le Temps », qui est peut-être le plus abstrus de l'ouvrage. Il nous semble que ces pages, qui représentent environ un tiers du chapitre, ont un intérêt particulier pour les adeptes du zen du xx<sup>e</sup> siècle. Non seulement elles éclairent la signification du temps et de l'univers, mais elles montrent que les vues de Dogen sur l'être et le temps, conçues par lui introspectivement dans le zazen au XIII<sup>e</sup> siècle, et celles de certains physiciens contemporains sur le temps et l'espace sont jusqu'à un certain point étonnamment parallèles. La différence — et elle est importante — réside surtout dans les conséquences que ces vues ont eues sur l'un et sur les autres. La connaissance de Dogen, étant une découverte de soi, l'a libéré des angoisses fondamentales de l'existence humaine et lui a apporté liberté intérieure, paix et certitude morale. Il ne semble pas, jusqu'à présent, que les découvertes scientifiques d'aujourd'hui aient eu un tel effet sur ceux qui les ont faites...

Encore un mot de mise en garde : ces pages ne doivent pas être lues comme un texte de métaphysique abstraite. Dogen ne spéculé pas sur le caractère du temps et de l'être mais parle en se fondant sur sa profonde expérience de la réalité. Son souci essentiel demeure toujours la pratique et l'illumination, la conduite de ses lecteurs à la compréhension d'eux-mêmes et de l'univers — ainsi qu'il le dit clairement lui-même dans son *Fukan Zazengi (Recommandations concernant le zazen)* : « Cessez de vous préoccuper de la dialectique du bouddhisme et apprenez plutôt à regarder dans votre propre esprit, dans la solitude. »

Un ancien maître du zen <sup>1</sup> a dit : « L'être-temps se trouve sur le plus haut sommet et au plus profond de la mer, l'être-temps a trois têtes et huit coudes, l'être-temps mesure seize ou dix-huit pieds, l'être-temps est un bâton de moine, l'être-temps est un hossu <sup>2</sup> l'être-temps est une lanterne de pierre, l'être-temps est Taro, l'être-temps est Jiro <sup>3</sup>, l'être-temps est la terre, l'être-temps est le ciel. »

L'être-temps signifie que le temps se confond avec l'être. Toute chose existante est du temps. Une statue dorée est du temps et, par le fait, a la grandeur du temps. Vous devez apprendre qu'il y a douze heures <sup>4</sup> de « présent ». Trois têtes et huit coudes sont du temps et, par le fait, ne peuvent qu'être identiques, dans l'immédiat, à ces douze heures. Pour nous, douze heures ne représentent pas un temps long ou court, mais nous y voyons quand même douze heures. Les traces du flux et du reflux du temps sont si évidentes que nous ne les mettons pas en doute, mais nous ne devons pas pour autant en conclure que nous les comprenons. Les êtres humains se transforment, s'interrogeant tantôt sur ce qu'ils ne comprennent pas et tantôt sur autre chose, en sorte que leurs questions ne sont pas toujours les mêmes. L'interrogation seule, par sa durée, est du temps.

L'homme s'identifie avec le monde. Vous devez admettre que toute chose et tout être dans ce monde sont du temps. Aucun objet ne s'oppose à un autre, de même qu'aucun temps ne s'oppose à un autre. En conséquence, l'orientation initiale de chaque esprit vers la vérité existe dans le même temps, et pour chaque esprit il y a, de même, un point de départ temporel dans son orientation vers la vérité. Il en va de même pour la pratique de l'illumination.

L'homme s'identifie avec le monde, c'est-à-dire avec le temps. Il faut admettre qu'il y a dans ce monde des millions d'objets et que chacun est le monde tout entier — voilà où débute l'étude du bouddhisme. Lorsqu'on en arrive à comprendre cela, on se rend compte que tout objet, toute chose vivante représentent la totalité, même s'ils n'en ont pas conscience. Comme il n'y a pas d'autre

1. Yakusan Igen-zenji, maître chinois de la période T'ang.

2. Chasse-mouches utilisé par les maîtres du zen.

3. Ces noms, Taro et Jiro, désignent n'importe qui — nous dirions Pierre et Paul.

4. C'est-à-dire une journée.

temps que celui-là, chaque être-temps représente la totalité du temps : un brin d'herbe, n'importe quel objet est du temps. Chaque point du temps inclut tous les êtres et le monde entier.

Demandez-vous s'il existe ou non des êtres ou des mondes qui ne soient pas inclus dans ce temps présent. Si vous êtes un homme ordinaire, ignorant le bouddhisme, en entendant les mots *aru toki*<sup>1</sup> vous comprendrez sans doute qu'à un moment donné l'Être est apparu comme trois têtes et huit coudes, qu'à un moment donné l'Être mesurait seize ou dix-huit pieds ou qu'à un moment donné j'ai traversé le fleuve et à un autre moment j'ai escaladé la montagne. Vous penserez peut-être que ce fleuve et cette montagne sont des choses du passé, que je les ai laissées derrière moi et que je vis à présent dans ce palais, c'est-à-dire qu'elles sont aussi distinctes de moi que le ciel l'est de la terre.

Mais la vérité a une autre face. Lorsque j'ai escaladé la montagne et traversé la rivière, j'étais du temps. Le temps et moi sommes inséparables. Lorsque le temps n'est pas considéré comme un phénomène de flux et de reflux, le moment où j'ai escaladé la montagne est le moment présent de l'être-temps. Lorsqu'on ne pense pas au temps comme à une chose qui vient et qui va, ce moment est pour moi le temps absolu. Lorsque j'ai escaladé la montagne et traversé le fleuve, n'ai-je pas connu le temps que je suis dans ce palais ? Trois têtes et huit coudes sont le temps d'hier, une hauteur de seize ou dix-huit pieds est le temps d'aujourd'hui, mais « hier » ou « aujourd'hui » représentent le temps où l'on va dans les montagnes et où l'on voit les dix mille sommets<sup>2</sup>. Ce temps n'est jamais passé. Trois têtes et huit coudes sont mon être-temps. Cela semble appartenir au passé, mais cela appartient au présent. Une hauteur de seize ou dix-huit pieds est mon être-temps. Cela semble devoir passer, mais c'est du présent, comme le pin et le bambou.

Ne considérez pas le temps simplement comme une chose qui passe ; ne pensez pas que sa seule fonction soit de passer. Pour que le temps passe, il faudrait qu'il y eût une séparation (entre lui et les choses). En croyant que le temps passe, vous n'apprenez

1. L'idéogramme utilisé ici peut signifier ou bien *aru toki*, c'est-à-dire « à un moment donné », ou *uji*, c'est-à-dire « être-temps ».

2. Les « dix mille sommets des montagnes » représentent symboliquement les innombrables et diverses circonstances et activités de la vie quotidienne.

pas la vérité de l'être-temps. En un mot, chaque être dans le monde tout entier est un temps particulier dans un *continuum* unique. Et l'être étant du temps, je suis mon être-temps. Le temps a pour caractéristique de passer d'aujourd'hui à demain, d'aujourd'hui à hier, d'hier à aujourd'hui, d'aujourd'hui à aujourd'hui, de demain à demain. En raison de cette caractéristique, le temps présent et le temps passé ne se chevauchent pas, n'empiètent pas l'un sur l'autre. Mais le maître Seigen est du temps, Obaku est du temps, Kosei est du temps, Sekito est du temps<sup>1</sup>. Et du fait que vous et moi sommes du temps, la pratique de l'illumination en est aussi.

1. Dogen veut probablement dire que ces anciens maîtres du zen chinois, bien que morts depuis longtemps, existent toujours dans l'intemporalité du temps.

## 2. Les dix images de la Capture du Bœuf

Des diverses représentations qu'on a pu donner des niveaux de la connaissance dans le zen, aucune n'est plus connue que les images de la Capture du Bœuf, série de dix illustrations accompagnées de commentaires en vers et en prose. C'est probablement à cause du caractère sacré du bœuf dans l'Inde antique que cet animal a été choisi pour symboliser la nature essentielle de l'homme ou son esprit-de-bouddha.

Les dessins originaux et leurs commentaires sont attribués à Kakuan Shien (Kuo-an, Shih-Yuan), un maître du zen chinois du XII<sup>e</sup> siècle, mais il ne fut pas le premier à illustrer graphiquement les stades successifs de la connaissance selon le zen. Il existe des versions antérieures de cinq et de huit dessins, où le bœuf devient progressivement plus blanc, le dernier dessin représentant un simple cercle. Cela signifiait que la connaissance de l'Unité (c'est-à-dire l'effacement de toute notion de « moi » et d' « autrui ») était le but ultime du zen. Mais Kakuan ajouta deux images au cercle pour montrer que l'adepte du zen vraiment accompli vit dans le monde quotidien et se mêle avec une parfaite liberté d'esprit aux autres hommes, que sa compassion incite à suivre la Voie du Bouddha. C'est cette version qui a été le plus largement adoptée au Japon. Elle est présentée ici sous la forme de peintures à l'encre de Gyokusei Jikihara.



### 1. *Chercher le Bœuf*

Le Bœuf n'est jamais vraiment égaré, donc pourquoi le chercher? Ayant tourné le dos à sa vraie nature, l'homme ne peut la voir. A cause de ses erreurs, il a perdu le Bœuf de vue. Soudain, il se trouve devant un labyrinthe de routes qui s'entrecroisent. L'avidité et la peur s'emparent de lui, les idées de bien et de mal le menacent de toutes parts.

*Perdu dans la forêt, effrayé par la jungle,  
il cherche le Bœuf qu'il ne trouve pas.*

*Le long des larges rivières sombres et sans nom,  
dans d'épais fourrés de montagne, il suit de nombreux sentiers.*

*Las, le cœur lourd, il poursuit sa recherche  
de cette chose qu'il ne peut encore trouver.*

*Le soir, il entend les cigales craqueter dans les arbres*



## 2. *Trouver les empreintes*

Grâce aux sutras et aux enseignements, il discerne les empreintes du Bœuf. Il a appris que, de même que des vases d'or de forme différente sont tous faits du même or, de même chaque chose est une manifestation du Moi. Mais il est incapable de distinguer le bien du mal, le vrai du faux. Il n'a pas vraiment franchi la barrière mais il commence à apercevoir les empreintes du Bœuf.

*Il a vu d'innombrables empreintes de pas dans la forêt et au bord de l'eau.*

*Voit-il là-bas l'herbe foulée ?*

*Même les plus profondes gorges des plus hautes montagnes ne peuvent cacher le museau de ce Bœuf qui se dresse vers le ciel.*





### 3. *Première apparition du Bœuf*

S'il écoute attentivement les bruits de chaque jour, il accédera à la connaissance et, à cet instant, il verra la Source même. Les six sens ne se distinguent pas de cette Source, qui est présente en chaque activité, comme le sel l'est dans l'eau<sup>1</sup>. Lorsque la vision intérieure est convenablement centrée, on se rend compte que ce qui est vu est identique à la Source.

