

AZI

Le chant de l'illumination silencieuse

Étienne Zeisler

moine zen

MOKUSHOKA

Le chant de l'illumination silencieuse

DARUMA SARL

©DARUMA, 1991

17, rue Keller 75011 Paris

ISBN 2-901844-17-0

Sommaire

Préface.....	4
TENZO KYOKUN, de Maître Eihei Dogen.....	6
JU UNDO SHIKI «Les règles du dojo» de Maître Dogen.....	54
MOKUSHO KA Le chant de l'illumination silencieuse.....	80
LA NOUVELLE RICHESSE.....	97
SANJUSHICHI -BODAIBUNPO.....	117

Préface

Étienne Zeisler, né en Hongrie en 1946, avait 3 ans quand ses parents vinrent s'installer en France. Il vécut ensuite à Paris et, à la fin de sa scolarité, il entama des études de droit. C'est à cette époque, en 1967, qu'il fit la connaissance de Maître Deshimaru qui venait d'arriver en France. Il fut l'un des premiers à pratiquer zazen auprès de lui. Durant de nombreuses années, il le suivit et fut son traducteur. C'est donc tout naturellement qu'à la mort de celui-ci en 1982, il devint l'un des principaux dirigeants de sa mission.

Maître Taisen Deshimaru était lui-même disciple de Maître Kodo Sawaki, grand réformateur du Zen au Japon. Face à la sclérose du bouddhisme sclérose qui se produit dans la plupart des autres religions -Maître Kodo Sawaki coupa toutes les branches d'un arbre devenu bien lourd, et en revint à la seule pratique de zazen. Sans véritablement appartenir à un temple, il enseignait un peu partout au Japon, tant à des moines qu'à des laïcs, faisant des sesshin dans les endroits les plus divers. On le surnommait «Kodo sans demeure». A sa mort, il demanda à Taisen Deshimaru d'aller en Europe afin d'y planter la graine du Zen authentique.

Ce livre contient les principaux kusen que fit Étienne Zeisler après la mort de Maître Deshimaru.

De ku: la bouche, et sen: l'enseignement, le kusen est l'enseignement oral dans le dojo pendant zazen; enseignement qui n'a rien à voir avec un cours magistral mais qui doit jaillir de la pratique elle-même, et c'est en ce sens que le kusen est un enseignement secret, intime, de mon âme à ton âme. Cet enseignement peut aussi bien se manifester par des mots, un cri, un coup de bâton que par le silence.

Le nom de moine que Maître Deshimaru avait donné à Étienne était Mokusho, «Lumière silencieuse». Et, après la mort de son maître, lors du camp d'été qui suivit, la première session qu'Étienne dirigea fut totalement silencieuse, il ne dit rien, pas un mot durant dix jours. C'est à partir de là qu'il développa peu à peu de nombreux commentaires sur des textes fondamentaux du Zen. Les nombreuses années passées auprès de Maître Deshimaru à le suivre et à le traduire laissèrent une forte empreinte sur sa façon de se comporter et d'enseigner dans le dojo.

Hormis la qualité de ces commentaires, le grand intérêt de ce livre est qu'il est le premier consacré à un moine zen français, disciple d'un des grands maîtres de la transmission des bouddhas et des patriarches.

Dans ce livre, cinq textes sont traduits et commentés pour la première fois en langue française.

Le premier est le Tenzo Kyokun, de Maître Dogen, l'enseignement au responsable de la cuisine. A travers cet enseignement limité au seul chef de la cuisine, c'est l'enseignement illimité à tous ceux qui cherchent la Voie.

Le deuxième est le Ju Undo Shiki, les règles du dojo de maître Dogen. Dogen explique à ses disciples comment pratiquer dans le dojo, comment entrer, comment marcher, comment s'asseoir. Il explique enfin que les choses les plus infimes sont l'expression absolue de notre vie.

Le troisième est un long poème de Maître Wanshi, Mokushoka, le chant de l'illumination silencieuse. Ce poème parle de la vérité avant les mots, avant nos catégories, avant notre mémoire; de cette réalité vivante qui s'est transmise de personne à personne, depuis le Bouddha.

Le quatrième est un poème de Tozan Ryokai, moine chinois, onzième patriarche depuis Bodhidharma, et fondateur de la lignée Soto du Zen. Ce poème s'intitule Le poème de la nouvelle richesse. Ce qui est difficile d'expliquer avec des mots, la forme poétique parfois s'en approche plus directement.

Le cinquième est «Sanjushichi Bodaibunpo» chapitre du Shobogenzo de Maître Dogen. Ce sont les trente-sept voies vers bodai, vers la sagesse de Bouddha, la plus élevée. Ce texte,

communément appelé Le noble sentier octuple, est le dernier qu'il ait commenté, inachevé faute de temps.

En exergue au Tenzo Kyokun Étienne écrit ceci, qui pourrait être un préambule au livre tout entier:

«En découvrant ce texte de Dogen, à mesure que je le commentais, je me suis aperçu que tout l'enseignement de Maître Deshimaru en exprimait l'essence et la ligne directrice, que presque toutes les phrases de ses kusen en éclairaient la signification profonde.»

«Kodo Sawaki valorisait au plus haut point le Tenzo Kyokun, car dans ce livre Maître Dogen enseigne directement à ses disciples la façon de suivre et de réaliser la Voie dans chaque action de la vie quotidienne.»

«Malgré le style heurté et maladroit de mes commentaires, j'espère qu'en lisant ce nouveau kusen, vous pourrez saisir la dimension du Tenzo Kyokun qui, à chaque instant, nous montre la direction infinie de notre vie.»

Raphaël Triet

TENZO KYOKUN, de Maître Eihei Dogen

28 juillet 1986 20h30

Pendant cette session, je vais traduire et commenter le Tenzo Kyokun, écrit par Maître Dogen. C'est l'enseignement de Dogen au responsable de la cuisine. Le responsable de la cuisine s'appelle le tenzo.

Maître Dogen est surtout connu pour le Shobogenzo. Même en Occident le Shobogenzo commence à être célèbre. C'est un ouvrage en quatre-vingt-quinze volumes qui exprime la philosophie du Zen à partir de l'expérience du zazen de Dogen.

Le «Tenzo Kyokun» fait partie du Eihei Shingi, les règles du temple de Eihei-ji de Maître Dogen. Kodo Sawaki disait: «Nous devons respecter le Eihei Shingi encore plus que le Shobogenzo.» Le Eihei Shingi est le guide de la pratique du Zen dans la vie quotidienne, dans notre vie réelle, ici et maintenant. Même si vous lisez des livres de philosophie, des livres religieux, ils ne répondront pas à la question qui vous a fait pratiquer zazen. Pourquoi êtes-vous venus dans un dojo?

Lire des livres, acquérir des connaissances, c'est seulement du savoir. Dans le dojo, il n'est pas question de savoir mais il s'agit de certifier à travers son corps et son esprit. Zazen actualise l'esprit d'éveil. Zazen n'est pas séparé de la vie quotidienne. Chaque action devient zazen. Dans les champs, en nettoyant les bâtiments, ou en travaillant à la cuisine.

Le Tenzo Kyokun commence ainsi:

Depuis les temps les plus anciens, dans les communautés pratiquant la Voie du Bouddha, il y a six responsables pour diriger la marche de la communauté. Chacun des moines responsables est un disciple du Bouddha et actualise l'activité de Bouddha à travers son travail. Parmi ces responsables, il y a le tenzo qui a la charge de la préparation des repas.

Il est dit dans le Zennen Shingi: «La responsabilité du tenzo est de préparer le repas pour les moines.» Traditionnellement, les autres postes sont le tsusu et le kansu, qui doivent surveiller et coordonner toute la vie de la sangha. Le fusu est le responsable des finances. Le ino est responsable des relations dans la communauté. Le shisui répare les bâtiments, fait de l'agriculture et d'autres travaux. Pendant deux mois, ce camp d'été fonctionne exactement de cette façon. Chacun des responsables est disciple du Bouddha.

Maître Deshimaru disait souvent: «La philosophie occidentale est très bonne. De nombreux philosophes ont compris ce qu'était le Zen. Mais personne n'a donné la méthode: comment faire? comment répondre? comment actualiser dans notre vie? C'est le point le plus important. La philosophie, la religion et la vie ont toujours été séparées. Matérialisme et spiritualisme. Comment réunir, comment actualiser, dépasser les contra-dictions? Si les Européens peuvent résoudre ce problème, sûrement ils pourront apporter la véritable paix à l'humanité au-delà des nationalités, des sexes, des races. Au-delà de tout.

Si vous comprenez le Tenzo Kyokun, vous pourrez réaliser ce grand idéal. Chacun des pratiquants réalise l'activité de Bouddha, de Dieu ou du système cosmique dans sa vie quotidienne. L'esprit qui vous a fait venir ici, bodai shin, doit avoir la priorité. Il doit passer avant l'ego. Spécialement les responsables doivent montrer l'exemple.

Si l'ego passe devant bodai shin, c'est la ruine complète, la destruction totale, et le temple devient le Club Méditerranée. Bien sûr, le Club Méditerranée c'est très bien. C'est un point très délicat. Certains pour le résoudre choisissent soit le matérialisme, soit le spiritualisme. D'un côté,

seulement la prière, seulement la méditation, seulement l'extase. De l'autre côté, seulement le matérialisme. Dans la pratique du Zen, nous devons résoudre cette contradiction directement à travers notre corps, dans notre vie réelle.

29 juillet 7h30

Tenzo Kyokun, c'est l'enseignement de Dogen au chef de la cuisine, non seulement au chef de la cuisine, mais à tous ceux qui cherchent la Voie.

Le rôle du tenzo est de préparer les repas pour les moines. Ce travail s'est perpétué par les maîtres dans la Voie, par tous ceux chez qui l'esprit de la Voie s'est révélé. Une telle pratique requiert toutes vos énergies. Si un homme est chargé de ce travail, et qu'il lui manque cet esprit, il ne fera que souffrir de difficultés superflues, et ces souffrances n'auront aucune valeur pour la pratique de la Voie. Utilisez votre esprit de la Voie, doshin, pour servir des repas pleins de variété, appropriés aux besoins et aux circonstances, qui seront capables de créer en chacun, dans leur corps et leur esprit, le désir de pratiquer avec énergie.

Depuis les temps les plus reculés, de grands maîtres et de grands patriarches, comme Issan et Tozan, ont travaillé en tant que tenzo.

Bien qu'il ne s'agisse que de préparer des repas, ce travail est différent de celui d'un marmiton ou d'un aide-cuisinier.

Lorsque j'étais en Chine, à mes moments perdus, j'ai parlé avec de vieux moines qui avaient des années d'expérience, et ils m'ont enseigné un petit peu ce qu'ils avaient réalisé à travers leur travail. Ce qu'ils avaient à dire était la moelle de ce qui a été transmis à travers les âges par les bouddhas et les patriarches. Ils ont soigneusement étudié le Zennen Shingi en ce qui concerne le travail du tenzo. J'ai étudié attentivement ceux qui ont pratiqué ce travail. Je vais maintenant décrire le travail du tenzo pendant une journée entière.

Après le repas de midi, le tenzo doit aller chercher le riz, les légumes et tous les ingrédients pour les repas du soir et du lendemain matin. (Dans les temples zen, les seuls repas sont le matin et à midi. C'est pourquoi le soir, on ne chante pas le sutra des repas.) Une fois que c'est fait, le tenzo doit les manipuler aussi précieusement que s'il s'agissait de ses propres yeux.

Honei a dit: «Utilisez les propriétés de la sangha aussi précieusement que s'il s'agissait de vos globes oculaires.»

Le tenzo doit manipuler la nourriture avec respect, comme s'il s'agissait d'un plat pour un empereur. Le cru et le cuit doivent être traités de la même manière. Puis tous les responsables de la cuisine décideront quel sera le repas pour le jour prochain, quel type de guen mai, de légumes, sera cuisiné.

Le Zennen Shingi dit: «Lorsqu'on décide de la quantité de nourriture, le tenzo doit consulter les autres responsables. Lorsque le menu est choisi, il doit être affiché devant la chambre du chef de temple et devant le bouddha hall. Lorsque cela a été fait, on peut commencer à préparer le repas du lendemain. Vous ne devez jamais laisser les autres laver le riz ou préparer les légumes, mais le faire de vos propres mains. Concentrez-vous sur ce travail selon les besoins de la situation. Ne rêvez pas. Ne soyez pas absorbés par une seule chose au point d'oublier le reste. Ne laissez pas échapper une seule goutte de l'océan des vertus. Cultivez un esprit qui essaie de faire croître la source du bien sur la montagne des bienfaits.»

L'enseignement de Dogen n'est ni un livre de cuisine ni un traité de morale ou de philosophie. Tous les matins, tous les midis, nous chantons le sutra des repas. Pourquoi mangeons-nous? Socialement, le rôle de cuisinier est peu apprécié, sauf pour les grands chefs. Bocuse, par exemple, enseigne la cuisine dans le monde entier. Les gens sont intéressés par ce qui peut satisfaire leurs désirs. On peut aussi manger pour vivre, pour ne pas mourir. Si on ne mange pas, on meurt. Tout le monde le sait. On en voit des exemples aujourd'hui dans le monde. Souvent, avant de mourir, les gens font des vœux: «Si je ne meurs pas, je construirai une église, je ferai zazen...» Face à la mort, on a un autre regard sur son existence. Comment utiliser sa vie? Si vous ne mangez pas, sûrement vous mourrez. Si vous

mangez, vous pourrez continuer à vivre. Comment utiliser cette vie qui continue?

Dogen dit: «Vous devez pratiquer zazen comme pour éteindre un feu qui brûlerait sur votre tête.» C'est pourquoi, il dit dans le Tenzo Kyokun:

La fonction du tenzo est de préparer les repas pour les moines, pour ceux qui veulent suivre la

Voie, le système cosmique.

Le tenzo n'est pas seulement un cuisinier. Ceux qui mangent ne sont pas seulement des animaux. Le travail du tenzo est le véritable dharma, en termes de vie, d'action et de qualité. Aussi tous les bouddhas, les patriarches, comme Issan, Tozan, ont occupé la fonction de tenzo. Dans un temple zen, la vie, les gestes de chacun sont la vie et les gestes de Bouddha. Aussi personne ne peut le faire à votre place. Vous avez à faire ce que vous avez à faire. Dans le social, on peut échanger, commercer. «Travaillez pour moi, je vous donnerai un salaire.» Pour ce qui est de notre vie réelle, ce n'est pas possible.

Kodo Sawaki disait: «Même une chose aussi insignifiante qu'un pet, on ne peut pas l'emprunter à un autre: "S'il vous plaît, prêtez-moi votre pet, je vous en donnerai un petit en plus comme intérêt."» C'est impossible.

Aussi le tenzo, dit Dogen, ne doit pas laisser aux autres le travail de sa fonction. Même s'il le veut, ce n'est pas possible. Qu'on le veuille ou non, seulement nous-mêmes pouvons vivre pour nous-mêmes.

Dans tout le Tenzo Kyokun, Dogen utilise le mot daishin: dai, grand, immense, infini; shin, esprit. Ce n'est pas le contraire de petit. Suivre l'enseignement du tenzo, c'est traiter toute chose avec daishin, le cru comme le cuit, le bien comme le mal, les opinions des autres, les opinions sociales, même la sainte vérité, le succès ou l'échec.

Seuls les plus grands patriarches ont pu accéder au poste de tenzo. Si on veut faire des efforts pour imiter, pour faire semblant, on ne pourra pas éviter une immense fatigue. Pour continuer zazen, au début la volonté est nécessaire. Mais en répétant la posture, par la suite, vous pouvez continuer inconsciemment, naturellement, sans trop d'efforts. Même si c'est un peu douloureux, patientez. A la fin, la posture de zazen devient très confortable.

Suivre cet enseignement du tenzo est au-delà de toutes les contradictions. Zazen est au-delà des contradictions.

Au bar, il y a une affiche sur le réfrigérateur, une publicité pour de la bière avec la photo d'un demi et d'un château. Quelqu'un a écrit dessous: «Zazen permet de résoudre toutes les contradictions.» C'est complètement faux. Zazen est au-delà des contradictions. Zazen ne permet rien du tout. Dans le château, c'est zazen. Dans la bière, c'est zazen. Lorsque le Bouddha est né (c'est une légende), il a dit: «Moi seul suis saint au ciel et sur la terre.»

Dans toutes les circonstances, dans tous les aspects de notre vie, la vérité éternelle existe.

29 juillet 20h30

Ne laissez pas échapper ne serait-ce qu'une goutte de l'océan des vertus. Cultivez l'esprit qui s'efforce d'accroître la source du bien sur la montagne des bienfaits.

Le Zennen Shingi dit: «Lorsque le tenzo prépare un repas sans que les six goûts et les trois qualités soient en harmonie, on ne peut pas dire qu'il a servi la sangha.» Quand vous lavez le riz, enlevez tout le sable. En agissant ainsi ne perdez pas un seul grain de riz. En voyant le riz, voyez le sable; en voyant le sable, voyez le riz. Examinez le tout soigneusement. C'est alors qu'un repas contiendra les six goûts et les trois qualités qui apparaîtront ensemble naturellement.

Les six goûts sont l'amer, l'acide, le sucré, le salé, le doux, le piquant. Les trois vertus sont: souple, léger, propre (honnête).

Le travail du tenzo est comme la pratique de zazen. Maître Dogen dit: «Zazen est hozanmai, le roi du samadhi.» Pendant zazen, nous ne devons pas avoir de but, d'intention. Nous devons laisser passer les pensées. Shikantaza, seulement s'asseoir. Shikan: seulement, est également le travail du tenzo, le samu, tous les actes de notre vie quotidienne. Nous ne devons être dirigés par rien. Pas comme les ânes qui avancent pour essayer d'attraper une carotte. Pour un salaire, pour avoir l'illumination. C'est un point très important.

Dans le dojo de Dogen, la règle disait que celui qui cherchait à obtenir le satori n'avait pas

l'autorisation d'entrer. Seuls ceux qui ont une forte détermination pour abandonner honneurs et profits peuvent continuer zazen. Si on pratique sans but, on peut accomplir la grande œuvre éternelle. L'esprit doit passer avant la machine. Pendant zazen, on doit exactement tout couper, tout arrêter. Ne pas être dirigé par les organes des sens. Nous ne devons être dirigés par rien du tout.

Une phrase très célèbre du Shodoka: «Marcher seul, aller seul.» C'est retrouver la solitude originelle de notre esprit, couper la diplomatie, les hésitations. Seul vous-même pouvez faire zazen. Seul vous-même pouvez vivre votre vie. Seul le tenzo peut offrir, préparer le repas pour les moines. Cependant, si nous ne sommes pas influencés par le social, nous ne devons pas l'ignorer. Seulement le spiritualisme, c'est un côté seulement. Notre véritable personnalité doit devenir complète, entière, embrasser toutes les contradictions. Aussi le repas du tenzo doit-il être en harmonie avec les six goûts et les trois qualités. S'il ne le fait pas, il n'a pas servi la sangha. Il a suivi ses catégories personnelles, ses opinions limitées. Comment faire?

Maître Tozan dit dans l'Hokyo Zan Mai: «Minuit est la vraie lumière, l'aube n'est pas claire.» L'opinion étroite, limitée, commune est que minuit est sombre et l'aube est claire. Pendant zazen, vous devez retourner votre regard vers l'intérieur, vous comprendre vous-même. Avec la posture correcte, la respiration correcte, l'attitude de l'esprit, inconsciemment, naturellement, automatiquement, devient juste. Vous pouvez regarder d'un regard objectif. Vous pouvez comprendre que rien n'est vraiment important. L'aube n'est pas si claire que ça.

Zazen est aussi la concentration. Penser du tréfonds de la non-pensée. Hishiryo, au-delà de la pensée. Au-delà de toute chose. Cette concentration est la vraie lumière. La posture est très importante. En même temps, lorsque vous voyez le riz, voyez le sable. Si vous voyez le sable, voyez aussi le riz. Vous pouvez examiner les deux très soigneusement, vous comprendre très profondément. Comprendre les autres. Sans but, sans intention.

Inconsciemment, naturellement, automatiquement. Pas la peine de penser: les six goûts, les trois qualités, c'est ceci, cela. Amer, sucré, doux, piquant, salé, acide...

Aussi Maître Dogen dit: «Alors le repas du tenzo contiendra les six goûts et les trois qualités qui apparaîtront inconsciemment, naturellement, automatiquement.»

Si nous abandonnons notre ego, le danger et la crainte disparaissent. Nous ne devons pas faire zazen pour notre ego, pour notre corps.

30 juillet 7h30

Seppo Gison était tenzo dans le monastère de Tozan. Un jour, alors que Seppo lavait le riz, Tozan passa et lui demanda:

«Lavez-vous le sable et triezyous le riz, ou lavez-vous le riz et triezyous le sable?

-Je lave et jette les deux en même temps, le sable et le riz, répondit Seppo.

-Alors, que vont manger les moines?» demanda Tozan.

Seppo, en réponse, renverse le panier de riz d'un coup de pied. Voyant cela, Tozan dit: «Un jour vous pratiquerez sous la direction d'un autre maître.»

Les plus grands maîtres, depuis les temps les plus anciens, ont continué leur travail avec leurs propres mains. Aujourd'hui, nous ne sommes plus que des pratiquants inexpérimentés, négligents dans notre pratique. Ceux qui nous ont précédés nous ont dit: «L'esprit de la Voie, le doshin du tenzo, s'actualise en retroussant ses manches.»

Afin de ne pas perdre le riz lorsqu'on trie le sable, faites-le soigneusement de vos propres mains.

Le Zennen Shingi dit:

«Pour vous concentrer dans votre travail de préparation des repas, prêtez attention à chaque aspect de vous-même pour que tout se passe naturellement. Vous ne devez pas négligemment jeter l'eau qui reste après avoir lavé le riz. Dans les temps anciens, une outre était utilisée

pour filtrer cette eau avant de la jeter. Lorsque vous avez fini de laver le riz, mettez-le dans une casserole. Faites attention à ce que, par inadvertance, une souris ne tombe dedans. Dans aucun cas, nul n'est autorisé à traîner dans la cuisine, ni à fourrer ses doigts partout, ni à regarder dans la casserole.»

Hier soir, j'ai parlé du sable et du riz. Le mondo Seppo-Tozan est la continuation de ce passage. Tozan est l'un des plus grands maîtres de l'histoire du Zen. C'est lui qui a écrit l'Hokyo Zan Mai, le Samadhi du Miroir Trésor. Le to de Tozan est le même que celui de soto. Seppo était tenzo dans son monastère. Puis, il est parti, il est devenu disciple de Tokusan. Ryutan, Tokusan, Seppo, c'est une lignée très célèbre dans le Zen.

Tokusan était très célèbre pour son kyosaku. C'était un bâton énorme. Quand on lui posait une question, il répondait par le rensaku. Une fois, il a frappé avant même que la question soit posée. Les manières de Seppo se sont parfaitement accordées avec celles de Tokusan. Mais la lignée de Seppo s'est arrêtée. Celle de Tozan continue jusqu'à aujourd'hui.

«Lavez-vous le sable et écartez-vous le riz ou lavez-vous le riz et écartez-vous le sable? -Je lave et jette les deux en même temps.» Pendant zazen, à la fin, nous devons tout abandonner, laisser passer toutes les pensées. Les pensées agréables comme les pensées désagréables. Le bien comme le mal. Tout est vide. Toutes choses sont impermanentes. La réponse de Tozan est encore au-delà de cela: «Mais sur cette terre que mangeront les moines?» Ici et maintenant est important.

Qu'est-ce que la vie religieuse? La véritable pratique? Qu'est-ce qu'être un véritable moine? un homme de la Voie? Dans toutes les religions, c'est un problème. Lire les textes, lire les sutras, devenir érudit, apprendre les langues, le sanskrit, le chinois, le japonais, lire Dogen dans le texte. Comprendre les doctrines ésotériques et exotériques, le bouddhisme tibétain, le Mahayana, etc.

Dans le bouddhisme exotérique, à travers un grand nombre de mots, on exprime une signification unique. Dans le bouddhisme ésotérique, un seul mot inclut une multitude de sens. Dogen critique toutes les autres religions: Shingon, bouddhisme tibétain, etc. Si on reste attaché à une seule chose, que ce soit le Zen ou le bouddhisme, on ne peut pas comprendre réellement. Sensei disait toujours: «La vraie vérité réside seulement dans la simplicité.» Comment se comporter à chaque moment de notre vie? Comment manger, aller aux toilettes, se laver le visage? Si on se concentre sur chaque acte, ici et maintenant, notre vie entière peut devenir belle, noble, exprimer la vérité éternelle, inconsciemment, naturellement, automatiquement.

Seppo a dit: «Je lave et jette le sable et le riz ensemble.» Tozan a répondu: «Alors, sur cette terre, que mangeront les moines?» Kodo Sawaki disait: «Suivez l'ego qui remplit l'univers entier et vivez cette vie-là.» Ce n'est pas une vie lointaine, ce n'est pas du tout comme l'extase ou l'illumination. L'univers entier est, ici et maintenant, toutes les choses que nous rencontrons.

Un jour, un moine appelé Kyosho alla voir le maître zen Gensha. Kyosho dit:

«Je suis venu pour chercher la vérité. Par où dois-je commencer pour pénétrer le Zen?»

Gensha lui demanda:

«Entendez-vous le murmure de la rivière?»

«Oui, je peux l'entendre», dit Kyosho.

Alors Gensha lui dit:

«Rentrez dans le Zen par là.»

Un autre disciple avait entendu le mondo et pensait, pensait, pensait. Alors, lui aussi a posé la question:

«Et si Kyosho n'avait pas entendu le murmure de la rivière, que lui auriez-vous répondu?»

Gensha brusquement cria son nom:

«Kiho!

-Oui?

-Rentrez dans le Zen par là!»

Inutile de regarder les autres, d'être jaloux des autres. «Ce permanent paie moins cher que moi... je fais samu plus que lui, ce n'est pas juste.»

Doshin, l'esprit de la Voie du tenzo, est actualisé en retroussant ses manches, ses manches à soi, pas celles des autres.

30 juillet 20h30

Les gens qui veulent suivre une pratique religieuse la plupart du temps sont très compliqués. Kodo Sawaki disait: «La plupart des gens qui font Zazen sont un peu fous.» Aussi, ne pas se tromper sur l'enseignement est très important. Avec le temps, dans la plupart des religions, l'objet réel disparaît. Il ne reste que l'imagination, l'extase, l'étude intellectuelle, les catégories, les «ismes». Cette chose réelle, c'est zazen. Seulement zazen est important. Tout le reste, c'est de la décoration. On oublie le point fondamental, essentiel. Il ne reste que le spiritualisme. Le point fondamental, c'est la pratique de la chose réelle. C'est le sujet du Tenzo Kyokun.

Je continue. Le Zennen Shingi dit:

«Portez toute votre attention à la préparation des repas. Si vous observez chacun de vos aspects, ceux-ci deviendront naturellement exacts.»

Si vous vous concentrez sur votre posture, rentrez le menton, poussez la terre avec les genoux, le ciel avec la tête, les oreilles sur le même plan que les épaules, le nez à la verticale du nombril, si vous tendez les reins, les épaules complètement décontractées, naturellement votre posture devient celle de Bouddha. Votre posture devient la posture de zazen. Zazen lui-même est satori. Zazen n'est pas un moyen. Zazen est l'esprit infini, illimité. Inconsciemment, notre esprit s'harmonise avec le système cosmique. Votre conscience ne peut percevoir que la posture. Nous ne devons pas oublier la chose réelle, sinon notre méditation ne devient que de l'imagination, un rêve.

Vous devez faire attention en jetant l'eau de lavage du riz. Autrefois, elle était filtrée avant d'être jetée. Lorsque ceci est fait, lavez le riz et mettez-le dans une casserole. Faites très attention qu'une souris ne tombe dedans par mégarde. En aucune circonstance, ne permettez à quiconque de traîner dans la cuisine et de tout tripoter avec ses doigts, ou de regarder dans la marmite.

Les gens parlent toujours, rêvent toujours parce qu'ils ont oublié l'objet réel, la chose réelle. Toute la civilisation est en crise. Toute sa vie, l'homme court après des ombres, des fantômes: l'argent, le sexe, les honneurs et à

la fin... paf... il meurt. Toute sa vie a flotté au gré des désirs, au gré des illusions. Un vieux proverbe japonais dit: «Dans ces circonstances, le démon a joué avec l'homme comme le chat avec la souris.»

C'est pourquoi, ne laissez jamais une souris tomber dans le riz. Bien sûr, au XIIIe siècle, il devait y avoir beaucoup de souris dans les cuisines. Ne laissez personne tout tripoter dans la cuisine.

La position des mains est très importante. La position la plus haute, c'est hokkai jo in, la position des mains en zazen. Les mains influencent directement le cerveau, notre conscience. Comment utiliser les actions de notre vie, utiliser notre corps? Zazen est la plus haute position. La position de Dieu, de Bouddha. Seulement vous-même pouvez le comprendre. C'est la véritable chose réelle, active, dynamique, fraîche.

Préparez les légumes qui seront utilisés pour le déjeuner du matin. En même temps, lavez le riz et surveillez la soupe du repas de midi. Consciencieusement, lavez la casserole et le pot à soupe. Rangez les choses à leur place naturelle. Celles qui vont en un lieu élevé, mettez-les en

haut, celles qui vont en un lieu inférieur, mettez-les en bas. Mettez tout dans le lieu de sa plus grande stabilité. Le haut est le haut, le bas est le bas.

Un jour, Issan a confectionné un panier à riz. Yakusan, désignant l'ancien et le nouveau panier, lui dit: «Celui-ci est petit, celui-là est grand, n'est-ce pas?»

Issan répondit: «Nous pouvons en mesurer la capacité avec de l'eau.» Yakusan dit: «Nous ne pouvons pas dépendre de l'eau pour établir une norme. Ce qui est petit est petit, ce qui est grand est grand.»

Nous ne devons pas juger avec nos propres catégories. Les catégories sont flottantes, mouvantes, instables. Pour un atome, un moustique est énorme. Mais il est insignifiant par rapport à une baleine. Par rapport à la terre, la baleine est toute petite, et la terre est minuscule dans la galaxie. Dans la Voie lactée, les planètes sont insignifiantes.

Aucune norme ne peut être établie pour décider ce qui est grand, ce qui est petit. Daishin, l'esprit infini, c'est arrêter les comparaisons.

L'esprit scientifique, intellectuel, veut toujours prouver. Prouver, c'est utiliser la norme. Pour ce qui est de la chose réelle, prouver n'est pas suffisant. Maître Dogen dit certifier.

«Étudier le bouddhisme, c'est s'étudier soi-même; s'étudier soi-même, c'est être certifié par tous les phénomènes, toutes les circonstances de notre vie.» Toutes les rencontres de notre existence deviennent la chose réelle, deviennent elles-mêmes zazen, deviennent la vérité la plus élevée.

Les légumes, le repas de demain, le riz. Les places hautes ou basses sont les places de la plus grande stabilité.

Il y a beaucoup de postures de zazen dans ce dojo. Des zazen jeunes, zazen vieux, zazen femmes, zazen hommes. Zazen qui rêvent, zazen obsédés sexuels, beaucoup... beaucoup... Cependant, dans ce dojo, chacun est pareil. Les débutants comme les anciens. Ceux qui sont en short comme ceux qui sont en kolomo. Seul vous-même pouvez comprendre que ce qui est haut est haut, et ce qui est bas est bas.

Le véritable Zen, la véritable religion, n'est pas limité par les catégories, comme le corps ou l'esprit, le religieux ou le profane. Si on pratique zazen, notre corps et notre esprit ne sont plus limités, et la vérité existe en tout lieu et à toutes époques. Par exemple, dans Shoji, Dogen dit: «Oubliez votre corps et votre esprit, et précipitez votre vie dans la dimension la plus élevée, dans la demeure de Bouddha. Votre vie doit être changée à partir de la dimension la plus élevée. Ne vous appuyez pas sur vos catégories, vos capacités physiques ou mentales. A ce moment-là, vous pourrez trouver la véritable liberté.

«Ne vous laissez pas submerger par les conflits de vos émotions ou de votre conscience. Évitez de faire le mal et ne soyez attachés ni à la vie ni à la mort. Ayez de la compassion envers les êtres sensibles; respectez ceux qui vous sont supérieurs, et ayez de la sympathie pour ceux qui vous sont inférieurs. N'ayez aucune avidité. C'est ce qu'on appelle Bouddha, ne cherchez pas Bouddha ailleurs.»

Quand on entend: «Ayez de la sympathie pour ceux qui vous sont inférieurs et respectueux pour ceux qui vous sont supérieurs», on peut penser que c'est de la morale. Dogen est un aristocrate du XIIIe siècle, peut être veut-il dire qu'il faut respecter les puissants et avoir de la compassion pour les pauvres, ou respecter ceux qui sont riches et être paternaliste envers les pauvres.

C'est la même chose dans le Tenzo Kyokun: «Mettez en haut ce qui doit occuper une place élevée, et mettez en bas ce qui appartient au niveau inférieur.»

Souvent les gens demandent: Faire zazen c'est très bien, mais comment aider ceux qui souffrent dans le monde? «Remettez chaque chose à sa place», dit Dogen. Beaucoup de pensées apparaissent dans notre esprit pendant zazen. Qu'est-ce qui est supérieur ou inférieur? bien ou mal? Notre cerveau crée beaucoup de catégories. Ne vous laissez pas submerger par les luttes, les oppositions, les contradictions de votre existence, de vos pensées. «Comment pourrais-je être utile? Comment choisir?» Les gens pensent toujours

ainsi, comme s'il existait un lieu, une place, un endroit séparés de soi-même où il faudrait jeter corps et esprit.

Dans le Zen, il n'y a pas de refuge particulier, de place spéciale, en dehors de notre vie. C'est pourquoi Dogen dit: «Jetez votre vie dans la demeure de Bouddha.» Cette demeure n'est pas séparée de nous-mêmes. Zazen n'est pas une posture particulière. Et le travail du tenzo n'est pas une activité spéciale. Soyez très clair à ce sujet. Un fou se voit comme un autre, mais un homme sage voit les autres comme lui-même. Un fou se voit homme d'affaires, ministre, pauvre, riche, etc. Bien sûr, toutes ces choses existent. Ce n'est pas possible d'ignorer la société. Mais notre esprit ne doit pas être enflammé par elles. Nous ne devons pas ignorer l'histoire, les classes et toutes ces choses, mais notre esprit ne doit pas être submergé par cela. C'est comme se regarder dans un miroir. Ce reflet est moi, et je ne suis pas le reflet. Le véritable Zen, le véritable moi, c'est notre dimension la plus élevée, la demeure de Bouddha.

Si on fait zazen, notre esprit peut devenir tout à fait calme, libre de toute avidité. Le haut est le haut, et le bas est le bas. De même qu'avec notre corps d'être humain on pratique zazen, ce zazen ne sera jamais aussi profond que celui de Bouddha, notre posture ne sera jamais aussi parfaite que celle de Bouddha, et cependant, c'est le même zazen. Avec notre corps d'être humain, nous créons Bouddha, c'est zazen. Si on regarde du point de vue des catégories du haut et du bas, ce zazen est inutile. Il ne sert à rien, et cependant c'est la véritable racine de notre nature, de notre vie. Si on ne laisse pas passer ses pensées, à ce moment-là, on est submergé par ses émotions, par son mental. Zazen devient opposé à toutes choses. Si on laisse tout passer, toutes choses deviennent zazen. On peut créer la véritable sagesse dans notre vie, sans limites et sans égoïsme. Aussi Dogen dit: «C'est cela Bouddha, la condition normale. Ne la cherchez pas ailleurs.»

31 juillet 7h30

Nettoyez les objets, les louches et tous les ustensiles. Manipulez chacun avec un soin égal, une attention égale. Posez-les, rangez-les à leur place naturelle. Concentrez votre esprit sur votre travail, et ne jetez pas, ne dispersez pas les choses autour de vous. Cela fait, le moment vient de préparer le déjeuner.

En premier lieu, vérifiez si dans le riz il ne reste pas quelques insectes! Si c'est le cas, enlevez-les soigneusement. Pendant que le tenzo prend le riz et les légumes dont il aura besoin, les assistants chantent les sutras pour l'esprit de la cuisine. Puis, ils préparent toute la vaisselle dont ils auront besoin. Ils la nettoient de toute saleté et de tous insectes.

Quand le tenzo reçoit les aliments de l'intendant, il ne doit jamais se plaindre à propos de la qualité ou de la quantité, mais toujours les porter, les manipuler avec le plus grand soin et la plus grande concentration.

Rien n'est pire que de se plaindre du trop ou du trop peu de quelque chose, ou d'une qualité estimée inférieure. Le jour et la nuit, laissez toutes choses entrer dans votre esprit. Libérez votre esprit, et toutes les choses fonctionneront comme une seule chose.

«Avant minuit, concentrez-vous à organiser le travail du jour suivant. Après minuit, commencez les préparatifs pour le repas du matin.»

Au début du sutra des repas, tous les matins, on récite le Bussho Kapila, «Bouddha est né à Kapila, il eut le satori à Magada, il a enseigné à Harana, Il est mort à Kuchira.»

Dans son palais, Bouddha se posait la question: «Qu'est-ce que le véritable bonheur?» Il était prince, il avait beaucoup de femmes, de la bonne nourriture. Il ne pouvait être satisfait. Il est parti dans la montagne, il a coupé ses cheveux pour chercher la Voie. Il a suivi les maîtres de son époque. Il a entraîné son corps et son esprit, mais il n'a pas pu être satisfait. Auprès des plus grands maîtres, il a expérimenté les plus hauts états de conscience du yoga. Il a pratiqué l'ascétisme, les mortifications. Il ne mangeait qu'un grain de riz par mois. Il a été insatisfait. A la fin, il est tombé épuisé, presque mort.

Non seulement le Bouddha est ainsi, mais tout être humain est pareil. Même aujourd'hui, on peut en voir des exemples dans notre société. Même pendant zazen, en s'observant soi-même,

on peut comprendre qu'on est nous-mêmes ainsi. On court toujours après quelque chose, la position sociale, l'argent, les femmes (ou les hommes pour les femmes), les honneurs. On est toujours influencé par les opinions des autres, par le karma des autres.

Comme le voleur qui entre dans une maison. Il essaie d'ouvrir le coffre-fort, mais il n'y arrive pas. A la fin, il pense: «Je ne suis pas venu pour rien. Qu'est-ce que je vais prendre?» Puis il rêve: «Ce serait bien si la porte du coffre-fort s'ouvrait, je pourrais prendre l'argent, les bijoux... je pourrais en faire des choses avec l'argent...» Il pense... Il rêve... mais le propriétaire revient, il voit le voleur, il a peur: «J'aimerais bien avoir un revolver.» Et il rêve qu'il menace le voleur, qu'il tire et que le voleur est tué. Et le voleur en voyant le propriétaire a encore plus peur. Il s'imagine arrêté. Il est terrorisé: «Et s'il me tirait un coup de fusil?» A la fin, il entend le coup de feu, et pan! il tombe évanoui.