*Un rossignol chante sur une branche,  
le soleil brille sur les saules frissonnants.  
Voici le Bœuf, où pouvait-il se cacher ?  
Cette tête splendide, ces cornes imposantes,  
quel artiste pourrait les peindre ?*

1. Toutes les notes de cet appendice ont été rassemblées p. 294.



#### 4. *Attraper le Bœuf*

Aujourd'hui, il a rencontré le Bœuf, qui avait longtemps cabriolé dans les champs, et il l'a attrapé. Le Bœuf s'est si longtemps ébattu en liberté qu'il n'est pas facile de lui en faire perdre l'habitude : il continue à rêver à l'herbe odorante, il est encore entêté et déchaîné. Si l'homme veut le domestiquer complètement, il devra utiliser son fouet.

*Il doit saisir fortement la corde et ne pas la lâcher,  
car le Bœuf a encore des tendances malsaines<sup>2</sup>.*

*Tantôt il fonce vers les hauteurs,  
tantôt il flâne dans un ravin brumeux.*



### 5. *Domestiquer le Bœuf*

Une pensée en entraîne une autre et encore une autre. L'illumination apporte la connaissance du fait que ces pensées ne sont pas irréfutables, car même elles naissent de notre vraie nature. C'est seulement parce que l'erreur subsiste qu'on les croit irréfutables. Cet état d'erreur n'a pas son origine dans le monde objectif mais dans notre propre esprit.

*Il doit tenir fermement la corde et ne pas permettre  
 [au Bœuf de vagabonder,  
 faute de quoi il pourrait s'enfuir vers des refuges boueux.  
 Bien gardé, il devient propre et gentil,  
 Et suit de bon gré son maître, sans être à l'attache.*



### 6. *Ramener le Bœuf à la maison*

Le combat est terminé, « gagner » ou « perdre » n'affecte plus l'homme. Il fredonne la chanson du bûcheron et joue sur sa flûte les simples chansons des enfants du village. Monté sur le dos du Bœuf, il regarde sereinement les nuages. Sa tête ne se détourne pas [dans la direction des tentations]. Même si on essaye de le troubler, il reste calme.

*Libre comme l'air sur le dos du Bœuf, il rentre gaiement  
[à la maison  
dans le brouillard du soir, avec son grand chapeau de paille  
[et sa cape.*

*Où qu'il aille, une brise fraîche l'accompagne,  
tandis que dans son cœur règne une profonde tranquillité.  
Ce Bœuf n'a pas besoin d'un seul brin d'herbe<sup>3</sup>*



*7. Le Bœuf oublié, le Moi seul existe*

Il n'y a pas de dualité dans le Dharma. Le Bœuf est la nature originelle de l'homme : il l'a enfin compris. Plus besoin de collet lorsque le lièvre est capturé, ni de filet lorsque le poisson est pris. De même que l'or séparé de la boue et que la lune lorsqu'elle a percé les nuages, un rayon de Lumière éclatante brille éternellement.

*C'est seulement sur le Bœuf qu'il a été capable  
[de rentrer chez lui.*

*Mais voici que le Bœuf a disparu, et l'homme  
[reste seul et serein.*

*Le soleil rouge brille haut dans le ciel,  
tandis qu'il rêve paisiblement.*

*Et là, sous le toit de chaume,  
son fouet et sa corde ne servent plus à rien.*



### 8. *Le Bœuf et le Moi oubliés*

Tous les sentiments trompeurs ont disparu, de même que les idées de sainteté. L'homme ne s'attarde pas à penser : « Je suis un bouddha », et il dépasse rapidement le stade où l'on pense : « Et maintenant je me suis libéré du sentiment orgueilleux de n'être pas un bouddha. » Même les mille yeux (de cinq cents bouddhas et patriarches) ne pourraient discerner en lui de qualité spécifique<sup>4</sup>. Si des centaines d'oiseaux parsemaient sa chambre de fleurs, il ne pourrait que se sentir honteux de lui-même<sup>5</sup>.

*Forêt, corde, Bœuf et homme appartiennent au Vide.  
Si vaste et infini est le ciel d'azur<sup>6</sup>  
qu'aucun concept, quel qu'il soit, ne peut l'atteindre.  
Un flocon de neige ne peut survivre sur un feu ardent<sup>7</sup>  
Lorsque cet état d'esprit est atteint,  
enfin vient la compréhension  
de l'esprit des anciens patriarches.*



### 9. Retour à la source

Depuis le commencement il n'y a pas eu fût-ce un grain de poussière [pour souiller la Pureté essentielle]. L'homme observe la montée et le déclin de la vie dans le monde en s'installant modestement dans un état de sérénité inébranlable. Ce va-et-vient de la vie n'est pas illusion ou fantôme, mais manifestation de la Source. Pourquoi alors serait-il nécessaire de lutter<sup>8</sup> pour quoi que ce soit ? Les eaux sont bleues, les montagnes vertes. Seul avec lui-même, il observe le changement incessant des choses.

*Il est retourné à l'Origine, revenu à la Source,  
mais c'est en vain qu'il a marché.*

*C'est comme si, à présent, il était aveugle et sourd<sup>9</sup>.*

*Assis dans sa hutte, il n'aspire plus aux choses extérieures<sup>10</sup>.*

*Les rivières serpentent d'elles-mêmes,  
les fleurs rouges sont naturellement rouges.*



10. *Se rendre au marché<sup>11</sup> avec des mains secourables*

La porte de son cottage est fermée et même le plus sage ne peut le trouver<sup>12</sup>. Son panorama mental<sup>13</sup> a finalement disparu. Il va son chemin, sans s'efforcer de suivre les pas des anciens sages. Portant une gourde<sup>14</sup>, il se rend au marché ; appuyé sur son bâton, il rentre chez lui. Il conduit les aubergistes et les marchands de poisson sur la Voie du Bouddha.

*Poitrine nue, pieds nus, il arrive sur la place du marché.  
Couvert de boue et de poussière, comme il sourit largement !  
Sans recourir à des pouvoirs surnaturels,  
il fait fleurir soudain des arbres morts<sup>15</sup>.*



1. Le sel correspond au vide et l'eau à la forme. Avant d'avoir connu le « goût » du satori on ignore ce vide et on ne connaît que la forme. Après l'illumination, on ne fait plus de distinction entre eux.
2. Littéralement : « une force sauvage » — c'est-à-dire qu'à ce stade les sentiments illusoirs subsistent encore et qu'il faut s'appliquer à les détruire.
3. C'est-à-dire que l'esprit-de-bouddha, symbolisé par le bœuf, se suffit entièrement à lui-même.
4. Ce passage signifie que les bouddhas et les patriarches ont une sagesse qui leur permet de discerner aisément le caractère de l'homme ordinaire, comme un miroir est souillé par diverses taches. Mais celui qui se serait lavé de toutes les impuretés, y compris des formes les plus subtiles de l'orgueil, serait si pur et si naturel que même un bouddha serait incapable en le regardant de dire qu'il est ceci ou cela.
5. Allusion à une parabole relative à Hoyu-zenji, un maître du zen de la dynastie T'ang, qui vivait sur le mont Gozu et était réputé pour l'ardeur de son zazen. Mêmes les oiseaux, dit-on, chantaient sa louange en apportant des fleurs dans sa hutte. Après son illumination, poursuit la légende, les oiseaux interrompirent leurs offrandes parce que, ayant atteint le parfait satori, il ne dégageait plus aucune aura, fût-ce de dévotion ou de vertu.
6. « Ciel d'azur » signifie ici « esprit pur ».
7. Avec l'illumination véritable, toutes les pensées illusoirs disparaissent, y compris celles d'« illumination » ou d'« illusion ».
8. « Si, comme le disent les sutras, notre nature essentielle est parfaite, pourquoi tous les bouddhas ont-ils dû lutter pour atteindre la perfection et l'illumination ? » demandait Dogen, lequel ne fut capable de répondre à cette question qu'après des années d'effort, qui aboutirent à sa propre illumination.
9. C'est-à-dire que l'homme illuminé, n'étant plus prisonnier des objets des sens, s'identifie si naturellement avec ce qu'il voit et entend qu'on ne peut même plus dire qu'il voit et qu'il entend.
10. L'illumination apportant la conscience d'embrasser tout l'univers, que reste-t-il à désirer ?
11. Le marché est l'image du monde impur.
12. C'est-à-dire qu'il est devenu si pur et si parfait que le plus grand sage ne peut distinguer sur lui aucune *marque* de perfection.
13. C'est-à-dire tous les concepts, opinions, hypothèses et préjugés.
14. Dans la Chine antique, les gourdes servaient à transporter le vin. Ce qui est ici impliqué, c'est que l'homme qui a atteint la plus profonde spiritualité n'est pas hostile au fait de boire avec ceux qui aiment l'alcool, pour les aider à surmonter leurs erreurs. Cela souligne une différence fondamentale entre le Hinayana et le Mahayana. Dans le Hinayana, le moine célibataire, image même de la plus haute spiritualité, vit à l'écart des laïcs ; il doit se comporter comme un saint et un parangon de vertu pour répondre à l'idée qu'on se fait de lui. Dans le Mahayana, au contraire, l'homme illuminé (qui peut être et est souvent un laïc) n'a pas à incarner la « sainteté » ni à se tenir à l'écart du monde et de ses souillures. Au contraire, il s'y plonge au besoin pour libérer les autres hommes de leurs erreurs, mais sans se laisser souiller lui-même. Il ressemble en cela au lotus, symbole bouddhiste de pureté et de perfection, qui pousse dans l'eau boueuse sans être souillé par elle.
15. En d'autres termes, l'illuminé, parce que toute sa personnalité est irradiée d'un éclat intérieur, apporte lumière et espoir à ceux qui vivent dans l'obscurité et le désespoir.

### 3. Les postures du zazen

Les postures représentées dans les pages suivantes vont de la classique posture du lotus de l'Antiquité à celle que permet le banc utilisé au xx<sup>e</sup> siècle. Bien que les maîtres du zen, anciens ou contemporains, s'accordent à proclamer la supériorité de la posture du lotus (pour des raisons qui ont été indiquées dans le chapitre I), l'auteur peut attester, en se fondant sur son expérience personnelle, que toutes ces postures conviennent à celui qui a la ferme résolution de se livrer au zazen.

La pratique de la posture du lotus est une des plus anciennes, antérieure même au Bouddha. L'archéologie nous a appris qu'elle était en usage en Inde plusieurs millénaires avant la naissance du Bouddha, et les sculptures murales des tombeaux de l'ancienne Egypte représentent des personnages assis dans cette position, ce qui prouve que d'autres civilisations ont connu son pouvoir.

Il faut admettre que, pour des Occidentaux non entraînés, la posture du lotus est parfois difficile — mais nullement impossible — à adopter. Des Occidentaux adultes qui n'étaient pas des athlètes ont réussi à se familiariser avec la posture du demi-lotus en moins de six mois, par un zazen assidu associé avec des exercices d'assouplissement très simples (notamment le massage des genoux après un bain chaud).

La posture de la figure 4 est couramment utilisée en Birmanie et dans les pays bouddhistes du Sud-Est asiatique. Elle a l'avantage d'être beaucoup moins inconfortable que les autres pour les débutants, les jambes n'étant pas croisées, mais elle ne fournit pas, comme la posture du lotus, une puissante assise au tronc et, consé-

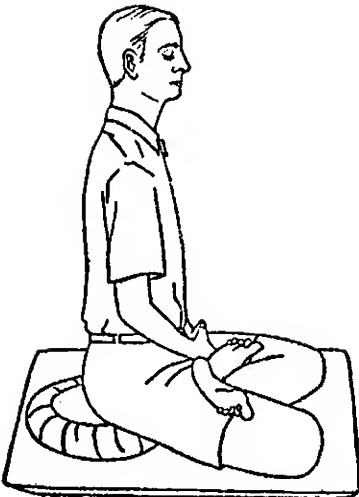
quemment, la colonne vertébrale ne peut être maintenue longtemps absolument droite sans effort.

La posture japonaise traditionnelle (figure 5) peut être rendue plus confortable en mettant un coussin entre les fesses et les talons, ou mieux encore en utilisant un petit banc (figure 6). Pour le novice, il est beaucoup plus facile de garder ainsi le dos parfaitement droit.

Ceux qui seraient incapables d'adopter l'une des postures précédemment décrites peuvent utiliser un banc pliant (figure 7), plus commode à transporter et moins encombrant qu'une chaise. Le tronc et les jambes sont supportés par des appuie-genoux conçus de telle manière que les cuisses soient légèrement inclinées vers le bas, ce qui évite une compression de l'abdomen qui contrarierait la respiration. La légère inclinaison du siège vers l'avant permet de garder le dos droit.

Si l'on utilise une chaise ordinaire, il ne faut pas que le dos s'appuie au dossier. Mais si on l'utilise comme l'indique la figure 8, avec un coussin sous les fesses pour aider à maintenir le dos droit et les pieds fermement posés sur le sol, elle permet le zazen.

*Fig. 1. Posture du lotus, le pied droit sur la cuisse gauche et le pied gauche sur la cuisse droite, les deux genoux touchant la natte.*



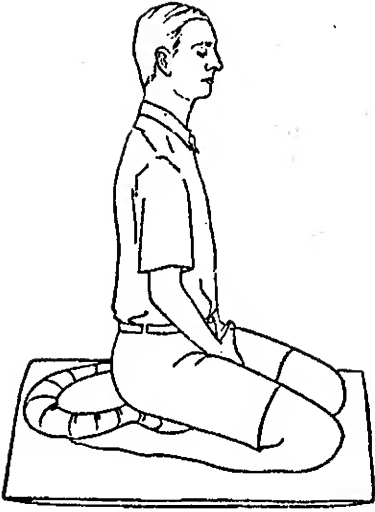
*Fig. 2. Posture du lotus, vue de profil. L'oreille est alignée sur l'épaule, le bout du nez sur le nombril et les fesses reposent sur un coussin rond.*



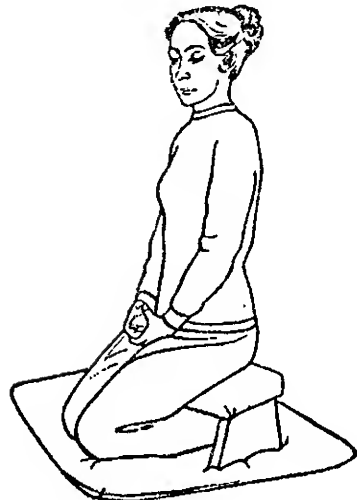
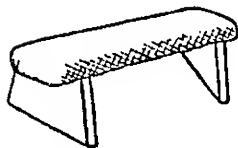
*Fig. 3. Posture du demi-lotus, le pied gauche sur la cuisse droite et le pied droit sous la cuisse gauche, les deux genoux touchant la natte. Pour que les genoux, dans cette posture, s'appuient sur la natte, il peut être nécessaire d'utiliser un coussin plus épais.*



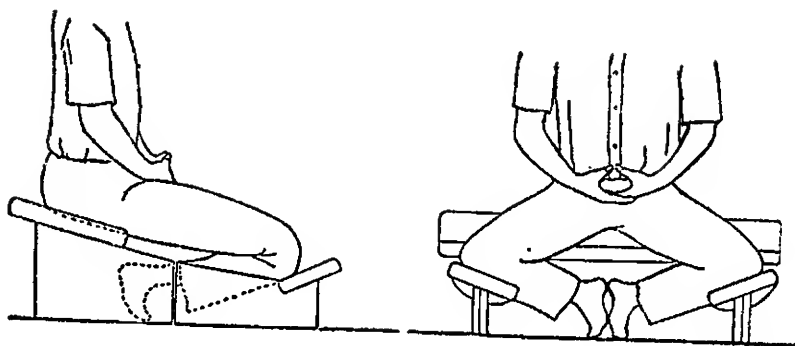
*Fig. 4. Posture dite birmane. Les jambes ne sont pas croisées, un pied est posé devant l'autre et les deux genoux touchent la natte.*



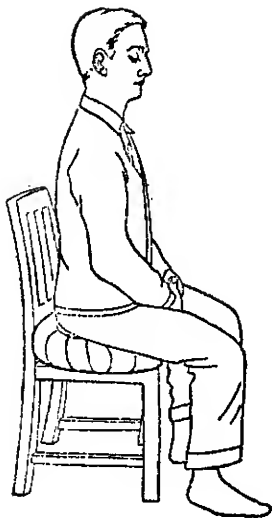
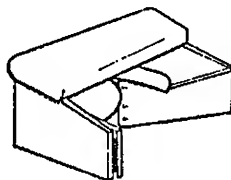
*Fig. 5. Posture japonaise traditionnelle, vue de profil, les genoux sur la natte et un coussin glissé entre les fesses et les talons.*



*Fig. 6. Zazen sur un petit banc de bois au siège rembourré.*



*Fig. 7. Zazen (profil et face) sur un banc de bois pliant avec siège et appuie-genoux rembourrés.*



*Fig. 8. Zazen sur une chaise à dossier droit, avec coussin sous les fesses, et les pieds fermement posés sur le sol.*

## 4. Glossaire

Les termes techniques du zen et les noms propres, les formules bouddhistes et les points de doctrine mentionnés dans cet ouvrage sont définis et expliqués dans les pages qui suivent. Ces notes ne prétendent pas être un dictionnaire, encore moins un exposé complet de la philosophie bouddhiste. Elles sont pourtant plus qu'un simple glossaire et ont pour objet d'aider le lecteur à mieux comprendre le texte lui-même et de faciliter son étude et sa pratique.

Plutôt que d'indiquer les idéogrammes chinois correspondant aux noms et aux termes chinois ou japonais, ce qui n'aurait de sens que pour les spécialistes des deux langues, j'ai adopté une transcription latine. Lorsqu'un mot est plus connu sous la forme sanscrite ou chinoise, j'ai indiqué sa prononciation originale, en ajoutant entre parenthèses son équivalent français ou japonais, ou les deux. Les noms des sutras sont toujours indiqués sous leur forme sanscrite.

Les noms et les mots japonais sont désignés par l'abréviation *j.*, les noms et les mots sanscrits par *sc.*, les noms et les mots chinois par *ch.*

**Abhidharma** : la troisième des trois « corbeilles » (*tripitaka*) de la littérature bouddhiste, les deux autres étant le *Vinaya* (c'est-à-dire les préceptes ou règles morales transmis par le Bouddha à ses disciples) et les *sutras*, qui consistent en une collection des sermons et des propos du Bouddha ainsi que des dialogues rassemblés après sa mort. L'*Abhidharma* contient des explications philosophiques et psychologiques hautement abstraites de la doctrine bouddhiste.

**Amida** : prononciation japonaise du sanscrit *amithaba* (« lumière infinie ») ou *amitayus* (« vie illimitée »). Amida est le plus vénéré des bouddhas non historiques (Dhyani). Dans les sectes de la Terre pure (j. Jodo), il a même plus d'importance que Birushana (Vairochana, le Bouddha primordial) et que le Bouddha Çakyamuni.

**Baso** (ch. *Ma-tsu*) : un des grands maîtres du zen chinois de la dynastie T'ang, mort en 788, disciple de Nangaku.

**Birushana** (sc. *Vairochana*) : le « Grand Illuminé ». Un des bouddhas non historiques. Birushana symbolise la conscience cosmique.

**Bodhidarma** (j. *Daruma*) : le vingt-huitième patriarche à partir du Bouddha, le premier patriarche du zen en Chine. Les érudits ne sont pas d'accord sur la date de sa venue d'Inde en Chine, sur la durée de son séjour et la date de sa mort, mais les bouddhistes zen japonais considèrent généralement qu'il se rendit d'Inde en Chine méridionale, par bateau, vers 520, et qu'après une tentative avortée d'y répandre son enseignement il gagna Lo-yang, en Chine septentrionale, et s'établit finalement au temple de Shorin (Shao-lin), situé sur le mont Su (Su-zan). Il s'y livra au zazen pendant une période de neuf ans, désignée en japonais par les termes *mempekkū kunen*, « neuf ans face au mur ».

Bodhidarma et Eka (Hui-k'o), son disciple, auquel il avait transmis le Dharma, sont les personnages du 41<sup>e</sup> koan du *Mumonkan* et ceux d'une peinture célèbre de Sesshu, le plus grand des peintres japonais. Eka, érudit réputé, se plaint à Bodhidarma de ne pas connaître la paix de l'esprit et lui demande comment l'attein-



dre. Bodhidarma le renvoie en lui disant que la paix intérieure ne peut être atteinte que par une longue et dure discipline. Eka, qui attendait dans la neige depuis des heures, implore Bodhidarma de l'aider. N'obtenant pas de réponse, il se tranche la main gauche et l'offre à Bodhidarma. Convaincu enfin de la sincérité et de la résolution d'Eka, Bodhidarma l'accepte comme disciple.

Cet épisode, qu'il soit vrai ou non, montre l'importance que les maîtres du zen attachent à la recherche de la paix de l'esprit, au zazen, à la sincérité et à l'humilité, à la persévérance et à la force d'âme, indispensables à la conquête de la vérité.

**Bodhisattva** (j. *bosatsu*) : un être illuminé qui se consacre à aider les autres à atteindre la libération. Par sa maîtrise de soi, sa sagesse et sa compassion, un bodhisattva représente un haut niveau de bouddhité mais il n'est pas encore un bouddha pleinement illuminé. Le bodhisattva est une figure essentielle du bouddhisme du Grand Véhicule (*Mahayana*).

**Bouddha** (j. *butsu*) : mot sanscrit utilisé dans deux acceptions : 1° Vérité suprême ou Esprit absolu ; 2° individu éveillé à la vraie nature de l'existence (illuminé). Le Bouddha historique, Siddhartha Gautama, né vers 563 avant J.-C., était le fils du chef du clan des Çakyas, dont le petit royaume s'étendait au pied des montagnes de l'actuel Népal. Il allait devenir plus connu sous le nom de Çakyamuni, c'est-à-dire « le Sage silencieux (*muni*) du clan des Çakyas ». On rapporte qu'il se maria à seize ans et eut un fils, qui devint plus tard son disciple. Profondément troublé par les misères de la vie humaine, s'interrogeant sur le sens de l'existence et de la mort, le futur Bouddha, à vingt-neuf ans, renonça à la vie facile et au luxe qu'il connaissait depuis sa naissance. Il quitta le palais de son père pour vivre en solitaire dans la forêt. Il commença par s'imposer les pratiques ascétiques les plus sévères, mais, sur le point d'en mourir, il comprit leur futilité, y renonça et atteignit enfin la véritable illumination, devenant le Bouddha. Ensuite, pendant quarante-cinq ans et jusqu'à sa mort, à quatre-vingts ans, il instruisit ses disciples et parcourut les

routes de l'Inde pour répandre son enseignement. Ses sermons et ses dialogues, rassemblés sous le nom de *sutras* (écritures), constituent le fondement de la doctrine bouddhiste.