Pour cesser cette errance Bouddha a pratiqué zazen. Il est revenu à l'essence originelle de la «chose réelle». La condition normale. C'est ce qu'on appelle le dharma de Bouddha. L'homme va de l'enfer au paradis. Il tourne toujours de l'illumination à l'illusion, il transmigre sans arrêt. Il se réincarne dans les lieux infernaux. S'il peut atteindre la «chose réelle», la réussite est là. S'il peut saisir sa vie dans ce monde, ici et maintenant, c'est ce qu'on appelle sho, l'authentification, la certification. Si on trouve la véritable pratique, la «chose réelle» est authentifiée, c'est le satori, le satori du Bouddha, ici et maintenant.

Le jour et la nuit, chaque chose que nous rencontrons est notre vie. C'est pour cela que notre vie existe dans chaque chose. Notre vie et ce que l'on rencontre deviennent un. Aussi dans cette pratique, il n'y a ni qualité ni quantité. Bouddha dit: «Chaque jour est un bon jour pour le satori.» Pas pour l'ego, l'ego juge toujours: «La nourriture n'est pas bonne. Il n'y en a pas assez, il y en a trop.»

Le tenzo ne doit jamais se plaindre de la qualité ou de la quantité de la nourriture. Rien n'est pire que de faire cela. Laissez tout entrer dans votre esprit et vous-même et les phénomènes seront unité.

Pendant zazen, ne choisissez pas, ne courez pas après vos pensées. N'entretenez pas de pensées, laissez-les aller naturellement. Si vous comprenez l'esprit du tenzo, il n'y aura plus de choses supérieures ou inférieures. Chance ou malchance. Il ne reste qu'un seul goût. Comme le grand océan qui n'a qu'un seul goût, et qui couvre la terre entière. Pas la peine de juger les autres: les stagiaires, les permanents, les débutants, les anciens, la femme du godo... Le Tenzo Kyokun est très simple, très facile à comprendre mais très difficile à pratiquer. Pendant les jours qui restent, concentrez-vous là-dessus.

31 juillet 20h30

Après le repas, lavez les casseroles, faites cuire le riz et la soupe pour le repas de midi.

Pendant que le riz trempe, le tenzo doit être présent près de l'évier. Gardez les yeux ouverts, ne perdez pas ne serait-ce qu'un grain de riz. Lavez le riz soigneusement, et mettez-le dans un pot. Allumez le feu et faites-le cuire. Un vieux proverbe dit: "Considérez la marmite comme votre propre tête; considérez l'eau comme votre sang."

Lorsque le riz est cuit, mettez-le dans un panier en bambou l'été, un panier en bois l'hiver. Puis posez-le sur la table. Cuisez le riz, la soupe et tous les autres plats en même temps. Le tenzo doit être présent, complètement concentré sur le riz, et sur la soupe quand elle cuit. Il doit en être ainsi lorsque le tenzo travaille lui-même ou

lorsque ses assistants l'aident. Surveillez la cuisson et entretenez le feu. Malgré tout, dans les grands temples, certains ont la responsabilité de cuire la soupe ou le riz. Le tenzo ne doit pas oublier que ces gens sont des assistants, et qu'ils ne peuvent être responsables de ce travail. Autrefois, le tenzo était seul, il n'avait pas d'assistants.

Il y a deux points très importants dans le bouddhisme, dans le Zen: mujo, l'impermanence et le karma, la loi de cause à effet. Le karma, ce sont nos actions, les actions du corps, de la parole, de la pensée. C'est très scientifique, chaque cause produit un effet. Dogen dit au sujet de mujo, l'impermanence: «Puisque tout est impermanent, il n'y a rien sur quoi s'appuyer. Tout

est pareil à une goutte de rosée sur un brin d'herbe, qui disparaît rapidement.»

Qui sait quand cette vie se terminera. Le corps change rapidement, la vie également, et le temps ne s'arrête pas même pour un seul instant. Le karma, la loi de cause à effet, est indépendant de notre volonté. Quiconque agit, ses actions ont un résultat. Certains disent: «C'est contradictoire.» Tout change, tout est mujo, mais le karma est complètement exact. Sensei disait souvent: «Notre vie elle-même est contradictoire, notre existence est une contradiction vivante.» Certains sont très scientifiques. Ils comprennent bien le karma, la loi de cause à effet. Ils peuvent exactement programmer leur vie. «Je dois faire une carrière. Je dois faire comme ci... comme ça... Je serai directeur, président. Je dois faire du sport pour ne pas être malade, du body building.» Mais à la fin mujo efface tout. D'autres ne font rien puisque tout est mujo, tout est ku, pas la peine de travailler. Ces personnes, après, sont exactement frappées par le karma. Alors, comment diriger notre vie?

On dit parfois: «Le bouddhisme est la Voie du milieu.» Cela ne veut pas dire une voie étroite, rétrécie entre les contradictions. Sensei disait: «La Voie du milieu, c'est embrasser les contradictions. Sur ce chemin, zazen est le point ultime, la dernière étape.» Maître Deshimaru répétait souvent dans ce dojo: «Zazen, c'est entrer dans son cercueil.» Zazen n'est pas l'illumination. Zazen est seulement le cercueil.

Pendant zazen, rien n'est plus tellement nécessaire. Pas besoin de fuir ou de poursuivre, ni de courir après, d'aimer ou de ne pas aimer. Pas besoin (le grand ou de petit, pas besoin de satori, pas besoin d'illusions. Kontin ci sanran n'apparaissent plus. L'assoupissement, l'esprit qui sombre, kontin, et sanran, l'esprit énérvé, agité. Si vous pratiquez zazen, la direction de votre vie devient claire, juste.

«Gardez les yeux ouverts, ne laissez pas perdre même un seul grain de riz; considérez le pot comme votre propre tête et l'eau comme votre sang

Quand on s'éveille à travers zazen, on peut comprendre parfaitement l'impermanence. Et dans chacun de nos actes, on peut reconnaître la loi de cause à effet.

Avant minuit, concentrez-vous sur l'organisation du lendemain. Après minuit, préparez le déjeuner du lendemain. Sensei disait souvent: «Si on se concentre ici et maintenant, le temps qui est un point formera une ligne parfaite, droite.» Quel est ce point?

Le karma, mujo, toutes les choses après lesquelles on court, celles qu'on veut éviter, nos souffrances, nos joies. Au point de rencontre de toutes nos contradictions, existe zazen et le travail du tenzo.

En dernier lieu, le Tenzo Kyokun est infini. C'est la direction infinie de notre vie, ici et maintenant. L'attitude dans la vie de l'homme de la Voie authentique.

2 août 1986 7h30

L'instant du zazen est la chose la plus importante. Tous les responsables doivent préserver zazen, protéger le dojo. Pourquoi un camion fait-il une livraison pendant zazen? Qui l'a permis? C'est l'erreur du responsable. Il faut donner aux fournisseurs les horaires de zazen, leur dire que s'ils livrent pendant ce temps-là, ils ne seront pas payés. Ils comprendront ainsi que le zazen est très important.

Kodo Sawaki disait: «Dans le bouddhisme Hinayana, on peut pardonner tout acte si le motif est bon. Dans le Mahayana, si le résultat est mauvais, on ne peut pardonner, en dépit de toutes les bonnes intentions.» La chose la plus importante est la vie elle-même.

Suite du Tenzo Kyokun:

Quand vous préparez la nourriture, ne considérez jamais les aliments avec le sens commun. N'y pensez jamais avec vos émotions. Conservez l'esprit qui est capable de construire de grands temples avec des matériaux ordinaires. L'esprit qui peut exposer le dharma du Bouddha dans les activités les plus communes.

Quand vous faites une soupe avec des aliments ordinaires, n'ayez pas de sentiment de rejet et

ne la considérez pas légèrement. Ne vous réjouissez pas pour la simple raison qu'on vous a donné des aliments supérieurs pour un repas important. Il n'y a pas plus de raisons d'être attiré par le très bon goût d'un mets raffiné qu'il y en a d'être repoussé par celui d'un mets ordinaire. Ne soyez pas négligents, sous prétexte que les aliments vous paraissent être de qualité inférieure. Votre attitude envers les phénomènes ne doit pas dépendre de leur qualité. Une personne influencée par la qualité d'une chose, ou qui change son comportement, ou sa façon de parler en fonction de la situation n'est pas une personne de la Voie.

Affermissez votre décision. Consacrez votre esprit à surpasser la délicatesse des anciens patriarches. Soyez encore plus concentrés qu'ils ne l'ont été avant vous.

Comment utiliser notre vie pour pratiquer la Voie? Si de grands maîtres

dans le passé ont réussi à faire de simples soupes avec de mauvaises plantes, nous devons faire mieux qu'eux avec les mêmes ingrédients. C'est très difficile à réaliser. Entre autres choses, il y a de très grandes différences entre le passé et aujourd'hui. Essayer de se trouver à la hauteur des patriarches d'autrefois n'est pas chose facile. Mais en étant attentifs et en mettant toute notre énergie dans nos actions, il n'y a pas de raison que nous ne puissions égaler les anciens maîtres. Nous devons aspirer à l'idéal le plus élevé sans devenir arrogants.

Je vous ai parlé hier de l'histoire du Bouddha. Tous les grands maîtres du passé ont placé la Voie avant l'ego. Ils se sont orientés vers la Voie. Eka, par exemple, s'est coupé le bras pour devenir disciple de Bodhidharma. Celui-ci n'a pas du tout été impressionné par son geste. Le sixième patriarche Eno a travaillé à la cuisine. Pendant très longtemps, il n'a fait que piler du riz. D'autres s'exilaient dans les montagnes, ne s'habillant que de Heure de lotus, et ne pratiquaient que zazen. Ici, le matin, certains restent au lit au lieu de venir au dojo. Ce n'est pas s'orienter vers la Voie. Il faut aller contre son égoïsme et abandonner l'ego: aller en sens inverse de la direction des hommes ordinaires, de notre vie matérielle. Beaucoup viennent ici pratiquer zazen, mais très peu continuent. Si on est matérialiste, égoïste, qu'on ne cherche que son propre intérêt, on arrête zazen. Il vaut mieux dans ce cas aller en vacances que venir à la Gendronnière. De telles personnes empêchent les autres de pratiquer. Même si on fait zazen pendant dix ans, vingt ans ou trente ans, si notre direction est mauvaise, notre zazen ne vaut rien.

Quoi qu'il en soit, tous les anciens maîtres ont aspiré à l'idéal le plus élevé. Leur corps et leur esprit se sont complètement concentrés sur la Voie. Selon les âges, c'est différent. L'époque de Dogen est différente de l'époque actuelle. Même si la civilisation est décadente, même si on est faible, nous devons essayer de suivre l'exemple des patriarches du passé.

Sensei disait souvent: «Le Zen doit suivre la tradition, créer à partir de la tradition.» Quelle est cette tradition? En dernier lieu, c'est l'esprit de Bouddha. C'est difficile à expliquer, mais vous devez en avoir une com-préhension profonde, exacte, une certitude qui vient du fond de votre esprit.

Protéger cet esprit, c'est la pratique dans le dojo. Peu importent les raisons, les intentions, seul le résultat est important.

Pendant zazen, chacun devient Bouddha, même les idiots, même les intelligents, même les sots, même les obsédés sexuels... Ne regardez pas votre vie avec les yeux du commun. L'enseignement du Tenzo Kyokun est de rester égal devant ce qui est bon, mauvais, supérieur, inférieur. Certains fondent devant une boîte de caviar. C'est ridicule. Ils deviennent tout timides quand ils rencontrent un homme important... Quoi qu'il en soit, Bouddha a transmis le dharma à Mahakashyapa en faisant tourner une fleur entre ses doigts. De mon âme à ton âme, inconsciemment, naturellement, automatiquement. En concentrant nos efforts, ici et maintenant, nous pouvons actualiser daishin au moment où notre vie rencontre les phénomènes. Quelles que soient vos aptitudes, capacités, possibilités, vous pouvez construire les temples les plus grands avec de simples brins d'herbe et exposer le dharma inconsciemment, naturellement, automatiquement à travers les activités les plus simples.

3 août 1986 7h30

Si nous sommes concentrés dans nos actions, nous pourrions égaler les anciens maîtres, les patriarches. Nous devons aspirer à l'idéal le plus élevé sans devenir arrogants dans notre comportement. Si on reste ignorant, c'est parce que notre esprit est troublé, qu'il est pareil à des chevaux bondissants, qui courent dans les champs, à des singes qui sautent d'arbre en arbre. Si seulement nous pouvions reculer, faire un pas en arrière et calmement réfléchir sur le cheval et le singe, nos vies, naturellement, deviendraient unies avec toute chose. C'est ainsi que nous changeons les phénomènes, et que simultanément nous sommes changés par eux.

Il est vital, il est primordial que nous éclairions et harmonisons notre vie avec nos actions, et que nous n'oublions ni l'idéal, ni l'absolu, ni la réalité. De cette façon, saisir un simple brin d'herbe est aussi tendre vers la Voie du Bouddha. En retour, c'est ainsi que

le Bouddha peut s'actualiser à travers le brin d'herbe. C'est un pouvoir que vous ne pouvez pas saisir. Il apparaît naturellement, inconsciemment, automatiquement. A mesure que ce pouvoir agit dans nos vies, il éclaire toutes nos activités et bénéficie à tous les êtres sensibles.

Le Tenzo Kyokun est l'enseignement de Dogen au responsable de la cuisine. L'enseignement du Zen à travers les circonstances de notre vie, pas seulement en zazen ou en kin hin, doit exister dans toutes les actions de notre vie.

J'ai dit pendant la préparation: «Le dharma doit passer avant l'ego.» Bien que ce soit le premier jour de la sesshin, certains sont restés au lit. C'est l'ego qui change le dharma. Si vous suivez le rythme de la session vous vous levez avec la cloche. Avec le bois vous venez au dojo. Au son du métal vous vous rendez au réfectoire chanter le Bussho Kapila. C'est le dharma qui tire le moi.

Continuer à pratiquer n'est pas facile. Faire zazen une fois ou deux est facile, mais la répétition est difficile. Chacun a un ego fort, l'éducation, la société développent cet ego. Aller à contre-courant est très difficile. Seules les personnes fortes, voulant s'orienter vers la Voie, peuvent être conduites par le dharma.

Maître Kodo Sawaki disait: «Revêtir le kesa, se raser la tête, faire zazen est le plus grand bonheur de notre existence.» Même des débutants ont mis un kesa, un kolomo pour cette sesshin, avant ils étaient en tee-shirt. C'est le dharma qui devient fort et l'ego qui s'affaiblit.

Dogen enseigne au tenzo la manière par laquelle nous pouvons changer les phénomènes. Nous devons être mangés par zazen. Ce n'est pas nous-mêmes qui devons manger zazen. Si vous réfléchissez sur votre esprit, vous pouvez le voir pareil au chevalet au singe. Pendant la fête, le cheval courait dans tous les sens, le singe sautait de branche en branche. Pendant la fête, vous ne pouviez pas le comprendre, en prendre conscience. Pendant zazen, dans le dojo, vous pouvez voir votre esprit objectivement. Si on fait un pas en arrière, automatiquement le dharma passe devant.

Quand vous faites zazen dans ce dojo, vous obtenez le satori. Zazen lui-même est satori. Quand vous faites zazen, naturellement, vous suivez la

voie la plus haute. Vous pouvez suivre l'ordre cosmique. L'ego et l'ordre cosmique peuvent devenir unies. Zazen est très différent de toutes les autres pratiques, de toutes les autres religions. Réaliser la compréhension la plus élevée, la plus haute ici et maintenant, devenir unies avec Bouddha, avec Dieu, ici et maintenant tout abandonner, métamorphoser son corps et son esprit, ce n'est pas possible de le comprendre avec le cerveau, par la raison, l'étude, l'émotion.

Lorsque vous faites zazen, vous-même devenez Bouddha, devenez unies avec toutes les existences du cosmos, avec le vent, les montagnes, les rivières, les arbres, les animaux. Tout devient unies. Le satori du Bouddha, c'est vivre à l'infini, l'éternité ici et maintenant. Pendant cette sesshin, sûrement vous pouvez réaliser cette voie.

Pendant la fête, certains m'ont dit: «Le Tenzo Kyokun n'est pas très profond. C'est un peu superficiel. Ce n'est pas intéressant, ça m'ennuie. Le riz n'est pas intéressant.» J'espère que durant cette sesshin, vous pourrez réaliser le Tenzo Kyokun avec votre corps et votre esprit.

Réaliser que votre grand sac de peau puant n'est pas différent de Bouddha, et comprendre que Bouddha se manifeste dans une simple feuille de salade. Si vous ne suivez que le cheval et le singe, vous ne pourrez jamais comprendre, même si vous pratiquez durant des années.

Quelqu'un m'a dit: «Les kusen, c'est trop bruyant, ça me dérange.» C'est mieux d'être dérangé par la Voie que de suivre vos propres pensées. Quoi qu'il en soit, vous seul pouvez comprendre au fond de votre esprit, au fond de votre conscience durant zazen, et en retour l'actualiser dans votre vie quotidienne. La cérémonie de cette matinée sera pour tous ceux qui ne comprennent pas. Ce sera un kito pour changer leur esprit, pour qu'ils puissent trouver le bonheur éternel.

3 août 1986 10h30

Après avoir fini de préparer les repas, lavez tout soigneusement et rangez chaque chose à sa place, au bruit du tambour, au son de la cloche, le matin et le soir, gardez-vous de ne jamais manquer le zazen, ni d'aller voir le maître pour recevoir son enseignement. Lorsque vous rentrez dans votre chambre, fermez les yeux, et comptez le nombre de personnes dans le so do (salle de pratique); n'oubliez ni les vieux moines ni les moines reclus, ajoutez ceux qui vivent dans les chambres particulières. Tenez compte de ceux qui sont à l'infirmerie ou qui sont souffrants. Ajoutez les moines qui sont sur le point de partir et ceux qui viennent d'arriver. Tenez compte aussi de ceux qui ne font pas totalement partie de la communauté.

Ceux qui vivent dans l'annexe du temple doivent être également comptabilisés. S'il y a le moindre doute, vérifiez avec les responsables le nombre de personnes qui vivent dans ces bâtiments. Lorsque vous connaissez le nombre exact, calculez la quantité de nourriture à préparer.

Pour chaque grain de riz qui doit être consommé, donnez un grain. En divisant un grain, le résultat fait deux demi-grains, ou peut-être trois ou quatre. D'un autre côté, un grain peut être égal à un demi-grain, ou peut être égal à deux demi-grains. De plus, deux demi-grains peuvent être comptabilisés comme un grain entier.

Vous devez être capable de voir clairement le surplus que vous aurez si vous ajoutez une mesure de riz, et aussi la quantité juste si vous en enlevez une unité.

Autrefois, dans les temples, les moines vivaient dans le so do (le dojo traditionnel). Ceux qui ont été au Japon ont pu visiter ce bâtiment. Il y a une estrade sur laquelle la place de chaque moine est marquée par un tatami, c'est-à-dire environ deux mètres carrés. Sur cet espace, le moine fait zazen, mange et dort. Toute sa vie se déroule sur ce minuscule espace. Toute la vie d'un être humain se déroule dans l'espace minuscule de son corps et de son esprit, mais cet espace est aussi le lieu de la pratique de la Voie, de la pratique du zazen.

Dans le so do, on peut s'éveiller au travers du corps et de l'esprit. La posture est très importante: zazen et kin hin influencent notre esprit, influencent notre vie quotidienne. Le so do, même s'il est petit, est le centre de l'univers entier. Le tenzo ne doit rien oublier; ni les vieux moines, ni ceux qui sont malades, ni ceux qui habitent dans les communs.

Zazen inclut tous les phénomènes.

Autrefois, les temples étaient très grands, mille, deux mille personnes y vivaient. Il y avait les bâtiments principaux, les annexes. Généralement, les temples se situaient sur une montagne et s'étendaient jusqu'au pied de celle-ci. Compter tout le monde, savoir exactement le nombre de personnes n'était pas si facile. Il faut donner de la nourriture à toutes les personnes qui cherchent la Voie. Bien sûr, chacun a son propre karma: les vieux, les malades, les débutants, les anciens. Pour le tenzo, chacun est identique. D'un côté, le tenzo ne doit pas gâcher la nourriture. Il doit considérer les biens du temple comme ses propres globes oculaires. Pour chaque grain de riz qui doit être consommé, il doit fournir un grain. De plus, il doit connaître l'appétit de chacun; tenir compte du temps: s'il fait chaud, on mange moins, s'il fait froid, la nourriture doit être plus abondante. Le tenzo ne doit pas penser uniquement avec le sens commun. Une personne mange 100 g, donc mille personnes mangeront mille fois plus. Il doit calculer très précisément, en tenant compte des saisons et de toutes les circonstances. S'il y a

des nouilles, il faut en faire moins. La quantité varie chaque jour. Aussi, le soir, les yeux fermés, le tenzo doit réfléchir. Un grain ne fait pas forcément deux demi-grains, mais quelquefois trois ou quatre. Il faut tenir compte du surplus et de ce qui manque.

Sensei disait souvent: «Dans votre vie, vous devez arrêter de calculer, de compter.» Les gens calculent toujours: «Si je fais ça, j'aurai un profit; si je fais un cadeau, sûrement j'en aurai un plus grand en retour; si je joue au Loto, peut-être je vais gagner beaucoup; si je fais ce métier, je peux avoir un bon salaire, plus tard je pourrai gagner beaucoup d'argent; si je fais zazen, je pourrai avoir le satori.» Mais les calculs du tenzo sont des calculs vivants, pas des calculs morts, obscurs.

Tout le monde est emporté par le vent du karma. Les êtres humains sont des marionnettes. Pour le tenzo, le résultat des calculs est immédiat. Il n'y a pas de différence, pas de séparation entre le calcul, l'action et le résultat. Les gens qui ne pratiquent pas zazen ne peuvent pas comprendre. Un grain égale trois demi-grains. Deux demi-grains égalent un grain. Si vous pratiquez zazen, vous pouvez comprendre cela profondément.

A partir du monde des phénomènes, il faut revenir à ku, à rien, à zazen. A partir de zazen, d'autres phénomènes peuvent apparaître. Vous pouvez créer d'autres phénomènes, créer votre propre vie, arrêter d'être comme des fantômes. Vous pouvez vous adapter à toutes les circonstances. Il faut partir de votre point de grande stabilité.

L'enseignement du tenzo, c'est de développer votre créativité. Pas la peine de suivre les autres. Selon la situation, selon les circonstances, vous pouvez toujours trouver la véritable fraîcheur.

Dogen dit dans le Genjokoan: «Se connaître soi-même, c'est s'oublier soi-même. S'oublier soi-même, c'est être certifié par tous les phénomènes.» Être certifié par tous les phénomènes, c'est abandonner son corps et son esprit, et aussi le corps et l'esprit des autres.

3 août 1986 20h30

Il est important que chacun se lave une fois par jour. Quand je passe parmi vous pendant kin hin, parfois il y a des odeurs bizarres. Vous devez prendre soin de votre corps. Vous devez être courtois envers les autres, vous ne devez pas les déranger.

Dogen dit:

Quand vous mangez un grain de riz, vous devenez le moine Issan. Si vous ajoutez un grain, vous devenez la vache. Parfois la vache mange Issan, parfois Issan fait paître la vache. Lorsque vous avez compris toutes ces choses, et que vous êtes capable d'effectuer de tels calculs, reprenez tout à zéro. Et quand vous avez compris tous

les détails, expliquez-les aux autres selon vos capacités. Soyez créatifs dans votre pratique. Voyez la vache et Issan comme unité, pas comme deux, même si temporairement, ils apparaissent ainsi. Dans votre vie quotidienne, n'oubliez pas cela, même pour un moment.

Si quelqu'un vient au temple pour faire un don d'argent ou pour acheter de la nourriture, voyez les autres responsables afin de voir comment cet argent peut être utilisé. C'est une coutume dans la sangha depuis les temps anciens. Pour les autres dons à distribuer parmi ses membres, consultez les responsables, n'outrepassiez pas leur autorité, et ne prenez aucune décision au-delà de votre responsabilité personnelle.

Quand vous mangez un grain de riz de Luling, vous devenez Issan. Luling est une région dont le riz est réputé. Un jour, un moine avait demandé à Seigen: «Quelle est l'essence du bouddhisme?» Seigen à répondu: «Quel est le cours du riz à Luling?»

Dans le monde, les gens veulent toujours des réponses exactes, fixes. Mais toutes choses sont impermanentes, il n'y a rien de véritablement fixe; même l'essence du bouddhisme, même le dharma; c'est pourquoi il est impossible de l'exprimer.

Un moine demanda un jour: «Qu'est-ce que le Bouddha?» Le maître a regardé l'autel. Il y avait deux statues, l'une assise, l'autre debout. Aussi a-t-il répondu: «Parfois assis, parfois

debout.» Le dharma vivant, la religion vivante, se retrouve dans votre vie quotidienne, dans le monde mouvant, dans le monde changeant. Aussi les vieux koan, les vieilles histoires, on ne peut pas les saisir complètement. C'est seulement des exemples et des métaphores. Sensei disait: «Le véritable koan, c'est notre vie.»

Quand vous mangez un grain de riz de Luling, vous devenez Issan. Si vous ajoutez un grain, vous devenez la vache. Il s'agit d'une histoire au sujet d'Issan.

Issan dit un jour à ses disciples: «Cent ans après ma mort, je renaîtrai comme une vache. J'appartiendrai à quelqu'un au bas de cette montagne. Sur le côté droit de la vache, il y aura écrit: "Je suis Issan. " Maintenant, si vous dites que la vache est moi, vous aurez tort, parce que c'est juste une vache. Mais si vous dites que ce n'est qu'une vache, vous aurez tort, car ce sera moi. Ce n'est pas la peine de penser: "Qui est Issan? Est-ce que Issan va se réincarner en vache? " Vous devez plutôt demander: "Qui suis-je? Où puis-je trouver mon véritable ego, dans le cœur, dans le ventre, dans le sexe?"»

Un jour on est fatigué, le lendemain on est en forme. On change tout le temps. Votre conscience également change tout le temps. Rien n'est fixé, rien n'est arrêté. Aussi l'ego est insaisissable. On peut être toute chose, même une vache comme Issan.

Certains sont des vaches, certains sont des hippopotames. Pendant kin hin, certains soufflent: «puf, puf». Il y a des girafes, il y a des petites souris, pas seulement des vaches. Mais, d'un autre côté, on ne peut pas dire qu'on ne soit qu'une vache, et que le moi, l'ego, n'existe pas. C'est fluctuant comme le cours du riz, ou du sucre, ou de l'or.

J'ai parlé plusieurs fois du «point», on pourrait dire le point entre Issan et la vache. C'est difficile à expliquer. Si vous mangez un grain de Luling, vous devenez Issan. La vie nous est donnée par la nourriture. Nous utilisons cette vie pour pratiquer zazen. Mais manger du riz n'est pas suffisant. Si vous ajoutez un grain, si vous mangez trop, vous devenez une vache. Si vous ne pratiquez pas zazen, vous utilisez seulement votre imagination. Ce n'est pas du tout efficace.

Zazen n'est pas de la psychologie. Zazen n'est pas de la philosophie. Ce n'est pas de l'extase. Ce n'est pas un «isme». Chaque personne est différente. Chaque karma est différent. Chacun comprend de façon différente; mais avec ce corps et cet esprit, à partir de la «vache», chacun peut vivre la Voie du Bouddha. Dogen dit: «Soyez créatifs dans votre pratique, voyez Issan et la vache comme unité, même si temporairement, ils ne sont pas ainsi.»

Dans votre vie quotidienne, n'oubliez pas cela, même un seul instant. Certains se plaignent tout le temps. Ils sont tout le temps insatisfaits. Or ils ont aussi le désir ou le souhait de comprendre la Voie. Mais la Voie du Bouddha ne dépend ni de nos souhaits ni de nos envies. Le dharma ne dépend pas de nos opinions. Cependant le dharma, cette vérité infinie, inclut tout, même nos opinions, même nos côtés bruyants et tapageurs. Réunir dans notre vie, dans nos actions, dans notre compréhension cette contradiction, c'est le moment où «Issan fait paître la vache», le moment paisible de la parfaite liberté intérieure.

4 août 7 heures

Alignez-vous bien sur votre voisin de droite. Pendant kin hin, chacun avait une belle posture. Pas une seule personne n'avait une mauvaise posture. Les mérites de la sesshin se réalisent naturellement, même si votre corps est un peu fatigué. En zazen comme en kin hin, chacun peut exprimer la vérité la plus haute, même si chacun est différent. Inconsciemment, vous pouvez tout oublier et devenir Bouddha. Le kito est aussi très efficace.

Dogen écrit:

Après que le repas a été préparé, posez-le sur une table. Mettez votre kesa, dépliez votre zagu, tournez-vous vers le dojo, là où chacun fait zazen: offrez de l'encens et prosternez-vous neuf fois. Après quoi amenez le repas dans le dojo. Jour et nuit, le tenzo doit se consacrer aux repas sans perdre un moment. S'il peut déployer toute son énergie, malgré les difficultés, alors, quoi qu'il fasse, il exprimera naturellement le dharma. La responsabilité du tenzo, c'est que la sangha puisse pratiquer la Voie de la façon la plus stable.

J'ai beaucoup parlé de stabilité déjà, mais en français stable est un mot fixe: on est stable. Dogen utilise deux mots pour cela: faire un pas en arrière, s'abstenir de tout jugement, de toute émotion, de tout préjugé, et en même temps bouger son corps, mettre son corps en action. Aussi stable ne veut pas dire comme me statue.

Voici sept cents ans que le dharma fut introduit au Japon. Dogen va parler de sa rencontre avec le vieux tenzo: la partie la plus connue du Tenzo Kyokun.

Voici sept cents ans que le dharma fut introduit au Japon, et personne ne nous avait dit que ce travail de la cuisine était l'expression du dharma. Aucun maître ne nous a enseigné ces choses. On ne trouve mention nulle part de la nécessité de faire neuf fois sampai avant d'offrir la nourriture aux moines. Une telle pratique n'a jamais effleuré les esprits des hommes de ce pays. Ici les gens ne pensent qu'à se nourrir comme des bêtes, sans aucune attention pour la façon dont ils mangent. Quel malheur! Tout cela m'attriste. Pourquoi doit-il en être ainsi?

Lorsque j'étais sur le mont Tendo, un moine qui s'appelait Lou avait la responsabilité de tenzo. Un jour, après le repas de midi, alors que j'allais d'un bâtiment à l'autre suivant un corridor, je remarquai Lou en train de faire sécher des champignons devant la salle du Bouddha en plein soleil. Il avait un bâton de bambou dans la main, sans chapeau sur la tête. Le soleil tapait si fort que les dalles du chemin étaient brûlantes. Lou travaillait dur et était trempé de sueur. Je ne pouvais pas l'aider. Je pensais que ce travail était trop dur pour lui. Son dos était courbé et ses sourcils étaient tout blancs, Je m'approchai et lui demandai son âge. Il me dit qu'il avait soixante-huit ans. Puis je lui demandai pourquoi il ne se faisait pas aider par des assistants: «Les autres ne sont pas moi.-C'est vrai, lui dis-je. Je me rends compte que votre travail est l'action du dharma. Mais pourquoi travaillez-vous si dur sous ce soleil brûlant?» Il répondit: «Si je ne le fais pas maintenant, quand pourrai-je le faire?»

Je n'avais rien à répondre, et en marchant le long du couloir, j'ai commencé à ressentir la vraie signification du rôle du tenzo. J'étais arrivé en Chine en 1223, je n'avais pas encore débarqué du bateau, et je résidai donc à son bord, au quai dans le port.

Un jour de mai, pendant que je parlais avec le capitaine, un vieux moine vint sur le bateau pour acheter des champignons auprès des commerçants japonais qui se trouvaient à bord. Je l'ai invité à prendre le thé, et lui ai demandé d'où il était. Il me dit qu'il était tenzo au monastère de Ayuwang. Il a ajouté:

«Je suis originaire de Chinshu. J'ai quitté ma région il y a quarante ans. Cette année, j'ai soixante et un ans. J'ai pratiqué dans beaucoup de monastères de ce pays. L'année dernière, alors que je vivais à Guyun, j'ai visité le monastère de Ayuwang, et y ai passé mon temps sans savoir quoi faire. Après les sessions d'été l'année dernière, je fus nommé tenzo. Demain, c'est le 5 mai, et je n'ai rien de particulier à offrir aux moines. J'avais l'intention de préparer une soupe aux nouilles. Mais comme je n'avais pas de champignons, je suis venu en acheter.»

Je lui demandai:

«Quand avez-vous quitté le monastère?

- Après le repas.
- C'est loin d'ici?
- Environ vingt kilomètres.
- Et quand rentrez-vous au temple?
- J'y retournerai dès que j'aurai trouvé des champignons.
- Vous ne pouvez pas imaginer la joie que j'ai à vous rencontrer. Si possible, j'aimerais que vous restiez un peu plus, me permettez-vous de vous offrir quelque chose? dit Dogen.
- Je suis désolé, mais c'est impossible. Si je ne suis pas rentré demain pour préparer le repas, il sera mal fait.
- Il y aura d'autres moines pour préparer le repas. Ils ne pourront pas être gênés par votre absence.

- Dans ma vieillesse, dit le tenzo, j'ai la responsabilité de ce travail. C'est-là la pratique d'un vieil homme. Comment pourrais-je la confier à d'autres? De plus quand j'ai quitté le temple, je n'ai pas demandé la permission de passer la nuit dehors.

- Mais pourquoi, puisque vous êtes vieux, travaillez-vous si dur comme tenzo? Pourquoi ne pratiquez-vous pas zazen ou n'étudiez-vous pas les koan des maîtres du temps passé? Y a-t-il un profit particulier à travailler comme tenzo?»

Il éclata de rire et dit:

«Mon brave petit étranger, vous ne comprenez rien à ce qu'est la pratique, pas plus que vous ne comprenez le sens des mots.» Lorsque j'ai entendu cela, j'ai eu un mouvement de recul, et je me suis senti complètement honteux. Je lui ai demandé aussitôt:

«Qu'est-ce que les mots? la pratique?

- Si, sur ce point, vous ne faites pas d'erreur, vous deviendrez un homme de la Voie.»

Mais à cette époque, j'étais incapable de comprendre la signification de ces paroles.

«Si vous ne comprenez pas, venez dans mon monastère, et nous pourrons parler de la nature des mots.»

Sur ce, il se leva rapidement.

«Il se fait tard. Le soleil va se coucher. Je crains de ne pouvoir rester plus longtemps.»

Et il partit pour son monastère.»

31 août 10h30

Ce matin, je vous ai lu l'histoire de Dogen et du vieux tenzo. C'est le passage le plus connu du Tenzo Kyokun. C'est aussi très simple à comprendre. Ce n'est pas la peine de commenter. Le vieil homme fait sécher ses champignons, sous le soleil écrasant, comme hier pendant zazen, tout le monde transpirait.

«Pourquoi faites-vous cela? dit Dogen.

Les autres ne sont pas moi.

Pourquoi ne pas laisser les autres le faire?

Si je ne le fais pas maintenant, quand pourrai-je le faire?»

C'est un monde très simple, très simple à comprendre mais très difficile à pratiquer. Maintenant chacun est devenu calme. Chacun est revenu à la condition normale. Vos postures, votre esprit sont très différents du début de la sesshin. Sûrement vous pouvez comprendre à travers les cellules de votre corps.

Un sutra dit: «Dans ce monde, il n'y a aucun moyen de sauver les hommes. Le seul chemin pour vous est de découvrir la plus haute vérité de la vie. Quelle est cette plus haute vérité? C'est la nature de bouddha, la plus grande vérité de l'univers. Zazen lui-même est bouddha.»

Pendant zazen, vous pouvez observer votre conscience, observer vos pensées, comprendre vos spéculations, vos désirs, comprendre que votre esprit est comme un singe qui saute de branche en branche, de pensée en pensée.

La première interrogation du Bouddha fut: «Pourquoi vivons-nous? Qu'est-ce que notre vie? Comment résoudre le problème de notre existence?»

Maître Kodo Sawaki disait: «On ne peut échanger même un pet avec quelqu'un d'autre. Si vous proposez à quelqu'un: donnez-moi un pet, je vous le rendrai plus tard et j'ajouterai un autre pet en guise d'intérêt, ce n'est pas possible.»

Dans la vie de l'homme telle qu'il la voit, parce qu'il est comme un singe, toute chose est négociable -vendre, acheter, marchander. Mais pour notre vie réelle, négocier n'est pas possible. Même pour une chose aussi insignifiante qu'un pet, ce n'est pas possible. On ne peut pas faire autre chose que de vivre par soi-même. C'est ce qu'on appelle la nature absolue de la

vie. Ainsi rien n'est exclu de cette vie absolue, ce qu'on appelle le malheur, et qu'on essaie d'éviter, ce qu'on appelle le bonheur, et qu'on essaie d'attraper.

L'être humain est toujours submergé par ses conflits, par ses préférences. Il essaie de marchander, il ne comprend pas la nature absolue de la vie. C'est pourquoi, dans un temple zen, le tenzo remplit les fonctions de cuisinier.

Dogen dit: «Le tenzo ne doit pas laisser à d'autres le travail de sa fonction», c'est-à-dire que même s'il le veut, ce n'est pas possible. Qu'on le veuille ou non, on peut seulement vivre par soi-même. Cette réalité absolue n'est affectée par aucune catégorie. Le travail du tenzo n'est pas affecté par le cru ou le cuit, par des ingrédients de moins bonne qualité. Dans notre vie, aucune catégorie ne doit nous submerger, le bien, le mal, les opinions des autres, pas même la sainte vérité, pas même le succès ou l'échec. Pendant zazen, nous pouvons réaliser cela avec chacune de nos cellules. Si on ne comprend qu'avec le cerveau frontal, on peut faire à la limite des efforts pour imiter cela, pour faire semblant. Mais à la fin, on sera seulement fatigué.

Je disais que pendant zazen il faut observer nos pensées, observer notre corps, notre esprit. Il n'y a pas de lieu où stagner. «Que dois-je faire? Où dois-je aller? Qui dois-je croire? Que dois-je pratiquer?» Comme s'il y avait un lieu, une place séparée de moi-même où il faudrait jeter mon corps et mon esprit. La réalité absolue de la vie veut dire qu'il n'y a pas de place particulière, pas de refuge en dehors de notre vie. Zazen n'est pas une posture spéciale, un lieu particulier.

Dogen dit: «Un fou se voit comme un autre, et un homme sage voit les autres comme lui-même.» Le fou se voit ministre, homme d'affaires, représentant, salarié, chômeur, etc. Bien sûr, tout cela existe, mais notre esprit ne doit pas être submergé, noyé par cela pendant zazen. Certains pensent, ruminent, et parfois arrêtent de penser. Parfois, ils sont illusions, parfois, ils sont satori, cependant, c'est le même zazen. Pendant zazen, il n'y a ni ennemi, ni ami, ni succès, ni échec, ni abattement, ni exaltation. Tout ce qui passe, tout ce qui apparaît peut devenir la réalité la plus haute.

Lorsque Dogen a rencontré le vieux moine qui faisait sécher des champignons sous le soleil éclatant, il lui a demandé:

«Pourquoi ne laissez-vous pas faire ça par un jeune moine?»

- Les autres ne sont pas moi.
- Laissez, vous le ferez plus tard.
- Si je ne le fais pas maintenant, quand donc pourrai-je le faire?»

Si vous ne comprenez pas maintenant, quand donc comprendrez-vous?

Chaque phénomène de notre vie n'est ni favorable ni ennemi. Si vous comprenez cela, vous pouvez comprendre la réalité absolue de la vie.

Pendant zazen, vous devez patienter, ne pas vous gratter, ne pas penser: «Si je ne me gratte pas maintenant, quand est-ce que je vais me gratter?» mais suivre exactement la posture de zazen.

Un jour le moine Gensha quitte le monastère de son maître Seppo pour visiter d'autres maîtres afin de trouver la vérité. Dès qu'il se met en route, il frappe son orteil sur une pierre. Son doigt saigne et Gensha souffre. Lui aussi comprend: «Les autres ne sont pas moi.» Il a complètement le satori, et il se dit: «Je ne me laisserai plus jamais tromper par les autres.»

Peu importe ce qu'il nous arrive dans notre vie, il n'y a pas d'autre choix que de le vivre par nous-mêmes. Même si c'est douloureux, même à travers un doigt écrasé, on peut comprendre et réaliser la nature absolue de la vie.

Pas bouger!

4 août 1986 16h30

Ce matin, j'ai fini la première partie du récit de Dogen. La rencontre avec le vieux tenzo qui

faisait sécher des champignons sous le soleil. Et ensuite la rencontre sur le bateau avec l'autre tenzo qui venait acheter des champignons. A ce deuxième tenzo, Dogen demanda également:

«Mais vous êtes si vieux, pourquoi travaillez-vous si dur? Pourquoi ne pratiquez-vous pas zazen ou n'étudiez-vous pas les koan?»

Le tenzo répondit:

«Mon brave ami, vous ne comprenez ni la pratique ni le sens des mots! Quelle est la pratique? Quels sont les mots? Si vous ne vous abusez pas vous-même, vous serez un homme de la Voie. Maintenant je dois partir, si vous voulez en savoir plus, venez dans mon monastère.»

Dogen continue son récit.

En juillet de cette année, j'étais sur le mont Tendo. Un jour, le vieux tenzo vint me voir et me dit: «Le camp d'été est terminé, j'abandonne mes fonctions de tenzo. Mon intention est de retourner chez moi. J'ai entendu dire que vous étiez ici, et j'avais très envie de parler avec vous et de voir comment vous alliez.» J'étais moi aussi très heureux de le voir et de le recevoir amicalement.

Nous avons parlé de beaucoup de choses, et à la fin, nous sommes arrivés au sujet dont il avait été question sur le bateau: la pratique et les mots. Il dit:

«Quelqu'un qui étudie les mots doit savoir ce qu'ils sont. Quelqu'un qui a l'intention de pratiquer la Voie doit comprendre ce que pratiquer veut dire.»

Une fois de plus je lui demandai:

«Qu'est-ce que les mots?

- 1, 2, 3, 4, 5, me répondit-il.
- Qu'est-ce que la pratique?
- Dans l'univers, il n'y a rien qui soit dissimulé.»

Ensuite, nous avons discuté de beaucoup d'autres choses, dont je ne veux pas parler ici. Mais le peu que j'ai pu apprendre sur les mots et la pratique, c'est en grande partie à ce tenzo que je le dois. Lorsque je vis à nouveau mon maître Myozen, qui plus tard mourut en Chine, je lui rapportai ma rencontre avec ce tenzo. Il fut tout à fait heureux d'entendre mon récit. Plus tard, j'ai lu un poème de Setchu écrit pour un de ses disciples:

«1, 7, 3, 5, la vérité que vous cherchez ne peut être attrapée.

La nuit tombe et la lune brillante illumine l'océan entier.

Les joyaux du dragon se trouvent dans chaque vague.

Regardant la lune: c'est là, dans chaque vague et la prochaine.»

J'ai commencé à me rendre compte que le poème de Setchu correspondait exactement à ce que m'avait dit le tenzo, et qu'il était un véritable homme de la Voie. Je connaissais les mots comme étant 1, 2, 3, 4,5. Maintenant, je comprends aussi 6,7,8, 9,10.

Dans le futur, les disciples devront pouvoir voir ce côté-ci à partir de ce côté-là, aussi bien que ce côté-là à partir de ce côté-ci. Pratiquez avec un effort intense, utilisez votre créativité et vous pourrez saisir le Zen authentique, celui qui va au-delà de la surface des mots. Si vous faites autrement, il n'en résultera qu'un Zen corrompu, qui vous rendra incapable de préparer les repas de la sangha.

L'histoire des tenzo se termine ici. La première peut être comprise facilement. Il faut un peu commenter la deuxième: «1,2, 3,4,5 et 6,7, 8,9,10.» J'en parlerai ce soir. Après ce zazen, on fera des massages, alors, patientez encore cinq minutes.

4 août 20h30

Je vous ai lu le récit de Dogen sur sa rencontre avec le vieux tenzo. Cette rencontre l'a profondément impressionné. Il a eu le satori avec le vieux tenzo.

«Mon jeune étranger, vous ne comprenez ni la pratique, ni le sens de mots, ni la lettre.» Dogen venait juste d'arriver en Chine pour chercher la Voie. Il avait déjà étudié les sutras, le tendai le Zen rinzai, et connaissait tout le bouddhisme. Son corps avait la forme d'un moine. Un moine pratique zazen, lit des sutras, étudie les koan. Comment un vieux moine peut-il n'être que cuisinier?

Aussi le vieux tenzo se moqua de Dogen qui ne connaissait ni la pratique ni le sens des mots.

«Qu'est-ce que les mots?

- 1,2,3,4,5.
- Qu'est-ce que la pratique?
- Rien n'est caché dans l'univers.
- Qu'est-ce que notre vie?
- Toute chose est notre vie.
- Qu'est-ce que la pratique?
- Toute chose que vous rencontrez est la pratique.»

Un poème de Setchu dit:

«1, 7, 3,5,

La vérité que vous cherchez ne peut être saisie.

La nuit tombe et la lune brillante illumine l'océan entier.

Les bijoux du dragon se trouvent dans chaque vague.

Regardant la lune: c'est là dans chaque vague et la prochaine.»

Dans la poésie traditionnelle chinoise, le premier vers est composé d'un idéogramme, le deuxième de sept, le troisième de trois, le quatrième de cinq. Bien que ce soit la règle, ce poème ne la respecte pas. Il ne suit pas le modèle, il ne suit pas la lettre.

Plus notre esprit veut saisir une chose, plus elle lui échappe, comme une anguille glisse entre les doigts. Bien que la règle, les mots, soit 1,7, 3, 5, la vérité que vous cherchez ne peut être saisie.

«La nuit tombe et la lune brillante illumine l'océan entier.

Les bijoux du dragon sont dans chaque vague.»

Les bijoux du dragon sont la lumière de la lune sur l'océan. Aussi vaste que puisse être l'océan, la lumière de la lune est partout. Si on veut chercher la lune, elle est ici, elle est à côté aussi. Elle est dans cette vague, dans la prochaine.

Si on a une idée fixe, comme le jeune Dogen qui est moine, si on a des lunettes colorées, lunettes de moine, lunettes de philosophe, d'homme, de femme, lunettes politiques, de communiste, de capitaliste, si on cherche une vérité fixe, on échoue tout le temps. Les artistes eux-mêmes, les peintres essaient de saisir cette vérité, mais à la fin, ils échouent. Ils voient la lumière de la lune dans l'océan, mais ne peuvent la saisir. Elle est partout, dans chacune de nos activités. On ne peut véritablement le comprendre que si on regarde la lune elle-même. On peut alors la retrouver dans chaque vague, dans chaque action, dans chaque comportement.

Regarder la lune, c'est zazen.

Notre vie n'a pas de forme fixe. Elle n'est pas dans un lieu unique ou à une époque particulière. Elle est libre, au-delà du temps et de l'espace, au-delà de notre bon sens, de notre pensée. Parfois elle existe, parfois elle n'existe pas.

Sur les rakusu de ceux qui vont recevoir l'ordination, cette phrase est calligraphiée:

«Ne regardez pas seulement avec le regard ordinaire.

Ne pensez pas seulement avec la pensée ordinaire.»

La vérité que vous cherchez, la science ne peut pas la saisir, l'économie non plus. C'est hishiryo, au-delà de la pensée. C'est vous-même. Aussi pendant zazen, il n'y a rien. Plus de lunettes, plus de mots, plus de pratique, plus de langage, plus de suppositions... seulement le silence, la foi.

Quand Dogen demanda: «Quels sont les mots? Quelle est la pratique?» le vieux tenzo répondit: «Si vous ne faites pas d'erreurs, vous pourrez devenir un homme de la Voie.» Et Dogen s'exclama: «J'ai pu voir les mots 1,2,3,4,5, et maintenant je vois aussi 6,7,8,9.» Si vous pensez avoir compris à cause de ces explications, vous venez seulement de chausser une paire de verres déformants supplémentaire. Vous devez toujours revenir à zazen, à la lune elle-même, et abandonner les bijoux du dragon. Le dragon est un animal imaginaire. Si votre vie peut devenir pure, fraîche, neuve, à chaque instant, vous pourrez comprendre le Zen authentique.

Dogen dit: «Le Zen qui n'a qu'un seul goût, qui va au-delà de l'apparence des mots, de l'apparence des phénomènes, qui touche et tranche directement la racine.» Ce Zen c'est shikantaza, s'asseoir simplement. Si vous faites autrement, vous tomberez dans un Zen corrompu. Dogen dit: «Un Zen aux cinq saveurs.» Par exemple, un Zen spiritualiste, matérialiste, mystique. Un Zen qui vous satisfasse.

En dernier lieu, zazen dérange notre ego. Si vous acceptez cela, vous pourrez préparer les repas pour les moines. Vous pourrez vous harmoniser avec chaque phénomène, et être certifié par chacun de ces phénomènes.

Mardi 23 septembre 7h30

Pendant le dernier camp d'été, j'avais commenté le Tenzo Kyokun, je vais le continuer au dojo de Paris.

Le Tenzo Kyokun est un livre de Dogen écrit pour l'enseignement du tenzo. Le tenzo, dans les temples zen, est le responsable de la cuisine. Les moines autrefois étaient tous très occupés dans les activités traditionnelles de la pratique du Zen: samu, zazen, conférences, cérémonies, sutras. Ils se levaient à 4 heures du matin et se couchaient tard le soir. Pendant ce temps-là, le tenzo et ses assistants préparaient le repas. Ils faisaient peu zazen, ils chantaient peu de sutras. Leur vie et leur pratique étaient différentes. Est-ce à dire qu'ils ne pratiquaient pas la Voie?

A notre époque, beaucoup se posent la question du Zen et de la vie quotidienne. Si vous faites zazen une fois par semaine, deux fois par semaine ou même tous les jours, qu'en est-il du reste du temps? La vie de Paris, la famille, le travail...?

Sensei a dit une fois: «La vie quotidienne est plus importante que zazen. On vient au zazen une heure par jour, ensuite, il reste encore vingt-trois heures à vivre dans une simple journée. Ces vingt-trois heures-là sont les plus importantes.»

Comment faire pour que la vie entière devienne religion, vérité? Comment faire pour que toutes les circonstances de notre vie deviennent la Voie? D'autant plus que ces circonstances, on ne les choisit pas, on n'en décide pas. A son travail, on ne peut pas faire ce que l'on veut. Il y a un chef, un patron, une heure où commence la journée, une heure où elle se termine. Chez soi non plus, on ne décide pas, on est influencé par son environnement. L'humeur de sa femme ou de son mari, le temps, s'il fait chaud, s'il fait froid.

De la même façon, nous ne décidons ni de notre naissance ni de notre mort. Beaucoup souffrent des contradictions de leur vie. Par exemple, entre Zen et vie quotidienne.

Ce point qui concerne notre vie réelle, c'est précisément l'enseignement du tenzo, le sujet du Tenzo Kyokun. Maître Sawaki disait: «Vivez la vie du soi qui emplit l'univers entier. Cela ne veut pas dire que le soi, ou l'ego, ou le moi doivent prendre la place de l'univers, qu'ils doivent enfler démesurément comme un ballon, mais rencontrer l'univers dans notre vie quotidienne.» Tâcher de rencontrer la dimension la plus élevée avec notre corps personnel d'être humain.

Un moine appelé Mujaku faisait la cuisine lorsque, au-dessus de son fourneau, le bodhisattva Manjusri est apparu. Sans quitter son fourneau des yeux, Mujaku a frappé Manjusri. Puis il adit: «Si le Bouddha lui-même était apparu, j'aurais frappé le Bouddha.» Cet esprit-daishin: dai, grand, vaste; shin, esprit -, c'est l'esprit qui n'est mû par rien, remué par aucun phénomène, ni par Bouddha ni par le démon, c'est l'esprit de la pratique pure. Ainsi on trouve dans le Tenzo Kyokun des phrases telles que celle-ci:

Lorsque le tenzo reçoit la nourriture, il ne doit jamais se plaindre de la qualité ni de la quantité et toujours la manipuler avec le plus grand soin et la plus grande attention. Un plat n'est pas nécessairement supérieur lorsqu'il a été préparé avec des ingrédients de choix, pas plus qu'une soupe n'est inférieure lorsqu'elle a été faite avec des ingrédients ordinaires. Lorsque vous touchez, manipulez, saisissez des aliments, n'essayez jamais d'évaluer leur qualité.

Si on peut développer cet esprit, aussi bien dans le dojo que dans notre vie, alors nous pourrions transformer totalement notre esprit. Sans essayer de s'échapper de l'illusion, de la malchance, de l'adversité; sans essayer de couper les illusions ni choisir la sérénité, la joie ou le bonheur, sans courir après le satori. Zazen lui-même est complet, entier. A l'écart de nos opinions et de nos catégories.

Si quelqu'un dit: «J'ai compris profondément, j'ai le satori», ce satori n'appartient qu'à son ego. Lorsque le Bouddha eut le satori, lorsqu'il comprit la vérité la plus élevée, il dit: «J'ai atteint le satori, anokutara sanmyaku sanbodai, avec les montagnes, les herbes, avec l'univers entier.» Notre vie réelle n'est pas séparée des phénomènes, quels que soient le goût

de notre existence, la couleur de notre vie, elle est semblable, dit Dogen, aux rivières innombrables qui roulent vers l'océan et qui deviennent le goût unique de l'océan. Lorsque notre vie se mélange avec l'océan pur du dharma, il n'existe plus de catégories comme nourriture de basse ou de haute catégorie, il n'y a qu'un seul goût, et ce goût c'est le dharma de Bouddha, ou autrement dit, le monde lui-même tel qu'il est.

Mardi 30 septembre 7h30

Dogen dit:

Les histoires telles que je les ai rapportées -d'Issan et de Tozan -ont été perpétuées au cours des âges. De plus, les moines qui occupaient la fonction de tenzo, et que j'ai rencontrés dans les monastères de Tendo, et avec lesquels j'ai parlé, m'ont fait comprendre que par tous ces exemples nous pouvions réaliser l'essence des mots et de la pratique. Travailler comme tenzo est la pratique incomparable des bouddhas. Les responsables de la sangha doivent également avoir la même attitude.

Dans le Zennen Shingi, il est écrit: «Préparez chaque repas avec un soin méticuleux, soyez certain d'en faire assez et ne soyez pas négligent pour ce qui concerne les quatre offrandes: la nourriture, l'habillement, le logement et les soins. Le Bouddha Shakyamuni aurait dû vivre cent ans, mais il est mort à quatre-vingts ans, offrant vingt années de sa vie à ses disciples et à ses descendants. Nous autres ne vivons aujourd'hui qu'à la faveur de ce mérite. Ce n'est qu'en recevant un seul des rayons de la lumière du gyaku byoku que nous pouvons réaliser ses mérites.»

Le Zennen Shingi continue: «Vous ne devez penser à rien d'autre qu'à servir la sangha, sans avoir peur de la pauvreté. Aussi longtemps que votre esprit ne sera pas limité, vous bénéficierez naturellement de mérites illimités. En préparant les repas, il est très important de ne pas grogner sur la qualité des ingrédients, mais bien plutôt de cultiver un esprit qui voit et respecte chaque chose entièrement pour ce qu'elle est. Rappelez-vous de l'histoire de la vieille femme qui a obtenu des mérites infinis dans ses vies futures en offrant à Shakyamuni de l'eau qu'elle venait d'utiliser pour rincer le riz. Ou bien réfléchissez au dernier acte du roi Ashoka qui sur son lit de mort offrit avec joie la moitié d'une mangue à un temple. C'est à cause de cela que ce roi put atteindre le nirvana dans sa vie prochaine. Le lien authentique établi entre nous-mêmes et Bouddha apparaît à partir de l'offrande la plus petite faite avec sincérité plutôt que de n'importe quelle autre donation faite sans respect et sans sincérité. Cela est notre pratique d'être humain.»

J'ai déjà parlé des histoires de Tozan et d'Issan. Moine zen se dit aussi unsui: nuages et eau vive. Le véritable moine doit être pareil au nuage et à l'eau. Pendant zazen notre esprit ne doit pas rester attaché à une seule chose, ruminer, stagner. Également, l'esprit ne doit pas devenir non-esprit, vide ou extatique. Le véritable esprit apparaît si on ne demeure pas sur une seule chose. L'esprit de l'unsui ne doit demeurer nulle part. Il est pareil à l'eau, à la couleur d'un diamant, sans noumène, sans substance, sans couleur. Aussi peut-il adopter toutes les couleurs. Ce pouvoir n'est pas le pouvoir de notre ego, de notre volonté. Les nuages et l'eau, même si on s'y efforce, ne peuvent être imités. Aussi, à la fin, devons-nous abandonner notre propre pouvoir, notre propre volonté, nos propres catégories. Dans le bouddhisme, on dit que lorsque Shakyamuni prêchait, des rayons de lumière sortaient de son crâne, entre ses sourcils. Cela s'appelle gyaku byoku. Ceux qui cherchent la Voie, la vérité la plus élevée, ne peuvent la chercher que parce qu'ils reçoivent un rayon de cette lumière. Bien sûr, ce n'est pas une lumière matérielle, physique, ce n'est pas comme une ampoule électrique ou un gyrophare. Cette lumière n'est pas dirigée vers un but. Elle ne dépend pas du temps et de l'espace, mais traverse les trois mondes du passé, du présent et du futur. C'est-à-dire que nous ne pouvons devenir unsui en nous appuyant seulement sur nos capacités, nos connaissances, notre habileté. Nous ne le pouvons seulement qu'en abandonnant corps et esprit, en nous coupant le bras comme Eka.

Comment faire? Le Tenzo Kyokun enseigne la pratique la plus haute dans notre vie quotidienne, à réaliser l'esprit du moine authentique dans la vie de tous les jours. Si l'esprit ne demeure nulle part, le véritable esprit apparaît. Si on est attaché et que l'on désire quelque chose, l'esprit n'est pas authentique. Pendant zazen, concentrez-vous sur votre posture en laissant passer vos pensées.

«Le tenzo, dit Dogen, doit dans la vie quotidienne se concentrer uniquement sur la meilleure façon de servir la sangha. Sans avoir peur de la pauvreté.»

Beaucoup de phénomènes apparaissent ainsi dans notre esprit, beaucoup de pensées pendant zazen, pas seulement pendant zazen: «J'ai des dettes, j'ai besoin d'argent. Il faut que je trouve du travail. Si je n'ai pas d'argent, je ne vais pas pouvoir manger, nourrir ma famille», etc. Vous ne pouvez pas voir votre esprit subjectif d'une façon objective. Vous pouvez vous voir vous-même: «Je suis comme ça, pas si bien finalement. Je ne cherche pas tellement à devenir unsui. Je suis très éloigné de la pratique des bouddhas et des patriarches.» Ce n'est pas la peine de gronder ou de grogner, de regretter la qualité des ingrédients, des composants de votre vie. C'est cette vie, cette réalité, votre existence à vous que vous devez offrir, donner, sans regretter, sans avoir peur de la pauvreté.

Dogen dit:

«Rappelez-vous l'histoire de la vieille femme qui obtint des mérites infinis en offrant l'eau de rinçage de son riz. Même le grand roi Ashoka en toute sincérité n'a pu offrir qu'une demi-mangue. Mais ils ont obtenu les mérites les plus élevés.»

Maku mozo est très important, ne vous faites pas d'illusions. C'est un koan zen très célèbre.

Ne vous considérez ni comme grand ni comme petit. C'est maku mozo. Ne vous créez pas d'illusions. Si on ne se crée pas d'illusions, le succès et la chance arrivent automatiquement. «Aussi longtemps que votre esprit n'est pas limité, vous recevez naturellement des mérites illimités.» Si nous développons cet état d'esprit dans notre vie quotidienne, nous pouvons développer l'esprit du véritable moine zen, l'esprit qui ne demeure pas, sans attachement, l'esprit toujours libre. Qu'il y ait échec ou succès, on doit rester toujours calme. Si on tombe en enfer... tant pis! Notre vie peut devenir paisible et ne pas tomber dans l'illusion. Même votre corps, même votre esprit ne sont pas tellement importants. Bien sûr, du point de vue de l'ego, ils emplissent tout l'univers. Mais du point de vue du cosmos, vous n'êtes pas tellement important. Même Napoléon n'est pas tellement important. Et c'est cette chose pas tellement importante, seulement cette chose-là, qui peut réaliser l'esprit authentique, l'esprit de Bouddha, l'esprit du moine zen. Aussi Dogen dit: «Le véritable lien établi entre soi et Bouddha naît de l'offrande la plus petite, la plus infime, la plus insignifiante, faite avec sincérité.» C'est cela notre pratique d'être humain.

Mardi 7 octobre 7h30

Dogen écrit:

Un plat n'est pas nécessairement supérieur lorsque vous l'avez préparé avec des ingrédients de choix, pas plus qu'une soupe n'est inférieure lorsque vous l'avez préparée avec des ingrédients ordinaires. Lorsque vous manipulez et sélectionnez les légumes, faites-le avec un esprit pur, sans essayer d'en évaluer la qualité, de la même façon que vous le feriez si vous prépariez un repas royal. Les rivières innombrables qui coulent jusqu'à l'océan deviennent le goût unique de l'océan. Quand on se jette dans l'océan pur du dharma, il n'y a plus de distinction comme nourriture délicate ou nourriture vulgaire. Il ne reste qu'un seul goût, et c'est le dharma du Bouddha, le monde tel qu'il est. En cultivant la graine de l'aspiration à réaliser la Voie aussi bien qu'en pratiquant le dharma, les goûts ordinaires seront en unité. Un vieux proverbe dit: «La bouche d'un moine est comme un four», souvenez-vous-en bien.

Cette histoire est extraite d'un sutra. Le moine Katyayana avait accepté l'invitation d'un roi. Le roi lui avait fait servir des plateaux de mets raffinés ainsi que les plats les plus ordinaires. Katyayana n'a montré aucun enthousiasme pour les plats raffinés et aucune répulsion pour les plats ordinaires. Le roi se posait des questions à ce sujet, et il a demandé au moine

la raison de son comportement. Katyayana a répondu: «La bouche d'un moine est comme un four. Pareille à un four, elle brûle à la fois le bois de santal et la bouse de vache, sans distinction.»

Nous devons être pareils, ne pas faire de distinction entre ce qui est raffiné et ce qui est ordinaire. Quoique nous recevions, nous devons nous en contenter.

Depuis le début du Tenzo Kyokun, Dogen répète la même chose. Quelles que soient les circonstances, les phénomènes de notre vie, nous ne devons pas faire de catégories. Nous devons trouver notre vie unique ici et maintenant.

Le soi-même lui-même est le tout. Sensei disait: «Dans notre vie, notre vie quotidienne, nous devons découvrir la chose réelle. La vraie chose qui ne peut être mouillée par l'eau ni brûlée par le feu. Même si on est compliqué, malheureux, malchanceux, il n'est pas nécessaire d'avoir peur de la mort. Nous devons fonder notre pratique, notre pratique de zazen, dans ce monde d'illusions, dans notre karma, dans nos bonno. Et obtenir le satori avant même le satori originel, avant Bouddha, avant nos catégories. Cela signifie abandonner l'ego.»

Rien ne doit être jeté, exclu, mis de côté. Pendant zazen vous ne devez pas couper les illusions, mais fermement vous concentrer sur la posture, la respiration. Si vous développez des pensées, votre zazen ne vaut plus rien, c'est seulement le zazen de votre ego.

Sans arrêt, il faut tendre les reins, rentrer le menton, pousser le ciel avec la tête et la terre avec les genoux, et automatiquement toutes les pensées peuvent passer, peuvent devenir libres, circuler librement dans le ciel de votre esprit, sans attachement. Pas la peine de choisir, de sélectionner, d'évaluer: «Cette pensée est bien, c'est le satori. Aujourd'hui je ne pense qu'au sexe, mon zazen est mauvais.»

Quand vous manipulez les légumes, n'essayez pas d'évaluer leur qualité. Ne pensez pas que votre esprit est près de Bouddha ou que votre corps en est éloigné. Si vous vous concentrez avec énergie, toute chose devient le dharma, toutes les rivières quelles qu'elles soient retrouvent le goût unique du dharma, du monde lui-même tel qu'il est.

Votre pratique de zazen aussi bien que votre vie quotidienne deviennent ainsi le dharma du Bouddha, la vérité la plus élevée, la Voie elle-même. Les distinctions ne sont pas importantes. La bouche du moine est comme un four.

Par exemple, lorsque le printemps arrive, des milliers de fleurs apparaissent. Chacun vit la vie du printemps, pour la rose, c'est le fait d'être une rose, pour la violette, le fait d'être une violette. De la même façon, nous-mêmes et chaque chose dans notre vie devenons l'expression, la réalisation du dharma lui-même, sans distinction entre grand et petit, homme et femme, entre les races, entre les religions. «Je suis catholique, je suis bouddhiste...» La bouche du moine véritable est comme un four.

Pendant zazen, ne vous concentrez que sur zazen. Vous pourrez ainsi oublier toute chose. Ne courez pas, n'ayez pas de but. N'évitez rien. Bien qu'il y ait le printemps, bien qu'il y ait les fleurs, notre but n'est même pas le dharma, même pas le Bouddha. Aussi Sensei disait: «Nous devons obtenir la chose réelle, notre vie éternelle, avant le Bouddha, avant le satori du Bouddha.»

Si on essaie d'atteindre un but, à la fin cela devient une impasse. Zazen est shikan, seulement, uniquement, principalement, fondamentalement, seulement s'asseoir. Shikan est notre véritable activité, la force de notre vie, notre authentique élan vital. Notre véritable soi. Et shikan existe, agit au point de l'univers où il est situé, ici et maintenant, et chacune de nos activités devient elle-même vérité. Le moi lui-même devient le symbole de la plus haute noblesse, dans ce monde et dans tout l'univers.

Je continuerai ce Tenzo Kyokun pendant la journée de zazen de dimanche.

Dimanche 12 octobre 8h30

Pendant cette journée de zazen, je vais continuer la traduction et les commentaires du Tenzo Kyokun de Maître Dogen. C'est l'enseignement de Dogen au responsable de la cuisine. L'enseignement pour notre vie quotidienne, pas seulement dans le dojo. Si notre esprit est séparé entre deux choses, entre le Zen et la vie quotidienne, entre la pratique dans le dojo et la vie sociale, si on souffre de cette contradiction, alors notre existence est difficile. Sans doute pour chacun est-ce un point important. Même si on pratique zazen, qu'on comprend bien l'enseignement du Zen, en dernier lieu ce n'est pas suffisant. Le Bouddha Shakyamuni lui-même avait suivi toutes sortes d'enseignements, de pratiques. Il avait expérimenté les états de conscience les plus élevés. Mais à la fin, intimement il n'était pas satisfait.

Dogen dit: «Si notre esprit n'est pas en paix, heureux, serein, nous ne ferons que souffrir les difficultés les plus grandes.»

Il est écrit dans le Tenzo Kyokun:

Comprenez que la graine la plus infime, la plus simple, a la capacité de devenir la pratique de Bouddha et de nourrir complètement le désir de pratiquer la Voie. Ne ressentez jamais aucune aversion envers des ingrédients de mauvaise qualité. En tant qu'enseignant des hommes et des êtres célestes, utilisez au mieux tout ce que vous rencontrez, toute graine que vous possédez.

En dernier lieu, le Bouddha Shakyamuni a pratiqué zazen. Il a abandonné toute autre pratique, toute autre pensée, tout désir d'obtenir et toute crainte de perdre. La dernière étape de sa vie, c'était simplement s'asseoir. De la même façon, Bodhidharma n'a pratiqué que zazen. Il ne parlait pas, il ne récitait pas de sutras: il a fait zazen pendant neuf ans face à un mur.

Pendant zazen, vous pouvez voir vos pensées. Il est inutile de vouloir mettre votre esprit en condition. Concentrez-vous juste sur la posture. La position de la tête est importante. Si vous rêvez, si vous discutez avec vos pensées, automatiquement la tête part en avant. Vos reins également se relâchent. En vous concentrant sur votre posture, vous pouvez contrôler vos pensées, vous pouvez laisser passer vos pensées, et arrêter d'être prisonnier de vos ruminations. Bien sûr, il y a des pensées que l'on aime, on n'a pas tellement envie qu'elles disparaissent. Ainsi zazen passe plus vite. Il faut toujours revenir, ramener sa concentration sur la posture. Ne pas avoir d'attirance ou d'aversion pour ses pensées.

Dans la vie du tenzo, dans la vie quotidienne, c'est: «Ne ressentez aucune répugnance envers les ingrédients de basse qualité.»

Maître Dogen dit dans le Shobogenzo: «Pendant les quatre cents ou cinq cents dernières années, il n'y a eu que Maître Nyojo pour saisir l'œil du Bouddha. Même en Chine, il n'y a eu personne de cette dimension. Peu comprennent que zazen lui-même est Bouddha et que Bouddha lui-même n'est autre que zazen.»

Dogen dit aussi souvent: «Pratique et satori sont unité. Zazen lui-même est satori. Le satori est seulement la pratique de zazen.» Sûrement vous avez déjà entendu ces phrases, vous les

connaissez bien. Vous savez que zazen lui-même est Bouddha. Mais vos pensées pendant zazen ne sont pas spécialement Bouddha: «J'ai mal aux jambes, je bouge, c'est l'heure, j'ai faim.»

Peu comprennent que ce zazen réel, ce zazen de notre vie est lui-même Bouddha. C'est cette vie réelle qui seulement peut devenir la plus haute vérité.

La vérité du Bouddha est cette simple graine ou cet esprit insatisfait, vous-même tel que vous vous observez pendant zazen, lorsque vous vous concentrez sur votre posture.

Dogen dit: «Comprenez que le plus petit légume, la plus petite graine, a la capacité de devenir la pratique de Bouddha et de nourrir fondamentalement le désir de pratiquer la Voie.»

Comprendre que zazen est Bouddha, c'est très bien. Mais seulement nous-mêmes pouvons réaliser Bouddha en tant que zazen, la vérité en tant que zazen, en tant que notre vie. Aussi n'ayez aucune résistance, répulsion, aversion envers ce qui est grossier et utilisez toute chose de la meilleure façon possible.

Dimanche 12 octobre 11 heures

La dernière phrase était:

Faites le meilleur usage des quelques graines que vous possédez. De la même façon, ne jugez pas les moines, ne leur manquez pas de respect, ne portez aucune attention au fait que quelqu'un pratique depuis peu de temps ou depuis de longues années. Sans savoir où se trouve notre propre stabilité, comment pourrions-nous connaître quelque chose à la stabilité d'autrui? Si la norme avec laquelle nous évaluons les autres est fautive, nous serons amenés à voir leurs défauts comme des qualités et leurs qualités comme des défauts. Quelles erreurs commettrions-nous alors! Nous devons connaître, rencontrer notre point de plus grande stabilité.

Qu'est-ce que cela veut dire? Il y a deux dictons dans le Zen qui s'appliquent très bien à cette journée de zazen: «Une journée est aussi longue que tout le passé du monde.» «Une journée est aussi longue que notre enfance.» Si on fait autre chose que zazen, le dimanche passe très vite. Si on va au cinéma, si on regarde la télé, si on va se promener, le lundi arrive comme une flèche.

Pendant zazen, le temps ne passe pas vite. Le dos, les genoux font mal, notre tête s'ennuie. Même si on veut penser, c'est difficile pendant zazen. Sûrement certains se disent: «Après le repas, je vais partir.» Comment tricher avec le temps? Dans le dojo, les sons marquent les activités. Le bois, c'est l'appel au zazen; deux coups de cloche, c'est le kin hin; le métal, c'est le repas. Maître Kodo Sawaki disait: «Zazen est le soi-même qui crée le soi-même dans le soi-même.» On essaie toujours de créer ce soi-même avec quelque chose d'autre. Avec un partenaire, ça peut être une pensée, une activité, beaucoup d'autres choses. Vous n'avez qu'à vous regarder vous-même. Mais malgré cela, la fin de la journée arrivera. Si vous vous concentrez sur la posture, toutes les pensées inutiles disparaîtront. Aussi, ne jugez ni vous-même ni les autres avec vos catégories. Maître Deshimaru parlait de zanshin. Il disait: «C'est l'esprit qui demeure, qui reste.» Par exemple, dans les arts martiaux, dans un combat au sabre, quand l'un des deux adversaires est terrassé, il faut rester en garde jusqu'à ce qu'on soit sûr qu'il est véritablement mort. Cet esprit qui reste, c'est zanshin.

Le Bouddha s'est assis sous l'arbre de la Bodhi et a pratiqué zazen. Auparavant, il avait tout expérimenté. L'ascétisme, la religion, l'amour, la richesse, le pouvoir. Aucun phénomène n'a pu le satisfaire. Il a tout abandonné, et la dernière chose, le dernier esprit qui demeurait en lui, l'a poussé à faire zazen, c'est zanshin.

Beaucoup de pensées apparaissent pendant zazen. L'esprit qui discrimine, l'esprit profond, même l'esprit religieux; toutes ces pensées éloignent de la pratique authentique. Zanshin, c'est revenir, se concentrer, revenir à la posture, rentrer le menton, tendre la colonne vertébrale. Certains disaient hier: «Je vais venir à la journée de zazen.» Ils ne sont pas du tout venus. Ce n'est pas qu'être là soit bien, et n'être pas là soit mal. Zanshin est important. C'est revenir au soi-même qui construit le soi-même dans le soi-même.

Zanshin est aussi devenir intime avec l'esprit de pratique de la Voie. Devenir intime avec soi-même. Si on mélange cet esprit avec nos pensées ordinaires, nos désirs, nos souhaits, alors cela devient difficile.

Dans le Shodoka il est dit que celui qui cherche la Voie marche seul et n'a besoin de personne. Toutes les catégories, tous les choix sont superflus. C'est pourquoi zazen est immobile, sans penser, sans parler, sans rien du tout. Ainsi notre véritable ego, notre soi-même, devient unité avec chaque chose. Si on cherche en dehors de soi-même un partenaire pour trouver une norme à notre vie, on ne peut pas suivre l'ordre cosmique.

Dogen dit:

Ne jugez pas les autres, ne croyez pas que quelqu'un qui pratique depuis longtemps comprend beaucoup, et que quelqu'un qui pratique depuis peu de temps a une compréhension limitée, ou que les débutants sont forcément purs et les anciens trop habitués.

Nous devons trouver notre propre stabilité. Dogen continue:

Bien qu'il puisse y avoir des différences entre ceux qui sont dotés d'une grande intelligence, et ceux qui n'en n'ont pas, tous sont les trésors de la sangha. Bien que quelqu'un puisse avoir fait des erreurs dans le présent, qui peut dire d'un autre qu'il est fou ou sage?»

Zazen lui-même est complètement solitaire. C'est le soi-même qui crée le soi-même. Si vous arrêtez de rechercher un partenaire, même le temps qui vous paraît long disparaîtra. Si vous laissez passer vos pensées, la sesshin devient facile. Si vous ne vous limitez pas vous-même, automatiquement votre pensée sera infinie. C'est hishiryō. Son temps n'est pas un temps à venir, son lieu n'est pas un lieu à atteindre. C'est l'esprit qui reste, qui

demeure. Hishiryō, c'est cette pensée infinie, et son point est notre pratique ici et maintenant. Aussi, si on ne trouve pas notre propre stabilité, quelles erreurs ne pourrait-on pas commettre?

Dimanche 12 octobre 15h15

Dans le Tenzo Kyokun, Dogen écrit:

Sans que nous sachions nous-mêmes où trouver notre propre stabilité, comment pourrions-nous juger de quoi que ce soit? Le Zennen Shingi dit: «Qu'un individu soit idiot ou sage, en dernier lieu, c'est un moine qui pratique la Voie. Il est donc un trésor inestimable pour tous les hommes et pour tous les mondes. Même si le juste et le faux existent, ne vous attachez à aucun jugement.»

Le désir de suivre cette attitude est en lui-même la pratique de la Voie qui actualise la sagesse la plus haute: anokutara sanmyaku sanbodai, la sagesse incomparable, la sagesse de Bouddha.

Même si le juste et le faux existent, pas seulement le juste et le faux, mais tout ce que notre conscience personnelle peut penser, évaluer, estimer, dans le sens du bien comme dans celui du mal, vous ne devez pas vous y attacher. C'est ce dont j'ai parlé ce matin. Hishiryō, la pensée seule, unique, qui reste, sans partenaire. Par exemple, beaucoup de pensées nous viennent à l'esprit pendant zazen. Je dis toujours: «Ne ruminez pas, ne jugez pas si elle est bonne ou mauvaise, juste ou fautive.» Les pensées qui apparaissent, laissez-les seules. Si vous vous concentrez sur votre posture, vous ne devenez pas le partenaire de votre ego ou de votre conscience limitée.

Maître Kodo Sawaki disait: «Zazen est le soi-même qui construit le soi-même dans le soi-même.» Cela veut dire: pendant zazen n'utilisez rien de vous-même. Si on n'utilise rien de notre pensée, rien de notre non-pensée, celles-ci disparaîtront automatiquement. Tout ce qui crée les catégories s'évanouit également. Que ce soit stupide ou sage n'est pas tellement important. Même si le juste et le faux existent, ils ne peuvent pas obstruer le firmament.