Les adeptes du zen, pas plus que les membres des autres sectes bouddhistes, ne voient dans le Bouddha historique un dieu ou un sauveur, prenant sur lui les péchés des autres hommes, mais ils vénèrent en lui un être humain parfait, pleinement illuminé, qui a atteint la libération du corps et de l'esprit par ses propres efforts et non par la grâce de quelque Être surnaturel. Le bouddhisme ne considère pas non plus Çakyamuni comme le seul vrai bouddha, mais voit en lui un maillon d'une chaîne de bouddhas passés et à venir.

Lorsqu'ils disent que nous sommes tous des bouddhas dès l'origine, les maîtres du zen entendent par là que chacun est un bouddha en puissance, c'est-à-dire qu'il est doté dès sa naissance de la nature-de-bouddha mais que l'aspirant à la bouddhité doit suivre la route ardue qui conduit à l'illumination s'il veut réaliser sa perfection innée. Quiconque n'a fait qu'entrevoir sa nature-de-bouddha a atteint le premier stade de la bouddhité, puisque cette expérience n'est pas essentiellement différente de celle du Bouddha Çakyamuni. Toutefois, par le degré de son illumination comme par la perfection de sa personnalité (c'est-à-dire par son égalité d'âme, sa compassion et sa sagesse), le Bouddha Çakyamuni dépasse l'homme dont l'illumination n'est que partielle, de même que, si un instituteur et un professeur d'université sont tous deux des éducateurs, il y a entre eux une énorme différence de niveau.

Un bouddha a trois « corps » ou plans de réalité, bien qu'ils constituent un tout indissociable. Le premier est appelé *hosshin* (sct. *Dharma-kaya*, litt. « corps de la loi »). Ce terme désigne la conscience cosmique, la connaissance de l'Unité, qui est au-delà de toute conceptualisation. Le *Dharma-kaya* est le substratum de la Perfection, d'où naissent toutes les formes animées et inanimées et l'ordre moral. Cette conscience universelle est incarnée par Birushana. Le

deuxième « corps » est le *hojin* (sct. *sambhoga-kaya*, litt. « corps de la béatitude »), qui désigne la joie de l'illumination et les pratiques spirituelles transmises de génération en génération par le Bouddha et les patriarches. Il est symbolisé par le bouddha Amida. Le troisième « corps » est le *ojin* (sct. *nirmana-kaya*, litt. « corps de transformation »), c'est-à-dire le corps-de-Bouddha illuminé, personnifié par Çakya-muni, le Tathagata (Celui qui est venu), avec ses trente-deux signes de perfection. On peut illustrer les rapports de ces trois « corps » par une analyse simpliste : le Dharma-kaya est comparable à la science médicale, le Sambhoga-kaya aux études permettant au médecin d'acquérir cette science, et le Nirmana-kaya à l'application de ce savoir au traitement des malades.

Bouddhisme (j. *bukkyo*) : le bouddhisme, ou plus précisément le Dharma de Bouddha, compte deux écoles principales : l'école du Sud ou Theravada (Enseignement des Anciens), connu aussi sous le nom de Hinayana (Petit Véhicule ; j. *shojo*) et l'école du Nord ou Mahayana (Grand Véhicule ; j. *daijo*). Le Theravada est né en Inde méridionale, d'où il a gagné Ceylan, la Birmanie, la Thaïlande et le Cambodge. Le Mahayana est passé de l'Inde septentrionale au Tibet, en Mongolie, en Chine, en Corée et au Japon. Les deux coexistent au Viet-nam.

A la différence du bouddhisme du Sud, plus conservateur et plus rigide, le Mahayana s'est adapté aux besoins de divers peuples, races et cultures. Ainsi, en Chine, où le bouddhisme est apparu au I<sup>er</sup> siècle de notre ère, diverses sectes se sont constituées, adoptant certains aspects du Dharma de Bouddha de préférence à d'autres, sous l'influence du taoïsme, du confucianisme, etc. Mentionnons le T'ien-t'ai (j. *tendai*), le Tsing-tu-tiung, c'est-à-dire la Terre pure (j. *jodo*), le Ch'an (j. *zen*) et la Secte ésotérique (j. *shingon*). Au Tibet, en raison de la géographie, du climat et de conditions de vie difficiles, les éléments tantriques (voir ci-dessous *bouddhisme tantrique*) du Dharma de Bouddha ont acquis une importance prépondérante. Au Japon, avec sa société rigide et hiérarchique, son code de conduite

complexe et son sens esthétique aigu, le bouddhisme — qui y vint de Chine, par la Corée, au VI<sup>e</sup> siècle — subit encore de nouvelles transformations, où se reflètent les traits caractéristiques de la culture et de la sensibilité japonaises.

La figure idéale du Mahayana est devenue le bodhisattva toujours prêt à se sacrifier dans l'intérêt des hommes prisonniers de l'ignorance et du désespoir, tout en s'efforçant lui-même d'atteindre la suprême illumination. Dans le Theravada, on attache plus d'importance à l'Arakan (ou Arhat), c'est-à-dire celui qui, ayant surmonté ses passions et son ego, a accédé à sa propre libération.

Bouddhisme tantrique (j. *mikkyo*) : les tantras bouddhistes consistent en sutras d'une nature prétendue mystique qui veulent enseigner les rapports existant entre le monde extérieur et le monde de l'esprit, l'identité de l'Esprit et de l'univers. Parmi les moyens utilisés dans les pratiques tantriques de méditation, il faut citer :

1. Les *mandala*. Ce mot signifie « cercle », « assemblage », « image ». Il y a plusieurs sortes de mandala, mais les deux plus communes sont : l'une, une image composite représentant diverses espèces de démons, de déités, de bouddhas et de bodhisattvas à l'intérieur de carrés et de cercles symboliques au centre desquels se trouve le bouddha Vairochana, le Grand Illuminateur ; l'autre, une image schématique où certaines lettres sanscrites sacrées (appelées *bija*, c'est-à-dire « semences » ou « syllabes-germes ») sont substituées aux personnages.

2. Les *mantra*. Ces sons sacrés (« Om », par exemple) sont transmis par le maître à son disciple au moment de l'initiation. Lorsque l'esprit du disciple est « accordé » de façon appropriée, les vibrations internes du mot symbolique et les associations qu'il fait naître dans la conscience de l'initié sont censées « ouvrir » son esprit.

3. Les *mudra*. Gestes symboliques, notamment des mains, exécutés pour aider à susciter certains états d'esprit des bouddhas et des bodhisattvas.

Butsudan : autel bouddhique, dont la plupart des bouddhistes japonais ont un modèle

réduit dans leur maison. En plus d'une effigie de l'un des bouddhas ou des bodhisattvas, il comporte ordinairement une tablette avec les noms des morts de la famille. On y dépose régulièrement des offrandes, nourriture et fleurs, et en certaines occasions on récite devant lui des sutras.

Caverne de Satan (appelée aussi « puits de la fausse libération ») : stade du zazen où l'on éprouve une sérénité absolue que l'on est incité à prendre pour l'Éveil. Un effort particulier est nécessaire pour dépasser ce stade trompeur.

Chisha (ch. *Chih-i* ou *Chih-K'ai*) : fondateur de la secte bouddhiste chinoise T'ien-t'ai (j. *Tendāi*).

Cinq Péchés mortels (les) : 1. le parricide ; 2. le matricide ; 3. le meurtre d'un Arhat ; 4. répandre le sang d'un bouddha ; 5. détruire l'harmonie de la fraternité bouddhiste (ou *sangha*).

Cinq Degrés (de la connaissance ; j. *go-i*) : comme les dix poèmes de la Capture du Bœuf, ce sont les différents niveaux ou degrés d'accomplissement du zen, formulés par Tozan Ryokai (voir ce nom).

Conscience (j. *shiki*) : le bouddhisme distingue huit catégories de conscience. Les six premières sont celles des six sens (vue, ouïe, odorat, goût, toucher et intellect). Bien que l'intellect crée l'illusion d'un sujet (« je ») distinct du monde objet, il n'en a pas une conscience persistante. C'est seulement au niveau de la septième conscience (subconscient, sct. *manas*) que cette notion de l'ego est constante. Le *manas* est aussi l'agent qui transmet les expériences sensorielles au huitième niveau de subconscience (sct. *alaya-vijnana*), d'où, dans certaines conditions, elles sont renvoyées par le *manas* aux six sens, entraînant de nouvelles actions, qui à leur tour engendrent d'autres sensations. Ce processus est continu et incessant.

Daishi : litt. « grand maître ». Cette distinction est généralement conférée à titre posthume.

Daitoku-ji : grand monastère Rinzaï de Kyoto, fondé en 1327 par Daitokokushi, c'est-à-dire Daito, Educateur de la nation.

*Denko-roku* (*Traité de la Transmission de la lumière*) : ouvrage du maître du zen Keizan, consistant en 53 causeries sur le Bouddha et les patriarches, rassemblées par ses disciples. Ne pas confondre avec le *Dento-roku* (*Traité de la Transmission de la lampe*), œuvre d'un maître du zen chinois.

Dharma (j. *ho*) : ce terme bouddhiste fondamental a plusieurs significations : Loi universelle, phénomène, Vérité, doctrine bouddhiste, enseignements du Bouddha. Sans majuscule, il signifie généralement « phénomènes » ou « choses ».

Dharma (combat du ; j. *hossen*) : joute verbale au sujet du Dharma mettant aux prises deux illuminés. Dans la pratique, il est parfois difficile de faire la différence entre *hossen* et *mondo* (voir ce mot), mais en général un *mondo* ne consiste qu'en une question et une réponse, tandis que le *hossen* peut être un entretien prolongé. Le *hossen* est la méthode zen typique de démonstration de la Vérité sans recours à des conceptualisations logiques.

Dharma (successeur du ; j. *hassu*) : disciple du zen qui a atteint le même degré d'illumination que son maître et a reçu la permission de transmettre son enseignement. Il implique évidemment l'*inka shomei* (voir ce mot). Un successeur du Dharma peut être un laïc. Eno, le sixième patriarche, était un laïc lorsqu'il reçut le « sceau de transmission » du cinquième patriarche.

Diamant (sutra de ; j. *Kongo-kyo* ; sct. *Vajracchedika Prajna Paramita*) : l'un des principaux sutras du Mahayana. Il s'achève par ces mots : « Cet exposé sacré s'appelle le *Vajracchedika Prajna Paramita* parce qu'il est dur et affilé comme un diamant, tranchant toutes les conceptions arbitraires et conduisant au rivage de l'illumination. »

Dix Mauvaises Actions (les) : 1. tuer ; 2. voler ; 3. commettre l'adultère ; 4. mentir ; 5. user d'un langage immoral ; 6. médire ; 7. calomnier ; 8. convoiter ; 9. se mettre en colère ; 10. être de mauvaise foi.

Dix Régions (j. *jippo*) : le cosmos tout entier comprenant les mondes du Nord, du Sud, de l'Est, de l'Ouest, les quatre points intermédiaires, le zénith et le nadir.

**Dokusan** : entretien privé avec le roshi. Le terme général pour désigner une rencontre officielle avec le roshi est *sanzen*. Il y a trois sortes de *sanzen* : le *sosan*, au cours duquel on écoute, généralement en groupe, les causeries du roshi sur la pratique du zen ; le *dokusan*, qui a lieu à des heures déterminées ; le *naisan*, visite « secrète » au roshi lorsque des circonstances particulières le nécessitent. Au cours des *sesshin* de Yasutani-roshi, le *dokusan* a lieu trois fois par jour, à 5 h 15 et à 17 heures.

**Dorin** (ch. *Tao-lin*) : maître du zen réputé de la période T'ang. Il était familièrement appelé Niao-k'e (« Nid d'oiseau ») en raison de son habitude de se livrer au *zazen* dans les branches d'un arbre (voir aussi *Hakura-kuten*).

**Ego** : selon le bouddhisme, la notion de l'ego, c'est-à-dire d'un « moi » individuel, est une illusion. Elle naît du fait que, incités par notre intellect dévoyé (le sixième sens) à croire à la dualité du « moi » et du « non-moi », nous en venons à agir et à penser comme si nous étions des entités distinctes confrontées avec un monde extérieur à nous. Il en résulte que, dans l'inconscient, l'idée du « je » ou du « moi » donne naissance à des modes de pensée du genre : « J'aime ceci, je déteste cela ; ceci est à moi, cela est à toi. » L'ego en arrive alors à dominer l'esprit, s'en prenant à tout ce qui menace sa suprématie et se saisissant de tout ce qui accroîtra sa puissance. Antagonisme, avidité et aliénation, qui sont des sources de souffrance, sont les conséquences inévitables de ce processus.

**Eisai Myoan** (1141-1215) : fondateur officiel de la secte du zen au Japon. Eisai, prêtre de haut rang, avait adopté l'enseignement bouddhiste du mont Hiei, le célèbre centre bouddhiste de Kyoto. Il fit deux voyages en Chine, où il apprit les pratiques du zen dans plusieurs monastères, notamment le célèbre monastère zen de T'ien-t'ung (j. Tendo). A son retour au Japon en 1191, il y rapporta l'enseignement *Rinzaï* et des semences de thé, ce qui lui valut d'être tenu pour le père du zen japonais et de la culture du thé au Japon.

« Encore un pas ! » : formule souvent utilisée par un roshi, au cours du *dokusan*, pour faire entendre à son élève que son esprit a atteint un point proche de l'Eveil.

**Engaku-ji** : ce célèbre monastère zen fut fondé à Kamakura en 1282 par le régent Hojo Tokimune, ardent protecteur du bouddhisme. Sogen Asahina, son actuel supérieur, est également président du Conseil bouddhiste japonais pour une Fédération mondiale.

**Eno** (Daikan Eno-zenji, appelé aussi *Rokuso-daishi*, c'est-à-dire le sixième patriarche du zen ; ch. *Hui-neng* ou *Weil-lang*, 638-713) : un des plus éminents maîtres chinois de la période T'ang. Diverses histoires ou légendes se rapportent à lui : il aurait été si pauvre qu'il devait vendre du bois pour nourrir sa mère veuve ; il aurait été illettré ; il aurait été illuminé dans sa jeunesse en entendant un passage du sutra du Diamant ; il aurait été choisi pour devenir le sixième patriarche grâce à un poème qu'il avait écrit et qui prouvait sa profonde lucidité.

**Epée précieuse du roi Vajra** : métaphore désignant l'Esprit irréductible (voir aussi *Vajra*).

**Erreur** : voir *Illusion et erreur*.

**Esprit** (j. *kokoro* ou *shin*) : si l'on demande à un Japonais où est son esprit, il montrera probablement son cœur ou sa poitrine, alors qu'un Occidental désignera sa tête. Ces deux gestes illustrent les différentes conceptions que l'on se fait de l'esprit en Orient ou en Occident. Le mot *kokoro* signifie également « cœur », « âme » ou « psyché ». Le mot « esprit », avec un *e* minuscule, signifie donc plus que le siège de l'intellect. Avec un *e* majuscule, il désigne la Réalité absolue.

L'expression « ouvrir l'œil de l'Esprit » (avec *e* majuscule) désigne l'expérience du *satori* ou de l'Eveil. « Fixer l'œil de l'esprit » (avec *e* minuscule) signifie fixer l'attention de tout son être.

**Esprit-de-Bodhi** (j. *bodai-shin* ; sct. *bodhicitta*) : sagesse intrinsèque ; esprit naturellement illuminé ; aspiration à la parfaite illumination.

Fugen et Monju (sct. *Samantabhadra* et *Manjushri*) : le bodhisattva Fugen incarne l'action calme, la compassion, la sagesse profonde. On le représente généralement sur un éléphant blanc, symbole de tranquillité et de sagesse, à la droite du Bouddha. Le bodhisattva Monju, armé d'une épée de diamant (pour trancher l'erreur), se trouve à la gauche du Bouddha, sur le dos d'un lion. Il incarne le satori, la compréhension soudaine de l'Unité de toute existence et la puissance qui en résulte, symbolisée par le lion. Lorsque la connaissance acquise grâce au satori est utilisée pour le bien des hommes, la compassion de Fugen se manifeste d'elle-même. C'est pourquoi Fugen et Monju sont chacun un bras du Bouddha, représentant respectivement l'Unité et la multiplicité.

Gassho : geste consistant à lever les mains, paumes jointes, en signe de respect, de gratitude ou/et d'humilité.

Hakuin Ekaku (1686-1769) : un des plus brillants maîtres du zen japonais. On l'appelle souvent le père du Rinzaï moderne, parce qu'il a donné une vitalité nouvelle aux enseignements du Rinzaï, dont le déclin avait été provoqué par la systématisation de la méthode des koans. Hakuin ne fut pas seulement un maître exceptionnel mais aussi un peintre, un calligraphe et un sculpteur accompli. Le koan *Sekishu* ou « Quel son produit le claquement d'une seule main ? », dont il est l'auteur, est l'un des plus connus. Son célèbre *Zazen Wasan* (Hymne à la gloire du zazen), souvent récité dans les temples zen, commence par les mots : « Les êtres vivants sont intrinsèquement des bouddhas » et s'achève ainsi : « Ce lieu même est le pays du Lotus, ce corps même est le Bouddha. »

Hakurakuten (ch. *Pai Yueh T'ien*) : dans ses Essais sur le bouddhisme zen, Suzuki écrit : « Pai Yueh T'ien fut un grand poète de la dynastie T'ang. Alors qu'il était gouverneur d'un certain district, il y avait sous sa juridiction un maître du zen familièrement appelé Niao-k'e, « Nid d'oiseau » (voir *Dorin*). Un jour, le gouverneur-poète lui dit : « Quel siège dangereux vous avez

choisi là, dans cet arbre ! » Le maître répondit : « Le vôtre est beaucoup plus dangereux que le mien. Lorsque vos désirs s'enflamment et que votre esprit est agité, quoi de plus dangereux ? » Le gouverneur lui demanda alors : « Qu'enseigne le bouddhisme ? » Le maître lui récita la célèbre strophe des sutras : « Ne pas commettre de mauvaises actions — Mais pratiquer le bien sous toutes ses formes — Et garder le cœur pur... Voilà l'enseignement des bouddhas. » Pai s'exclama : « Un enfant de trois ans sait cela ! » Et le maître du zen, sur son arbre, répliqua : « Un enfant de trois ans le sait peut-être, mais même un vieillard de quatre-vingts ans a du mal à le mettre en pratique... »

*Hannya Haramita Shingyo* (sct. *Prajna Paramita Hridaya*) : partie centrale du sutra *Prajna Paramita* fréquemment récitée dans les temples et dont le thème est : « La forme ne diffère pas du Vide ni le Vide de la forme. »

*Hekigan-roku* (ch. *Pi-yen-lu* ; *Le Recueil du Roc bleu*) : le plus célèbre livre du zen, contenant cent koans rassemblés par le maître Setcho Juken (ch. *Hsueh-tou Ch'ung-hsien* ; 980-1052) et accompagnés de commentaires en vers. Chaque koan est précédé d'un *suiji* (préambule) et suivi d'un bref commentaire du maître du zen Bukka Engo (ch. Yuan Wu, 1063-1135). L'ouvrage doit son titre à un rouleau manuscrit où figurent les caractères chinois « bleu » et « roc » et qui se trouvait dans le temple où le recueil a été composé.

Hosshin-ji (le monastère de l'Eveil de l'Esprit-de-Bodhi) : monastère de la secte Soto situé à Obama, dans la préfecture de Fukui, et dont Harada-roshi fut le supérieur pendant plus de quarante ans.

Hotsugammon : série de prières et de supplications destinées aux novices du zazen, dont l'auteur est Dogen.

Huit Enseignements et Cinq Périodes (les) : classification des enseignements du Bouddha du point de vue de la secte Tendai, établie par son fondateur chinois, Chisha-daishi.

Ces enseignements sont divisés en quatre doctrines et quatre méthodes d'exposition ; ils représentent cinq stades d'instruction formulés par le Bouddha.

**Hyakujo Ekai** (ch. *Pai-chang Huai-hai* ; 720-814) : le premier maître qui fonda en Chine une communauté monastique zen dotée de règles précises et imposant le travail manuel.

**Illumination** : Eveil. Voir aussi *Kensho* et *Satori*.

**Illusion et erreur** : L'erreur consiste à croire à quelque chose qui est contraire à la réalité, l'illusion à interpréter faussement une chose dotée d'une réalité objective. Pour le bouddhisme, l'erreur est ignorance de la vraie nature des choses ou de la signification réelle de l'existence. Nous sommes induits en erreur ou égarés par nos six sens dans la mesure où ils nous font prendre le monde des phénomènes pour la Totalité de la réalité, alors qu'il n'en est qu'un aspect limité et éphémère, et où ils nous font agir comme si le monde était extérieur à nous, alors qu'il n'est qu'un reflet de nous-mêmes. Cela ne signifie pas que le monde « relatif » n'ait aucune réalité : quand les maîtres disent que tous les phénomènes sont illusoire, ils entendent par là que, comparé à l'Esprit, le monde appréhendé par les sens est un aspect de la Vérité si partiel et si limité qu'il est pareil à un rêve. (Voir aussi *Six Royaumes de l'Existence*.)

**Inka shomei** (sceau d'approbation) : confirmation officielle par le maître du fait que son disciple a pleinement assimilé son enseignement. En ce qui concerne les maîtres qui utilisent le système des koans, l'*inka* implique que le disciple a « résolu » tous les koans qui lui ont été imposés. Pour les autres, l'*inka* signifie qu'ils sont satisfaits du degré de compréhension du disciple. Celui qui reçoit l'*inka* peut ou non être autorisé par son maître à commencer à enseigner lui-même, selon la profondeur de son illumination, sa force de caractère et la maturité de sa personnalité. Evidemment, les qualités personnelles du roshi jouent ici un grand rôle. S'il est éminent et circonspect, il ne donnera pas cette permission à la légère, mais s'il est médiocre, il

est très probable que son disciple le sera aussi, *inka* ou non. Selon un dicton zen, « le fruit ne vaut que ce que vaut l'arbre qui l'a donné ».