Pendant zazen nous ne devons pas essayer quoi que ce soit. Essayer de dépasser son ego, ce ne serait qu'un ego de plus qui serait créé. Si vous vous concentrez complètement sur votre

posture, rentrez le menton, tendez la colonne vertébrale, à ce moment, zazen lui-même fait zazen et la conscience personnelle n'est pas tellement importante. C'est là que notre attitude dans la vie peut devenir juste. Maître Keizan appelait cela kaku soku: se réveiller et être réel. Notre vie à ce moment peut devenir harmonieuse.

Les êtres humains cherchent toujours le profit, comment résoudre leurs problèmes. «Je fais du Zen pour résoudre mes problèmes.» Quelle est l'essence de notre vie? Quel est le sens de notre existence? On juge les autres stupides ou sages, bon ou mauvais, on se juge soi-même juste ou faux, bien ou mal.

Dogen dit: «Ne vous attachez à aucun jugement.» Pendant zazen, même si vous voulez vous échapper, ce n'est pas possible. De même si vous voulez vous échapper de votre vie, ce n'est pas possible. Rester, demeurer est la plus haute attitude.

Sensei disait souvent: «Pendant zazen, vous devez rentrer dans votre cercueil, devenir complètement solitaire.» Être assis sans s'appuyer sur quoi que ce soit, sans dépendre de rien. A ce moment-là, vous pouvez comprendre qu'il n'existe pas de Bouddha ou de sagesse à l'extérieur de vous-même, ou dans les catégories de votre conscience personnelle. Et ce soi-même est Dieu ou Bouddha. Et c'est ce Bouddha à l'intérieur de notre esprit que nous ne devons jamais oublier. Si à chaque instant on forme le vœu de ne pas maquiller cet esprit avec des choses telles que le juste ou le faux, ce désir lui-même, à travers notre vie, devient la Voie.

Maître Dogen continue:

En dépit du fait que vous ayez eu la chance de rencontrer l'enseignement authentique, si, en ce qui concerne ce point, vous faites une erreur, à ce moment-là, vous raterez complètement le chemin.

Dimanche 12 octobre 17 heures

Votre posture ne doit pencher ni en avant ni en arrière. Veillez bien à ce que votre colonne vertébrale soit bien verticale. Poussez le ciel avec la tête et la terre avec les genoux.

Je reprends la phrase précédente. Le Zennen Shingi dit: «Qu'une personne soit stupide ou intelligente, quoi qu'il en soit, elle est un moine qui cherche la Voie. C'est donc un trésor inestimable pour tous les hommes et pour tous les mondes.»

Ensuite, Dogen écrit:

Même si le juste et le faux existent ne vous agrippez pas à ce jugement. Le désir de suivre cette attitude est en soi-même la Voie... Si vous vous méprenez sur ce point, et même si vous avez eu la chance de rencontrer le Zen authentique, vous vous égarerez totalement sur la Voie. La moelle des grands maîtres du temps passé résidait dans le fait qu'ils mettaient cet esprit dans chacune de leurs activités. Les hommes et les femmes des générations futures qui occuperont la fonction de tenzo n'atteindront l'essence de cet enseignement que lorsqu'ils pratiqueront d'une façon adéquate avec cet esprit.

Les règles du grand Maître Hyakujo ne doivent pas être prises à la légère.

Hyakujo était le disciple de Nangaku. C'est lui qui en Chine a créé les règles des temples zen, les règles qui depuis sont suivies dans tous les temples. Il vivait au IXe siècle. Il a prononcé cette phrase célèbre: «Une journée sans travail, une journée sans manger.»

Notre travail, notre vie quotidienne doivent devenir la pratique de la Voie, ou plutôt, ma vie quotidienne doit devenir la pratique de la Voie. Sensei disait en commentant ce dicton: «Hyakujo n'était pas communiste, bien que cette phrase leur aurait beaucoup plu. Cela signifie en fait: Si moi-même je ne travaille pas, moi-même je ne mangerai pas.» L'enseignement de Hyakujo n'est pas à prendre à la légère. Le vrai et le faux existent, dit

Dogen, ne vous agrippez pas à ce jugement. Si votre vie entière, votre vie quotidienne aspire à réaliser cet esprit, ce sera la sagesse la plus élevée, au-delà de votre conscience personnelle.

Sensei disait: «Pendant zazen, inconsciemment, naturellement, automatiquement, nous

devenons Bouddha, nous devenons pareils à Dieu.» Mais si vous vous appuyez sur des catégories, sur vos œillères, vous raterez complètement la Voie. Ce n'est pas quelque chose qu'un autre peut vous enseigner. Si moi-même je ne pratique pas, je ne travaille pas, moi-même je ne pourrai pas manger.

Les mots, les kusen, les enseignements, Hyakujo, Dogen sont comme un rêve. A la fin, zazen est seulement zazen. Si on «explique», c'est seulement faux.

Mardi 14 octobre 7 heures

Dans la phrase précédente du Tenzo Kyokun, Dogen disait: «Même si le juste et le faux existent, ne vous agrippez pas à ces catégories.» Ce n'est pas seulement une pensée philosophique, mais cela doit être l'aspiration pour notre vie quotidienne, pour nos activités. Comment se laver? Comment faire la cuisine? Comment aller aux toilettes? «La moelle des grands maîtres du temps passé réside dans le fait qu'ils ont pu actualiser leur esprit dans toutes leurs activités. Les hommes et les femmes des générations futures qui occuperont la fonction de tenzo ne pourront atteindre l'essence de cet enseignement que lorsqu'ils pratiqueront en accord avec cet esprit. Les règles du grand maître Hyakujo ne doivent pas être prises à la légère.»

Puis, Dogen dit:

Lorsque je suis rentré au Japon, j'ai séjourné à Kennin-ji pendant environ deux ans. Le poste de tenzo existait, mais seulement formellement. Personne n'arrivait à s'acquitter des fonctions de cette charge. Personne n'avait compris que le travail de tenzo en lui-même est l'activité de Bouddha. Il n'était par conséquent pas surprenant que personne ne soit capable de s'acquitter de cette fonction avec conviction. En dépit du fait que le moine responsable

ait la grande chance de remplir les fonctions de tenzo, comme il n'avait jamais rencontré l'exemple vivant d'un tenzo qui fût Bouddha, il ne faisait que perdre son temps, brisant sans cesse les normes de la pratique. Cette situation était épouvantable.

J'ai observé de très près le moine en charge. Il n'aidait jamais à la confection des repas, mais confiait tout le travail à quelque domestique insensible et simple d'esprit pendant que lui-même donnait des ordres. Pas une fois, il ne vérifiait si le travail était bien fait. Tout se passait comme s'il pensait que surveiller le riz et les légumes était dégradant ou honteux, comme regarder à la dérobée dans les appartements privés de la femme d'à côté. Il passait son temps à traîner dans sa chambre et à jacasser. Ou bien, il lisait et chantait des sutras. Je ne l'ai jamais vu s'approcher des fourneaux et encore moins faire le moindre effort pour pourvoir aux denrées nécessaires ou penser globalement le menu du temple. Il ignorait que se concentrer sur ces points est en soi la pratique du Bouddha. Apparemment, il ignorait aussi la pratique de revêtir son kesa et de se prosterner neuf fois avant de servir chaque plat. Cela ne lui est jamais arrivé, même pas en rêve. Et comme lui-même ignorait tout cela, il était incapable de l'enseigner aux jeunes moines, bien que cela dût être son devoir. Cette situation était pathétique.

Mardi 21 octobre 7 heures

Dans le passage précédent du Tenzo Kyokun, Dogen raconte qu'après son voyage en Chine, il est revenu au temple de Kennin-ji au Japon. Il critique la pratique de ce temple et le gyoji ou l'esprit de la Voie du tenzo.

Dogen écrit:

Bien qu'une personne puisse avoir la très grande chance d'occuper les fonctions de tenzo, s'il lui manque le désir de suivre la Voie, il reviendra les mains vides de la montagne du bien et de l'océan des vertus. Si l'on n'éveille pas en soi l'esprit du bodhisattva, si l'on ne rencontre pas quelqu'un qui l'a déjà éveillé, il sera impossible de pratiquer la Voie de Bouddha. Et même si l'on ne rencontre pas un maître éveillé, si l'on possède le désir profond de suivre cette incomparable Voie, certainement nous pourrions devenir intimes avec la pratique de la Voie.

Mais si ni l'une ni l'autre de ces conditions ne sont remplies, comment pourrait-on actualiser la vie d'un Bouddha?»

Pendant toute son existence, Dogen avait cherché un maître au Japon. Il y en avait beaucoup dans toutes les écoles du bouddhisme, dans le Tendai, dans le Shingon, dans le Zen rinzai, mais à la fin, il est parti en Chine. En Chine également, il a erré de monastère en monastère jusqu'à ce qu'il découvre Maître Nyojo. Certains veulent toujours faire zazen tout seuls, ils viennent une ou deux fois au dojo et ils veulent continuer seuls. Continuer seul est très difficile. On ne peut pas garder une posture juste, et à la fin, on suit ses propres catégories, ses propres pensées.

Autrefois, le moine Mummon continuait zazen seul tous les jours. Pour terminer, il est tombé en enfer. Le zazen seul, le zazen égoïste, ce n'est pas le véritable zazen. C'est juste imiter, comme un singe. Autrefois, il était très difficile d'aller en Chine. A l'époque de Dogen, on risquait sa vie sur les océans. De nos jours, c'est très facile. Certains vont au Japon, en Inde, pour trouver un grand maître. Mais ils attrapent seulement la dysenterie, des microbes dans les intestins, ils reviennent les mains vides de la montagne du bien et de l'océan des vertus. Nous devons comprendre profondément notre propre esprit, tourner notre regard vers l'intérieur. Hishiryō, notre conscience la plus élevée, est au-delà de nos pensées. C'est notre vie, c'est nous-mêmes, c'est zazen.

Dimanche, une dame a demandé au mondo: «Pourquoi se déguiser pour zazen, ça engage à quoi de recevoir l'ordination?» Le kolomo et le kesa ne sont pas des déguisements, c'est enlever toutes les décorations, abandonner l'égarement, arrêter tous les errances de notre vie. Sans cesse, nous errons dans la souffrance, dans la transmigration, naraka, fantôme, animal, avide... Qu'on soit riche ou pauvre, on erre sans arrêt dans nos rêves et nos phantasmes. Sans cesse les êtres humains suivent les voies de l'ignorance. Dans la vie quotidienne, et même dans le dojo, que font-ils avec acharnement? Ils transmigrent, ils errent. Il est donc important d'abandonner ses pensées, de les laisser passer. La véritable Voie de l'être humain n'a pas besoin de qualificatif, de couleur humaine. C'est shikantaza ou le zazen de Bouddha et des patriarches, doshin, l'esprit de la Voie. Si cet esprit est erroné, même si vous faites zazen pendant un siècle, c'est juste perdre son temps. Doshin et les dix mille actions, les infinités de phénomènes, sont unité.

Sariputra et Mokuren ont vu un jour un moine à l'allure noble, au comportement digne. Ils ont été tellement impressionnés qu'ils lui ont demandé qui il était. Meisho leur a dit qu'il était le disciple du Bouddha. C'est ainsi que Sariputra et Mokuren sont devenus les disciples de Shakyamuni. Les dix mille actions, les dix mille pratiques, doivent devenir notre attitude et notre comportement.

Si l'esprit de la Voie est faux, tout notre comportement devient erroné. Souvent dans le bouddhisme, on voit des statues de Bouddha richement décorées, même des statues de Bouddha en or. Le pratiquant de la Voie doit avoir un désir profond de suivre la Voie la plus haute. Pour cela, il est inutile de se décorer soi-même.

Kodo Sawaki disait: «Il est inutile de décorer une chose comme la vie humaine.» Dans notre vie, que mettons-nous en avant? Doshin, la Voie, ou notre ego? On doit être spécialement attentif à doshin. Pendant zazen, on doit être spécialement attentif à la posture. Rentrer le menton, tendre la colonne vertébrale. Ne pas laisser la tête en avant. Que plaçons-nous en avant? Doshin ou l'ego? Pourquoi venons-nous au dojo? Pour zazen ou pour y habiter? Pour y trouver un travail? On doit être complètement concentré sur doshin. Si on se trompe, alors le kolomo devient un déguisement. Dogen a écrit: «Nous devons devenir vraiment heureux, devenir moine, pratiquer la Voie est le bonheur le plus haut, le bonheur éternel.»

Dans le Tenzo Kyokun, daishin, l'esprit grand, magnanime, ne s'arrête sur aucune catégorie: petit, grand, riche, pauvre, de bonne qualité ou fruste. Notre véritable vie n'est pas seulement matérielle, elle ne demeure pas en un lieu unique, étroit. Elle est au-delà de notre bon sens, de notre raison, de notre pensée. Notre conscience personnelle ne peut pas la saisir, ni la science, ni l'économie, ni la politique. C'est votre zazen, c'est vous-même. Zazen ne permet aucun langage, seulement le silence. Aucune catégorie, aucun arrêt. C'est éternel, infini. Si vous comprenez cela, c'est le véritable enseignement du vrai maître.

Mardi 28 octobre 7 heures

Dogen dit:

Dans tous les nombreux monastères sur les nombreuses montagnes que j'ai visités en Chine, les moines assuraient leurs responsabilités et travaillaient selon leurs capacités pendant un an. Ils maintenaient et faisaient preuve de l'attitude la plus élevée, appropriée au lieu et aux circonstances. Les trois aspects de cette attitude étaient:

1. comprendre que travailler pour les autres, pour leur bénéfice, c'est obtenir un bénéfice pour soi-même;
2. comprendre que faire tous les efforts possibles pour le bien de la sangha vivifie notre propre pratique;
3. comprendre que s'efforcer de succéder et de dépasser les patriarches du passé signifie apprendre de leurs vies respectives et respecter leur exemple.

Sachez-le bien, un fou se voit comme un autre, un sage voit les autres comme lui-même. Comme le disait un vieux maître: «Les deux tiers de nos jours s'en sont allés et nous n'avons pas encore compris qui nous étions. Nous perdons notre temps à poursuivre nos désirs et même lorsqu'on nous enseigne, nous refusons de faire demi-tour. Quel dommage!» Ne pas rencontrer un vrai maître signifie être la proie de ses sentiments et de ses émotions. Voyez l'exemple du fils idiot d'un homme riche qui a quitté sa demeure avec le trésor de sa famille, et l'a jeté comme on jette des immondices. Cet exemple est pathétique. De même, si nous comprenons ce qu'est le travail du tenzo, nous ne devons pas le dilapider.

Pour la pratique de la Voie, pour le travail du tenzo, nous devons abandonner toutes nos catégories, toutes nos opinions ordinaires, laisser passer toutes nos pensées. Le moine est celui qui tourne son esprit vulgaire vers la Voie. Lorsqu'on l'appelle, il veut suivre la direction de son esprit originel. Le Bouddha Shakyamuni a abandonné son château, sa famille, ses biens et ses possessions.

Renoncer au monde, pratiquer la Voie, c'est penser au-delà de la pensée, penser du tréfonds de la non-pensée. Et les êtres humains ne comprennent pas cela, très peu le comprennent. Ils sont toujours la proie de leurs sentiments et de leurs émotions. Même si notre vie est courte, les deux tiers sont déjà passés, combien de temps nous reste-t-il pour pratiquer? Pour trouver la véritable liberté? Ces gens-là, même si on les appelle, si on leur enseigne, refusent de faire demi-tour, de tourner leur regard vers l'intérieur.

Pendant quinze ans, Sensei nous a enseigné zazen, hishiryo, mushotoku. Après quinze ans, très peu sont restés. Certains sont partis, critiques. Mushotoku même devient une catégorie, hishiryo devient une opinion. Nous devons revenir à la conscience pure pendant zazen, sans catégories. Si on n'a pas de catégorie sur le Bouddha, on ne sera pas limité par le Bouddha. Si on n'a pas de catégorie sur les êtres humains, les êtres humains ne nous limiteront pas. Si on n'a pas d'opinion sur mushotoku, mushotoku ne nous limitera pas.

Un jour, le Bouddha Shakyamuni est allé enseigner chez le Bouddha Devaraja. Il voulait y aller seul mais Manjusri, qui souhaitait l'accompagner, l'a suivi en cachette. Mais il n'a pas pu entrer, l'accès lui fut interdit. Il a pensé alors: «Pft! Je n'en ai rien à faire. Moi-même, si je veux, je suis bouddha, mais pour le bien des autres, je préfère rester bodhisattva. Pourquoi irais-je courir après le Bouddha?»

Immédiatement, il est tombé en enfer, prisonnier entre deux montagnes métalliques. Nos opinions deviennent comme ces montagnes métalliques. Notre vie, notre tête, nos désirs se brisent sans arrêt dessus. Il est inutile de chercher la vérité. C'est mieux de ne pas avoir d'opinion à son sujet.

Pratiquer zazen, c'est comprendre que nous n'avons pas de noumène et devenir moine. Cette pratique est au-delà de ce qu'on appelle grand ou petit, proche ou lointain. Elle n'a ni commencement ni fin. Et ses mérites sont pour soi-même et pour les autres sans distinction.

Deux moines discutaient ainsi: «Qu'est-ce que le ciel merveilleux et illuminé de l'esprit? C'est les montagnes, c'est les rivières et la terre. C'est le soleil, la lune, les étoiles.» Notre

conscience pendant zazen est toute chose. N'essayez pas d'y ajouter quelque chose ou d'en retrancher quoi que ce soit. Cet esprit-là, cet esprit lui-même est Bouddha. Soku shin ze butsu.

Si vous cherchez le lieu du Bouddha, le lieu de la vérité, automatique-ment comme Manjusri, vous êtes emprisonné par des montagnes de métal. Il n'y a pas de demeure où aller. Il n'y a pas de demeure séparée de moi-même, séparée de mon corps et de mon esprit. La demeure de Bouddha, hishiryō, mushotoku, la vérité la plus haute, c'est notre propre vie. L'univers entier est les activités du soi. C'est le véritable élan vital.

Dogen dit:

«Sachez-le bien, un fou se voit lui-même comme un autre, mais l'homme sage voit les autres comme lui-même.»

Toute chose est notre propre vie, toute chose est notre propre pratique: faire la cuisine, abandonner toute idée qu'il y a des ingrédients de haute ou de basse qualité, abandonner, perdre, c'est le véritable satori. Gagner est illusion. Kodo Sawaki répétait toujours: «Le gain est l'illusion, la perte est le satori.»

L'essence de zazen, c'est revenir à l'absolue condition normale. C'est la véritable demeure de Bouddha, notre vie authentique, notre corps authentique, notre esprit authentique, sans rechercher quoi que ce soit. Kodo Sawaki disait encore: «Les gens se concentrent pour réussir leur vie. Ils veulent accumuler les possessions, les voitures, l'argent, la richesse, la renommée. Moi, je me concentre seulement pour perdre.»

Cet esprit, c'est la base, le fondement de notre pratique. Dogen dit ailleurs dans le Tenzo Kyokun:

Vous devez seulement penser à servir au mieux la sangha, sans avoir peur de la pauvreté. Aussi longtemps que notre esprit n'est pas limité, vous recevrez naturellement des mérites illimités.

Si on n'est limité par aucun phénomène, chaque phénomène lui-même devient Bouddha, chaque phénomène lui-même est cet esprit; cet esprit est Bouddha.

Dogen dit:

En réfléchissant à ceux qui ont occupé la fonction de tenzo avec l'attitude juste, le comportement de la pratique de la Voie, nous pouvons nous rendre compte que dans chaque cas, la façon dont ils réalisaient leur tâche coïncidait exactement avec les vertus de leur caractère. L'éveil de Daigi survint alors qu'il était tenzo auprès de Hyakujo. La réponse de Tozan, «trois livres de sésame», eut lieu alors qu'il était tenzo.

Y a-t-il quoi que ce soit qui ait plus de valeur que la compréhension de la Voie? Existe-t-il quelque chose de plus précieux que le moment de la réalisation de la Voie?

Dans le paragraphe commenté la semaine dernière, Dogen cite un poème de Seccho:

«Les deux tiers de notre vie s'en sont déjà allés

Et nous n'avons pas encore compris qui nous étions

Nous perdons notre temps à la poursuite des désirs

Et même lorsqu'on nous appelle, nous refusons de faire demi-tour.

Quel dommage!»

Kodo Sawaki a écrit le poème suivant:

«De cette direction vient le chant du coucou.

Peut-être y a-t-il des montagnes.

Le marin tourne le gouvernail Et change de cap.»

Nous devons tourner, virer dans notre vie, nous orienter vers la Voie. Zazen est sans but, sans profit, mushotoku. Aussi faut-il changer de cap, tourner vers mushotoku. Cela va

complètement à l'encontre de notre ego. Se tourner vers la pratique de la vraie Voie. Bouddha obtint le satori inconsciemment, naturellement, automatiquement. Shakyamuni. Bodhidharma ou Dogen ont été des êtres humains, avec des corps d'êtres humains.

Faire face à mushotoku -pour l'homme ordinaire -est très difficile. Notre égoïsme, notre ego dirige notre vie, la conduit vers l'argent, le sexe, la renommée. Mais seulement mushotoku vit la vie véritable.

Seuls ceux qui changent de cap, qui tournent, peuvent comprendre la Voie, obtenir la dimension la plus élevée, inconsciemment, naturellement, automatiquement, comme Bouddha, car ce satori, on ne peut pas l'expliquer. Consciemment, ce n'est pas possible de comprendre, d'expliquer le satori. Seulement zazen. La Voie dérange notre vie quotidienne, dérange notre ego. Zazen dérange notre sommeil. «C'est mieux de rester au lit. Je ne veux pas aller au dojo.» Et cependant je me lève!

Nous pouvons comprendre que notre esprit devient pur, calme, pendant zazen. Parfois des bonno apparaissent, notre subconscient apparaît, mais on peut comprendre de plus en plus profondément. L'égoïsme disparaît petit à petit. Ceux qui continuent zazen deviennent les plus hauts, les plus élevés, ici et maintenant.

Daigi était disciple de Hyakujo. Un jour, Hyakujo lui dit: «J'ai froid, fais du feu.» Daigi va près du fourneau et commence à remuer les braises, mais il n'y avait plus que de la cendre, plus rien ne brûlait. Il dit à Hyakujo: «Le feu est éteint.» Hyakujo s'est levé, a fouillé tout au fond, et a trouvé une petite braise. Il a appelé Daigi: «Et ça, c'est quoi?» A ce moment-là, Daigi eut le satori. Il s'est prosterné devant son maître et lui a dit: «J'ai compris la lumière au fond de mon esprit.» Hyakujo a répondu: «Votre compréhension est erronée.» Daigi est resté silencieux. C'était le véritable satori.

Bouddha également obtint le satori inconsciemment, naturellement, automatiquement. Il l'a transmis silencieusement à Mahakashyapa.

La direction de Daigi a complètement changé. La petite braise est la véritable illumination. Et cette vraie lumière ne brille pas à l'extérieur, elle n'a pas d'éclat. Zazen, c'est découvrir notre lumière à l'intérieur de nous-mêmes. Dans le sol, dans la terre de notre esprit. Bien sûr, tout le monde aime l'illumination, comme un éclair ou comme l'image du soleil, comme une extase. Mais cette véritable clarté, nous devons la trouver dans notre corps et dans notre esprit. Avoir la véritable intuition de l'existence primitive. Ne pas courir à l'extérieur pour obtenir quelque chose, pas même le satori.

A la fin Daigi a compris, il est resté silencieux. Mais l'histoire ne dit rien à propos du silence de Daigi. Il n'y a plus de Daigi, plus de satori, plus de Hyakujo, tout devient unité. Daigi a découvert le point où chaque phénomène coïncidait exactement avec lui-même, silencieusement.

Un jour, Dogen a demandé à son maître: «Quels sont les sutras qui contiennent l'enseignement authentique?» Et Nyojo répond: «Ceux qui donnent les noms de famille, le lieu de résidence, les caractères de chacun, l'époque, la nationalité.» Ne rien laisser dans l'ombre est l'enseignement authentique. L'intérieur et l'extérieur deviennent unité. Le travail du tenzo à la cuisine est le satori du Bouddha. Notre vie, notre existence, est la vérité la plus haute. C'est revenir à l'absolue condition normale. Si on comprend cela, tout devient la Voie, chaque phénomène devient la Voie.

Un jour, un moine demande à un maître: «Qu'est-ce que le Zen?» Le maître répond: «Un bâton à merde.» «Qu'est-ce que le Bouddha?» Le maître montre l'autel sur lequel il y a deux statues, une assise, une debout, et il dit: «C'est assis, c'est debout.» Maintenant certains imitent ces réponses et font des koan spectacles.

Si vous faites zazen, vous pouvez réaliser la nature absolue de votre vie, chaque chose est Bouddha. Qu'est-ce que Bouddha? Les allocations chômage sont Bouddha. Nous devons revenir au sol de notre esprit. C'est zazen. C'est le véritable satori qui coïncide exactement avec chaque phénomène.

Tozan était tenzo, on lui a demandé: «Qu'est-ce que Bouddha?» Il était en train de peser du

sésame et il a répondu: «Trois livres de sésame.» La vérité est ici et maintenant.

Dogen écrit:

En réfléchissant à ceux qui ont occupé la fonction de tenzo avec l'attitude de la pratique de la Voie, nous pouvons comprendre que la façon dont ils travaillaient correspondait aux vertus de leur caractère. L'éveil de Daigi survint alors qu'il était tenzo auprès de Hyakujo. La réponse de Tozan eut lieu alors qu'il était tenzo. Y a-t-il quoi que ce soit qui ait plus de valeur que la compréhension de la Voie? Existe-t-il un moment plus précieux que celui de la compréhension de la Voie, de la pratique de la Voie?

Plus de valeur, plus précieux signifie mushotoku. Il n'y a rien à gagner. Rien à ajouter. Ce n'est pas comme acheter une nouvelle voiture, une nouvelle maison, ou acquérir un savoir supplémentaire, c'est seulement la pratique. Être attaché, être tourné par zazen, vers le chant du coucou. C'est suivre la vérité la plus haute, se conformer à cette pratique ici et maintenant. Pour cela, dit Dogen: «Il est inutile de changer notre corps, inutile de changer notre esprit. Il nous faut suivre simplement la pratique des autres. Simplement faire un effort pour suivre. Si on suit, on peut oublier ses vieilles idées, ses vieilles catégories.»

La dernière fois, Dogen parlait de Hyakujo et de Daigi, de la petite braise qu'il avait découverte au fond du fourneau. Dogen dit:

Pour citer l'exemple de personnes désirant ardemment la Voie, il y a celui du garçon qui fit une offrande de sable comme s'il s'agissait d'un grand trésor, et le cas de celui qui obtint de grands mérites en sculptant des statues de Bouddha et en se prosternant devant elles. Les devoirs de la fonction perpétués jusqu'au mot «tenzo» sont identiques à ce qu'ils étaient il y a des centaines d'années. Puisque le comportement et l'activité du tenzo n'ont pas changé, comment serait-il possible d'échouer pour actualiser la nature merveilleuse de la Voie comme le firent les anciens du temps de jadis?

Les devoirs de la fonction transmise, continuée, comme un ketsumyaku. A un moment du temps, le mot tenzo apparaît. Tenzo n'est pas une création nouvelle. Votre zazen n'est pas une création nouvelle. Même si vous pratiquez depuis peu, un an, un mois, dix ans ou vingt ans, zazen n'est pas neuf. Le Bouddha Shakyamuni lui-même n'a pas inventé zazen.

Zazen veut dire la vérité de l'univers, la dimension la plus haute. Les époques sont différentes, les coutumes et les pays. Sensei disait souvent: «Nous devons créer à partir de la tradition.» Cette tradition est la nature de Bouddha, la vie cosmique, zazen lui-même.

Au camp d'été dernier, un monsieur suisse disait: «Le Tenzo Kyokun est ennuyeux, ce sont de vieilles choses d'autrefois, du Moyen Age. Ce n'est pas adapté à notre époque.» La vérité du tenzo n'est pas faite pour notre ego, pour nos catégories et nos jugements. Comprendre cela, c'est pratiquer zazen, saisir le véritable enseignement du tenzo, identique à ce qu'il était il y a des centaines d'années.

Le garçon qui fit une offrande de sable comme s'il s'agissait d'un trésor, et l'homme qui obtint de grands mérites en sculptant des statues de Bouddha et en faisant sampai devant elles sont des exemples pris dans les sutras.

Il s'agit d'un jeune garçon qui jouait avec du sable près d'un chemin. Shakyamuni passe sur ce chemin, son bol de mendiant à la main. L'enfant lui offre du sable comme si c'était du riz et Shakyamuni prédit à l'enfant que dans une vie future, il deviendrait un grand roi. Shakyamuni est rentré avec le bol de sable, et il a dit à Ananda de le disposer sur le chemin où il marchait pendant kin hin.

L'autre histoire est celle du roi Unten qui dit un jour au Bouddha: «Après votre mort, je souhaite dédier ma vie à vous sculpter. Quels mérites obtiendrai-je avec une telle œuvre?» Bouddha lui dit: «Vous renaîtrez avec un corps sain, dans le royaume céleste.»

Dans le Zen, on raconte l'histoire de Bodhidharma et de l'empereur qui lui avait demandé: «J'ai construit des temples, sculpté des statues, quels sont mes mérites? -Pas de mérite, rien, zéro», répondit Bodhidharma. Mais le roi Unten gagna des mérites illimités. L'enfant qui offrit du sable devint ensuite le roi Ashoka.

Même un enfant comprend qu'on ne peut pas manger du sable. Même Bouddha ne peut pas manger le sable. Quoi qu'il en soit, pendant zazen nous pouvons nous comprendre nous-mêmes. Dogen dit: «Si nous nous comprenons nous-mêmes, si nous examinons notre propre personne qui traîne toujours avec soi raisonnement, discrimination, supputations, intelligence, tout cela apparaîtra comme reflété dans un clair miroir.» Nous pouvons comprendre cela par zazen; par les mots, c'est très difficile à exprimer.

Pendant zazen nous pouvons nous éclairer nous-mêmes. Zazen devient un miroir. Nous pouvons voir et comprendre notre corps et notre esprit. Nous pouvons voir les complications de notre esprit -raisonnements, intelligence... Pas la peine de vouloir couper, chasser.

Comment comprendre la vérité la plus haute? Comment suivre le système cosmique? Bouddha dit: «Comment les ferai-je entrer sur la Voie illimitée?» Il s'agit de tous les êtres sensibles, sans exclusion, sans exception. Aussi dit-il: «Les trois mondes sont ma possession et tous les êtres qui y vivent sont mes enfants.» Rien n'est mis de côté. Aucune complication, aucun phantasme, aucun rêve, aucune illusion. Tout devient unité. Même le sable qu'il a reçu n'est pas jeté. Il devient le chemin sur lequel il fait kin hin, sur lequel il pratique la Voie.

Le soi-même, l'ego et tous les phénomènes en unité, c'est zazen qui n'est séparé de rien, qui ne stagne sur rien. Il est avant le nom, avant le mot, même avant le mot tenzo. Si on suit cela, si on protège cela, on ne peut pas échouer à actualiser la Voie merveilleuse, comme le firent les anciens d'autrefois. Zazen, c'est s'harmoniser absolument avec le système cosmique. Ne plus être limité par ses catégories, par ses préjugés. Ne plus avoir l'élan vital arrêté, bouché. Arrêter la discussion. «Si j'ai raison, il a tort. Si j'ai tort, il a raison.» Et tous les deux, nous sommes des hommes ordinaires. Moi et vous ne sommes pas séparés. Moi et l'ennemi ne sommes pas séparés. L'illusion et la vérité ne sont pas séparées. Le sable et le riz sont unité. Pour Bouddha comme pour le démon, c'est la même voie, la même pratique, le même satori.

Mardi 25 novembre 7 heures

Dogen écrit:

Lorsque vous êtes en position de responsabilité, tâchez de développer les trois esprits: kishin, roshin et daishin. Kishin, c'est l'esprit heureux. Daishin, l'esprit vaste, magnanime. Koshin, c'est l'esprit qu'ont les parents pour leurs enfants.

Kishin, l'esprit heureux, joyeux, est un esprit léger. Pensez-y soigneusement. Si vous étiez né dans quelque paradis céleste, vous auriez été attaché aux plaisirs de ce royaume. Vous n'auriez jamais eu le temps ni l'occasion d'éveiller bodaishin, et vous n'auriez pas senti la nécessité de pratiquer le dharma. Bien plus, vous n'auriez jamais été capable de préparer les repas pour les trois trésors en dépit du fait que c'est ce qu'il y a de plus haut et de plus digne. Ne devenez jamais comme Shakra-devanam Indra, pas plus qu'un shakravartin, qui ne peuvent jamais être comparés aux trois trésors.

Shakra-devanam Indra est un dieu dans le bouddhisme, celui qui fait tourner la roue du dharma. Shakravartin est un roi qui aide le dharma. Par exemple, le roi Ashoka était un shakravartin.

J'ai parlé du passage où Dogen cite l'exemple de ceux qui désirent ardemment la Voie: le jeune garçon qui offre du sable à Shakyamuni comme s'il s'agissait de riz. Bouddha recueille ce sable et le dépose sur le chemin où il pratique kin hin. Également, l'exemple du roi Unten qui dit un jour au Bouddha: «Je veux consacrer ma vie à vous sculpter.»

Zazen signifie se comprendre soi-même. Sensei disait souvent: «Pendant zazen, vous pouvez vous regarder d'un œil objectif, comprendre vos mauvais points, réaliser que vous n'êtes pas si bien que ça.» Zazen, c'est arrêter de se décorer. C'est pourquoi dans le dojo on doit enlever tous ses bijoux, toutes ses décorations. Zazen c'est devenir honnête avec soi-même. Si on s'examine, on peut comprendre qu'il n'y a rien de tellement grand à trouver dans son propre esprit. Comme le petit enfant qui offrit du sable comme si c'était du riz. L'ego transforme le sable en riz, mais c'est seulement une illusion. Aussi notre ego, nos mauvais points sont le

chemin sur lequel on pratique la Voie, comme Bouddha a posé ce sable là où il pratiquait kishin.

Maku mozo, ne vous faites pas d'illusions, est une réponse traditionnelle dans les mondo. Votre ego n'est pas tellement important, même si vous êtes roi ou dieu. Le roi Unten consacra sa vie à faire des statues de Shakyamuni. Cela devint son occupation la plus haute, la plus élevée. Pas la peine de devenir des sculpteurs, mais il faut comprendre l'esprit du roi Unten. Il a abandonné toute la fierté de sa vie mondaine. La Voie est le plus important, plus important que le pouvoir, l'argent, la position sociale, le savoir. Notre égoïsme nous fait courir après des tas de choses. Mais inutile de se décorer. Il est inutile de décorer une vie humaine. Le roi Unten sculpta des statues et se prosterna devant elles. Même la vie d'un roi n'a pas la valeur de ceux qui pratiquent zazen, qui pratiquent la Voie. Ni un deva, ni un dieu, ni un roi ne peuvent être comparés aux trois trésors.

Si on pratique la Voie, san shin, les trois esprits apparaissent: kishin, daishin, roshin. Jusqu'à la fin du Tenzo Kyokun, Dogen explique en détail ces trois esprits. Roshin, l'esprit d'amour et de compassion, l'esprit des parents pour leurs enfants. Daishin: dai, grand; shin, esprit, l'esprit grand, vaste, magnanime. Kishin, l'esprit heureux, content, satisfait.

Content, heureux, ne veut pas dire devenir extatique. Certains sourient pendant zazen: «Je vois Bouddha, je me sens heureux. J'ai le satori.» Ce n'est pas kishin, c'est une condition anormale de l'esprit. D'autres sont contents, contents, puis quelque chose change dans leur vie, et ils sont malheureux. Ce n'est pas non plus kishin.

Dans le temple zen, le travail du tenzo est très difficile. Il ne fait pas zazen. Il prépare les repas. Il cuit les aliments. Il n'a pas le temps de suivre ses pensées, d'avoir le satori. Peu de gens comprennent la valeur de zazen. «Zazen est difficile. Zazen fait mal au dos, aux genoux. En plus, on m'a dit que je ne pourrai pas avoir le satori...»

Comment diriger notre vie? Comment utiliser son existence? Kodo Sawaki disait: «Nous devons apprendre comment diriger notre vie. Nous devons apprendre ce que cela signifie que de s'éveiller d'une vie confuse, incomplète, hasardeuse, basée sur le compromis et sur le fait de s'abuser soi-même et de tromper les autres. Nous devons apprendre ce que cela signifie de s'établir naturellement dans sa vie. Quelle direction doit prendre notre vie?»

Dans le Shobogenzo, Maître Dogen écrit: «Pourquoi devons-nous avoir foi dans les trois trésors? La réponse: parce que les trois trésors sont notre dernière demeure, notre dernier abri, notre refuge final.»

Sensei disait: «Zazen est le terminus, la dernière station de notre vie.» Il n'y a plus rien à rechercher, plus d'autre lieu où aller. Nous pouvons réaliser là la dimension la plus élevée, au-delà de celle des dieux et de celle des rois.

Dans ce monde, peu d'êtres humains se dirigent vers les trois trésors. Ils pensent même que c'est ridicule de se lever tôt pour aller s'asseoir sans rien faire. C'est les mêmes qui gâchent leur vie dans leur travail, leurs vacances. Leur esprit devient comme celui d'un singe fou. Qu'est-ce qui est normal? Qu'est-ce qui est juste? Dogen dit:

Si vous étiez né en quelque royaume céleste, vous auriez été attaché aux plaisirs de ce royaume, jamais vous n'auriez réalisé bodaishin ni senti la nécessité de pratiquer le dharma.

Le tenzo, le cuisinier, prépare les repas pour les trois trésors, pour la sangha, pour les moines, pour ceux qui pratiquent zazen. Existe-t-il quelque chose de plus élevé que d'aider à la pratique de la Voie? Les rois eux-mêmes ne peuvent pas comprendre. Les dieux ne peuvent pas comprendre. Les présidents, Reagan, Gorbatchev, ne peuvent pas comprendre non plus.

Le dernier point: notre ego non plus ne peut pas comprendre. Zeisler ne peut pas comprendre. Je pourrais citer vos noms.

Mardi 2 décembre 7 heures

Dans le dernier paragraphe. Dogen parlait des trois esprits: kishin, daishin, roshin. Kishin, l'esprit heureux; daishin, l'esprit illimité; roshin, l'esprit de compassion, l'esprit parental. Ce

sont les trois esprits de la pratique, les trois esprits du tenzo, qui se développent à partir du travail de tenzo, à partir de la pratique de zazen.

Dogen écrit:

Dans le Zennen Shingi, on trouve ce passage:

«La sangha est ce qu'il y a de plus précieux. Ceux qui y vivent sont libérés des insignifiances du social. Une telle communauté actualise la plus haute posture (l'attitude la plus élevée), dépourvue de toute fabrication mondaine.» Quel bonheur d'avoir pu naître en tant qu'être humain capable de préparer les repas pour les trois trésors. Notre attitude ne peut être qu'un comportement de joie et de gratitude.

Étudier la Voie est ce qu'il y a de plus important dans notre vie. Sensei disait: «C'est l'achèvement de la réussite la plus grande, le plus grand bonheur.» C'est kishin, le plus haut regard sur la vie.

Maître Dogen dit: «Hozanmai est le roi des samadhi, zazen.» En pratiquant zazen on peut être complètement et directement au-delà de ce monde et pénétrer la vraie profondeur de Bouddha et des patriarches.

Vous pouvez observer votre esprit pendant zazen. Pendant zazen, votre conscience devient complètement claire. Vous pouvez voir vos pensées, qui naissent, apparaissent à partir de l'ignorance, des insignifiances du monde, de la poussière du social, de vos désirs. Si vous suivez une pensée, c'est très pratique. Zazen devient court. Mais vous devez tout laisser passer. Même si vous voyez ces poussières, l'ignorance, les complications, même si vous voyez votre karma, si vous vous asseyez en zazen, vous êtes directement au-delà de la poussière de ce monde. La pensée crée notre souffrance. Par la pensée qui naît, les désirs qu'elle engendre, les êtres humains créent l'enfer. En courant après la satisfaction de l'égoïsme: «Je veux être heureux. Il faut que j'aie une belle maison, une belle femme, une voiture, une position sociale...»

Sensei disait: «Lorsqu'on devient plus âgé, on recherche le pouvoir, l'importance, on veut que notre ego devienne respecté. On veut collectionner les antiquités, les bibelots, faire de la politique ou la révolution.»

Lorsque Eno était près de son maître, Dogen ne dit pas qu'il a eu le satori, mais: «Il a perdu la face. Il a perdu l'honneur.» Tout ce que les gens préservent comme étant le plus précieux, spécialement en Chine et au Japon, il l'a perdu, aussi est-il devenu le sixième patriarche. Si on suit son ego, la vie devient naraka. Si on se concentre complètement, zazen devient hozanmai, le roi du samadhi. Mais peu de gens recherchent hozanmai. Ils vont au cinéma, écouter des concerts, par dizaines de milliers. Quand on leur parle de hozanmai, ils s'endorment ou se mettent en colère.

Aussi Maître Sekito dit: «Ne désirez pas ce que les autres désirent, ne convoitez pas le lieu que les autres convoitent.» Kodo Sawaki disait: «Nous avons besoin d'apprendre le sens de notre vie. Comprendre sa confusion, le fait qu'elle est incomplète et hasardeuse, que sans arrêt nous nous abusons nous-mêmes et trompons les autres. Nous devons nous installer dans notre vie.»

Pendant zazen, nous pouvons comprendre notre souffrance, saisir la racine de notre illusion, réaliser que l'illusion devient souffrance. Seul l'être humain souffre de cette façon-là. Les animaux ne souffrent pas ainsi. La vache n'a pas d'illusions. Mais en revanche, seul l'homme peut décider d'abandonner son ego.

Sensei disait: «Seul l'être humain peut faire zazen.» Le cochon ne peut pas s'asseoir en zazen. Seul l'être humain peut comprendre sa vie, faire demi-tour et se concentrer, arrêter de s'amuser avec des jouets. Même les choses les plus sérieuses du monde social ne sont que des jouets. La Bourse qui monte et qui descend, construire des machines, des armes, faire la guerre. «Même quelque chose d'aussi grand que mourir pour son pays, disait Kodo Sawaki, est seulement une forme d'égoïsme.» Et toutes ces choses apparaissent à partir de l'ignorance. Vous pouvez le voir clairement pendant zazen, par vous-mêmes.

L'avant-dernière fois, pendant zazen, un pilier n'arrêtait pas de péter. Plusieurs ont dit: «C'est

pas possible! C'est inconvenant, pendant zazen ça ne se fait pas.» Certains étaient en colère. A partir d'un pet, les pensées naissent, les oppositions apparaissent, la colère apparaît. A la fin, même des conflits peuvent éclater. D'un autre côté, certains ne veulent que se protéger eux-mêmes: «Si je ne pète pas, c'est mes intestins qui vont éclater.» Ce n'est pas bien de péter dans le dojo. Zazen, le bouddhisme, c'est la Voie du milieu. Ce lieu, ce point, est très important. Avec l'exemple du pet vous pouvez comprendre. C'est pareil pour toute chose. «Protéger ce lieu, dit Maître Keizan, doit être comme la protection du nouveau-né.» C'est zazen, ce qu'il y a de plus profond, de plus grand, de plus important. «Si vous vous concentrez sans aucune concession subjective ou objective, vous pourrez rencontrer à chaque instant l'authentique vieux maître et vous pourrez parler avec la véritable personne libre, qui n'est attachée par aucune classe. A ce moment-là, vous ne pourrez plus vous séparer d'eux et vous réaliserez ensemble la parfaite unité.»

La sangha est cette communauté qui actualise la plus haute posture, la plus haute attitude, en dehors de toute fabrication mondaine, elle est ce qu'il y a de plus précieux. Cette pratique, c'est mushotoku, sans but. Sensei disait: «Le karma ne connaît pas le fruit, l'action ne connaît pas le résultat, et le résultat ignore tout de l'action.» Pourquoi est-ce que je vis? Quelle en est la cause? Je ne sais pas. Pourquoi est-ce que je fais zazen? A la fin je ne sais pas. Pourquoi je suis tenzo? En dernier lieu je ne sais pas. Mais dans cette non-compréhension se trouve la vraie joie religieuse, kishin. Continuer, ne pas s'arrêter, continuer zazen. «J'sais pas c'qu'y a», disait Sensei. C'est kishin, la joie la plus haute.

«La sangha est ce qu'il y a de plus précieux. Ceux qui y vivent sont libérés des insignifiances du social. Une telle communauté actualise la plus haute posture, dépourvue de toute fabrication mondaine.» «Quel bonheur d'avoir pu naître en tant qu'être humain capable de préparer les repas pour les trois trésors. Notre attitude ne peut être qu'un comportement de joie et de reconnaissance.»

Mardi 16 décembre 7 heures

Maître Dogen explique en détail ce qu'est kishin, l'esprit heureux. Ce n'est pas le simple bonheur mais la profonde joie de la pratique, la profonde joie religieuse.

Il écrit:

C'est le plus grand bonheur que d'avoir pu naître en tant qu'être humain pouvant préparer les repas pour les trois trésors. Notre attitude doit véritablement être une attitude de joie et de reconnaissance. Nous devons aussi réfléchir sur ce que nos vies auraient pu être si nous étions nés dans un des royaumes infernaux, comme jigoku, gaki, shikuso ou asura. Nos vies auraient été épouvantables si nous avions eu à souffrir des malheurs de ces quatre états et de n'importe quelle autre situation parmi les huit états misérables. Nous aurions été incapables de pratiquer le dharma avec la force de la sangha, quand bien même nous aurions eu le désir de le faire. Encore pire, nous aurions été incapables de préparer des repas avec nos mains pour les offrir aux trois trésors. Nos corps et nos esprits auraient été bornés par les limites des afflictions de ce monde, et nous aurions eu à souffrir du poids de ce fardeau.

Les royaumes infernaux, les conditions misérables sont celles de notre esprit. Dans les sutras, on décrit toutes sortes d'enfers. Cela veut dire regarder notre propre esprit. Ce n'est pas l'enfer ou le paradis extérieur. Sensei a commenté de nombreuses fois ces états: naraka ou jigoku, l'enfer, gaki, shikuso, asura, ningen, tennen ou tenjo. Dogen, dans un passage précédent, l'appelle le Zen aux six saveurs. Ce Zen aux six saveurs est différent du Zen authentique. La saveur de naraka, de l'enfer, de la souffrance. Certains souffrent sans arrêt, ils ont envie de partir.

Au Japon, le fils succède à son père moine. Il reçoit le shiho, le temple. Il n'a pas besoin de faire zazen. D'ailleurs ils n'aiment pas zazen. Dès qu'on leur en parle, ça les rend nerveux. Si on pratique dans ces conditions, c'est naraka, l'enfer. Si on a un autre but que zazen, c'est jigoku. Nous devons développer le désir de la pratique. Vouloir pratiquer zazen est très important. Pour pratiquer zazen, nous devons nous déranger, nous lever le matin et venir au dojo, pratiquer avec les autres. C'est très différent de pratiquer seul chez soi.

Gaki, c'est le Zen des êtres affamés, qui cherchent avidement le satori, l'illumination, comme un chien cherche de la viande. Pendant le sutra des repas, nous mettons une miette de pain de côté pour les gaki, pour les êtres affamés. Cette miette, ce n'est pas possible de la manger. Des fois, sans faire attention, d'un geste machinal, gloup! on l'avale. On peut exactement comprendre qui est gaki, ce qu'est le gaki.

Shikuso, c'est un animal, une bête qui ne peut pas être domestiquée, qui ne peut pas être maîtrisée. Certains viennent ici pour travailler. Il y a un chantier. Pour pouvoir habiter. Ou bien: «Je vais aller à la Gendronnière, il y a du travail, de l'argent de poche. Il faut faire zazen. Zazen, c'est bien. Il y a des sesshin, les sesshin, c'est bien aussi.» Ils sont comme ces animaux qui ne peuvent pas être domestiqués. Leur esprit cherche toujours autre chose, l'abri, la pitance. Devenir moine devient une façon de survivre. C'est shikuso.

Asura, c'est le Zen du guerrier ou du combattant. Ils font la compétition pour obtenir le satori, pour abandonner l'ego, pour être mushotoku, pour pratiquer des sesshin de plus en plus longues, pour rivaliser avec les autres. «Mon Zen est le vrai Zen. Je pratique zazen à quatre heures du matin, comme au temps de Dogen, comme il est écrit dans le Tenzo Kyokun.»

Ce sont les quatre états, les royaumes infernaux. Après il y a ningen, le Zen de l'être humain ordinaire. On fait zazen pour la santé, parce que ça éclaircit l'esprit, c'est bon pour la colonne vertébrale. C'est aussi le Zen de ceux qui comparent: Zen et psychologie, Zen et philosophie, Zen et science, Zen et cuisine, Zen et religion. Pour parler du Zen, pour le répandre, faire des conférences, appâter, c'est efficace. Mais ce n'est pas le Zen authentique. Même si on fait des conférences, même si on parle beaucoup, si on compare le Zen avec quoi que ce soit, cela n'a rien à voir avec le Zen authentique. Lorsqu'il est question de Zen authentique, zazen apparaît. Zazen se pratique avec mon corps et mon esprit.

Tenjo, c'est le Zen céleste, ceux qui veulent devenir ermites, se retirer du monde, chercher l'extase, chercher une condition spéciale de l'esprit. C'est aussi un état infernal, une fabrication de nos désirs. Dogen dit: «Nos vies seraient épouvantables si nous avions à souffrir de ces quatre états ou de n'importe laquelle des huit conditions misérables.»

Dans les huit conditions misérables, il y a les quatre états infernaux plus ce que généralement les gens aiment, ce que l'homme ordinaire loue, vante et désire. Par exemple, une bonne santé et des biens abondants. Pour ceux qui sont riches, qui ont de l'argent et une bonne santé, il est difficile de comprendre mujo, de comprendre la valeur de la Voie. La valeur veut dire autre chose pour eux. L'éducation moderne dirige les hommes vers la bonne santé, les biens abondants et la longévité. Pour suivre la Voie, ce n'est pas la peine. Si on est malade, on peut comprendre son corps, on peut comprendre son esprit. Si on est pauvre, il est facile de tout abandonner. Kodo Sawaki disait: «Pas la peine de vivre vieux. Si c'est pour être un gros sac d'illusions, mieux vaut mourir vite.» Autre condition misérable: être né avant ou après Bouddha. C'est-à-dire ne pas rencontrer la pratique juste à cause de son karma.

Ensuite, être trop intelligent ou trop malin dans les affaires mondaines. C'est aussi un enfer, ceux-là ne peuvent pas pratiquer la Voie, ne peuvent pas abandonner leur ego, ne peuvent pas comprendre que cet ego n'a pas de noumène. Pourtant, si on leur parle du Zen, sûrement ils comprennent l'importance de la Voie, ils la comprennent, mais... C'est mieux d'être idiot que d'être intelligent. L'incapacité physique, comme être sourd, muet ou aveugle. Ces quatre états, ces huit conditions misérables, nous pouvons les reconnaître dans notre esprit. Durant zazen, tous ces Zen existent. Mais zazen signifie arrêter ces fabrications, arrêter toutes les créations de l'ego. C'est s'asseoir de façon inébranlable.

Dans notre esprit et dans notre corps, parmi ces quatre états, ces huit conditions misérables, il faut créer la pratique authentique, suivre l'enseignement transmis, et réaliser la dimension la plus élevée de la religion. Cela ne peut être fait par d'autres que nous-mêmes, cela ne peut être compris ni pratiqué par d'autres que nous-mêmes. Cette chose ultime, c'est ce qu'on appelle zazen. Si on pratique, si on continue, nous pouvons comprendre que les quatre états infernaux et les huit conditions misérables n'ont pas de noumène. Dans notre vie, nous pouvons réaliser la chose la plus élevée et être capables de préparer les repas avec nos mains pour les offrir aux trois trésors. Par zazen, nos corps et nos esprits ne sont plus arrêtés par les limites et les malheurs de notre existence.

Kishin n'est ni la joie, ni le contentement, ni le bonheur, mais l'esprit complètement libre, complètement heureux, inconsciemment, naturellement, automatiquement.

Mardi 6 janvier 7h30

Je reprends le dernier paragraphe du Tenzo Kyokun:

Réjouissez-vous d'être né dans le monde où vous êtes en mesure d'utiliser librement votre corps pour offrir la nourriture aux trois trésors: Bouddha, dharma, sangha. Nous avons là une occasion merveilleuse si on considère les innombrables possibilités d'un univers infini. Les mérites du tenzo ne décroîtront jamais. Mon désir le plus sincère est que vous épuisez la force et les efforts de toutes vos vies: présente, passée et future, chaque jour et à chaque instant de votre pratique de tenzo, de telle sorte que vous créiez une indestructible connexion avec le dharma du Bouddha. Considérer chaque chose de cette manière, c'est kishin, l'esprit heureux.

Dans notre vie et dans notre pratique, nous avons là une occasion merveilleuse, une chance, une opportunité, un moment juste, exact à saisir, comme le moment où l'archer décoche la flèche qui part dans la bonne direction vers le centre de la cible. Ce moment est ki, opportunité. Ou comme la poule qui couve ses œufs, au moment où le poussin va naître, elle cogne avec son bec sur la coquille et, dans l'œuf, le poussin cogne avec son petit bec. Ce moment est ki, l'opportunité, le moment exact. Et ce moment, notre ego ne peut pas le choisir. L'interdépendance est importante. Ce moment est unique dans les infinités de possibilités. Chaque personne est différente. Chacun a une vie, un karma différents. Il y a des grands, des petits, des intelligents, des sots. Pendant zazen, personne n'a les mêmes pensées. Même les idées de Dieu ou de satori sont différentes pour chacun.

Sensei disait souvent: «Même l'homme et la femme dans le même lit font des rêves différents.» Dogen dit: «Considérez les innombrables possibilités d'un univers infini.»

«Si j'étais né riche... Si j'avais plein d'énergie... Mais mon corps est tendu même en zazen, ma posture n'est pas belle. Si j'avais connu le Bouddha Shakyamuni, ou Maître Dogen, ou Kodo Sawaki. Pour les débutants: Taisen Deshimaru. A cette époque, le véritable Zen existait, maintenant j'ai seulement mal au dos.»

Nous devons trouver ki, le moment juste, l'opportunité. A ce moment, l'interdépendance est importante. L'interdépendance entre soi-même et la Voie. Si vous situez ce moment dans le temps, vous échouerez toujours. Aussi le Zen doit toujours être vivant, frais. C'est une histoire intemporelle et instantanée: pas de prologue, pas d'épilogue. Il n'y a plus de distance entre nous, l'ego et la Voie. C'est le silence complet, le véritable zazen. Si on ne suit que le monde des phénomènes, que le monde des causes et des effets, on s'égare soi-même, on se leurre, on ne suit que les «ismes» et les catégories. Par exemple, dans un sutra, il est dit que quand un singe normal arrive dans une assemblée de cinquante singes borgnes, il est frappé, battu. Dans un groupe de voleurs, celui qui vole le plus sera le plus estimé. Dans un groupe d'ivrognes, celui qui boit le plus est le plus estimé. Dans la société, le plus riche est le plus fort.

Les êtres humains courent toujours après ce bonheur-là. Certains vont même à la Gendronnière et se concentrent minutieusement à éviter le zazen, à éviter le samu, à éviter les conférences, à arriver aux repas après les sutras. Même si on leur dit: «Il ne faut pas faire ceci ou cela», c'est impossible. C'est comme un garçon qui aime une fille, même si on lui dit qu'il doit cesser de l'aimer, c'est pas possible. Aussi le ki, le moment, est très important. L'interdépendance entre nous-mêmes, notre vie compliquée et la Voie. Si on peut saisir, comprendre cela, la véritable liberté, la révolution intérieure venant de nous-mêmes, du plus profond de notre esprit et le véritable trésor qui est notre pratique. Parmi les innombrables possibilités d'un univers infini et sans temps.

Inutile de regretter Dogen, Kodo Sawaki, Taisen Deshimaru. Si on suit le monde des causes et des effets, on perd sa propre nature, tout devient vide. Mais si on peut accepter ce vide, on trouve instantanément la paix et la liberté. Cela, peu de gens le comprennent. Ils courent toujours après quelque chose. Ils sont toujours en train de fuir quelque chose, bruyamment, tapageusement. Toute leur vie, ils triment, peinent, souffrent. Maître Kodo Sawaki disait: «Si

vous tournez les boutons des aiguilles d'un réveil dans le sens des aiguilles d'une montre, la sonnerie retentira exactement. Si vous les tournez dans l'autre sens, même pendant un million d'années, rien ne se passera.»

Aussi devons-nous diriger notre vie vers la dimension la plus élevée. Tendre de toutes nos forces et de tous nos efforts, chaque jour, à chaque instant, à chaque moment, à réaliser les mérites du tenzo. «Ces mérites, dit Dogen, ne décroîtront jamais.» Ils ne seront jamais ruinés, ils ne tomberont jamais en décadence. A la fin, tout disparaîtra... Les civilisations, les êtres humains. Même les pyramides disparaîtront. Mais les mérites du tenzo ne décroîtront jamais. Autrement dit, dans notre vie, on peut perdre et on peut gagner; mais pour ce qui est de notre vie réelle, on ne peut pas être battu. En termes de vie réelle, ce n'est pas possible.

Ceux qui fixent leur assise dans ce monde sur le zafu peuvent trouver la plus grande joie et la plus haute réussite. Parmi des milliers de mondes, seul zazen est le véritable succès.

Maître Daichi a écrit le poème suivant:

«Sur un zafu

Parmi les infinités de mondes On voit des milliers de divergences Et des milliers de convergences.»

Parmi zazen, on est assis complètement seul, sans partenaire, ni subjectif ni objectif. Le corps et l'esprit sont jetés, tombés. Ce zazen-là remplit l'univers entier et en dehors de lui rien n'existe, ni bien ni mal, ni enfer ni paradis, ni victoire ni défaite. Sur un zafu, tout est inclus.

Qu'est-ce que la nature de Bouddha? Qu'est-ce bussho? Une chose inexprimable qui est clairement présente.

Dimanche 18 janvier 1987 8h30

Pendant cette journée de zazen, je vais continuer le Tenzo Kyokun. Dogen parle des trois esprits: kishin, daishin et roshin. Kishin, c'est l'esprit heureux. Roshin, c'est l'esprit des parents. Daishin, c'est l'esprit magnanime. Ce sont les trois esprits de la religion authentique. Ils ne sont pas séparés. Aujourd'hui, je vais vous parler de roshin et de daishin.

Maître Dogen écrit:

Roshin est l'esprit des parents. Dans votre esprit, protégez les trois trésors de la même façon qu'un parent prend soin de son enfant unique. Sans tenir compte de la pauvreté ou des circonstances pénibles un parent aime et élève son enfant avec attention. Quelle est la profondeur d'un tel amour? Seul un parent peut le comprendre. Sans aucune considération pour son propre bien-être, un parent protège son enfant du froid et lui évite les brûlures du soleil. Seul celui chez qui cet esprit s'est éveillé peut comprendre cela. Seul celui chez qui cette attitude est devenue inconsciente, automatique, peut le réaliser pleinement. C'est le point ultime pour être parent.

De la même manière, lorsque vous manipulez de l'eau, du riz, ou quoi que ce soit d'autre, ayez l'affection et l'attention d'un parent envers son enfant.

Roshin c'est retrouver notre esprit le plus naturel. Les oiseaux nourris-sent leurs bébés avant eux-mêmes. C'est leur instinct. C'est la priorité de leur vie. Même des parents pauvres trouvent toujours le nécessaire pour leurs enfants. Si les animaux se comportent ainsi, quel doit être le comportement de l'homme dans la pratique de la Voie? On voit des exemples d'enfants martyrisés. Les parents ont complètement dégénéré. Certains, après une sesshin, injurient leurs enfants. Ils n'ont même pas le niveau de l'animal le plus bas. Roshin c'est faire passer son enfant avant son propre bien-être. Celui qui cherche sincèrement la Voie doit faire passer zazen avant son propre bien-être. Ceux qui ne viendront faire zazen qu'à onze heures pour finir cette journée de pratique sont l'exemple de ceux qui font passer leur bien-être avant zazen.

Maître Dogen dit: «Nous ne devons pas faire zazen égoïstement. Nous devons pratiquer zazen seulement pour zazen.» Le véritable religieux ne vit pas pour son propre bonheur. Il n'existe

pas pour sa propre satisfaction. Ceux qui ne pratiquent qu'ainsi se fatiguent rapidement et arrêtent. Ils partent en critiquant. Chacun doit réaliser roshin dans la plus grande intimité de sa conscience. Ce n'est pas possible de l'expliquer ou de l'apprendre comme à l'Université. C'est pourquoi Dogen dit: «Quelle est la profondeur de roshin? Seul un parent peut comprendre.»

Un sutra dit: «Dépendre des autres, c'est perdre l'équilibre.» Sensei utilisait toujours le mot «équilibre.» Il disait: «C'est un très beau mot.» Nous devons trouver notre propre équilibre. On ne peut pas le demander aux autres. Seulement nous-mêmes pouvons le comprendre. Seulement nous-mêmes pouvons le réaliser. «Seul celui chez qui cette attitude est devenue inconsciente peut le réaliser pleinement. C'est le point ultime pour être un parent.» La plupart des chapitres du Shobogenzo de Maître Dogen commencent ainsi: «L'essence du Zen s'est transmise de bouddha en bouddha et de patriarche en patriarche.»

Il n'y a aucune place pour notre égoïsme dans la pratique de zazen, notre cerveau intellectuel ne peut pas comprendre. Notre intelligence, les concepts humains ne sont pas efficaces. C'est pourquoi la vérité authentique n'est transmise que de bouddha à bouddha, pas de bouddha à ego. «Quelle est la profondeur d'un tel amour? Seul un parent peut la comprendre.» Bouddha ne veut pas dire un état spécial. C'est comme roshin, l'état le plus naturel. Même si on dit Bouddha est la grande vérité qui emplit l'univers entier, ce n'est pas la peine de la chercher au lointain. Ici et maintenant, sans aucune considération pour son propre bien-être.

Maître Dogen explique exactement la valeur de la vie quotidienne. Les religions dégénérées proposent le paradis après la mort. Après la mort, vous pourrez aller dans la Terre pure. Vous pourrez avoir le satori. Dépendre des autres, c'est perdre son équilibre. Le véritable enseignement doit éduquer ici et maintenant. La religion n'est pas faite pour les morts ou protéger notre égoïsme, mais elle doit enseigner la vérité dans notre vie quotidienne. Aussi Dogen dit: «Manipulez toute chose avec un soin identique, que ce soit de l'eau, du riz ou quoi que ce soit d'autre.» Bien sûr, il ne s'agit pas seulement d'objets, mais aussi de situations, toutes les circonstances de notre vie. Un parent ne choisit pas son enfant. L'enfant naît, apparaît sans ego. Le parent l'accepte également sans ego. Butsu, butsu, de Bouddha à Bouddha, c'est pareil. Les gens se lamentent sans arrêt sur leur vie: «Je ne suis pas heureux! Je pourrais l'être plus.» Vous pouvez comprendre cela rien qu'en vous regardant vous-même.

Roshin, c'est jeter toutes ces considérations. Si un enfant est malade, ses parents ne le rapportent pas à la maternité pour l'échanger: «Mon enfant est trop petit, j'en veux un autre.» Celui-là me satisfait. Notre vie telle qu'elle est est satisfaisante. Le tenzo est satisfait dans sa cuisine. Il est heureux. Il coupe les légumes, fait cuire la guen mai. Ici et maintenant est la vérité éternelle de l'univers.

11 heures

Roshin, l'esprit parental. Dogen continue:

Le Bouddha Shakyamuni offrit vingt ans de son espérance de vie pour prendre soin de nous dans les générations futures. Quelle est la signification de cela? C'est simplement la démonstration, l'actualisation de roshin, l'esprit des parents.

Le Bouddha ne se comporta pas ainsi dans l'espoir de quelque récompense ou renommée. Il fit cela inconditionnellement, sans aucune pensée de profit ou de gain.

Dans le Tenzo Kyokun, Dogen avait déjà parlé de Shakyamuni qui était censé vivre cent ans, mais qui est mort à quatre-vingts ans. Il a enseigné pendant cinquante ans, puis il est mort naturellement. Dans les sutras, on dit qu'il s'est empoisonné en mangeant du porc avarié. Dans d'autres sutras, on dit que ce n'est pas vrai. Shakyamuni était végétarien et s'est empoisonné en mangeant des champignons appelés «pieds de cochon». Depuis deux mille cinq cents ans, la discussion n'est pas close. Les érudits discutent toujours. Quoi qu'il en soit, il était malade et s'est retiré dans une forêt. Il s'est allongé sous un arbre. Il avait son disciple Ananda près de lui. Ananda lui dit:

«Vous êtes malade, et peut-être vous allez mourir. Il faut rassembler la sangha, réunir les

disciples.» Shakyamuni répondit: «C'est inutile, je n'appartiens pas aux hommes.» Ananda reprit: «Comment devons-nous pratiquer lorsque vous serez mort?»

C'est à ce moment-là que Shakyamuni a répondu la phrase dont je vous ai parlé ce matin: «Dépendre des autres, c'est perdre son équilibre. Vous devez suivre mon enseignement, l'actualiser dans votre vie quotidienne. Pratiquer mushotoku, ne pas courir après la récompense, la renommée, le profit ou le gain. Même si vous ne recevez aucune récompense dans l'immédiat, si vous continuez calmement et intimement, du plus profond de votre esprit, si vous continuez zazen, sûrement vous comprendrez, et vous réussirez car vous suivez une vérité éternelle depuis dix mille années.»

L'enseignement de Shakyamuni, zazen, n'est pas une opinion personnelle, ce n'est pas une idée nouvelle. Lorsqu'on pratique zazen, on ne peut pas s'en échapper. On ne peut pas l'éviter. Actualiser cela dans notre vie, c'est un renversement complet de l'esprit ordinaire. Tourner l'esprit social qui cherche la renommée et le profit vers la Voie. Dans le domaine religieux, on appelle cela une conversion. «Je vais me convertir au christianisme, au bouddhisme, à l'islam.» Se convertir, c'est se tourner vers le lieu où les «ismes» n'existent pas, où les religions n'existent pas, revenir à la vérité éternelle depuis dix mille années. Par zazen, on peut devenir unité avec l'univers entier, avec le cosmos. Sensei disait: «Suivre le système cosmique.»

L'ego cosmique peut se réaliser, tout le cosmos devient notre ego. Devenir unité avec chaque phénomène, avec notre environnement. Certains pensent «c'est l'illumination». Pas du tout, c'est revenir à la condition normale. Comme roshin, l'esprit le plus naturel. Sensei disait:

«C'est la complète nudité.» Ouvrir complètement son corps et son esprit, devenir un seul esprit. Nous ne pouvons pratiquer zazen, suivre la Voie qu'avec le non-égoïsme. On ne peut pas pratiquer avec son propre pouvoir, sa propre volonté, sa conscience personnelle. Aussi n'a-t-on besoin de personne. Et chaque chose, chaque phénomène est unité dans notre pratique du moment.

Shakyamuni offrit vingt ans de son espérance de vie pour prendre soin de nous dans les générations futures. A propos de Sensei aussi, on pensait qu'il allait vivre jusqu'à cent ans, son corps était fort, puissant. Plus que celui de ses disciples qui avaient trente ans de moins que lui. La force de son esprit aussi était impressionnante. Cela fait juste cinq ans maintenant qu'il est tombé malade, trois mois après il est mort. Après sa mort, ses disciples aussi ont beaucoup discuté: «Il est mort de quoi? Un cancer? Une nécrose du pancréas? Savait-il qu'il allait mourir? Bien sûr! Pas du tout, il l'ignorait complètement.» Même aujourd'hui, parmi ceux qui l'ont bien connu, c'est encore un sujet de conversation. Cela ne s'est pas passé en Inde, il y a deux mille cinq cents ans, mais il y a cinq ans, pas loin d'ici. «Est-ce qu'il a fait un testament? Que va devenir la mission après sa mort?» Quand je lui ai dit qu'il allait peut-être mourir, il a dit: «Pourquoi penser à ça? Si je devais croire que je vais mourir, je n'aurais plus qu'à m'allonger sur mon lit et attendre.»

Les gens passent leur vie à craindre la mort: «Attention! Je vais attraper le cancer, le sida est dangereux», mais la vie ne peut pas comprendre la mort. Seulement ici et maintenant est important. Les autres discutent, argumentent. Si on a bodai shin, l'esprit d'éveil, rien n'est misérable, rien n'est triste. La mort du Bouddha, c'est simplement la démonstration, l'actualisation de roshin. «J'ai mis au monde un enfant, mais il va mourir.» Aucun parent n'est triste parce qu'un enfant naît. Sur la pratique de la Voie, il n'y a pas de diminution, cette vie et cette mort sont notre existence réelle. Ni diminution ni augmentation. Pas de récompense. Pas de renommée, de profit ou de gain. Ni moins ni plus. Là où zazen existe, là où zazen est pratiqué, c'est le jour où on peut recevoir les os et la moelle de tous les bouddhas. Le temps, le phénomène du temps, n'est pas important.

Je l'ai déjà dit, mais je veux le répéter, ne limitez pas zazen avec votre ego, avec vos catégories. Zazen se continue jusqu'à la mort et n'est pas limité par le temps. Ne dépendez de rien d'autre. Shakyamuni offrit vingt ans de son existence. Il fit cela inconditionnellement, pour les générations futures. Il le fit inconsciemment, naturellement, automatiquement. Dogen dit: «Quelle est la signification de cela? C'est zazen.»

Cet après-midi, je parlerai de daishin, le troisième esprit dans le Tenzo Kyokun.

15h15

Maître Dogen parle de daishin. Shin: esprit; dai: grand, vaste. Il écrit: Daishin est comme une montagne, tolérant, stable, et impartial. A l'exemple de l'océan, daishin voit chaque chose dans la dimension la plus élevée. Posséder daishin veut dire être sans préjugé et refuser tout extrême. Lorsque vous portez une chose qui pèse un kilo, ne pensez pas qu'elle est légère. Lorsque vous soulevez cinquante kilos, ne pensez pas à la lourdeur. Ne soyez pas exalté par les sonorités du printemps. Ne soyez pas affligé par les couleurs de l'automne. Considérez le changement des saisons comme un tout, une unité, et voyez le léger et le lourd avec une dimension élevée. C'est seulement à ce moment-là que vous pourrez comprendre, écrire et étudier le mot dai, que vous pourrez tracer l'idéogramme dai.

Dai veut dire grand, si on dit «grand», on pense «petit». Dai n'est pas une mesure de comparaison. Ce n'est pas une norme. L'esprit vaste est comme une montagne, stable et impartial. C'est notre posture de zazen. Quelles que soient les pensées qui surgissent, les bonnes, les mauvaises, les exaltées, les endormies, la posture n'est pas affectée. Comme la montagne. S'il y a de la neige, des nuages si le soleil est torride, la montagne ne bouge pas. Elle est impartiale, sans catégories. A l'exemple de l'océan, dai est tolérant.

Sensei utilisait l'image de la bulle d'eau. Notre vie est comme un bulle. Elle apparaît et disparaît à la surface de l'océan. Durant le temps où elle existe, elle crée ses catégories: grosses, petites bulles. Certaines bulles se moquent des autres: «Cette bulle est ridicule ou pas intelligente.» D'autres veulent devenir des bulles importantes ou riches, une bulle Premier ministre, une bulle président, une bulle religieuse. Voiries choses de la dimension la plus élevée, à partir de daishin, au-delà de la chose, c'est abandonner tout préjugé, toute catégorie. Sensei répétait toujours: «Inconsciemment, naturellement, automatiquement, c'est daishin.»

Zazen signifie: «Laisser passer les pensées.» Comme on laisse passer les nuages, comme l'eau du torrent coule naturellement. Généralement, l'homme rumine ses propres catégories avec sa conscience personnelle, à partir de son karma, et à partir des circonstances de la vie. Plus il se débat, plus il devient compliqué. Des névroses apparaissent. Si on laisse passer les pensées, si on se concentre sur la posture, sur l'expiration, on peut devenir stable et impartial comme une montagne. Cela ne veut pas dire couper les pensées, arrêter les pensées. Simplement Dogen dit: «Si vous portez un kilo, ne pensez pas que c'est léger. Si vous portez cinquante kilos, ne pensez pas à la lourdeur.» Bien sûr, le léger et le lourd existent. Mais l'enseignement du Tenzo Kyokun est de résoudre le problème de notre vie ici et maintenant. Si on laisse passer toute chose, notre dimension devient la plus élevée. Peu importe ce qui apparaît, le soleil, le vent. Maître Rinzai dit: «Notre existence véritable est au-delà de toute chose. Que la terre et le ciel s'écroulent, ça ne m'étonne pas. Que des diables de l'enfer surgissent, je n'ai pas peur. Pourquoi? Parce qu'il n'y a pas de raison d'éviter quoi que ce soit.» Pas la peine de choisir, pas la peine de craindre. Dans ce comportement, il n'existe rien d'autre que la vérité. Cette vérité c'est notre vie elle-même.

Maître Dogen dit: «Abandonnez l'esprit qui vous fait prendre le rotin pour un serpent.» Un soir quelqu'un voit un serpent venimeux. Effrayé, il va se cacher jusqu'au matin. Le jour venu, il découvre que le serpent n'était qu'un bout de bois.

Le Tenzo Kyokun est la pratique de notre vie. Ce n'est pas de la philosophie, de la religion, de l'imagination. Un vieux koan dit: «Il n'y a pas de mur dans les dix directions. Il n'y a pas quatre limites.» Cela veut dire: au-delà de nous, tout est infini, libre. Dogen a complètement changé cela. «Toutes les existences de toutes les époques, dans tous les lieux doivent être notre étude. Toutes les circonstances de notre vie doivent devenir notre dimension la plus élevée.» Chaque instant, chaque moment est le bon moment pour comprendre daishin. Ne pensez pas au léger ou au lourd.

«Ne soyez pas exalté par les sonorités du printemps, ni affligé par les couleurs de l'automne.»

Dogen dit:

Ne soyez pas exalté par les sonorités du printemps. Ne soyez pas affligé par les couleurs de l'automne. Considérez le changement des saisons comme illimité. Voyez le léger et le lourd

avec une dimension élevée. Seulement alors vous pourrez écrire, comprendre, étudier le mot dai.

Dai, grand, ne dépend pas de nos caractéristiques. Chacun aies siennes et ses propres idées. Zazen débute lorsqu'on jette ses caractéristiques. Lorsqu'on arrête de croire que ses pensées, les sécrétions de son cerveau sont la vérité absolue.

Le prince Shotoku, qui introduisit le bouddhisme au Japon, a écrit dans sa constitution: «Tous les hommes ont des esprits différents. Chacun voit les choses différemment. Quand l'autre a raison, j'ai tort. Quand j'ai raison, les autres ont tort. Je ne suis pas nécessairement sage; les autres ne sont pas nécessairement idiots. Nous sommes tous des hommes ordinaires.» Les idées de vrai, de faux, mènent exactement au conflit. La vérité est que nous sommes tous des hommes ordinaires. Bouddha était un homme ordinaire. Bodhidharma était un homme ordinaire. Dogen était un homme ordinaire.

Pendant zazen, nous pouvons observer notre esprit débile, qui choisit, qui discrimine, qui est triste ou gai. Et en même temps, zazen attrape cet esprit-là, cet esprit étroit et le jette. Notre conscience devient alors souple, douce, «non fanatique», disait Sensei, et permet de voir les choses à partir d'une dimension élevée. C'est daishin, l'esprit qui est comme une montagne, stable et impartial. Quand on pratique zazen, notre esprit devient frais, neuf. C'est comme respirer un air pur après avoir respiré un air souillé depuis des centaines d'années. Zazen arrête toutes les fabrications, toutes les relations. Zazen n'a pas besoin de nos catégories, de notre ego. Zazen lui-même est daishin. Dogen dit: «Posséder daishin veut dire: être sans préjugés et refuser tout extrême.»

Je vous ai dit tout à l'heure, évidemment le léger et le lourd existent. Il ne faut pas devenir idiot. «Rien n'est important, alors je donne la clef de chez moi à un voleur. Il faut être mushotoku, sans but, alors je donne tout mon argent; dans les affaires, je me concentre pour perdre.» L'opposé également est faux. «Je ne pense qu'à gagner, à amasser. J'installe soixante systèmes d'alarme dans ma maison!»

Daishin, ne pas être bloqué ni par ku ni par shiki. Appréciez votre vie avec une dimension élevée. Appuyez-vous seulement sur cette dimension Vous n'avez pas besoin d'autre chose. Zazen lui-même est la montagne et l'océan. Ceux qui ne comprennent pas cela, ceux qui ne sont pas capables d'embrasser les extrêmes, sont comme quelqu'un qui boit, et qui se laisse entraîner par son ivresse, bien qu'il comprenne que l'alcool l'enivre. S'il continue, c'est comme l'alcool qui boit l'alcool, et à la fin l'alcool boit le buveur. S'installer fermement dans sa vie, d'une façon inébranlable, c'est posséder daishin.