**Jizo** (sct. *Kshitigarbha*) : ce bodhisattva de la bienveillance et de la pitié est une figure chère aux bouddhistes japonais, qui le considèrent non seulement comme le protecteur des enfants, mais aussi comme le mentor et le guide de ceux qui risquent de s'égarer. On trouve des statues de pierre de Jizo à de nombreux carrefours ou à des endroits où un enfant a trouvé la mort.

**Joshu Jushin** (ch. *Chao-chou Ts'ung-shen* ; 778-897) : maître réputé de la période T'ang. Son « Mu » est le plus connu de tous les koans. On dit que Joshu atteignit l'illumination à dix-huit ans et l'Eveil parfait à cinquante-quatre. Ensuite, et jusqu'à quatre-vingts ans, il fit des pèlerinages dans toute la Chine. Ce n'est qu'à leur terme qu'il fonda un monastère et commença à enseigner, jusqu'à sa mort, à cent vingt ans. Il est le personnage central de nombreux koans.

**Kalpa** : l'un des sutras définit un *kalpa* comme la période de temps qu'il faudrait à un ange, descendant du Ciel une fois par an et effleurant de son aile le sommet d'une haute montagne, pour la raser complètement.

**Kannon** (ou Kwannon, ou Kanzeon ; sct. *Avalokiteshvara* ; ch. *Kwan Yin*) : le bodhisattva de l'amour et de la compassion. Il joue un rôle très important dans les pratiques de toutes les sectes bouddhistes. Bien qu'il fût à l'origine du sexe masculin, Kannon est devenu une figure féminine dans l'imagination populaire japonaise.

**Karma** (j. *go*) : l'une des doctrines fondamentales du bouddhisme. Le *karma* est le processus continu de la cause et de l'effet, qui fait que les conditions de notre vie présente sont la conséquence de nos pensées et de nos actions passées, de même que nos actes dans cette vie-ci déterminent notre futur mode d'existence. Le mot *karma* est également utilisé dans le sens de mauvais penchant de l'esprit résultant d'actions anté-

rieures répréhensibles. (Voir aussi *Naissance et mort* et *Six Royaumes de l'Existence*.)

Katsu (ch. *ho*) : cette exclamation, qui n'a pas de signification précise, est utilisée par les maîtres pour chasser de l'esprit d'un élève les pensées dualistes ou centrées sur l'ego.

Kegon (sutra de ; sct. *Avatamsaka*) : sutra de Mahayana comprenant les sermons prononcés par le Bouddha immédiatement après son illumination.

Keizan Jokin (1268-1325) : quatrième patriarche de la secte Soto et fondateur de Soji-ji, l'un des deux principaux monastères Soto. Le *Denko-roku* est un recueil de ses œuvres.

Kendo (litt. « la voie de l'épée ») : méthode japonaise d'escrime, où l'épée est tenue à deux mains. Traditionnellement les adeptes du *kendo* sont aussi des adeptes du zen, qui leur enseigne à acquérir des réactions rapides et une acceptation courageuse de la mort.

Kensho (litt. « voir dans sa propre nature ») : sémantiquement, *kensho* et *satori* ont pratiquement le même sens et on utilise également les deux termes. Pour parler de l'illumination du Bouddha et des patriarches, on emploie pourtant plus volontiers le mot *satori*, qui implique une expérience plus profonde. La formule japonaise exacte pour définir l'illumination totale est *daigo tettei*.

Koan (ch. *kung-an*) : en chinois, ce mot signifie à l'origine « cas jurisprudentiel ». Dans le zen, un koan est une énigme ou un paradoxe dont la « solution » conduit à la connaissance de la Vérité suprême. Les koans ne peuvent être entrepris par le recours au raisonnement logique mais seulement par l'éveil d'un niveau plus profond de l'esprit, situé au-delà de l'intelligence discursive, qui constitue plutôt une « dissolution » qu'une résolution. Les koans sont constitués par des questions de disciples de jadis et les réponses de leurs maîtres, par des fragments de sermons, des extraits de sutras et d'autres textes traditionnels.

Le mot ou la phrase qui représente la « clef » du koan marque et appelle à la foi le *wato* (ch. *hua tou* : « celui qui est avant le mot »). Ainsi, la question : « Un

chien a-t-il une nature-de-bouddha ? » et la réponse de Joshu : « Mu ! » constituent le koan lui-même, « Mu ! » étant le mot du *wato*. C'est par extension abusive que l'on désigne *Mu* comme *wato*.

Il existerait 1 700 koans. Le zen japonais en utilise environ 500, les autres faisant double emploi ou offrant un moindre intérêt du point de vue de la pratique. Les maîtres ont leurs koans favoris, mais tous utilisent les recueils intitulés *Mumonkan* et *Hekigan-roku*. Un disciple de Yasutani-roshi doit « résoudre » 546 koans et autres problèmes dans l'ordre suivant : koans divers, 50 ; *Mumonkan*, 96 ; *Hekigan-roku*, 100 ; *Shoyoroku*, 100 ; *Denko-roku*, 110 ; *Jujukinkai* et autres, 90.

Lao-tseu (j. *Roshi*) : bien que Lao-tseu soit généralement considéré comme un des plus grands sages chinois, on sait peu de chose sur sa vie. On dit qu'il est né vers 604 avant J.-C. et qu'il rédigea la « bible » du taoïsme, le *Tao-te-King* (j. *Dotokkyo*). On a défini le *Tao* comme « le fondement de toute existence », « la puissance de l'univers » ou encore « la Voie ».

Lotus (sutra du, ou sutra du Lotus de la Merveilleuse Loi ; sct. *Saddharma Pundarika* ; j. *Myoho Renge-kyo* ou *Hokke-kyo*) : ce sutra du Mahayana, qui daterait du 1<sup>er</sup> siècle, a eu une grande influence sur le bouddhisme chinois et japonais. Il rapporte les derniers propos du Bouddha Çakyamuni, sur le Pic du Vautour, avant son accession au Nirvana. Après y avoir exposé la Vérité Suprême du Mahayana, Çakyamuni y explique pourquoi il a dû commencer par prêcher la doctrine du Hinayana, afin de préparer ses disciples, par la libération individuelle, à la révélation du Salut universel.

Maya : ce mot sanscrit est ordinairement traduit par « illusion », mais la *maya* est seulement le moyen par lequel nous mesurons et apprécions le monde des phénomènes. Elle est la cause de l'illusion quand ce monde de la forme est perçu, à tort, comme statique et immuable. Lorsqu'il est vu tel qu'il est, c'est-à-dire comme un flux vivant ayant le Vide pour origine, la *maya* est *Bodhi*, c'est-à-dire Sagesse inhérente.

Miroku (sct. *maitreya*) : le bodhisattva qui deviendra un bouddha accompli au cours du prochain cycle du monde pour conduire les hommes à la libération totale.

Mondo (litt. « question et réponse ») : type particulier de dialogue zen entre maître et élève, au cours duquel l'élève pose une question relative au bouddhisme qui l'a profondément intrigué et le maître, contournant la théorie et la logique, réplique de manière à susciter chez l'élève une réponse issue du plus profond de son esprit intuitif.

Moine ou prêtre : en japonais, il n'y a pas de différence entre les deux. *Obo-san* (ou, moins respectueusement, *bozu*) est le terme général pour désigner un disciple du Bouddha qui a reçu l'ordination, tandis que *unsui* désigne un novice et *osho-san* le maître d'un temple. Les anciens maîtres du zen chinois et japonais et leurs disciples que nous appelons « moines » étaient des hommes ayant fait le vœu de suivre la Voie du Bouddha et qui, célibataires, vivaient au sein d'une communauté monastique ou en prêcheurs itinérants. Ils n'avaient pas tous reçu l'ordination régulière. Au Japon, aujourd'hui, ceux qui se rapprochent le plus de ce modèle sont les roshi des monastères zénistes et leurs disciples, bien que l'on puisse trouver parmi eux quelques hommes mariés.

Le mot français « prêtre » s'applique d'ordinaire à l'*obo-san* vivant dans un temple, prêchant la doctrine bouddhiste et dirigeant occasionnellement des classes de zazen, si son temple appartient à la secte du zen. Celui qui a qualité de roshi organise des sesshin périodiques dans son temple ou ailleurs, principalement à l'intention des laïcs. La plupart des prêtres japonais sont mariés et vivent avec leur famille dans le temple que leur a légué leur père. Aujourd'hui, aucune secte bouddhiste japonaise n'impose le célibat à ses prêtres, mais les nonnes zen qui vivent dans un *ni-sodo* (couvent) ou dans un temple ne peuvent, elles, se marier. (Voir aussi *Temple*.)

*Mumonkan* (ch. *Wu-men-kuan*, « la Barrière sans porte ») : ce recueil de 48 koans, accompagnés de commentaires en prose et

en vers rédigés par le maître du zen Mumon Ekai (ch. *Wu-men Hui-k'ai*) est après le *Hekigan-roku* le plus célèbre ensemble de koans chinois. Le poème accompagnant chaque koan est généralement utilisé lui-même comme un koan distinct.

« Mur de fer » et « Montagne d'argent » : métaphores servant à désigner le sentiment de frustration éprouvé par ceux qui atteignent dans leur pratique un certain stade qu'ils n'arrivent pas à dépasser, l'homme étant incapable de traverser un mur de fer ou d'escalader une montagne d'argent.

Naissance et mort (j. *shoji* ; sct. *samsara*) : le monde de la relativité ; la transformation que subissent sans cesse tous les phénomènes, y compris nos pensées et nos sentiments, en raison du principe de causalité ; la transmigration et la réincarnation. Naissance et mort, que Dogen appelait « la vie d'un bouddha », peut être comparée aux vagues de l'océan : la montée et la chute d'une vague sont une « naissance » et une « mort ». L'importance de chacune est conditionnée par la force de la précédente et détermine la nature de la suivante.

Nature-de-bouddha (j. *busho*) : expression désignant le substratum de la Perfection, inhérent à toute vie.

Nichiren (secte) : secte bouddhiste japonaise fondée par Nichiren (1222-1282).

Nirvana (j. *nehan*) : accomplissement de soi ; satori ; connaissance de l'Immuabilité, de la Paix et de la Liberté intérieures. Avec *n* minuscule, *nirvana* s'oppose à *samsara*. *Nirvana* (ou plus exactement *pari-nirvana*) est également utilisé dans le sens de retour à la pureté originelle de la nature-de-bouddha après la mort physique, c'est-à-dire à la Parfaite Liberté de l'indéterminé.

Nirvana (sutra du ; j. *Nehan-kyo* ; sct. *Maha-pari-nirvana sutra*) : ce sutra contient les dernières paroles du Bouddha.

Nyorai (sct. *Tathagata*) : appellation que le Bouddha utilisait pour se désigner lui-même. Signifie littéralement « ainsi venu », « ainsi » désignant l'état d'illumination. *Tathagata* pourrait donc être traduit par



« Ainsi illuminé je suis venu » et s'appliquer également aux autres bouddhas.

*Obaku* (secte ; j. *Obaku-shu*) : cette secte zen fut introduite au Japon en 1654 par Ingen. C'est la moins influente des sectes du zen dans le Japon actuel.

*Om* : syllabe sacrée qui est l'un des principaux *mantra* (voir *Bouddhisme tantrique*).

*Patanjali* : auteur supposé d'un recueil d'aphorismes du yoga, traitant de la philosophie, des disciplines et des techniques de méditation « conduisant à la connaissance de la Divinité ». On sait si peu de chose concernant Patanjali que l'on fixe la date de son œuvre entre le IV<sup>e</sup> siècle avant J.-C. et le IV<sup>e</sup> siècle après J.-C.

*Patriarches* (j. *Soshigata*) : les patriarches sont les grands maîtres qui ont reçu et transmis le Dharma du Bouddha. Ils sont vingt-huit en Inde et six en Chine (Bodhidarma est le vingt-huitième en Inde et le premier en Chine). Le sixième patriarche chinois, Eno, ne transmet pas son titre à son successeur et la lignée s'interrompt donc avec lui. Pourtant, les grands maîtres des générations ultérieures, tant chinois que japonais, sont qualifiés de patriarches par les Japonais en signe de respect.

*Préceptes* (j. *kairitsu*) : pour devenir officiellement un bouddhiste zen, on doit être initié, c'est-à-dire recevoir les préceptes au cours d'une cérémonie appelée *jukai*. On s'y engage à se soumettre totalement aux Trois Trésors du bouddhisme (voir *Trois Trésors*), à observer les dix préceptes essentiels, à faire le bien et à éviter le mal, à lutter pour le salut de tous les êtres vivants. Le *jukai* est considéré comme un pas essentiel vers la bouddhité.

Les dix préceptes essentiels du Mahayana (j. *jujukinkai*) proscrivent : 1. le meurtre ; 2. le vol ; 3. l'impudicité ; 4. le mensonge ; 5. la vente ou l'achat d'alcool (c'est-à-dire le fait d'inciter les autres à boire ou boire soi-même) ; 6. la médisance ; 7. la vanité ; 8. le refus d'assister autrui ; 9. la colère ; 10. le blasphème des Trois Trésors. Ils s'appliquent aussi bien aux laïcs qu'aux moines.

L'observation des préceptes n'est pas

seulement importante pour des raisons éthiques. Ils sont le fondement de la pratique spirituelle parce qu'on ne peut progresser sur la voie de l'illumination si l'on n'a pas libéré son esprit des entraves que lui impose un comportement irréflecti ou débauché. Peu de novices, pourtant, quelle que soit leur résolution, sont capables d'observer tous les préceptes, mais certaines transgressions n'empêchent pas de suivre la Voie du Bouddha, pourvu qu'on les reconnaisse et qu'on s'en repente sincèrement. Ces transgressions deviennent moins fréquentes à mesure qu'on avance sur la Voie et que, par le *zazen*, on acquiert plus de force et de pureté. Ce qui est fatal au progrès spirituel, c'est la perte de la foi dans le Bouddha, dans la Vérité qu'il a révélée par son illumination et dans les paroles des patriarches, car alors la véritable illumination et avec elle la destruction de l'ignorance et de l'erreur, sources du mal, deviennent pratiquement impossibles. Pour le bouddhisme chinois et pour le lamaïsme, l'entrée en bouddhisme consiste seulement en la prise des Trois Refuges ou Trésors. L'ordination laïque implique, elle, l'adoption des cinq premiers préceptes (ordination plénière) ou de trois (majeure), ou de deux (mineure). Selon le canon, le 5<sup>e</sup> principe interdit « l'absorption des drogues qui troublent l'esprit ». La version qui transforme l'« absorption » en « achat » et « vente » est japonaise et représente un aménagement dû au fait que certains moines et même des roshi ne répugnent pas à boire un verre de saké de temps à autre.

Quatre Modes de Naissance (les ; j. *shisho*) : 1. la naissance par la matrice ; 2. la naissance par l'éclosion d'œufs couvés ; 3. la naissance par l'humidité ; 4. la naissance par métamorphose.

Quatre Vœux (les ; j. *shiku seigan*) : 1. Les êtres vivants sont sans nombre mais je fais le vœu de les sauver tous ; 2. Les passions sont innombrables mais je fais le vœu de les surmonter toutes ; 3. Les portes (c'est-à-dire les niveaux de vérité) du Dharma sont multiples mais je fais le vœu de les franchir toutes ; 4. La Voie du Bouddha est sans égale et je fais le vœu de la suivre. Ces vœux sont aussi anciens que le

bouddhisme Mahayana. Dans les temples zen, ils sont récités trois fois de suite au terme du zazen.

Rinzaï Gigen (ch. *Lin-chi I-hsuan* ; ? — 867) : célèbre maître chinois de la période T'ang dont l'enseignement servit de base à une secte portant son nom. Les *Propos* de Rinzaï (*Rinzaï-roku*) constituent un texte utilisé par les maîtres du zen Rinzaï au Japon. Rinzaï est connu pour ses discours frappants et ses méthodes pédagogiques énergiques.

Rinzaï (secte) : l'enseignement Rinzaï a été solidement établi au Japon par Eisai. La secte Rinzaï est particulièrement puissante à Kyoto, où se trouvent beaucoup de ses principaux temples et monastères.

Rohatsu (scsshin) : la sesshin commémorant l'illumination du Bouddha a lieu le 8 décembre. C'est la sesshin la plus dure, non seulement à cause du froid mais aussi parce que le roshi et les moines y exigent le plus des participants, afin de leur permettre d'atteindre l'illumination.

Roshi (litt. « vénérable maître ») : traditionnellement la pratique du zen a lieu sous la conduite d'un roshi, qui peut être aussi bien un laïc de l'un ou de l'autre sexe qu'un moine ou prêtre. La fonction du roshi est de conduire ses disciples à l'Éveil ; il n'est pas un « directeur de conscience » et ne s'efforce pas d'intervenir dans leur vie privée.

Jadis, le titre de roshi était difficile à acquérir. Il était conféré par le public à celui qui avait assimilé le Dharma du Bouddha par sa propre expérience, l'avait intégré à sa propre vie et était capable d'amener les autres au même stade. Il impliquait, au minimum, un caractère ferme et pur et une personnalité évoluée. Devenir un véritable roshi exigeait des années de pratique et d'étude, une illumination totale, le « sceau d'approbation » (voir *Inka shomei*) d'un autre maître et des années encore de maturation par le « combat du Dharma » (voir *Dharma*). Aujourd'hui, ces exigences sont moins strictes mais le titre de roshi, s'il est légitimement acquis, est toujours un titre de distinction. Malheureusement beaucoup d'hommes, au Japon, sont appelés

roshi par simple respect pour leur grand âge, et les vrais maîtres sont devenus rares.

Ryogon (sutra de ; sct. *Surangama*, « Grande couronne du Bouddha ») : ce sutra, rédigé en sanscrit vers le 1<sup>er</sup> siècle, est l'objet d'une grande vénération de la part de tous les adeptes du bouddhisme Mahayana. Il traite notamment des étapes successives sur le chemin de l'illumination suprême.

Samadhi (j. *zammai* ou *sammai*) : ce terme sanscrit a diverses significations : équilibre, sérénité, unité d'esprit, état de concentration intense mais sans effort, conscience éclairée.

Satori : terme japonais pour désigner l'illumination, l'éveil, l'ouverture de l'œil de l'Esprit.

Sesshu Toyo (1420-1506) : Sesshu fut non seulement un moine zen accompli, qui passa quelque vingt ans à Shokoku-ji, grand monastère de Kyoto et l'un des centres de l'art, de la culture et de la science du Japon médiéval, mais il est généralement considéré comme le maître japonais le plus éminent de la peinture *suiboku* (à l'eau et à l'encre de Chine). Sesshu peignit à soixante-dix-sept ans le célèbre tableau représentant Bodhidharma et son disciple Eka (voir *Bodhidharma*).

Shingon (sct. *Mantrayana*, « les Vraies Paroles ») : les doctrines et les pratiques de cette secte bouddhiste furent apportées de Chine au Japon au 9<sup>e</sup> siècle par Kuabi (ou Kobo-daishi). Elles se basent sur trois moyens de méditation : les mandala, les mantra et les mudras (voir *Bouddhisme tantrique*).

Shoyo-roku (ch. *Ts'ung-jung-lu*) : recueil de 100 koans rassemblés par Wanshi Shokaku (ch. *Hung-chih Cheng-chueh*), un maître réputé du zen Soto chinois. Il doit son titre au nom de l'ermitage de Wanshi, Shoyo-an (l'Ermitage de la Grande Sérénité).

Six Royaumes de l'Existence (j. *rokudo*) : ce sont, dans l'ordre ascendant, les royaumes de l'enfer (j. *jikogu*), des esprits affamés (j. *gaki*), des bêtes (j. *chikusho*), des démons combattants (j. *shura*), des êtres humains

(j. *nīngan*) et des êtres célestes (j. *tenjo*). Toutes les créatures de ces six royaumes sont soumises à la ronde sans fin de la naissance et de la mort, c'est-à-dire à la loi de causalité, selon laquelle l'existence sur l'un de ces plans est déterminée par les actions antérieures. Le bouddhisme voit dans ces plans les rayons de la « roue de la vie », mise en mouvement par les actes qu'engendre notre ignorance et notre karma et que continue à faire tourner notre désir de plaisirs sensuels et notre attachement à eux — ce qui entraîne pour nous un interminable cycle de naissances, de morts et de renaissances. Les Six Royaumes, en bref, sont les mondes de ceux qui n'ont pas atteint l'illumination.

En revanche, les illuminés connaissent la joie de la paix intérieure et de la liberté créatrice parce que, ayant surmonté leur ignorance et leur erreur, ils sont délivrés des entraves du karma et ne sèment plus les graines qui engendreront de nouveaux liens karmiques. Toutefois, l'illumination ne supprime pas la loi de la cause et de l'effet. Lorsque l'illuminé se coupe un doigt, il saigne, lorsqu'il mange une nourriture mauvaise, il est malade. Lui non plus n'échappe pas aux conséquences de ses actes. La différence est que, parce qu'il accepte son karma, il n'est plus prisonnier de lui mais agit librement.

Soto (secte ; ch. *Ts'ao-tung*) : l'une des deux principales sectes zen du Japon, l'autre étant le Rinzaï. Il y a plusieurs théories concernant l'origine du nom Soto. Selon l'une, il vient du premier caractère des noms de deux maîtres chinois, Tozan Ryokai (Tung-shan Liang-chieh) et Sozan Honjaku (Ts'ao-shan Pen-chi). Selon une autre, So vient du nom du sixième patriarche, appelé aussi Sokei Eno.

La secte Soto vénère Dogen comme son fondateur. Dogen fonda, en 1243, un des deux principaux temples de la secte dans la préfecture Fukui, sous le patronage du seigneur de la province d'Echizen. Il est constitué aujourd'hui par un vaste complexe de bâtiments édifiés sur les lieux où se trouvait jadis le petit temple de Dogen, depuis longtemps détruit par le feu. Par

le nombre de ses monastères, de ses temples et de ses adeptes, la secte Soto est beaucoup plus importante au Japon que la secte Rinzaï.

Sutra (j. *kyo*) : la signification littérale de ce mot sanscrit est « fil auquel sont accrochés des bijoux ». Les sutras sont les écritures saintes du bouddhisme, c'est-à-dire les sermons et les dialogues attribués au Bouddha Çakyamuni. On dit qu'il y en a plus de dix mille, dont une partie seulement a été traduite. Ceux du Hinayana furent à l'origine rédigés en pali, ceux du Mahayana, en sanscrit.