La journée de zazen se termine avec la dernière cérémonie. Le nombre •les participants a fortement varié pendant les quatre zazen. Après la cérémonie, il y aura un bar payant. Ceux qui sont restés aux quatre zazen pourront boire un verre gratuitement. Ceux qui sont venus à trois, deux ou un zazen devront payer.

Daishin doit concerner notre esprit le plus profond quoi qu'il arrive dans notre vie, gratuit ou payant. Le responsable du bar devra faire attention. J'ai critiqué ce matin ceux qui n'étaient pas là au premier zazen. Bien ou mal. tout le monde doit être servi de la même manière. C'est roshin, le même esprit qu'un parent envers son enfant. En dernier lieu, c'est dans votre vie quotidienne seulement que vous pourrez réaliser cette dimension la plus élevée. Dogen dit: «C'est seulement à ce moment-là que vous pourrez écrire, comprendre, étudier le mot dai.»

Zazen lui-même englobe toute chose: léger, lourd, bien, mal, gratuit, payant. Si vous le réalisez avec toutes les cellules de votre corps, c'est kishin, l'esprit heureux, libre, frais, joyeux.

Mardi 20 janvier 7 heures

A la fin de la journée de zazen du dimanche 18 janvier, j'ai commenté la phrase suivante: «Considérez le changement des saisons comme une unité. Appréciez le léger et le lourd avec une dimension élevée. C'est seulement à ce moment-là que vous pourrez écrire, comprendre et étudier le mot dai.»

Maître Dogen continue en donnant des exemples chez les grands maîtres du passé. Il dit:

Si le tenzo de Kassan avait ignoré le sens profond de daishin, il n'aurait pu être en mesure de révéler à Daigen Fu Joza la Voie vers la pratique authentique du dharma en éclatant d'un rire tonitruant pendant une de ses conférences. Si Issan avait été incapable d'écrire le mot dai, il n'aurait certainement pas pu montrer la profondeur de sa compréhension à son maître en prenant dans l'âtre un morceau de bois mort, et en soufflant dessus à trois reprises avant de le lui rendre. Pas plus que Tozan, s'il n'avait minutieusement, exactement compris daishin, n'aurait pu répondre à la question: «Qu'est-ce que le Bouddha?» par ces mots déjà célèbres: «Trois livres de sésame.»

Les trois histoires de ceux qui ont pu comprendre, écrire et étudier daishin sont des références à des histoires zen.

Le tenzo du temple de Kassan voyageait de temple en temple, de dojo en dojo, pour écouter tous les enseignements. Un jour il est resté bloqué dans un temple à cause de la neige. Le tenzo a écouté le sermon du chef du temple, Daigen. Ce jour-là, Daigen parlait du dharma et de la nature de bouddha. En plein milieu de la conférence, le tenzo éclata d'un rire énorme. Après sa conférence, Daigen le pria de le rejoindre dans sa chambre, et lui dit: «Pour parler franchement, je suis quelqu'un de très simple. Mes commentaires sur les sutras sont très littéraires. Il m'a semblé que vous avez éclaté de rire quand je parlais du dharma. Auriez-vous l'amabilité de me dire où était mon erreur?» Le tenzo répondit: «Ce que vous dites coïncide bien avec ce qui est écrit. En cela, il n'y a aucune erreur. C'est seulement que vous ne faites que tourner autour d'un sujet sans le connaître réellement.» Daigen cessa ensuite toute conférence. Il voyagea à la recherche du dharma, pratiquant de toutes ses forces.

Issan était un disciple de Hyakujo. Hyakujo lui dit un jour: «Apporte-moi du feu. -J'y vais tout de suite.» Et Issan rapporta un morceau de bois mort déjà refroidi qu'il avait pris dans l'âtre. Hyakujo lui demande: «Il est où, le feu?» Issan a tourné le bâton avec sa main, a soufflé dessus trois fois et l'a tendu à Hyakujo. Hyakujo a compris l'esprit d'Issan.

Tozan était tenzo et préparait la guen mai. Alors qu'il pesait le sésame, quelqu'un lui demanda: «Qu'est-ce que le Bouddha?» Il répondit: «Trois livres de sésame.»

J'ai dit dimanche: Nous devons comprendre daishin dans notre vie réelle, dans notre vie quotidienne. Le dharma et la vie doivent devenir unité. La plupart des gens veulent s'échapper de ce dharma authentique, aller dans une autre direction.

Sensei disait: «Le vrai koan est notre vie. C'est inutile d'étudier des koan livresques, de chercher un dharma spiritualiste ou intellectuel.» Si on lit des koan des temps passés, il est difficile de comprendre, spécialement l'histoire d'Issan. Seulement nous-mêmes pouvons comprendre notre vie. Les autres ne peuvent pas comprendre pour nous. Le koan d'Issan est maintenant devenu une cérémonie. Si vous allez à Eihei-ji, vous verrez les moines faire tourner un bâton pendant la cérémonie. La forme est restée, mais la vraie vie s'est échappée.

Daigen Fu Joza parlait, dissertait. L'explication est restée mais la vie s'est échappée. On a posé une question à Tozan: «Qu'est-ce que le Bouddha?» Sa réponse est un véritable enseignement: «Trois livres de sésame.» La vraie vérité est ici et maintenant.

Daishin, c'est arrêter d'imiter, arrêter de singer. Daishin, c'est pratiquer, comprendre le monde de nos illusions. Comprendre par notre corps et pas par notre cerveau. Notre vie elle-même a à ce moment-là la valeur la plus élevée. Si on pratique seulement dans l'imagination, à la fin on devient compliqué et on souffre.

«Qu'est-ce que Bouddha? Qu'est-ce que le satori? Qui suis-je?» La vie réelle est alors toujours en contradiction avec nos pensées. La souffrance apparaît, et on essaie d'expliquer. Dogen dit: «C'est comme essayer de faire entrer un cube dans un cylindre creux, même si on essaie pendant dix mille ans, on ne peut pas y arriver.»

Zazen se pratique avec notre corps, avec notre esprit. Sensei disait: «Lorsque vous faites gassho, votre esprit devient Bouddha. Si vous brandissez le poing, votre esprit devient agressif.» Si on donne un coup de poing, ce n'est pas Bouddha qui apparaît, mais un démon. Si on se met les doigts dans le nez, c'est un cochon; si on mange avec les doigts, on devient

un gaki. Si on fait gassho, Bouddha apparaît.

Si on se concentre dans notre vie, on peut saisir la racine de toutes les religions, la racine de tous les phénomènes. Si on oublie ce point, si on oublie la racine, notre esprit errera sans cesse, influencé par les formes, par les opinions, par les catégories, par les phénomènes. Revenir à cette racine, c'est zazen. Aussi zazen doit être le point central de notre vie.

Mardi 27 janvier 7 heures

La semaine dernière Dogen parlait de la pratique de la Voie en citant les exemples du tenzo de Kassan, d'Issan et de son maître Hyakujo, ainsi que de Tozan. Aujourd'hui, il continue et il conclut ce Tenzo Kyokun :

Comprenez bien que tous les grands maîtres du passé n'ont pas étudié daishin uniquement à la lettre, mais à travers les diverses circonstances de leur vie. Même aujourd'hui, nous pouvons distinctement entendre leurs voix qui enseignent l'authentique vérité.

Ils étaient des hommes dont les yeux s'étaient ouverts à ce qu'il y a de plus essentiel dans une vie, permettant ainsi de nous harmoniser avec le Bouddha. C'est la vie elle-même qui a manifesté le but unique du vrai soi.

Que vous soyez chef de temple, moine ancien, responsable en charge d'une fonction, ou simple moine ordinaire, n'oubliez jamais de vivre avec joie, ayant l'amour profond d'un parent, et vous exprimant dans toutes vos activités avec un esprit sans préjugés.

Écrit par Dogen au printemps de la troisième année de l'ère Ka tei, 1237, temple de Kosho-ji, pour les pratiquants du Zen des générations futures.

Tout au long de ce Tenzo Kyokun, Maître Dogen répète que nous devons connaître personnellement notre vie, connaître individuellement la Voie du Bouddha. Si nous voulons suivre cette Voie, il faut nous oublier nous-mêmes, oublier notre ego. Nous devons comprendre la Voie avec notre corps, avec notre pratique, avec nos cellules, avec notre existence éphémère elle-même.

Si on ne fait qu'étudier, lire, imaginer, se créent comme des fantômes devant les yeux, qu'on s'efforce de suivre. Cette Voie sera la non-voie. Comme lorsqu'on parle du feu. Si on en parle notre langue ne brûle pas. Si on y pense, notre cerveau ne brûle pas. Le feu lui-même, la Voie elle-même, est au-delà du désir de suivre la Voie, au-delà de nos catégories, au-delà des définitions ou des concepts. Cet au-delà n'est pas situé dans un lieu éloigné dans l'espace et dans le temps. Le feu est immédiat, instantané. Il n'y a qu'ici et maintenant qu'il peut être réel. Ici et maintenant sont les diverses circonstances de notre vie. Nous pouvons vivre avec un esprit sans préjugé avec daishin. Ici et maintenant, nous pouvons saisir l'authentique vérité, entendre l'enseignement de tous les maîtres du passé.

Un moine demandait un jour à maître Tozan :

«Quelle sorte d'enseignement pouvons-nous exprimer?

- Lorsque j'en parle, vous ne pouvez l'entendre, dit Tozan.
- Maître, vous-même l'entendez-vous? répond le moine.
- Lorsque je n'en parle pas, je l'entends», répond Tozan.

Notre conscience personnelle, notre désir d'entendre cette authentique vérité sont trop petits, trop limités. Aussi devons-nous nous oublier nous-mêmes, abandonner complètement notre corps et notre esprit. Seulement alors nous pourrions nous harmoniser avec Bouddha, avec la vérité cosmique. Si on s'oublie, ce n'est plus notre conscience personnelle ou notre ego, mais notre vie elle-même qui manifeste le but unique du vrai soi. Pour cela toutes les situations sont bonnes. Chef de temple, moine ancien, petit moine, domestique, président, ce n'est pas tellement important.

Atsumura était un assassin, un meurtrier. Il a suivi le Bouddha et a tourné sa vie vers la vérité. Il a pu devenir un moine et a pu réciter le sutra du non-mensonge :

«Depuis les temps les plus anciens et de toute mon existence, je n'ai jamais tué personne, je n'ai jamais fait de mal à qui que ce soit.»

Dès cet instant, il n'était plus un meurtrier. Ses paroles d'ici et maintenant deviennent les paroles éternelles. Sa vie elle-même manifeste le but unique du vrai soi.

De la même façon, si vous pratiquez zazen, quelle que soit votre vie, quelle que soit votre condition, la pratique d'ici et maintenant est éternelle, protège cette éternité.

Bien sûr, pas pour vous-même, pas pour vos catégories, pas pour votre ego, pas pour votre accomplissement personnel, pas pour que vous ayez le satori.

Dogen dit:

Pour les pratiquants du Zen des générations futures.

JU UNDO SHIKI «Les règles du dojo» de Maître Dogen

Mardi 3 février 1987 7 heures

A partir d'aujourd'hui, je vais commenter le Ju Undo Shiki, les règles du nouveau bâtiment pour la pratique de zazen, les règles du nouveau dojo.

C'est un texte très court en vingt articles. Il a été écrit par Maître Dogen. Lorsque Dogen est revenu de Chine, il est retourné au temple de Kennin-ji. Il y a été déçu par le comportement des moines. Il dit: «Il est évident que le bouddhisme est en train de dégénérer. Lorsque je suis revenu à Kennin-ji, les moines n'étaient plus concentrés que sur leur confort. Dans sa chambre, chacun possédait ses meubles laqués, chacun aimait les beaux habits et collectionnait des trésors. De plus, ils ne parlaient que de choses mondaines et frivoles.»

Dogen est parti et s'est installé dans un autre temple, Kosho-ji. Son temple était ouvert à tous, pas seulement aux moines, aux professionnels du bouddhisme, mais aussi aux laïcs. Bien que son enseignement fût sévère, beaucoup de gens se rassemblaient autour de lui pour pratiquer la Voie authentique. Kosho-ji est devenu trop petit. Il a fallu construire un nouveau bâtiment, un nouveau dojo. Dogen était un moine, pas un architecte. Il n'aimait pas construire, bâtir, aussi il a dit:

«De nos jours, la plupart des gens pensent que construire des temples est la marque de la diffusion de la Voie. C'est tout à fait faux. Aucun temple, même s'il est construit en or, ne peut être un moyen pour nous éveiller. Bien sûr, les gens qui le visitent ressentent quelque chose, une atmosphère favorable. Mais cela ne concerne pas les moines. Nous devons nous rappeler les paroles du Bouddha et pratiquer zazen dans les mesures ou sous les arbres. C'est alors que le bouddhisme se répandra réellement. Mais maintenant, je dois construire un dojo et je mets toute mon énergie à trouver des mécènes qui donneront de l'argent, bien que je sache que cela n'a rien à voir avec la diffusion du bouddhisme. Je n'ai pas beaucoup de disciples et j'ai beaucoup à faire. Je perds un maximum de temps. Je n'ai l'espoir de bâtir ce dojo que pour aider les gens dans l'illusion et pour que les pratiquants d'aujourd'hui puissent faire zazen. Même si mon projet ne se réalise pas, je ne serai pas déçu. Même si je n'arrive à ériger qu'un simple pilier, il restera pour mes descendants la montagne de mon espoir inachevé, et ce qui arrivera plus tard n'est pas mon affaire.»

Lorsque ce dojo fut terminé, le jour de l'inauguration, Dogen dit: «J'ai réalisé clairement que mes yeux sont horizontaux et mon nez vertical. Je suis revenu au Japon les mains vides, sans aucun sutra, et je ne sais rien du bouddhisme.»

C'est à ce moment-là qu'il écrivit le Ju Undo Shiki, les règles pour la pratique dans le nouveau bâtiment, dans le nouveau dojo.

Dans le Tenzo Kyokun, Dogen explique à ses disciples comment pratiquer la Voie dans la vie quotidienne, dans chacune des actions de notre existence.

Dans le Ju Undo shiki, c'est comment pratiquer dans le dojo. Pourquoi pratique-t-on zazen? Comment réaliser la Voie authentique? Comment faire pour se comprendre soi-même?

Le Bouddha Shakyamuni dit: «L'étude, l'observance des préceptes et la pratique de zazen sont incapables d'éteindre nos désirs. Bien que ces pratiques soient méritoires, il est difficile d'avoir foi en elles.»

Dans le dojo, il existe une loi, une règle. Vous pouvez lire les règles du dojo de Paris dans le vestiaire. Lorsque Sensei les a écrites, il s'est inspiré des règles de Dogen, du Ju Undo Shiki. La règle, la loi dans le dojo est absolue. Ce n'est pas possible de la changer. Même si le Parlement vote une loi, il ne peut pas modifier la règle du dojo, cette règle, c'est ho, le dharma.

Suivre la règle du dojo, c'est suivre la loi qui existe depuis des millions d'années. C'est-à-dire

ne pas suivre notre ego, ne pas suivre nos idées personnelles. Si on suit seulement ses catégories, si on écoute seulement son cerveau frontal, sa conscience personnelle, même si on étudie, même si on observe les préceptes, même si on pratique zazen, c'est tout à fait inutile, inefficace. Se comprendre soi-même, comprendre son ego veut dire abandonner l'ego, oublier l'ego. Si on abandonne l'ego, ho, la loi existe, et la Voie peut être exprimée, actualisée. Ho, la loi, a été transmise depuis Bouddha par tous les maîtres, tous les patriarches. Là où la loi n'existe pas, la Voie ne peut apparaître. Cette pratique n'est pas difficile. C'est le dojo ici et maintenant. C'est suivre les autres, ne pas déranger les autres. Notre vie doit suivre la loi. Chaque chose est importante dans ce dojo: comment entrer, comment marcher, comment s'asseoir, comment respirer. Les choses les plus infimes deviennent une question de vie ou de mort.

Il est difficile de croire dans la loi, dans la règle. Mais avoir foi signifie non-dualité. Ce n'est pas une action de notre ego ou de notre compréhension. La posture de zazen elle-même est Bouddha. Croire cela, c'est le secret du Zen.

Si on abandonne l'ego, on peut croire que la posture de zazen elle-même est Bouddha, que la pratique d'ici et maintenant est le satori. Lorsque la loi existe, la Voie est actualisée. C'est cela la véritable pratique dans le dojo, et le véritable satori sans souillure.

Mardi 10 février 1987 7 heures

Ju Undo Shiki, les règles du nouveau dojo, de Maître Dogen.

L'article 1 dit:

Aucun moine ne peut être admis dans ce dojo s'il ne recherche pas sincèrement la Voie et s'il n'a pas une forte détermination à rejeter les honneurs et le profit. Personne ne peut entrer dans ce dojo s'il a le but d'obtenir le satori. Si vous vous rendez compte que votre présence ici est une erreur, vous devez partir. Mais lorsque bodai shin, l'esprit de la Voie apparaît, alors votre désir profondément enraciné, votre désir de renommée, de profit, disparaît en un instant. Dans le monde entier, il n'y a, j'ose dire, que très peu de gens capables de transmettre le dharma. Par la construction de ce nouveau dojo de Kosho-ji, j'ai l'intention de bâtir les fondations de la pratique du Zen dans notre pays, parce que je ressens de la compassion pour les gens en cette période de dégénérescence spirituelle et que j'attache plus d'importance à ce qui se passe dans le présent qu'à ce qui est advenu dans le passé.

En tout, il y a vingt articles, vingt règles pour la pratique de la Voie dans le dojo.

Lorsqu'on lit le Shobogenzo ou d'autres textes du Zen, les koan, c'est difficile à saisir, à comprendre. Au contraire, les règles, c'est très simple: «Ne faites pas ceci, ne faites pas cela. Si vous vous trompez, vous devez être puni. Partez!» Mais même ces règles ne peuvent pas être comprises par la logique. Si vous ne saisissez pas la signification originelle, vous serez obligé de partir, vous serez fatigué, épuisé, vous ne ferez que perdre votre temps. Si vous ne comprenez qu'avec la raison, ce n'est pas suffisant.

Un aveugle un jour a attrapé entre ses bras la jambe d'un éléphant. Il a pensé: «C'est un arbre tiède.» De son point de vue, ce n'est pas une erreur, c'est logique. Il lui manquait une dimension, la dimension de la vue.

La véritable essence des règles du dojo, c'est de regarder à l'intérieur de soi. Regarder son propre karma. Se comprendre soi-même.

Zazen est destiné à soi-même, pas aux autres, pas à être montré, étalé. Vous connaissez tous les règles de ce dojo: rentrer dans le dojo du pied gauche, tourner à angle droit, ne pas passer devant l'autel, se concentrer sur la posture de zazen, rentrer le menton. Après, il y a la cérémonie, les sampai, l'Hannya Shingyo.

Les gens posent toujours cette question: «Pourquoi y a-t-il des règles? Zazen est suffisant, la posture est suffisante.» Bien sûr, c'est exact. C'est comme l'aveugle qui pense avoir affaire à un arbre tiède.

Dans ce dojo, nous devons également suivre une autre action, un autre karma que notre

karma personnel, suivre une autre existence que notre existence personnelle. Ordinairement, chacun suit ses propres opinions, ses propres bonno, ses propres catégories. On pense: «Ceci est la vérité, cela est juste.» Mais à la fin, qu'est-ce qui est juste, qu'est-ce qui est exact, qu'est-ce qui est vrai? Pour le chien, une crotte est plus précieuse qu'un diamant.

Vous ne pouvez pas entrer dans le dojo si vous n'avez pas le désir sincère de pratiquer la Voie, une forte détermination à abandonner la renommée et le profit. Si vous n'êtes pas mushotoku, vous ne pouvez pas entrer. Ce n'est pas que quelqu'un vous interdise l'entrée, ce n'est pas de la morale.

Quelqu'un venait ici, pratiquait depuis longtemps, à la fin, il est parti. Il a dit: «Je n'y crois plus.»

Si votre pratique est seulement fondée sur une opinion personnelle, même aussi élevée que le désir de s'éveiller ou la croyance sincère, à la fin vous vous épuiserez. Sûrement vous pouvez comprendre cette contradiction. «Pourquoi rentre-t-on du pied gauche? Pourquoi ne pas passer devant l'autel? Pourquoi faire sampai? C'est du formalisme, c'est ridicule. Le godo dit: C'est important, les règles. Ah!» Mais au fond de l'esprit, on résiste. Certaines religions cassent complètement cette résistance. Alors la vie s'enfuit exactement et les religieux deviennent comme des robots. C'est un problème très important.

Maître Keizan dit: «Je vous en prie, étudiez avec exactitude u, l'existence, et comprenez avec profondeur mu, la non-existence.» Devenir Bouddha est très difficile. Pendant zazen, parfois c'est mu: non, pas, rien. Pas de règles, pas d'esprit, pas de complications. Mais il y a aussi u, l'existence. Comment suivre la Voie avec ce corps reçu de mes parents, avec mon esprit compliqué. Quelle action, quel karma ce corps peut-il créer? Même si on a le désir de l'idéal le plus élevé, la philosophie la plus profonde, il faut bien entrer avec un pied dans le dojo, le droit ou le gauche. Ici, c'est le gauche. Croire signifie devenir unité, ce n'est pas un effort de notre décision. Suivre, c'est actualiser cette unité, cette non-dualité. Aussi la posture juste doit être maintenue, la règle juste doit être observée. Ainsi vous n'aurez plus besoin de vous observer vous-même. Inconsciemment, naturellement, automatiquement, vous aurez le satori.

Lorsque bodai shin, l'esprit de la Voie, apparaît, tout désir est oublié Pas la peine de faire des efforts, de se juger: «J'ai bodai shin, je n'ai pas bodai shin...» Si vous suivez la règle juste, toute complication disparaît en un instant. Maître Eno disait: «Le secret véritable se trouve de votre côté, pas du mien.» C'est votre conscience qui doit comprendre. Mes paroles sont insuffisantes. Mais même si on oublie sa compréhension, on peut suivre l'action, la règle; on peut tomber aussi dans une basse dimension. Aussi, même si vous comprenez ce kusen, ce n'est que la moitié. I shin den shin est nécessaire, de mon âme à ton âme.

Mardi 24 février 1987 7 heures

Règle n° 2:

Tous les moines de ce dojo doivent essayer de vivre en harmonie les uns avec les autres, comme le lait se mélange avec l'eau, et avec les autres, ils doivent essayer d'ouvrir leurs yeux à la sagesse la plus haute. Votre position de disciple maintenant deviendra plus tard celle de maître, c'est-à-dire pareil au Bouddha et aux patriarches. Pour cette raison, on dit qu'ici vous êtes en mesure de rencontrer un ami ordinairement difficile à rencontrer et de faire des choses ordinairement difficiles à faire. Essayez toujours de n'avoir qu'un seul but, vous serez alors pareil au Bouddha et aux patriarches, lié en unité avec leur corps et leur esprit. Vous êtes déjà séparé de votre demeure et des autres habitations humaines. Vous logez avec les nuages et avec l'eau vive, et prenez soin de vous-même sur la pratique de la Voie. Pour tout cela, vous avez une grande dette de gratitude envers les autres moines, plus élevée encore que celle que vous devez à vos parents. Les parents appartiennent au monde de l'impermanence, tandis que les autres moines seront vos compagnons éternels pour la pratique de la Voie.

Maître Deshimaru a utilisé ce deuxième article pour les règles du dojo de Paris. Ces points, il insistait toujours dessus. Dès le début de sa mission jusqu'à sa mort. Zazen ne se pratique pas tout seul. Si on pratique seul, isolé, pour soi-même, zazen est inefficace, n'est bon à rien. Nous devons pratiquer, suivre la Voie avec les autres. Ne jamais oublier pourquoi nous sommes

venus dans ce dojo, pourquoi nous sommes venus faire zazen. Pour trouver un compagnon, du travail, un salaire?... Pourquoi avons-nous reçu l'ordination de moine?

Si nous n'avions pas fait zazen, sans aucun doute, nous ne nous serions jamais rencontrés, il y a très peu de chances. Aussi le lien le plus important est la pratique de la Voie. Bien sûr, on aime bien critiquer, comparer: Celui-là est bête, c'est un voyou, il est sale, il est bruyant...

Mais si on pratique la Voie, rien de tout cela n'est important. Nous devons tâcher d'ouvrir nos yeux à la sagesse la plus haute, ensemble avec les autres. Nous devons jeter nos opinions, nos catégories. Si nous-mêmes ne le faisons pas, comment les autres pourraient-ils le faire? C'est comme un miroir: si vous faites une grimace, le miroir fait une grimace; si vous souriez, le miroir sourit.

Pendant zazen, vous pouvez vous voir vous-même, regarder à l'intérieur de vous, voir vos illusions. Plus zazen devient pur, transparent, plus vous pouvez voir vos illusions. Zazen est comme une maison de verre, pas comme un château ou une H.L.M., ni même une maison japonaise. Zazen est complètement transparent. Et cette pratique de zazen brille dans toutes les directions, le nord, le sud, le haut, le bas, et aussi l'avenir, le passé, le présent.

Cela signifie que si notre pratique ici et maintenant est exacte, notre vie entière devient juste; pas seulement nous-même, mais ceux qui nous ont nourris, élevés suivent aussi l'ordre cosmique. Si notre attitude est fautive, toute chose est erronée. Aussi Maître Dogen dit: «Votre position de disciple devient celle d'un maître, pareille à celle de Bouddha et des patriarches. C'est pour cette raison qu'ici vous pouvez rencontrer des amis ordinairement difficiles à rencontrer et pratiquer des choses ordinairement difficiles à pratiquer.»

De même lorsqu'on naît, on a une dette de gratitude envers ses parents, lorsqu'on pratique dans le dojo, on a une dette de gratitude envers le Bouddha. Pour les parents, c'est simple, même si parfois c'est compliqué. Nous-mêmes devenir bouddha, c'est difficile à comprendre. «Je veux devenir ingénieur.» Travailler, il faut du temps. «Je veux devenir ministre. Je veux devenir écrivain. Je veux devenir riche.» Le temps est important. «Je veux devenir voleur.» Le temps est très court. Devenir bouddha, c'est jeter le temps. Ici et maintenant est complètement transparent. Et ce corps lui-même est celui de Bouddha. Aussi Dogen dit: «Séparé de votre demeure et de tout logis humain, de toute place, de toute idée, vous logez avec les nuages et avec l'eau vive.»

Aussi la règle du dojo n'est pas quelque chose comme suivre ou ne pas suivre une loi, avoir ce comportement-ci plutôt que celui-là, ou pratiquer maintenant ce qu'avant on ne pratiquait pas, penser autrement qu'avant on ne pensait. C'est actualiser l'enseignement éternel, rencontrer le vrai dharma, la vraie vérité et pratiquer zazen en jetant toutes les autres relations. Mais ce n'est pas facile.

Après zazen, il y aura une cérémonie pour Marie-C. Spiers. Elle est morte au début de janvier. Elle avait reçu l'ordination de bodhisattva de Sensei. Elle voulait toujours recevoir l'ordination de nonne. A chaque fois, ce n'était pas possible. Pour cette cérémonie, je lui ai donné son nom de nonne. A travers zazen tout est possible, tout devient transparent. Et cette cérémonie sera dédiée à son bonheur éternel.

Mardi 24 mars 1987 7 heures

Règle n°3, Dogen dit:

Vous ne devez pas aller vous promener dans le monde extérieur, mais si c'est inévitable vous pouvez le faire une fois par mois. Certains dans le temps passé ont entendu dire: «Vivez dans les montagnes, ou dans les forêts retirées, loin de toute relation mondaine aussi bien que de toutes les complications humaines.» Vous devez bien comprendre qu'ils suivaient la Voie sans y être attachés. C'est maintenant le meilleur moment pour sauver votre tête du feu qui brûle dessus. Quelle tristesse de voir que même dans ces temps d'urgence vous pouvez n'être concernés que par les affaires mondaines. Tout est trop impermanent, transitoire, pour pouvoir s'appuyer dessus. Il est impossible de prédire quand cette vie touchera son terme. Ne lisez aucun livre ici, même pas des livres sur le Zen. Poursuivez la pratique de la Voie par un

entraînement sévère. Faites zazen. Réfléchissez sur vous-même en suivant les enseignements des anciens bouddhas et des patriarches comme si vous regardiez dans un vieux miroir. Étudiez la Voie de tout votre être, sans perdre un seul moment.

Le moment de la pratique de la Voie est toujours maintenant.

Si on pense à la vie mondaine, à ses affaires personnelles, c'est toujours avant, après, plus tard. Mais dans le moment de maintenant, seule la Voie existe, seule la vérité existe.

Aussi Dogen dit: «Vous devez pratiquer comme pour éteindre un feu qui brûlerait sur votre tête.»

Ne perdez pas un seul instant pour adopter la posture exacte. Ne rêvez pas. Poussez le ciel avec la tête, poussez la terre avec les genoux. C'est la façon ici et maintenant d'éteindre ce feu.

C'est pas la peine d'aller ailleurs, de penser à autre chose, surtout pendant zazen. De ruminer ses souvenirs, de penser aux bons moments passés, de faire des plans pour le futur. Ne vous promenez pas dans le monde extérieur. Concentrez-vous de tout votre être sans perdre un seul moment. Certains dans les temps passés vivaient dans les montagnes, dans les bois; ils vivaient en ermite loin des relations mondaines, loin des affaires compliquées des hommes. Ça ne veut pas dire qu'il faut partir dans des cavernes, faire seulement zazen. Dogen dit: «Vous devez réaliser qu'ils suivaient la Voie sans y être attachés.»

Nous ne devons même pas nous attacher à la Voie. A plus forte raison, ne pas s'attacher aux affaires des hommes, aux affaires mondaines.

Dans notre vie, nous souhaitons toujours contempler notre ego avec notre ego: «J'ai réussi, je suis devenu grand, riche. Je pratique la Voie. Ma posture de zazen est la meilleure.»

La pratique authentique, la véritable religion, n'est pas comme ça.

Vous devez réaliser mujo, l'impermanence. Rien, rien ne dure tellement longtemps. Notre réussite ne dure pas longtemps. Notre position ne dure pas longtemps.

Si on comprend mujo, l'impermanence, alors immédiatement nos mensonges personnels disparaissent.

Quand ces mensonges personnels disparaissent, la religion, ou la vérité, apparaît.

Pour cela, même les livres ne sont d'aucune utilité. Même si vous vous donnez beaucoup de mal pour lire des livres sur le Zen, en fait, vous n'apprenez que des idioties.

Dogen dit: «Poursuivez la vérité du bouddhisme, poursuivez la Voie par une pratique forte, par zazen.»

Regardez le mur; c'est mieux que de regarder les livres.

Les gens estiment beaucoup ceux qui lisent. Plus on lit, plus on est estimé.

Lire ne crée pas la sagesse, seulement le savoir. Si on étudie seulement pour soi-même, ce n'est pas du tout la Voie. Si c'est pour soi tout seul, c'est pas la Voie. Quand on abandonne ce «soi», la Voie apparaît.

Pratiquer zazen, pratiquer dans le dojo, suivre les règles du dojo, ça veut dire ne pas vivre par soi-même. Ne pas suivre son ego, ne pas être manipulé par son ego.

Aussi les règles, les manières doivent être très exactes. Le pilier doit être assis à la place du pilier. Les kyosakumen doivent venir cinq, dix minutes avant le zazen.

Le zazen doit commencer exactement à l'heure. Dans le dojo, nous devons être manipulés par la Voie, pas par les autres, pas par notre ego. C'est ainsi, dit Dogen, que nous pouvons nous voir nous-mêmes, en utilisant les enseignements des bouddhas et des patriarches. Comme si on se regardait dans un vieux miroir.

«Kokyo.» C'est tout un chapitre du Shobogenzo. Le vieux miroir, le miroir antique, ancien. Pour s'étudier soi-même, ne vous regardez pas dans un autre miroir, dans le miroir de votre ego. «Ah, je suis bien. Je suis mauvais», dans le miroir de la psychologie, de la psychanalyse, dans

le miroir social, dans le miroir bourgeois, religieux, Zen.

Kokyo, c'est le miroir des bouddhas et des patriarches. C'est zazen.

Suivre la vérité qui existe depuis un million d'années, un milliard d'années. Suivre la Voie de tout votre être, avec votre corps et votre esprit, sans perdre un seul moment.

Kokyo, l'ancien miroir, n'a ni imperfections ni impuretés.

Utiliser son corps, son esprit, son énergie, sa vie pour cette pratique, pour zazen, c'est le comportement le plus haut, l'action la plus haute qu'on peut accomplir. Rien d'autre ne peut lui être comparé.

Ne regardez pas un autre miroir. Votre regard fermement dirigé à un mètre devant vous. Ne devenez pas des alouettes.

31 mars 1987 7 heures

Les règles sont très strictes, on ne peut pas faire ce qu'on veut.

Règle n° 4

A tout moment, le responsable du dojo, le shusso, doit être informé de vos allées et venues. Ne gâchez pas votre temps en vain. Suivez les règles que tous les moines suivent en ce lieu. Qui peut prédire que votre corps actuel n'est pas le dernier que vous aurez jamais? Et dans le futur, quelle ne serait pas votre peine si vous aviez vécu inutilement?

La semaine dernière j'avais terminé mon kusen en parlant de kokyo, le vieux miroir. Nous devons nous regarder dans le miroir des bouddhas et des patriarches, pas dans le miroir de notre ego ou de nos catégories.

Kokyo, ce vieux miroir, c'est zazen, c'est Bouddha, c'est l'esprit qui a le satori, l'ego abandonné, inconsciemment, naturellement, automatiquement, sans utiliser notre volonté, notre conscience personnelle. Aussi ne cachez rien au fond de votre esprit. Les gens aiment beaucoup avoir des secrets, des idées derrière la tête. «Je vais faire du Zen, sûrement je pourrai résoudre mon problème intime, mon secret. Je vais devenir intime avec le maître et après, je lui exposerai mon problème intime.»

Au temps de Sensei, beaucoup de gens agissaient comme cela. Ils allaient le voir et disaient: «Sensei, je suis impuissant. Qu'est-ce que je peux faire?» «Je suis homosexuel, c'est un problème pour moi. Surtout n'en parlez à personne.» Le lendemain dans le kusen, Sensei expliquait tout devant tout le monde, ouvertement.

Notre secret, c'est l'illusion. La vérité est illimitée. Certains disent: «Il faut respecter ma vie privée.» Mais cette vie-là n'est pas respectable du tout. Lorsque le Bouddha Shakyamuni allait mourir, il a dit: «Dans mon enseignement, j'ai tout dit, tout révélé.» Dogen dit: «Rien n'est caché dans l'univers.» Aussi, à chaque instant, le responsable du dojo doit être informé de vos allées et venues. Ne gâchez pas votre temps en vain. Sur le bois de ce dojo, il est écrit:

«Le temps n'attend pas l'homme.» La vérité n'attend pas notre conscience personnelle. Notre vie authentique est la plus grande valeur de l'univers. Pas notre vie privée. Aussi, ici et maintenant, nous, devons prendre au fond de notre esprit la décision de pratiquer zazen, de voir complètement kokyo, de voir l'éclat du vieux miroir, de ne pas se contenter des autres miroirs: du miroir du savoir, de notre décision, du miroir de nos catégories.

Suivez les règles que tous les maîtres suivent en ce lieu. Dans le dojo, les moines suivent seulement la vie cosmique. Certains disent: «Le dojo, c'est un peu austère. L'ambiance n'est pas assez chaude.» Sensei a dit une fois: «Si vous voulez plus de chaleur, allez prendre un bain!» Seules les personnes les plus élevées peuvent comprendre la dimension de zazen. Ce n'est pas de l'élitisme, mais nous devons nous comprendre nous-même, regarder au fond de notre esprit, au fond de nos intestins.

Kodo Sawaki disait: «Trouver la vie, c'est sans allée et venue, sans apparition et disparition. Découvrir ce point, et presser dessus, c'est la pratique de la Voie.»

C'est ça, notre pratique d'être humain. Et c'est tout à fait inutile d'être né homme si on ne s'éveille pas à cela. Être un homme sans allée et venue. Les gens aiment bien parler: «Je vais être sincère, je vais te dire ce que je pense.» Et les pensées sont idiotes. «Je vais vous poser une question. Répondez-y sinon je vais me suicider.» Votre vie n'est pas importante. C'est mieux de mourir.

Suivre l'ordre cosmique. Être en continu avec l'univers. Et comprendre ses allées et venues. Ne pas dissimuler ses secrets. Parce qu'on a des secrets, on croit qu'on est important. Tout ce qui est dans un coffre-fort n'est pas nécessairement un trésor.

Dogen a dit dans le Tenzo Kyokun: «Ne soyez pas bouleversé par les sonorités du printemps, ne soyez pas affligé par les couleurs de l'automne.»

Dans le dojo, nous devons utiliser notre corps pour la pratique de la Voie. Ce corps n'est pas notre possession personnelle. Un sutra dit: «Ce corps n'est pas ma possession. La vie se transforme en ombre et en lumière, et rien ne demeure, pas même un instant. Vers où se dirige votre petit visage rose?»

«A tout moment, le responsable du dojo doit être informé de vos allées et venues. Ne gâchez pas votre temps en vain. Suivez les règles que tous les moines suivent en ce lieu. Qui peut prédire que votre corps actuel n'est pas le dernier que vous aurez jamais? Et dans le futur, quelle ne serait pas votre peine si vous aviez vécu inutilement.»

Mardi 8 avril 1987 7 heures

Règle n° 5, Maître Dogen écrit:

Ne critiquez pas. Ne cherchez pas l'erreur chez les autres. Les anciens disaient: «Si vous ne critiquez pas, et si vous n'avez aucune fierté, aucune arrogance pour vos propres mérites, vous pouvez naturellement être respectueux envers vos aînés et en harmonie avec vos cadets. N'imitiez pas les erreurs des autres mais essayez plutôt de développer vos bonnes caractéristiques. Le Bouddha ne vous a jamais enseigné de détester les autres pour leurs erreurs. Il nous a, au contraire, mis en garde contre nos propres fautes.

Ne pas critiquer les autres, c'est un précepte, une règle de conduite de la morale traditionnelle, comme ne pas tuer, ne pas voler. Ça n'est pas particulier au Zen. Bien sûr, dans la sangha, il ne faut pas critiquer, ne pas agiter l'esprit des autres. Sensei disait souvent qu'il ne faut pas faire d'agitation. Mais dans le dojo, pendant zazen, vous pouvez actualiser tous les préceptes. Pendant zazen, impossible de critiquer. Sans penser à ce qui est bien ou ce qui est mal, vous suivez l'ordre cosmique inconsciemment. La pratique dans le dojo et hors du dojo, dans le temple, c'est se regarder soi-même. Dans un miroir, on peut voir son visage. Pendant zazen, nous pouvons nous voir nous-même comme dans un miroir. Ruminer montre plus notre ego que zazen. Plus zazen est profond et pur, plus on peut comprendre ses illusions. Dans la vie quotidienne, la critique est très courante. On admire ce qu'on aime, on critique ce qui déplaît. On critique les autres pour promouvoir son ego. Chacun a un karma qui dirige sa vie. Ne pas critiquer, c'est atteindre notre vraie nature de bouddha. Dans notre esprit, on critique toujours à partir de ses catégories, de son esprit étroit et de sa sagesse limitée. Ainsi, notre conscience est limitée, arrêtée, bornée comme au fond d'une impasse.

Rentrer dans le dojo, c'est arrêter d'être limité par son karma ou le karma des autres, revenir aux conditions normales, toucher notre esprit non limité. De cette façon, même naraka devient le paradis.

Yoka Daishi dit dans le Shodoka: «Les nombres ne sont pas les nombres, les temps ne sont pas les temps.»

Si on critique, on compare, «celui-ci est bien, celui-là est mal, je le jalouse, je l'envie». Mais pour notre nature véritable, il n'y a ni nombres ni temps. Ainsi, il n'y a rien à louer, à vanter, et rien à critiquer. Qui aurait l'idée de critiquer une puce parce qu'elle est petite ou se moquer d'un éléphant parce qu'il est gros? Ils sont tels qu'ils sont.

La véritable bonne action au-delà de la louange et de la critique, c'est de faire croître notre

nature de bouddha et décroître notre karma.

Le sutra Kegon dit: «Le monde de Bouddha, le monde des êtres humains et le monde des démons sont mélangés, mêlés. Personne ne peut les voir ensemble et ils ne se dérangent pas.»

Bodhidharma disait: «Notre nature propre, notre véritable ego, notre esprit authentique est mystérieusement subtil.» Nous devons saisir cet esprit directement, inconsciemment, automatiquement. Sans mots, sans pensées, de mon âme à ton âme, d'esprit à esprit, i shin den shin. Si on veut voir, on ne voit qu'une partie. Si on veut comprendre, on n'en saisit qu'un bout. Cependant, ensemble, ils ne se dérangent pas, ils ne se critiquent pas. Pendant zazen, la critique et la louange n'existent absolument pas. Vous utilisez simplement ce corps ordinaire pour faire zazen avec Bouddha, avec les patriarches, Bodhidharma, Dogen, Sensei. Pour faire zazen avec les montagnes, les rivières, tout.

Kodo Sawaki disait: «Devenez une personne avec le ciel et la terre. Ayez le même cœur, que vous voyiez une montagne ou une rivière, que vous rencontriez un oiseau ou un animal. N'enviez pas la majesté du cygne, ne vous moquez pas de l'attitude de l'oie. Comprenez-vous vous-même. L'ego qui arpente l'ego, les deux jambes complètement croisées.» Zazen, c'est arrêter de luper notre corps et arrêter la critique, de la mettre en mouvement, arrêter l'action de la louange. A ce moment-là, votre partenaire karma disparaît. Vous devenez unité, comme la célèbre histoire zen des taureaux de boue qui disparaissent dans l'océan. Cependant, vous ne devez pas penser de façon ordinaire ou essayer de penser d'une façon absolue. Ne bougez pas, ne critiquez pas, ne vous louez pas. Les trois mondes du Bouddha ne se dérangent pas. Personne ne peut les voir ensemble.

Mardi 28 avril 1987 7 heures

Do, c'est le hall, le lieu de pratique, pas seulement le dojo de zazen. Par exemple, ici, ce serait tout le bâtiment: boutique, cuisine, dojo, tout. C'est le lieu où les moines pratiquent la Voie, où ils actualisent la vérité la plus élevée. Peu importe s'ils vendent de l'encens, font la cuisine, pratiquent zazen. De toute façon, ils actualisent la vie du Bouddha, inconsciemment.

Règle n° 6

Faites toujours ce qui vous est demandé, que ce soit important ou insignifiant. Prenez toujours soin de tenir informé le responsable du dojo de chacun de vos gestes. Si vous n'agissez pas ainsi, vous devez être expulsé du dojo. Si les marques de courtoisie entre ceux qui occupent des positions supérieures et ceux qui occupent des positions inférieures ne sont pas observées, il est impossible de distinguer le vrai du faux.

Dogen n'enseigne pas seulement le bouddhisme, la philosophie, la conscience pendant zazen, la posture de zazen. De toute façon, cette posture est à rejeter, abandonner, datsu raku. Comment se laver le visage, aller aux toilettes, c'est également zazen.

Zazen n'est pas une catégorie, une pratique. Entrer dans le dojo, c'est entrer dans la dimension la plus élevée, dans la demeure de Bouddha.

Maître Dogen dit: «Vous devez suivre les trois trésors comme un enfant se précipite dans les bras de son père, sans pensée, sans calcul, sans utiliser la force de son ego.» C'est, disait Sensei, le pouvoir cosmique fondamental.

Dogen dit: «Oubliez votre corps et votre esprit et précipitez-vous dans la dimension la plus élevée. Votre vie doit être changée à partir de cette dimension la plus élevée. Aussi, ne vous appuyez pas sur vos catégories, sur vos capacités physiques ou mentales. A ce moment-là, vous pourrez trouver la véritable liberté. Ne vous laissez pas submerger par les conflits de vos émotions, de votre conscience. Évitez de faire le mal. Ne soyez attaché ni à la vie ni à la mort. Ayez de la compassion envers tous les êtres sensibles. Respectez ceux qui vous sont supérieurs et ayez de la sympathie envers ceux qui vous sont inférieurs. N'ayez aucune avidité envers quoi que ce soit. C'est cela qu'on appelle Bouddha. Ne cherchez pas Bouddha ailleurs.»

Quand on dit: «Ayez de la sympathie pour les inférieurs, du respect pour les supérieurs, sinon

vous devez être expulsé», on pense que c'est de la morale. Dogen est un aristocrate du Moyen Age. Il faut respecter les nobles, les ministres et avoir de la commisération pour les misérables.

Si vous agissez comme cela, vous pensez: Qu'est-ce qu'est bien, qu'est-ce qui est mal? La morale est une bonne norme pour décider. Mais la morale aussi est changeante. Pour un Esquimau, ce n'est pas la même chose que pour un Occidental.

Comment décider quoi suivre? Qu'est-ce qui est vrai, qu'est-ce qui est erroné? Si on pratique zazen, on comprend mujo, l'impermanence.

Souvent dans les mondo, on demande comment aider ceux qui souffrent. Comment puis-je comprendre? Pendant zazen également, beaucoup de pensées apparaissent. Chez chacun c'est différent. L'un pense à ses affaires, à sa famille, l'autre peut-être à Bouddha. Le cerveau crée beaucoup de catégories. Qu'est-ce qui est supérieur ou inférieur? Qui peut décider?

A partir de ces pensées, les sécrétions de notre cerveau, on décide avec la force de notre ego. «Ça, c'est juste, c'est profond.» L'imagination apparaît. Par exemple: «Ce godo est profond», ou «C'est un imbécile.» C'est de l'imagination. Ou bien: «Ce débutant est profond.» Dans la vie quotidienne, c'est pareil. Aussi Dogen dit: «Ne vous laissez pas submerger par les luttes, les oppositions ou les contradictions de votre existence.» A partir de vos pensées, de vos contradictions, la souffrance apparaît.

Où est la vérité? Dans quel lieu? Dans quelle place? Vers où diriger mon corps et mon esprit? La politique, le business, la religion, la philosophie? C'est un point très important.

Dogen dit: «Jetez votre vie dans la demeure de Bouddha.» Ce n'est pas un abri, une place, une posture particulière. Datsu raku.

Si vous n'agissez pas ainsi, vous serez expulsé du dojo. Les gens sont sans arrêt expulsés. Sensei disait: «Ils sont comme des fantômes, sans pieds, sans racines, ballottés par le moindre souffle de vent.» Juste le contraire de kin hin.

Dans le dojo, nous devons arrêter de dialoguer avec notre ego, avec nos pensées. Nous pouvons comprendre la comédie de la vie de l'ego. La réalité, la vérité de l'univers est au-delà de la préférence et du dégoût.

Notre véritable ego, moi, c'est notre dimension la plus élevée, la demeure de Bouddha, do, le hall, le lieu, le dojo. Nous ne devons pas être expulsés de ce lieu par nos illusions, nos complications. Si on fait zazen, notre esprit peut devenir tout à fait calme, libre, pas compliqué.

Kodo Sawaki dit: «On ne doit faire ce qu'on doit faire, ne pas faire ce qu'on ne doit pas faire. Parler de ce dont il convient de parler et ne pas dire ce qu'il est mal de dire. Les règles des choses sont claires et la Voie n'est pas différente depuis l'Antiquité. Tête haute, pieds en bas. Rien n'est plus facile à comprendre.» Zazen se pratique avec ce corps d'être humain qui a un haut, un bas. C'est avec cela que nous créons Bouddha. Si on regarde du point de vue des catégories, du haut ou du bas, du point de vue des illusions, zazen est inutile, ne sert à rien. Si on pense ainsi, la pensée ne cesse plus et on est submergé par les émotions.

La vraie sagesse peut être créée dans notre vie, sans limites, sans égoïsme. Aussi Dogen dit: «C'est cela Bouddha, la condition normale, ne la cherchez pas ailleurs.»

Mardi 19 mai 1987 7 heures

Règle n° 7

Dans le dojo, ou aux alentours, ne discutez pas bruyamment ou en groupe. Si cela devait arriver, c'est le devoir du responsable de vous avertir.

Seuls les comportements fondamentaux sont enseignés dans le dojo: comment s'asseoir, comment marcher, comment bouger, comment respirer, comment parler. Pendant zazen, il est interdit de discuter. On doit seulement se concentrer sur sa posture, sur sa respiration, laisser passer les pensées. Si on ne laisse pas passer les pensées, si on rumine une pensée, alors

cette pensée excite notre corps, notre bouche, nos muscles, nos lèvres. A ce moment-là, on veut parler et on oublie l'aspect de notre esprit.

Sensei disait souvent: «Faire gassho, sampai, zazen est suffisant. Si vous ne pouvez pas venir au dojo, faites gassho chez vous, seulement pour vous-même, pour votre véritable esprit profond.» Inutile de parler tout le temps, de discuter. Si on parle, notre conscience devient vide. On fait la compétition avec les autres.

Gassho, sampai, zazen, pratiquer dans le dojo, c'est regarder à l'intérieur de soi-même.

Le responsable doit montrer l'attitude correcte. Si quelqu'un se trompe, parle trop fort, le responsable doit l'avertir.

L'attitude juste, ce n'est pas de la morale, ce n'est pas un code, des règles ou une loi. C'est vivre complètement avec l'univers, bouger en suivant l'ordre cosmique, respirer avec le cosmos, parler en unité avec l'univers.

Au fond de sa conscience, chaque être humain cherche, veut, a besoin d'une telle méthode. Une vie qui ne soit pas insignifiante. Une existence qui puisse devenir éternelle.

C'est ça, la pratique dans le dojo.

Ne pas parler, ne pas faire de bruit ne signifie pas rester silencieux. Bien sûr, ce n'est pas logique. «Il suffit de me taire pour respecter les règles.» L'attitude juste ne dépend pas de notre décision, du choix de notre conscience limitée.

Eka, lorsque Bodhidharma lui a posé une question, a fait sampai, naturellement.

Si on abandonne son égoïsme, ses catégories, si on abandonne ses pensées, si on arrête d'être obstrué par des règles, des lois, on peut suivre la vie cosmique soudainement, brusquement, parler ou ne pas parler. Toute notre vie quotidienne devient la vérité. Pas la peine d'essayer de fuir le monde des phénomènes ou de courir après ku, après Dieu, après Bouddha. Le monde de Bouddha et les phénomènes sont au même endroit, dans le même lieu. Parler ou ne pas parler sont dans le même lieu.

Si on lit les règles de Dogen de l'extérieur, elles sont assez comiques, mais nous devons comprendre leur essence au fond de notre esprit. Le bouddhisme ou la vérité ne sont jamais détruits de l'extérieur. Cette vérité doit devenir la vraie méthode de notre vie, notre comportement authentique, notre pensée originelle. On dit souvent: au-delà des catégories. Et c'est la vérité qui continue depuis l'Antiquité jusqu'à aujourd'hui et qui se réalise à travers notre corps.

Maître Kodo Sawaki disait: «En dehors de zazen, je n'ai aucun passe-temps. Je ne joue pas au go, je n'écris pas de poèmes, je ne cultive pas de champ de riz, je ne prête pas d'argent, je n'ai pas de dada. Je fais seulement zazen et je dis ce que j'ai envie de dire. Et là, je peux jouer librement. Cela en fait est le bonheur le plus élevé.»

Dans le dojo, vous pouvez ne rien posséder, ne rien avoir, laisser passer toute chose et trouver au fond de votre esprit le bonheur le plus élevé. Ne discutez pas. Ne discutez pas avec vos pensées, avec vos idées. Ne parlez pas. Si les pensées compliquées surviennent, ne devenez pas leur partenaire.

Zazen dans le dojo, c'est arrêter d'être un partenaire. Pendant une heure le matin, on revêt le kesa, le kolomo et on est les disciples de la transmission authentique du Bouddha, de la vérité ou de Dieu. Nous devons comprendre la véritable religion.

Pour continuer zazen, il faut une forte décision intérieure. Si on n'a pas cette décision, alors on discute, on perd son esprit et on arrête zazen, on oublie la vérité. Aussi nous devons toujours revenir à cette décision.

Sensei disait: «N'oubliez pas votre esprit du début.» Si on perd cet esprit, on discute, on parle, on cause. La vraie liberté est à l'intérieur de cette décision. On ne peut pas en parler avec les autres, on ne peut pas la montrer. C'est zazen, sampai, gassho. C'est la véritable religion.

Mardi 12 mai 1987 7 heures

Règle n° 8

Ne traînez pas, n'erre pas dans le dojo.

C'est très court. Dans les règles du dojo de Paris, Sensei avait écrit: «Ne traînez pas après zazen, ne restez pas à discuter, à parler, à faire des groupes. Enlevez votre kesa, rangez-le et partez.» Sortez du dojo en suivant les règles. Le comportement de notre corps est très important. Comment marcher. Il ne faut pas marcher les bras ballants, mais les mains à plat sur l'abdomen, ou les mains comme en kin hin mais à plat. Comment tourner. Toujours à angle droit en repartant du pied droit. Ne traînez pas les pieds et ne marchez pas d'un pas lourd.

Maître Dogen dit: «Toutes nos actions sont l'authentique réalité de la Voie. Entrer, sortir, bouger à contrecœur est très éloigné de la pratique authentique. Pratiquer complètement, corps et esprit unifiés, c'est regarder l'essence de la Voie.»

Les gens qui doutent, qui hésitent, il est très difficile pour eux de ne pas traîner dans le dojo. Bien sûr, les débutants doivent se concentrer consciemment. Au début l'action du corps est maladroite, un peu comme une machine. Les anciens sont souvent trop habitués. Ils entrent dans le dojo avec nonchalance en suivant la lettre de la règle. Pour les débutants c'est difficile avec leur corps, pour les anciens avec leur esprit. Ne pas errer, c'est le corps et l'esprit qui deviennent unité, qui deviennent un avec la Voie. Ceux qui ont des doutes, qui au fond de leur esprit critiquent, leur corps est également erroné. On peut le voir dans le comportement, dans la posture de zazen.

Sensei disait: «Je peux comprendre votre état d'esprit rien qu'en regardant votre dos pendant zazen.» Ce n'est pas du tout un pouvoir magique. Par la pratique, tous nos sens deviennent aiguisés. On peut entendre, voir ce qu'avant on ne voyait pas. Comme quand on allume une télévision. On voit brusquement ce qu'on ne voyait pas avant. Nos sens deviennent profonds, fins, et s'ils ne le deviennent pas, c'est parce qu'on est bloqué, coincé par notre ego, par notre désir d'argent, de position sociale, par nos pensées personnelles. On pense: «J'ai raison et les autres ont tort. Dans la sangha, c'est tous des idiots.»

Même si votre vie est précieuse, même si vous êtes intelligent, vous ne devez pas pratiquer à contrecœur.

Maître Kodo Sawaki disait: «Quelle que précieuse qu'une vie puisse être, elle ne doit jamais être donnée à contrecœur pour le dharma. Il n'y a rien de spécial à abandonner pour un pays. Il n'y a rien de spécial à abandonner pour sa famille. Même mourir pour son pays dans la plupart des cas n'est que de l'égoïsme.»

Ne pas errer, ne pas traîner, ne pas être attaché par sa conscience personnelle, par ses catégories.

Dogen dit: «Aucun lien sous nos pieds et des nuages apparaissent.» Bodhidharma eut un monde avec Shusho, et Shusho a perdu le débat. Alors des nuages sont apparus sous les pieds de Bodhidharma et l'ont emporté au loin. Aucun lien ne doit ficeler vos pieds.

Un disciple demande à un maître, juste avant sa mort:

«Quel est votre dernier enseignement, votre ultime parole?» Le maître répond: «Regardez vos pieds.»

Maître Seppo a demandé à son disciple Gensha: «Pourquoi ne continuez-vous pas à visiter d'autres maîtres, à traîner à droite et à gauche de monastère en monastère?» Gensha a répondu: «Bodhidharma n'est pas venu en Chine, Eka (le deuxième patriarche) n'est pas allé en Inde.» Sur la Voie, la Chine et l'Inde n'existent pas. L'est, l'ouest n'existent pas. Ce sont seulement des fabrications humaines. Dans la pratique, il n'y a pas de place pour elles. Il n'y a pas de place pour les allées et venues de notre conscience personnelle, pour nos complications, nos doutes, nos hésitations, nos névroses. Bodhidharma n'est jamais venu en Chine. Historiquement c'est faux, bien sûr. Comme dire: Maître Deshimaru n'est jamais venu en Europe. C'est faux. Mais notre esprit doit être au-delà des catégories, saisir d'un regard le cosmos infini, sans est, sans ouest, sans nord, sans sud. Dans l'univers où existent l'est et

l'ouest, où y a-t-il un haut et un bas?

Ne pas traîner, c'est bouger librement dans ce monde infini. Maître Dogen dit: «L'oiseau vole librement dans le ciel, aussi il est l'oiseau, aussi il devient le véritable oiseau. Le poisson se meut librement dans l'eau, aussi il est le vrai poisson.» En quel lieu l'homme devient-il l'homme véritable? Lorsqu'il se meut, lorsqu'il bouge sur la Voie authentique. Lorsque toute sa vie, chacune de ses actions devient l'authentique réalité de la Voie.

Dogen dit: «Si nous ne dépassons pas le monde des quatre océans et des cinq lacs (c'est-à-dire le monde de nos coagulations), nous suivons une voie erronée.»

Mardi 26 mai 1987 7 heures

Règle n° 9

N'amenez jamais de chapelet, de rosaire dans le dojo. N'y entrez pas et n'en sortez pas les bras ballants.

Règle n° 10

Dans le dojo, ne chantez et ne lisez aucun sutra, à moins qu'un supporter laïc ne vous en ait fait la demande.

C'est une des règles de comportement les plus importantes: ne rien amener dans le dojo. Pour faire zazen, il faut enlever tous ses bijoux, ne pas entrer avec son sac à main, il faut enlever les colliers, si on a des bagues en diamant, il faut les retirer. Tout ce qui a de la valeur dans le monde social n'en a aucune dans le dojo. De la même façon, ce qui a de la valeur dans le monde religieux n'en a pas dans le dojo. N'amenez pas de chapelet, de sutra. Zazen signifie enlever toute décoration et se regarder soi-même. Arrêter de maquiller le visage qu'on veut montrer aux autres et de créer la personnalité qu'on veut montrer à l'extérieur.

Même les sutras ne doivent pas être chantés ni lus dans le dojo, sauf au moment approprié. Pourtant c'est la parole, l'enseignement du Bouddha.

Maître Nyojo disait: «Dans le dojo, se prosterner, chanter des sutras ne sont pas permis. Nous ne pratiquons que zazen et abandonnons, enlevons le corps et l'esprit.»

Peu de gens comprennent ce point. Lorsqu'on est attaché à ce qu'on lit, à la lettre des sutras, on devient attaché aux sutras. Si on veut ignorer cette lettre, on perd l'esprit des sutras. On ne peut rien attendre en répétant des mots, ni en se taisant. Parlez vite, dites vite, comprenez ceci. Un vieux maître a dit: «Lisez les sutras avec l'œil des sutras.»

Hannyatara, le maître de Bodhidharma, était invité à manger par le roi qui lui a demandé: «Tout le monde chante toutes sortes de sutras sauf vous, pourquoi?»

Hannyatara a dit: «Excusez cette explication maladroite, mais quand j'inspire, mon inspiration est complètement libre, et quand j'expire, cela ne

réside nulle part. Je chante sans arrêt le sutra de ce qui est. Il comprend des millions et des millions de livres, et pas seulement un ou deux.»

Dans le dojo, toute chose est libre, pas seulement votre esprit, mais tous les phénomènes. L'enseignement de Bouddha, le dharma est ainsi.

Il y a beaucoup de sortes de sutras. Traditionnellement, il y en a quatre-vingt-quatre mille. On ne pourra jamais même espérer comprendre la totalité des sutras. La vraie vérité, l'enseignement de Bouddha existe en tout lieu. Ses aspects sont innombrables, mais on ne peut le comprendre en entier.

Inspirer, expirer, c'est dire les sutras. Bouger, marcher, s'asseoir, c'est découvrir le lieu où les sutras sont situés. Les sutras ne sont pas seulement des livres avec des caractères imprimés. Ce n'est pas seulement votre esprit ou votre compréhension. Les sutras, c'est les plantes, les arbres, les cailloux, les montagnes, les rivières.

Maître Dogen disait: «Lorsque j'enseigne que l'esprit n'est que les plantes et les arbres, vous ne me croyez pas. Lorsque je parle de Bouddha, vous pensez qu'il doit avoir une aura et des

signes favorables. Si je dis qu'il n'est que des tuiles ou des cailloux, cela effraie vos oreilles. C'est simplement que vous croyez tacitement depuis très longtemps ce que raconte la rumeur. Si je dis que l'esprit n'est que les arbres, les plantes, considérez-les comme l'esprit. Si je dis que Bouddha n'est que tuiles et petites pierres, croyez qu'elles sont Bouddha. Si vous commencez à changer vos convictions originelles, à ce moment-là vous trouverez la Voie.»

Un jour, Maître Ungo trouve un moine qui lit un sutra. Il lui demande:

«Quel sutra êtes-vous en train de lire?»

- Le sutra de Vimalakirti.

- Je ne vous en ai pas demandé le titre. Quel sutra êtes-vous en train de lire?»

A ce moment-là, le moine a fait gassho. Quelle vérité exprimez-vous? Pas possible à expliquer d'aucune façon.

Hotatsu était un moine qui chantait sans arrêt les sutras. Eno lui dit: «Si l'esprit est troublé, le sutra nous bouleverse. Si l'esprit est éveillé, nous bouleversons le sutra. Hishiryô est vrai, la pensée personnelle est fautive. Abandonnez vos catégories et suivez la Voie du Bouddha.»

Alors Hotatsu répondit: «Jusqu'à aujourd'hui, je n'ai fait que chanter des sutras. Une phrase d'Eno, et j'ai tout oublié. Si nous ne comprenons pas l'apparition du Bouddha dans ce monde, nous ne pourrions jamais nous éveiller. Qui peut comprendre que cette maison en flammes est le royaume de la vérité originelle, du dharma?»

Par la suite, Hotatsu est resté connu sous le nom du moine qui avait mémorisé tous les sutras.

Comprendre l'apparition du Bouddha dans ce monde -en termes chrétiens on pourrait dire: comprendre que Dieu s'est incarné -, c'est devenir intime avec la vérité, devenir unité avec toute chose. Comprendre que cette maison en flammes -notre corps, notre esprit -est la vérité originelle, est le fils de l'homme.

Maître Sawaki dit: «Toute chose est unité. Rien ne peut échapper à cela. Ainsi un simple de mes mouvements remplit l'univers entier. Un seul de mes mouvements est la grande œuvre infinie qu'on pratique à chaque instant. Ainsi, en termes de temps, un instant est l'éternité. Expirer, c'est expirer l'univers entier. Inspirer, c'est inspirer l'univers entier. Pour tous les organes des sens, il en va de même. Pour les yeux, les oreilles, le nez, la peau, la langue, pour le monde illimité de notre conscience.» Respirer, bouger, agir, c'est le sutra vivant.

Maître Dogen dit: «Même avant que mes parents soient nés, même avant que l'univers ait été créé, les montagnes, les rivières, la terre récitent le sutra. Soleil, lune, étoiles, rivières récitent le sutra. Les sutras sont notre ego avant l'ego originel, avant l'ego de notre corps et de notre esprit. Un brin de poussière se fracasse et révèle toute chose. Le dharma, la vérité éclate, se brise, et l'univers existe.»

Si quelqu'un demande de réciter des sutras, c'est possible. Après zazen, c'est possible de chanter les sutras. Dogen décrit très profondément comment faire lorsqu'un supporter demande aux moines de chanter les sutras. C'est très drôle. Il faut marquer le nom du sutra sur une tablette, l'apporter dans le dojo, se tourner vers le nord, le sud, faire sampai. C'est très compliqué.

Sans faire aucune catégorie, nous pouvons réaliser inconsciemment, naturellement, automatiquement ce qu'est le sutra.

Règle n° 11

Ne vous mouchez pas et ne crachez pas lourdement dans le dojo.

Réalisez que le temps est trop court pour la pratique d'une seule vie, que le poisson ne pourra vivre longtemps dans sa flaque d'eau. Regrettez de ne pas avoir encore compris, réalisé l'éveil complet.

Ju Undo Shiki, les règles dans le dojo de Maître Dogen. Les règles: la loi de la pratique. La loi: la vérité de la pratique. Ho sho zan mai.

Zan mai, c'est samadhi, concentration. Comprendre la vérité de la pratique, c'est zan mai,

comprendre profondément. Du fond de notre esprit. Ou bien du fond de nos os. Comprendre quoi?

Ho sho: la nature absolue de notre vie, de chaque phénomène.

«Ne vous mouchez pas, ne crachez pas dans le dojo.» A l'époque de Dogen, sûrement il n'y avait pas de mouchoir.

«Le temps est trop court.» Nous sommes dans notre vie comme le poisson dans sa flaque; lorsque la mer se retire à marée basse, il y a des flaques d'eau qui restent, et des fois il y a des poissons prisonniers dedans. Ils sont contents, ils ignorent que cette flaque disparaîtra rapidement.

Les règles, c'est pas de la morale. Bien sûr, il ne faut pas cracher par terre ni se moucher dans le dojo. Ce n'est pas de la philosophie, le temps est court. Le temps est court, aussi il faut que je pratique. C'est zazen, le dojo, entrer dans le monde de ho sho zan mai. Comprendre la nature réelle de notre existence du fond de notre moelle, de nos os, de notre conscience.

Concentrez-vous bien sur votre posture.

Parfois le zazen est long, parfois il est court; on le comprend long, on le comprend court. Comme un rêve. Lorsqu'on rêve, on pense que beaucoup de temps s'est écoulé; quand on se réveille, le temps était très court. Notre conscience s'allonge, des fois se rétrécit. On dit que quand on meurt, en une seconde on voit toute sa vie, tous les phénomènes de sa vie. En un seul moment, en un seul instant de conscience, en une seule compréhension.

C'est très important de ne pas faire de catégories. Comme par exemple sur celui qui se mouche dans le dojo: «C'est bien», ou «C'est pas bien». Sur l'état du poisson dans sa flaque: «Il a raison d'être content, il profite de la vie pendant qu'il est vivant» ou bien, «Quelle inconscience, dans une heure il sera mort».

Ho sho zan mai, un moment de conscience qui devient l'éternité.

Maître Basso a dit: «Depuis le commencement des temps, les êtres humains n'ont jamais quitté ho sho zan mai, quoi qu'ils fassent, qu'ils mettent leurs habits, qu'ils mangent du riz, qu'ils accueillent leurs amis, toutes leurs actions sont ho sho.»

Chacun possède ho sho. C'est pas la peine de le chercher, de courir après, de pratiquer zazen pendant vingt ans, trente ans, pour l'obtenir, ou s'enfermer dans un monastère. Ceci est une vue complètement fausse.

La pratique authentique de notre vie, ou ho sho, est au-delà de toute séparation, de toute différence, de toute conception, de tout passé, présent ou futur.

Si on pense faussement, si on fait des catégories sur les règles, sur la morale, sur la compréhension, sur la vérité, on pense qu'il n'y a ni morve ni crachat dans le monde du dharma. Toute la vérité ne peut être comprise dans notre vie, comme le poisson ne se rend pas compte de sa vie dans sa flaque.

Pour comprendre les règles de Dogen, nous devons comprendre au-delà de ces règles. Pratiquer dans le dojo, c'est pratiquer au-delà d'un simple lieu limité. Zan mai, comprendre profondément, c'est comprendre au-delà d'un seul ego.

Le Zen est complètement vaste, total, il n'est pas séparé du cosmos infini.

Dans le dojo, suivre la règle signifie aussi que dans ce lieu, rien ne peut être enseigné, ni existence ni non-existence, ni monde visible ni invisible, ni comportement juste ni comportement faux; votre pratique dans ce lieu ne peut être mesurée ni par votre propre bon sens ni par celui des autres.

Ho sho, c'est la nature absolue de chaque phénomène, vivre notre vie d'instant de conscience en instant de conscience, de moment en moment. A chaque instant, la pendule s'arrête. La meilleure façon de vivre éternellement, bien qu'on ne sache pas si on vivra encore demain, et bien qu'on ignore ce qu'on a fait hier. Nous pratiquons la vérité aujourd'hui, ici et maintenant. Cette vérité, ho sho. Ho sho pénètre notre corps, nos os, notre pensée.

Mardi 16 juin 1987 7 heures

Les règles dans le dojo c'est ho, la loi, la loi absolue. Elle ne peut pas être changée, modifiée. C'est comme le jour qui succède à la nuit. Les hommes décident, font des catégories, créent les divisions du temps, les heures, mais ho continue. Le jour et la nuit continuent.

Règle n° 12

Ne portez dans le dojo que des habits noirs. Ceux qui jusqu'à aujourd'hui ont cherché la Voie de Bouddha ont toujours agi de cette façon-là.

Les habits de couleur bizarre sont interdits dans le dojo: les rouges vifs, les brocards. L'habit dans le dojo, c'est la robe noire et le kesa uni. Si vous continuez zazen, automatiquement vous suivez cette règle. Lorsque Sensei est venu en France, les gens faisaient zazen dans toutes les tenues, même en maillot de bain. Il n'a jamais enseigné: Il faut vous habiller comme ceci ou comme cela, mais automatiquement les kimonos sont apparus, les kesa. Maintenant également, lorsque les débutants entrent dans ce dojo, on ne les oblige pas à acheter un kimono. Mais inconsciemment, leurs habits deviennent noirs. Lorsqu'on pratique zazen, inconsciemment notre conscience se transforme, se dirige vers la Voie.

Dogen a un jour demandé à son maître Nyojo: «Vous ne mettez jamais de kesa chamarré depuis que vous êtes chef de ce temple. Pourquoi?»

- Depuis que j'ai la responsabilité de ce temple, je n'ai jamais porté de tels kesa. C'est simplement pour être simple, je crois, et aussi parce que le Bouddha et ses disciples ne portaient que des habits rapiécés et de simples bols.»

Revêtir le kesa et l'habit noir signifie arrêter de suivre la mode, arrêter le désir de se montrer, d'exhiber son ego. Revenir vers la simplicité, vers la condition normale. Arrêter, stopper les souffrances de notre karma, de nos passions, de nos bonno.

Dai sai geddapu ku: dai sai, grand, merveilleux, magnifique; geddapu ku, vraie liberté. L'habit de la liberté authentique.

Comment revêtir le kesa. Comment confectionner le kesa. Qu'est-ce que le kesa? C'est le symbole de l'habit du Bouddha. De ce qui en nous est le plus bas et devient la chose la plus élevée. Ou bien le kesa est comme le grand champ de riz du bonheur. Le kesa, c'est l'esprit, la vie de tous les bouddhas, de tous les patriarches. Le kesa est en soie, en coton. Le kesa est infini. C'est shin jitsu nintai, le corps authentique de l'homme. Les arbres, le ciel, la terre sont le kesa authentique qui entoure notre corps. Le kesa n'est ni du lin, ni du coton, ni de la soie.

Il y a beaucoup d'interprétations, beaucoup de points de vue, beaucoup d'explications. Le kesa, l'habit dans le dojo, c'est respecter quelque chose qui ne nous appartient pas. Le kesa est transmis de bouddha en bouddha. Il n'est pas créé par soi-même. La vraie vérité de notre vie n'est pas créée par notre ego. Ce n'est pas quelque chose qui, après beaucoup d'efforts, apparaît dans un coin du cerveau.

Suivre l'ordre cosmique, ce n'est pas se suivre soi-même. A travers hishiryo, une autre sagesse apparaît, pas une sagesse personnelle. Si on est trop attaché à soi-même, ce n'est pas possible de comprendre. Si on continue zazen, si on suit la Voie du Bouddha, l'enseignement du Bouddha, naturellement nos habits se transforment en kesa. Automatiquement, in-consciemment, notre conscience se tourne vers la Voie.

Le vrai satori n'existe pas à l'intérieur de notre ego, il vient de dehors.

Lorsque notre esprit est éveillé, nous pouvons vraiment connaître tous les phénomènes. Pour comprendre les phénomènes, nous devons utiliser hannya, la sagesse suprême.

Dogen dit: «Dans le dojo, ne portez que des kesa unis.» Le véritable kesa n'apparaît que dans le dojo. Le kesa est seulement transmis de bouddha en bouddha. Il est ho, la loi absolue. Il n'est pas limité par les catégories humaines: apparition, disparition; gain, perte; vieux, nouveau.

Maître Dogen dit: «Le kesa apparaît là où les nuages et l'eau se rencontrent mais il n'est pas limité par eux.»

Le kesa est porté par un moine ou une nonne. Il est fait de lin, de coton. Pendant zazen, hishiryô apparaît, la conscience la plus élevée. Mais on ne peut pas expliquer. On ne peut pas comprendre entièrement.

Il est impossible de changer la forme du kesa, de le coudre selon ses propres idées. La vérité, ho, c'est pas possible de la changer. Nous devons suivre geddapu ku, la véritable liberté.

Si vous suivez ho, la loi absolue, le dharma, l'enseignement du Bouddha, vous pourrez comprendre dai sai geddapu ku, le bonheur le plus élevé, la liberté la plus complète. Abandonner l'ego. Si vous suivez cette Voie, chaque lieu sera un lieu heureux. Où que vous alliez, où que vous soyez, il n'y aura plus de lieu malheureux, plus de moment malheureux.

La chose la plus importante dans notre vie est de ne pas perdre ce qui est commun à Bouddha et à tous les êtres vivants. C'est la pratique dans le dojo et la loi absolue dans ce lieu.

Mardi 23 juin 1987 7 heures

Règle n° 13

N'entrez jamais dans le dojo lorsque vous êtes ivre. Si, par erreur, vous le faites, vous devez vous prosterner devant la statue de Manjusri.

N'amenez jamais d'alcool dans le dojo. Si vous faites une erreur, vous devez faire sampai dans le dojo. Dans les dojos traditionnels, c'est la statue de Manjusri.

Maître Dogen n'exclut pas ceux qui boivent de l'alcool.

Lorsque vous êtes ivre c'est pas possible d'entrer dans le dojo. Dans le bouddhisme, le cinquième précepte est fuko shukai: ne pas boire d'alcool. Ce précepte a beaucoup changé dans le temps; parfois c'est: ne pas vendre d'alcool, parfois ne pas en fabriquer, ou bien ne pas être ivre, ou bien ne pas émettre de paroles ridicules.

Parfois l'alcool devient hannya to, hannya comme maka hannya, to, l'eau, l'eau de la sagesse.

Quand Maître Deshimaru vivait, certaines personnes le critiquaient parce qu'il buvait de l'alcool, du whisky.

Les préceptes disent qu'il ne faut pas boire d'alcool.

Une fois, je lui ai demandé: «Pourquoi vous buvez du whisky?» Il a dit: «Complicate finish» (les complications disparaissent).

Il disait: «Vous devez comprendre les kai (les préceptes) à partir d'une dimension élevée. Bien sûr, ne buvez pas trop; mais le point important est de ne pas intoxiquer votre esprit.»

Pour ceux qui pratiquent zazen, qui cherchent la Voie, vous ne devez pas vous intoxiquer, pas être en extase, pas devenir des religieux ésotériques.

Zazen, c'est revenir aux conditions normales.

Un vrai religieux ne doit pas vendre d'alcool ésotérique, extatique, mystérieux; par exemple: le satori, le paradis, l'extase.

Si on boit du whisky, c'est pas bien. On a la tête qui tourne, on parle trop et le lendemain matin, on redevient normal.

Si on est intoxiqué par la religion, par une superstition, par une philosophie erronée, on ne peut plus s'éveiller. C'est une ivresse, une intoxication éternelle, une réincarnation éternelle. Si vous êtes ainsi vous ne pourrez pas entrer dans le dojo.

Le dojo, c'est regarder notre esprit, comprendre notre karma par zazen. Ceux qui font des erreurs sur ce point doivent faire sampai devant Bouddha.

Plus on pratique zazen, plus on peut se comprendre soi-même, plus on peut comprendre qu'on n'est pas si bien, qu'on n'est pas tellement pur; plus on peut réaliser que notre esprit est intoxiqué, ivre. Rien ne montre plus notre ego que zazen. Plus on veut couper ce karma, plus on devient ivre. C'est un point très important.

Les disciples du Bouddha continuaient sans arrêt zazen; leur esprit était complètement pur.

Me comprendre moi-même, comprendre mon karma, oublier mon corps et mon esprit. Mais cela aussi, c'est une ivresse. Sensei disait: «Zazen doit être réalisé dans la vie quotidienne.» Se comprendre soi-même, faire sampai devant la statue de Bouddha, c'est inviter la vérité dans notre vie quotidienne, inviter le vrai nirvana dans notre vie quotidienne, au milieu de nos doutes et de nos ivresses.

Maître Dogen dit: «Lorsqu'on pratique zazen, l'interdépendance entre nous et Bouddha ne peut pas être mesurée. Lorsqu'on se prosterne devant Bouddha, nous pouvons le voir face à face, visage à visage.»

La transmission de cette vérité, c'est comme une vigne, kato kato, comme dit Dogen, comme des sarments entremêlés, comme du lierre, des plantes tout enchevêtrées.

La nature de bouddha, notre ivresse, les bonno, la vérité, Bouddha, Dieu, tout est comme une vigne, du lierre, sans fin.

Faire sampai devant le Bouddha avec notre esprit ivre, c'est le sceau, la marque du Bouddha dans le cœur du disciple.