La plupart des sectes bouddhistes se réclament d'un sutra particulier : les sectes Tendai et Nichiren du *Hokke-kyo* (sutra du Lotus), la secte Kegon du *Kegon-kyo* (sutra Avatam-saka), etc. Le zen est la seule secte qui ne se réclame pas d'un sutra particulier, ce qui permet à ses maîtres d'utiliser les écritures comme et quand bon leur semble ou de les ignorer. En fait, leur attitude à l'égard des sutras est un peu pareille à celle d'un médecin vis-à-vis des remèdes : il peut en prescrire un ou plusieurs pour une maladie particulière ou n'en prescrire aucun. La formule consacrée selon laquelle le zen est « une transmission (de la vérité) en dehors des écritures » signifie simplement que pour le zen la Vérité doit être perçue directement et non en recourant à l'autorité des sutras, moins encore cherchée dans des formules ou des concepts intellectuels sans vie. Mais les maîtres japonais ne sont pas hostiles à ce qu'un disciple lise ou récite des sutras après avoir atteint le kensho, si cela favorise son accession à la complète illumination.

Takuhatsu : mendicité religieuse. Il y a diverses formes de takuhatsu, mais les moines zen s'y livrent ordinairement par groupe de dix ou quinze. Ils parcourent les rues à la file indienne en répétant « Ho », c'est-à-dire Dharma. Croyants et sympathisants leur donnent soit de l'argent, soit du riz. Le sens du takuhatsu est que les moines, qui sont les gardiens du Dharma, l'offrent au public par l'exemple de leur propre vie et, en retour, sont nourris par ceux qui croient à la vérité du Dharma.

Tan : plate-forme de bois, couverte d'une natte de paille, construite le long du mur du *zendo* (voir ce mot). Elle est utilisée le jour pour le *zazen* et la nuit pour dormir.

Tanka (ch. *T'ien-jan* ou *Tanhsia* ; ? — 824) : maître de la période T'ang et disciple de Baso. On rapporte souvent qu'il brisa une statue de bois du Bouddha et s'en servit pour faire du feu, mais cette anecdote est en général mal interprétée.

Tchouang-tseu (j. *Soshi*) : sage taoïste du IV<sup>e</sup> siècle avant J.-C., qui développa les doctrines de Lao-tseu avec humour et originalité.

Temple (j. *tera*, *o-tera*) : un temple ou un monastère est désigné par le suffixe japonais - *ji* (*tera* étant une autre façon de lire le caractère correspondant). Il peut être constitué par un ensemble de bâtiments comprenant la salle principale, la salle de causerie, la chambre du fondateur et les logements des moines, ou bien être simplement un petit édifice isolé. Si le temple est doté d'un *zendo* (voir ce mot), on le qualifie de monastère.

Seul de toutes les sectes bouddhistes, le zen a un système monastique sérieux, fondé sur les principes et les règles de base formulés au XVIII<sup>e</sup> siècle, en Chine, par Hyakyo. Les principales activités monastiques sont le *zazen* quotidien, les *sesshin* périodiques, le travail manuel et le *takuhatsu*. Les novices du zen doivent passer en moyenne trois ans dans un monastère avant de pouvoir devenir prêtres d'un temple. Les *sesshin* sont suivies par des laïcs, souvent plus nombreux que les moines. Dans des cas particuliers, ils peuvent être autorisés à vivre au monastère, en tant que moines-laïcs, pendant des périodes d'une durée variable.

Tendaï (ch. *T'ien-t'ai*) : la secte japonaise Tendaï fut fondée par Saicho (767-822), appelé après sa mort Dengyo-daishi, qui apporta les enseignements de la secte de Chine en 805. Les doctrines et les pratiques Tendaï se basent surtout sur le sutra du Lotus et la division des doctrines du Bouddha en Huit Enseignements et Cinq Périodes (voir *Huit Enseignements*). Cette secte n'a pas, aujourd'hui, une grande influence au

Japon. Le Tendaï comporte un enseignement ésotérique.

Terre pure (j. *Jodo*) : métaphore désignant le monde de la Vérité et de la Pureté révélé par l'illumination.

Terre pure (sectes de la ; j. *Jodo-shu* ou *Nembutsu-shu*) : selon la doctrine des sectes de la Terre pure, celui qui invoque le nom d'Amida avec sincérité et foi renaîtra dans sa Terre pure de paix et de béatitude. La pratique de méditation la plus importante de ces sectes consiste donc à répéter constamment les mots « *Namu Amida butsu* » (Je me soumets au bouddha Amida). En japonais, cette invocation est appelée *nembutsu* (*nem* : « aspirer à, se soumettre à » ; *butsu* : « bouddha »).

La secte japonaise de la Terre pure fut fondée en 1175 par Honen, dont l'illustre disciple Shinran devint ensuite la figure centrale de la secte de la Terre pure appelée *Jodo-shin* ou *Shin*. (Voir *Amida*.)

Tozan Ryokai (ch. *Tung-shan Liang-chieh* ; 807-869) : le premier patriarche de la secte Soto en Chine. C'est lui qui formula les Cinq Degrés (voir ce mot).

Trois Chemins du Mal (j. *sanakudo*) : les royaumes de l'enfer, des esprits affamés et des bêtes, en d'autres termes le monde sous-humain.

Trois Mondes (j. *sangai*) : autre classification de la réalité selon la cosmologie bouddhiste. Ils consistent en les trois domaines du Désir, de la Forme et de l'Informel. Le premier est habité par ceux qui sont encore attachés aux sens, le deuxième par ceux qui ont une forme corporelle mais se sont détachés du monde des sens, le troisième par ceux qui ont atteint la pure conscience. Les maîtres du zen voient généralement ces trois domaines comme les dimensions de la conscience humaine.

Trois Trésors (sct. *triratna* ; j. *sambo*) : les Trois Trésors sont le fondement du bouddhisme. Dans le Mahayana, ils sont conçus d'une façon plus large que dans le Hinayana, où ils sont simplement le Bouddha, le Dharma et la *sangha* (fraternité ou communauté bouddhiste). Dans le Mahayana, ce

sont : 1. les Trois Trésors en Un (*ittai sambo*, litt. « trois trésors en un seul corps »); 2. les Trois Trésors manifestés (*genzen sambo*); 3. les Trois Trésors préservés (*jugi sambo*), mais en réalité ils ne font qu'un.

Les Trois Trésors en Un sont : 1. le bouddha Birushana (Vairochana), représentant le monde du Vide, de la nature-de-bouddha, de l'Égalité sans condition; 2. le Dharma; 3. l'interaction réciproque des deux précédents, représentant la réalité totale telle que la connaît l'illuminé.

Les Trois Trésors manifestés sont : 1. le Bouddha Çakyamuni; 2. le Dharma; 3. les disciples immédiats du premier qui ont entendu, cru et transmis la Vérité qu'il leur avait enseignée.

Les Trois Trésors préservés sont : 1. l'iconographie des bouddhas qui est parvenue jusqu'à nous; 2. les sermons et les discours des bouddhas reproduits dans les sutras et les autres textes bouddhiques; 3. les disciples contemporains qui pratiquent et enseignent la Vérité salvatrice révélée par Çakyamuni.

Les Trois Trésors sont interdépendants, car sans leurs différents éléments les *ittai sambo* seraient un idéal abstrait, la vie de Çakyamuni une histoire du passé et les paroles des bouddhas des abstractions sans vie. En outre, chacun de nous incarne les *ittai sambo* et le fondement des Trois Trésors n'est pas autre chose que notre propre moi.

Unité : avec un *u* minuscule, ce mot signifie accession à l'oubli de soi; avec un *u* majuscule, il désigne la connaissance du Vide.

Vajra (litt. « diamant » ou « indomptable ») : symbole du plus haut pouvoir spirituel, lequel est comparé à la plus précieuse des pierres, le diamant, qui reflète la pureté et l'éclat des autres couleurs tout en restant lui-même incolore et qui peut couper toutes les autres matières sans que rien l'entame.

Wu wei (j. *mu-i*) : ce terme taoïste controversé signifie littéralement « non-agir », « non-faire » ou « non-effort ». Il n'implique ni paresse ni inaction. Nous devons cesser de lutter pour les choses irréelles qui nous rendent aveugles à notre vrai moi et,

au contraire, nous efforcer de purifier notre esprit pour accéder à la connaissance de notre nature-de-bouddha.

Yama-*raja* (j. *Emma-sama*) : dans la mythologie bouddhiste et hindouiste, le Seigneur ou le Juge des Morts, devant lequel tous les morts doivent comparaître. En consultant son Miroir du Karma, où se reflètent les bonnes et les mauvaises actions du défunt, Yama-*raja* décide si celui-ci sera envoyé dans un royaume de bonheur ou au contraire soumis à des tortures effrayantes, dont l'une consiste à avaler une boule de fer chauffée au rouge.

Yang et yin (j. *yo-in*) : dans la cosmologie chinoise, le principe de polarité, c'est-à-dire le ciel et la terre, le principe mâle et le principe femelle, etc.

Yoga : dans son acception la plus large, ce terme sanscrit embrasse toutes les disciplines spirituelles (y compris les doctrines, les postures corporelles et les exercices respiratoires) qui permettront d'atteindre l'unité (qui est le sens littéral de yoga) avec la Conscience universelle. Dans son acception étroite, la plus répandue, yoga est synonyme de Hatha yoga, une branche du yoga qui met l'accent sur les exercices respiratoires et les postures corporelles. Dans le bouddhisme Mahayana, *yoga* est employé surtout pour décrire les disciplines et les doctrines des sectes tantriques.

Zazen : réunion d'un jour d'adeptes du zen qui souhaitent pratiquer le zazen, entendre une causerie sur le zen et se présenter au dokusan.

Zazen *Yojinki* (*Précautions à observer dans le zazen*) : texte bien connu relatif à la pratique du zazen, écrit au XIV<sup>e</sup> siècle par Keizan-zenji, un des patriarches de la secte Soto.

Zen : abréviation du mot japonais *zenna*, qui est une transcription du terme sanscrit *dhyana* (ch. *ch'an* ou *ch'anna*). C'est le processus de concentration par lequel l'esprit est apaisé et amené à l'unité. En tant que secte du bouddhisme Mahayana, le zen est une religion dont les enseignements et les disciplines tendent à l'Éveil, c'est-à-dire à l'atteinte du satori, que le Bouddha Çakya-

muni a connu sous l'arbre Bo après une opiniâtre autodiscipline.

Zendo (ou sodo) : grande salle où l'on pratique le zazen (dans les monastères, c'est un bâtiment distinct). Le sol en est ordinairement en béton ou en ardoise, ce qui rend le zendo frais en été et froid en hiver.

Zenji : la dernière syllabe de ce mot est l'équivalent euphonique de *shi*, qui signifie « professeur » ou « maître ». *Zenji* signifie donc « maître du zen ». Cette distinction est généralement conférée à titre posthume, bien que certains maîtres l'aient acquise de leur vivant.

et ouvrage a cessé  
d'être imprimé il y a  
+ de 20 ans. Il a été  
mis en fichier PDF pour  
que tous puissent bénéficier  
gratuitement des richesses  
immenses de cet ouvrage.

MERCI PHILIP  
KAPLEAU !