Lorsque Shakyamuni, faisant un sermon, fit tourner la fleur entre ses doigts, Mahakashyapa a souri. Et Bouddha a dit: «Je possède l'œil du dharma et je le transmets à Mahakashyapa.»

Aussi Eka a fait sampai devant Bodhidharma qui a dit: «Vous possédez ma moelle.»

Lorsque vous entrez dans le dojo, vous faites gassho. Dès que vous entrez dans ce lieu, vous pouvez être au-delà de vos os et de votre moelle et vous prosterner devant Bouddha.

Si on pratique ainsi, on peut devenir tout à fait heureux et comprendre notre véritable condition normale.

Dogen dit: «En mai 1225, j'ai rencontré mon maître Nyojo, lui ai offert de l'encens et fait sampai devant lui. Il m'a regardé et a dit: "Ceci est la réalité de la loi des bouddhas et des patriarches. C'est comme Mahakashyapa, comme Eka recevant la moelle de Bodhidharma, c'est l'actualisation authentique du shobogenzo, de l'œil et du trésor de la vraie loi. Moi seul possède cette loi. Pour les autres, ce n'est qu'un rêve. "»

Nous devons comprendre notre propre vie; pour les autres, notre vie n'est qu'un rêve. Notre pratique, pour les autres, n'est qu'une illusion.

Pendant zazen, vous pouvez observer votre vie, votre karma, vos erreurs, vos problèmes importants. A la fin, on peut comprendre que rien n'est tellement important, rien ne dure tellement longtemps.

Revenir à la condition normale, c'est se prosterner devant Bouddha, devant Dieu. A ce moment-là, inconsciemment vous pouvez jeter tous vos péchés, toutes vos complications et trouver la Voie.

Maître Dogen dit: «Bouddha, c'est l'univers entier. La pratique dans le passé, dans le présent et dans le futur. Son esprit est marqué à travers toute l'histoire. La vérité est offerte librement sans avarice, sans catégories.»

Nous souhaitons pratiquer même si nous sommes pleins de pensées et d'illusions. Nous pouvons recevoir les mérites de la pratique et de l'éveil. Le dojo est le lieu de la Voie.

Notre corps, notre esprit, c'est le lieu de quoi?

C'est comme un miroir, comme hokyo zan mai, le miroir-trésor.

Dans le miroir vous pouvez voir votre ivresse. Dans le miroir lui-même, il n'y a rien.

Mardi 30 juin 1987 7 heures

Règle n° 14

A propos des disputes, des querelles, de colères.

Maître Dogen écrit:

Ne vous disputez pas entre vous, et si malgré tout vous le faites, vous devez être expulsés tous deux car vous empêchez les autres autant que vous-même de pratiquer la Voie. Celui qui assiste à une dispute sans intervenir doit également être puni.

Ne pas se disputer, ne pas se mettre en colère, c'est un des préceptes les plus importants. Bien sûr pas seulement dans le Zen.

Un sutra dit: «L'esprit est horrible. Plus que des serpents qui grouillent, que des bêtes ou qu'un feu intense.» La colère est encore pire que cela.

Si notre esprit est remué, tourné vers la colère, il est tourné vers le malheur. La colère crée des vagues qui détruisent l'harmonie entre amis, dans une famille, dans un pays, dans la sangha, parmi ceux qui pratiquent la Voie. Le karma de la colère, ce n'est que la folie et la destruction.

Dans un sutra, il y a l'histoire suivante: La belle-mère, jalouse de sa belle-fille, se met en colère. La belle-fille ne fait pas du tout attention à la belle-mère. La vieille femme qui cuisinait sort un morceau de bois brûlant et le jette sur la belle-fille. Elle la rate. Le bout de bois atterrit sur un mouton qui prend feu et part en courant, mettant feu à une meule de foin. Le vent souffle. Le feu s'étend à tout le village. Les éléphants ont peur, s'enfuient et cassent tout dans le pays voisin. Les gens des deux pays commencent à se détester. La guerre apparaît pendant dix ans.

La colère ou la dispute apparaît à partir de notre esprit qui flotte, qui erre, à partir de nos rêves, de nos illusions.

Dans les sutras, on trouve cette phrase: «Le corps est un sac de peau puant avec des trous qui suintent dans tous les sens, des excréments, de l'urine.» Pourquoi nous disputons-nous? Parce que ce corps et cet esprit, nous les considérons comme notre possession. Si on met cela en doute, on se met en colère. «Qui pensez-vous que je suis? Mon opinion est correcte. A qui croyez-vous donc avoir affaire? -A un gros sac de peau puant.»

C'est la façon dont nous devons réfléchir sur nous-même. La règle du dojo, c'est un problème subjectif. Pas la peine ensuite d'aller traiter les autres de sac de peau puant. Exactement, ils se mettraient en colère. Nous devons nous comprendre nous-même, nous regarder nous-mêmes. Se regarder soi-même, c'est zazen.

Ne pas se disputer, ne pas se quereller dans le dojo, pour la pratique de la Voie, doit être parfait, sans effort de notre décision personnelle, sans ego. Si l'ego existe, automatiquement il déteste l'autre. C'est pourquoi dans tous les sutras on dit: «Tous les dharmas, tous les phénomènes sont tels qu'ils sont, sont parfaits et se regardent l'un l'autre comme le visage du Bouddha.»

Quand ceci existe, on peut saisir ce qu'est la vie et la mort. Aussi, d'un côté, nous devons comprendre ce qu'est le sac de peau puant, et en même temps comprendre qu'on est très important.

Si on abandonne l'ego, rien dans l'univers n'est séparé de soi-même. Il n'existe rien en dehors de moi.

Dans le Zen, la colère est utilisée uniquement pour la Voie. Par exemple le kyosaku, le rensaku. Les maîtres zen se mettaient en colère contre leurs disciples. Obaku donnait sans arrêt des coups de poing à Rinzaï. Nyojo battait le disciple assis à côté de Dogen en criant: «Vous devez rejeter le corps et l'esprit.»

Dogen a eu tellement peur qu'il a oublié son esprit et son corps. Le disciple doit avoir une confiance absolue dans son maître.

Bouddha aussi se mettait en colère pour éduquer ses disciples. Après qu'il a eu le satori sous l'arbre Bo, Shakyamuni a décidé d'enseigner, de prêcher. Dans l'histoire, on dit qu'il a prêché à ses anciens compagnons d'ascétisme à Bénarès. Juste avant, il avait rencontré un moine, Upaka. Ce moine, le voyant venir, lui dit: «Tu as l'air pur. Quelle a été ta pratique? Avec qui as-tu pratiqué?»

- Je suis le Bouddha et j'ai vaincu toute chose, anéanti tout désir, je suis détaché de tout. J'ai eu le satori et dans ce monde, je n'ai aucun égal.

- C'est très bien», dit Upaka, et il s'est vite sauvé.

Upaka est resté célèbre pour avoir raté l'occasion d'être le premier à entendre l'enseignement du Bouddha.

Après, Bouddha se mettait en colère, pour la Voie, pas pour son ego.

Kodo Sawaki disait: «Si on ne se met pas en colère pour la Voie, rien ne peut être résolu.»

Ne pas se quereller, ne pas se mettre en colère signifie ne pas se séparer de la nature de Bouddha. A la fin, tous les préceptes signifient zazen. Tous les préceptes s'actualisent, deviennent réels dans zazen.

Dans le dojo, automatiquement votre esprit peut devenir calme, vous pouvez oublier votre esprit compliqué, colérique, inconsciemment, naturellement, automatiquement. Tous nos bonno, nos passions sont transformés en sagesse. Si on veut résister, à ce moment-là zazen devient très difficile. On juge: «Zazen est long, j'en ai assez.» Chacun connaît. Et on est expulsé du dojo.

Ne pas se disputer, ne pas se quereller, c'est mettre la Voie avant l'ego. Ordinairement les gens se plaignent toujours: «Ce n'est pas moi. C'est pas ma faute. Il fait froid. Il fait chaud. Il fait lourd.» Ils créent leurs limites et à cause d'elles, ils n'arrêtent pas de pleurer et de se mettre en colère.

La règle du dojo, c'est ce même homme ou cette même femme qui ose se débarrasser de cet ego. Une telle personne accomplit la chose la plus grande. Si les gens ne le font pas, c'est parce qu'ils sont coincés par leurs préjugés, leur position, leurs désirs. Ils ne peuvent pas saisir le vrai paradis à côté d'eux-mêmes.

L'esprit pas colérique, doux. Sensei disait: pas fanatique, doux.

Un jour, Dogen a demandé à son maître Nyojo: «Que signifie la douceur de l'esprit?»

- Le désir de Bouddha et des patriarches d'abandonner le corps et l'esprit est la douceur de l'esprit. C'est le sceau imprimé dans le cœur de tous les bouddhas et de tous les patriarches.»

1er juillet 1987 7 heures

Règle n° 15

Il y vingt règles en tout. C'est le début de la conclusion.

Dogen écrit:

Celui qui ne suit pas scrupuleusement les règles de ce dojo doit être expulsé par les autres moines. De même que celui qui reste indifférent au mauvais comportement des autres.

Pendant zazen, vous devez ne pas suivre vos pensées, développer, ruminer une idée. Maître Dogen dit toujours: hishiryo. Penser au-delà de la pensée, penser du tréfonds de la non-pensée. Pour les règles dans ce dojo, c'est la même chose.

Si vous les comprenez avec vos catégories personnelles, avec la morale sociale, avec vos opinions, vous ne pourrez pas les accepter.

Celui qui ne suit pas scrupuleusement les règles de ce dojo doit être expulsé par les autres moines. Si votre conscience stagne, automatiquement, vous êtes expulsé. Vous ne pouvez pas comprendre la véritable dimension de zazen. Tout le monde a ses opinions, ses pensées. Alors la vie devient difficile. La dualité, l'opposition apparaît.

Il faut que je fasse des efforts, que je devienne bien. Il faut que je suive les règles du dojo. On peut continuer comme cela pendant un an, deux ans, à la fin on s'épuise, on arrête. Cela, Maître Dogen le dit: c'est être expulsé du dojo.

Abandonner ou laisser passer les pensées, oublier le corps et l'esprit signifie entrer

véritablement dans le dojo. Arrêter d'être expulsé de chez soi. Sensei disait toujours «comme à la maison». Faites comme à la maison.

L'essence du Zen, c'est ne pas rester sur son propre esprit. A ce moment-là, l'égoïsme disparaît.

La Voie, la règle deviennent unité. C'est le dojo ici et maintenant. Notre vie à ce moment-là se conforme à la loi. Alors ho, le dharma, Bouddha ou le système cosmique peut diriger notre vie, pas l'égoïsme. Si entre la Voie et la Loi, vous voulez glisser un peu de votre ego, même si vous pratiquez vingt ans, trente ans, à la fin vous serez expulsé.

Zazen signifie arrêter les fabrications nous-même. Nos fabrications, c'est par exemple, la philosophie, la religion, la civilisation.

En enlevant tout cela à ce moment-là on peut devenir intime avec notre désir de pratique, notre désir pour la Voie.

Durant zazen, n'essayez rien, n'essayez pas de couper vos pensées, n'essayez pas de suivre la Voie. Vous pouvez vous comprendre vous-même, voir votre vie comme sur une scène. Le prince Shotoku, qui a introduit le bouddhisme au Japon, disait: Le monde est faux, ce qui est faux c'est ce qu'on appelle le monde. Le Bouddha est vrai. Zazen, c'est devenir intime avec cette vérité authentique. Soi-même devenir bouddha naturellement, inconsciemment.

Celui qui ne suit pas cela, les règles du dojo, doit être expulsé par les moines. Si on dit cette phrase avec le sens commun c'est seulement du moralisme étroit.

Si on vit notre vie seulement avec notre sens commun: métro, boulot, dodo, naissance, cercueil, sexe, argent, c'est pas tellement intéressant. Être intelligent, être un homme politique.

Quel est le sens, la signification de notre vie, comment résoudre les problèmes de notre existence?

Ce n'est pas possible de nier les règles. Dans le dojo, vous ne pouvez pas faire ce que vous voulez. Dans votre vie non plus. C'est pas possible de toujours s'échapper. Dogen dit: «La Voie et la Loi sont unité.»

On tâtonne, on veut bousculer, on grogne. Dans le dojo lui-même, dans le dharma lui-même. Tendez bien les reins.

A la fin, seulement vous-même pouvez comprendre la valeur la plus élevée de votre vie.

Comprendre ce point, c'est zazen, le rendre réel, vivant dans votre existence. C'est ni pour soi ni pour les autres. C'est pour les deux en même temps.

Un sutra dit: «Le soi véritable a les mêmes racines que le ciel et la terre.» A ce moment-là, c'est impossible de glisser hors de l'univers, du cosmos, ou d'être expulsé hors du dojo.

Mardi 15 septembre 1987 7 heures

Maître Dogen avait écrit ces règles pour son nouveau dojo de Kosho-ji. J'avais commencé à les traduire et à les commenter cet hiver jusque avant le camp d'été. Il y a vingt points, vingt règles en tout. Lorsque Maître Deshimaru avait fait les règles du dojo de Paris, il a suivi ces règles de Dogen. Son enseignement suivait exactement l'esprit de Dogen, l'esprit de Bouddha.

Règle n° 16

Ne perturbez jamais la pratique des autres moines en invitant des gens extérieurs au temple, qu'ils soient laïcs ou religieux. N'ayez jamais le désir de recevoir des dons, des offrandes. Ne pensez pas que votre longue pratique vous rende digne de quelque don que ce soit. Sachez cependant que le dojo est ouvert à tout pratiquant, s'il est sincère et s'il cherche la Voie, bien que la permission du responsable, du shusso soit toujours nécessaire.

Dans le dojo, pour la pratique de la Voie, le plus important est de ne pas déranger les autres. Ne pas bouger pendant zazen, ne pas tousser, ne pas respirer bruyamment. Prendre soin des autres avant soi-même. Le lieu où l'on pratique la Voie doit être protégé. Protéger signifie se

regarder soi-même, comprendre ses propres mauvais points et ne pas déranger les autres.

Il est inutile d'amener des étrangers dans le temple. Seules les personnes qui cherchent la Voie ont le droit d'entrer dans le dojo. Autrefois, cette règle était très stricte. Lorsque quelqu'un voulait devenir moine, il allait dans le temple, se prosternait et demandait à entrer. Immédiatement il était rejeté. S'il restait toute la nuit à faire zazen dehors, le lendemain matin, il était encore jeté. Trois fois de suite. La tradition, c'est de rejeter celui qui demande d'entrer trois fois avant de lui en donner l'autorisation. Maintenant, ce n'est plus du tout pareil.

Maître Deshimaru disait toujours qu'il n'aimait pas les moines japonais. Ils deviennent moine de père en fils, ils n'ont plus à entrer dans le temple, ils naissent dedans. Après, ils vont étudier à Eihei-ji ou à Soji-ji, ils s'inscrivent au bureau, ils font la cérémonie qui consiste à être rejeté trois fois.

Dans les temples, dans un dojo, les gens ne pensent plus du tout à la Voie mais seulement à leur profit, à leur carrière, à leurs intérêts. Ils sont comme des chats ou des chiens domestiques. Dès qu'un visiteur arrive à la maison, le chien vient sentir s'il peut obtenir quelque chose, un sucre.

Dogen dit: «Vous devez devenir comme des tigres qui entrent dans la montagne, comme des dragons qui rentrent dans l'eau, qui reviennent dans leur véritable demeure. Revenir à la véritable condition originelle de l'être humain. Ne pas avoir le désir du monde extérieur: l'argent, les honneurs. Tout ce qui à travers les yeux, les oreilles, le goût, le toucher, l'odorat met en route nos pensées, nos calculs personnels.

L'esprit qui veut se diriger vers la Voie, qui désire se diriger vers la vérité, vers l'éveil, vers Bouddha, c'est bodaishin. Mais le monde nous fait rapidement oublier bodaishin. Après la Gendronnière, rapidement on oublie. Le travail, la famille, l'argent... On oublie le chemin du dojo: «J'irai demain.» Le monde extérieur nous éblouit, à travers nos sens, à travers la conscience. Le monde brillant du savoir, le monde brillant de nos désirs. C'est comme une lampe qu'on nous braque dans la figure pour qu'on voie tout. Mais on ne voit rien du tout.

Kodo Sawaki disait: «Sans éblouissement, nous pouvons devenir intimes avec notre désir de pratiquer la Voie.» Zazen, la Voie brille par elle-même, sans dépendre du monde extérieur. Zazen n'a besoin de rien du tout. Notre longue pratique ne nous rend digne de rien du tout.

Dans le sutra Kegon, il est écrit: «Le Bouddha se manifeste lui-même pour répondre à ses propres besoins.» L'ego répond aux besoins de l'ego. Aussi, pendant zazen, laissez passer les pensées, n'agrippez rien. Ne dites pas: «C'est bien» ou: «C'est mal.» Concentrez-vous sur la posture.

Lorsque Sensei est venu en France, il est resté deux, trois ans, puis il est retourné au Japon. Après, il repartait tous les ans et des disciples français le suivaient à chaque voyage. La première fois, il y en a un qui l'a suivi, il a arrêté le Zen depuis. Il était grand, fort, il parlait toujours du Zen. Au Japon, il suivait Sensei partout et payait tout: les taxis, les restaurants. A la fin, il n'avait plus d'argent. Alors il a demandé à Maître Deshimaru:

«Prêtez-moi de l'argent. Tout celui que j'ai amené, je l'ai dépensé pour vous. Quand on arrivera en France, je vous rembourserai.

- Pas question. Non.
- Si vous ne me donnez pas de l'argent, je ne pourrai pas rester.
- Eh bien, partez! Si vous n'avez pas d'argent, je n'ai pas besoin d'un disciple comme vous. Demandez-en à vos parents.
- Ils sont pauvres.
- Vos parents sont pauvres et vous voulez devenir moine zen... C'est pas possible.»

Il était complètement choqué.

Une longue pratique ne nous rend digne de rien du tout. Notre vie authentique existe sans argent, sans catégories, sans Zen, sans rien du tout. La règle du dojo, c'est presser sur ce point-là. Ce point qui ne peut pas être dérangé. Ce qui ne peut être dérangé, c'est zazen.

La dernière chose que Sensei a dit avant de partir au Japon, quand il est mort: «Continuez zazen» et «Le shusso ne doit laisser entrer dans le dojo que les gens qui ont bodai shin. Les autres doivent réfléchir.»

Règle n° 17

Faites zazen comme il convient de le faire dans ce dojo et écoutez attentivement le godo enseigner la Voie du Bouddha.

C'est une règle toute simple et évidente. Parce que dans le dojo, de toute façon, il n'est pas possible de faire autre chose. Il n'est pas possible de prendre une autre posture que la posture de zazen. Il n'est pas possible d'entendre autre chose que l'enseignement du godo. Cependant, cette loi est la plus profonde. Si vous la comprenez complètement, c'est le véritable satori. Si vous ne la suivez pas, avec votre corps, avec votre esprit, avec chacune de vos cellules, ici et maintenant le Zen n'existe pas. Si vous discutez avec vous-même, ce n'est pas l'enseignement de la Voie du Bouddha. Si vous ne deviez suivre qu'une seule des règles du Ju Undo Shiki, c'est celle-là qu'il faudrait suivre. C'est la plus simple et aussi la plus difficile. Seules les personnes fortes, les personnes qui sortent du commun peuvent accepter les enseignements du Bouddha. Ceux qui acceptent ces enseignements peuvent diriger leur esprit et leur corps vers la véritable Voie, vers la véritable liberté. Diriger sa vie vers cette liberté, c'est le bonheur le plus élevé pour un être humain.

«Faites zazen comme il convient de le faire dans ce dojo et écoutez attentivement le godo enseigner la Voie du Bouddha», le bouddhisme.

Comprendre, réaliser ou saisir la Voie du Bouddha, c'est la chose la plus heureuse qui puisse arriver. Plus heureux que de gagner au loto, c'est plus heureux que n'importe quelle autre chose qu'on puisse atteindre par ailleurs.

Maître Deshimaru disait: «Le Zen, zazen, c'est une véritable révolution intérieure.» Par zazen, tout notre être, tous nos comportements doivent changer. Changer ne signifie pas remplacer quelque chose qui n'existait pas par quelque chose de nouveau.

Changer une vie laïque pour une vie religieuse. Changer ses illusions pour la vérité. Ça, ce n'est pas la véritable révolution intérieure. Zazen signifie diriger ce corps et cet esprit vers la Voie, vers Bouddha, vers la dimension la plus élevée.

«Pratiquez zazen comme il convient de le faire dans ce dojo.» Concentrez-vous bien sur la posture. Répétez sans arrêt les points importants: menton rentré; pendant l'expiration, pressez sur les intestins; tendez la nuque; les pouces doivent être horizontaux; le regard posé à un mètre devant vous; basculez le bassin vers l'avant; tendez bien les reins.

La Voie, do, gakudo, l'étude de la Voie, n'est pas abstraite. Ce n'est pas de l'imagination, de l'intellectualisme ou du spiritualisme.

Pratiquer avec son corps. Avec son corps, devenir successeur du corps du Bouddha. Avec votre esprit, n'imaginez pas Bouddha, n'imaginez pas la vérité. «Ça, c'est juste, ça, c'est faux. Avec ça, je suis d'accord. Avec ça pas d'accord. Je ne sais pas. Je dors.» Ni kontin, assoupissement, ni sanran, excitation.

Maître Sekito dit dans le Sandokai: «La source de l'esprit est complètement pure», comme la source d'une rivière, l'eau est pure et fraîche, mais rapidement l'eau qui coule est souillée, devient sale.

Suivre l'enseignement de la Voie du Bouddha, c'est revenir à la condition normale, revenir à la source complètement pure. Aussi, Maître Dogen dit: «Lorsque vous vous asseyez en zazen, vous êtes entièrement et directement au-delà de la poussière du monde. Et vous devenez unité avec la source de la profondeur des bouddhas et des patriarches.»

Ne suivez pas vos pensées, vos jugements. Pendant zazen, vous devez tout laisser passer. Si vous arrêtez le cours de l'eau, de la rivière, l'eau devient sale, stagnante. Laisser passer les pensées, écouter attentivement l'enseignement du godo, c'est accroître la dignité de Bouddha et diminuer le pouvoir de l'ego.

Maître Dogen dit: «Trois sortes d'erreurs sont à éviter lorsqu'on entend l'enseignement de la

Voie .» La première est: «Ne ramenez pas cet enseignement à vos conceptions personnelles ou à votre savoir précédemment acquis.»

Si l'enseignement que j'entends me paraît juste, alors je le prends pour vrai. S'il correspond à mes lectures, à ce qu'on m'a raconté, alors je le prends pour vrai. S'il correspond à ce que je sais du bouddhisme, des sutras, alors il est correct. La Voie, la Voie du Bouddha, n'est ni dans votre raisonnement, ni dans votre intelligence, ni dans vos préférences. Elle est au-delà des limites de votre ego.

Alors comment, par quelle méthode réaliser la Voie, oublier l'ego, entendre l'enseignement authentique? Maître Dogen dit: «Il nous faut purifier corps et esprit, calmer notre vue et notre ouïe, sans y mêler aucune pensée.»

«Faire zazen comme il convient de le faire.» C'est la méthode pour rejeter ses erreurs. Certains doutent sans arrêt. «Quel godo je dois suivre? Étienne, Stéphane, Roland, d'autres?» Certains m'ont dit: «Je n'aime pas tes kusen, je n'y comprends rien.» C'est très bien de ne rien comprendre. L'enseignement de la Voie du Bouddha ne satisfera jamais notre ego. Vous devez saisir l'essence de cet enseignement, l'essence du kusen, et l'exprimer à nouveau, au-delà du godo, au-delà de vos préférences, progresser encore.

Alors, s'il vous plaît, comprenez que le bouddhisme, la Voie du Bouddha, que la vérité existent au-delà de votre pensée, au-delà de shiryo. Au-delà de shiryo, c'est faire zazen comme il convient de le faire. Votre posture, votre corps, votre esprit toujours neufs, toujours frais, d'instant en instant.

Ne limitez pas butsudo, la Voie du Bouddha, avec votre idiotie personnelle. «D'accord, j'ai compris, la posture, hishiryo, le satori. Et après...?»

Kodo Sawaki disait: «C'est comme un plat. Je dis toujours qu'il faut cuire parfaitement ce plat, et les idiots demandent toujours: "Qu'est-ce qui arrive quand il est parfaitement cuit?" Quand il est parfaitement cuit, il est parfaitement cuit. Le sel, le poivre, la chaleur suffisants. Si l'un des trois manque, le plat n'est pas parfait. La posture, la respiration et l'attitude de l'esprit, lorsqu'elles sont réunies, c'est ce qu'on appelle la perfection de l'existence.» Il n'y a plus de: «Et après?» et de «Et alors?» Quand on fait zazen comme il convient de le faire, nous pouvons nous voir nous-même. Et notre esprit, notre fonctionnement apparaît comme reflété dans un clair miroir. A partir de notre propre personne, notre vie devient infinie.

Mardi 29 septembre 1987 7h30

Règle n° 18

Si vous laissez tomber un de vos bols, pendant la guen mai ou pendant le déjeuner, en punition vous devrez laisser brûler une lampe à huile pendant vingt-quatre heures devant la statue de Manjusri.

Manjusri est le bodhisattva de la sagesse. Il est représenté un sabre à la main, et ce sabre coupe les illusions. Ce sabre est comme zazen. Et la statue de Manjusri, dans un dojo traditionnel, se trouve dans le zendo, le lieu où l'on pratique zazen.

La pratique du Zen, c'est aussi l'enseignement du comportement, l'enseignement des quatre postures: debout, assis, couché, marcher. Également comment manger, comment revêtir le kesa, comment aller aux toilettes. Comprendre seulement avec le cerveau est insuffisant. Pratiquer, c'est saisir ce qui ne peut être exprimé par les paroles. Ce qui ne peut être exprimé par le langage ne peut être que pratiqué dans la vie quotidienne. Bien sûr, tout le monde mange, tout le monde va aux toilettes, tout le monde s'habille. Ce n'est pas un comportement extraordinaire. Mais c'est dans notre vie quotidienne que nous devons rendre la Voie ou la vérité réelle et vivante. Si on se trompe, si on fait des erreurs, il faut revenir à la sagesse, à Manjusri. Peut-être que la traduction par «punition» n'est pas très juste. Quoi qu'il en soit, nous devons revenir à zazen. C'est comme pendant zazen. Vous pensez, vous êtes concentré sur vos pensées: «Cette chose-là est bien», vous dormez, vous n'entendez pas tellement le kusen: «Le kusen me dérange, c'est monotone.» Vous devez revenir à la posture de zazen, quoi qu'il en soit. Revenir à Manjusri.

Depuis l'époque du Bouddha, les moines n'ont possédé que deux choses: le kesa et le bol, hatsu u. Lorsque Eno a reçu la moelle de son maître, il a reçu ses kesa et son bol. Le kesa et le bol, c'est la transmission authentique de la Voie du Bouddha.

Dans le Shobogenzo, Maître Dogen a écrit sur le kesa, le «Kesakudoku», et également sur le bol, «Hatsu u»: «Celui qui suit la Voie n'a besoin de posséder que ce qui satisfait ses besoins fondamentaux. L'habillement, c'est le kesa. La nourriture, c'est le bol.»

Également le bol revêt des significations symboliques. Maître Dogen écrit: «Parfois il peut être considéré comme étant le corps et l'esprit de Bouddha, parfois il peut être considéré comme un simple bol à riz. Certains pensent que le bol est la vie très précieuse des bouddhas et des patriarches. D'autres disent que c'est komyo, la lumière divine. D'autres disent que c'est shin jitsu nin tai, le corps authentique de l'homme. D'autres affirment que c'est le shobogenzo, l'œil et le trésor de la vraie Loi. D'autres affirment que c'est nehan myo shin, l'esprit paisible du nirvana.»

Bref, il y a beaucoup de points de vue profonds, élevés, beaucoup de catégories.

Maître Nyojo dit un jour à ses disciples: «Voici un vieux koan. Un jour un moine a demandé à Hyakujo: "Dans ce monde, quelle est la chose la plus extraordinaire?" Et Hyakujo a répondu: "S'asseoir sur cette montagne, faire zazen dans ce temple." Maître Nyojo continue: «Si quelqu'un me posait cette question, je répondrais sans doute: "Rien du tout." Ou bien: "Porter mon bol et manger le riz."»

Quelle est la chose la plus extraordinaire dans ce monde? Faire zazen, manger du riz? Manjusri doit éclairer notre vie elle-même, chacun des actes de notre vie quotidienne. Les études, même les sutras, des mots comme shin jitsu nin tai, komyo, shobogenzo nehan myoshin ne sont pas la chose extraordinaire. Vos questions ne sont pas la chose extraordinaire. C'est dans vos mains, dans vos pieds que cette chose extraordinaire agit. Comment manger, comment se baigner, comment marcher. C'est ainsi que cette chose extraordinaire marche, agit.

Le bol, hatsu u, est transmis de maître à disciple. Comme la vie est transmise des parents aux enfants. La vérité n'est pas quelque chose qu'on crée avec sa conscience personnelle, avec sa propre volonté. De génération en génération, ce bol est transmis. Le bol n'est fait ni de pierre, ni d'argile, ni de bois, ni de fer -ici, à la guen mai, les bols sont en Pyrex -, ni en Pyrex. Mais le bol, hatsu u, apparaît là où existent la pierre, l'argile, le bois, le fer ou le Pyrex. Le bol, c'est la vérité cosmique. Chacun de vous est différent, chaque cerveau est différent, chaque corps est différent. L'histoire, les circonstances de chacun sont différentes. Mais cette vérité, vous devez la comprendre, la réaliser dans la vie quotidienne, dans votre vie à vous, là où existent pierre, argile, bois et fer. Pratiquer ce qui ne peut être exprimé par les mots. Pratiquer ce qui est invisible. C'est zazen, c'est hatsu u, le bol que possèdent les moines.

Aussi, ne laissez pas tomber les bols par terre, concentrez-vous à chaque instant. Si lorsque vous laissez tomber un bol, vous ne l'entendez pas hurler de douleur, c'est que vous ne cherchez pas authentiquement la Voie.

Mardi 6 octobre 1987 7h30

Règle n° 19

Suivez les règles des bouddhas et des patriarches et protégez-les dans votre esprit et dans votre cœur.

C'est l'avant-dernière règle. Il n'y a plus que la règle n° 20, et c'est fini. Ceux qui n'aiment pas ces règles seront contents. Donc, encore un peu de patience. Même ceux qui ne les aiment pas viennent régulièrement écouter ces règles. Ceux qui les aiment ne viennent pas tellement.

Parfois, il est préférable de ne pas aimer. Ces règles, je l'ai dit tout au début, ce n'est pas comme une loi, un code. C'est ho, le dharma, la vie cosmique. Une loi sociale n'existe que s'il y a une sanction. Pour ho, pour la pratique dans le dojo, ce n'est pas possible de l'imaginer. De penser: «J'aime» ou «Je n'aime pas».

Du point de vue de Bouddha, des règles, de ho, du dharma, de la vie cosmique, toute chose, toute action respecte ho, respecte le dharma. Les sutras disent: «Lorsque Bouddha a atteint le satori, toutes les herbes, les arbres, les terres, les pays également ont atteint le satori.»

L'être humain, lui, dit: «Je ne comprends pas.» Il regarde ce même monde à travers sa vision particulière -Sensei disait: à travers ses verres colorés -, selon ses préférences, ses choix, ses catégories. Il décide selon ses désirs. Pouvoir abandonner ses désirs, abandonner cette confusion, c'est le véritable salut pour l'humanité.

Ho, les règles, le dharma sont sans objet, sans but. Même s'il y a des règles bizarres, vous devez en comprendre l'essence. Vous-même, chacun, êtes assez bizarre, assez étrange.

Comment dans le monde des désirs, dans le monde enfiévré, faire naître le désir de pratiquer la Voie, d'entrer dans le dojo, de suivre les règles des bouddhas et des patriarches? Cela ne peut pas venir des autres. Aussi la règle n'est pas une loi, un édit. Elle ne vient pas de notre propre décision, aussi n'est-ce pas de la discipline. Ce qui est ainsi, protégez-le dans votre esprit et dans votre cœur.

Maître Tozan dit: «Les maîtres de la transmission n'en ont pas parlé, mais vous pouvez l'obtenir à l'instant. Aussi, je vous en prie, protégez-le fortement.»

Ce qui est à protéger, à garder, c'est votre propre possession. Cela est avant les «j'aime» ou les «je n'aime pas». Et cela pénètre toutes les cellules de notre corps. C'est zazen.

Si vous restez dans le monde des préférences, des dualités, des oppositions, des «j'aime», des «je n'aime pas», des riches ou pauvres, des êtres sauvés ou des êtres damnés, vous ne comprendrez pas la Voie.

Un sutra dit: «L'être humain Shakyamuni est devenu Bouddha. Bien qu'il soit devenu Bouddha, il continue zazen, il continue à pratiquer. Même si tous les êtres dans tous les temps et sur tous les mondes étaient sauvés, il n'abandonnerait pas sa pratique.» Ceux qui pratiquent cela, c'est nyorai zenshin, le corps authentique de Bouddha.

Mardi 20 octobre 1987 7h30

Règle n° 20

Maître Dogen dit, en conclusion des règles, à la fin:

Au cours de votre vie entière de pratique, ne désirez que le calme et la liberté. Les règles mentionnées ci-dessus sont toutes le corps et l'esprit des anciens maîtres zen. C'est pourquoi vous devez les observer.

Maître Deshimaru répète également: «Vous devez continuer zazen jusqu'à votre mort.»

Les gens demandent toujours combien de temps il faut pratiquer zazen. «Est-ce que j'aurai des résultats au bout d'un an, de deux ans, de dix ans?»

Désirer un profit n'est pas la véritable liberté. Désirer obtenir le satori, des pouvoirs magiques, désirer devenir calme, libre ne peut pas être réalisé par la puissance de notre volonté, par notre désir personnel. Si on arrête la dualité, les oppositions de son existence, à ce moment-là on peut tout recevoir dans sa vie, inconsciemment, naturellement, automatiquement.

Sensei racontait l'histoire suivante: Une personne veut retrouver la santé et décide de pratiquer zazen dans le but de devenir forte. Une fois rentrée chez elle, brusquement elle meurt, tout est fini. C'est le véritable Zen. Si on suit les règles du dojo, on peut oublier son esprit compliqué. Oublier pendant un moment de courir après le profit, de promouvoir son propre ego. Mais au contraire valoriser la Voie du Bouddha. Ne pas devenir quelqu'un de spécial, de particulier, mais un simple moine qui pratique zazen.

Trouver sa véritable nature, sa véritable condition normale, c'est le satori. Arrêter d'imaginer cette condition normale ou le satori, c'est métamorphoser, abandonner son propre esprit. Suivre avec notre corps la loi de ce dojo, c'est abandonner ce corps. Chacun a beaucoup de questions: «Pourquoi on rentre du pied gauche? Pourquoi on fait sampai? Pourquoi il y a un

kusen? Pourquoi abandonner mon corps et mon esprit?»

Pratiquer, c'est réaliser ce qui ne peut pas être expliqué avec des pourquoi. Ici, les règles du dojo sont le corps et l'esprit des anciens maître zen. Kodo Sawaki disait: «Le vrai moine zen doit aller calmement et librement sur la terre profonde.»

Suivre les règles de ce lieu, c'est suivre ce qui ne peut pas être fabriqué. Même les règles de Dogen ne sont pas sa création personnelle. Pour la liberté, l'homme crée des lois, des codes, des constitutions. Mais à la fin, toujours, au fond de son esprit, quelque chose n'est pas satisfait. Satisfaire ce point-là, c'est la véritable religion.

Satisfaire ce qui ne peut être fabriqué par l'homme. Ce qui ne peut pas être écrit, imprimé, parlé. Mais seulement transmis i shin den shin, de mon âme à ton âme, ou de mon esprit à ton esprit. A ce point, il n'y a plus de critiques, il n'y a plus de louanges. Par exemple, on ne peut pas admirer quelqu'un qui entre dans le dojo: «Que vous entrez bien du pied gauche!

Vous êtes formidable!» «Qu'est-ce que vous êtes mushotoku!» Non, ce n'est pas possible. Hannya haramita, c'est la sagesse secrète transmise directement, intimement. Pas secret secret, mais secret inexplicable.

La règle du dojo, c'est revenir sans arrêt dans ce lieu, continuer dokan, l'anneau de la Voie. C'est la Voie normale du Zen. Le fond de l'enseignement du Zen. Si on veut l'enfermer dans des catégories, ce n'est pas possible. C'est hishiryo, réaliser inconsciemment, naturellement, automatiquement, ici et maintenant, à chaque instant. En termes d'existence, c'est notre pratique dans le dojo, ici et maintenant. En termes de temps, c'est la sagesse infinie, éternelle. C'est le corps et l'esprit des anciens maîtres zen.

Maître Dogen disait: «C'est à chaque instant faire un pas au-delà de la perche de son pied.» C'est quelqu'un qui est au bout d'une perche et demande à son maître: «Qu'est-ce que la pratique?-Avance encore d'un pas. -Je vais mourir.»

Kodo Sawaki dit: «Nous devons toujours avancer d'un pas au-delà de la perche de notre pied. Avancer sans cesse pendant des vies, des générations.» J'ai foi dans cette pratique, dans ce zazen-là.

Cette pratique, c'est avancer même si on a peur, même si on a la frousse, de telle sorte que notre vie puisse rencontrer même un petit peu l'enseignement du Bouddha, l'enseignement de la vérité.

MOKUSHO KA Le chant de l'illumination silencieuse

Maître Wanshi Shokaku, 1091-1157

Lorsque dans le silence tout mot est oublié,
Cela apparaît devant vous avec netteté

Lorsque vous le réalisez, le temps n'a plus de limites
Et c'est le moment où votre milieu vient à la vie.

Cet esprit merveilleux brille
De pureté et de rareté.
Comme l'aspect de la lune, comme une rivière d'étoiles.
Comme les pins vêtus de neige
Et les nuages enveloppant les cimes.

En rayonnant, leur halo merveilleux
Luit dans l'obscurité.
Pareil au rêve du héron volant dans l'espace illimité,
Pareil à l'étang immobile d'un automne lumineux.

Le temps sans limites se résout à l'inutile (vide)
Et rien n'est discernable.

Dans cette lumière,
Tout effort est oublié,
Quel est le lieu de cette splendeur
Où lumière et clarté chassent toute confusion?
L'essence d'un atome
Perce (pénètre) l'infinésimal,
C'est la navette d'or sur le métier de jade.

Sujet et objet s'influencent mutuellement.
Lumière et obscurité dépendent l'une de l'autre.

Lorsque leur action réciproque est harmonie,
Il n'y a plus dépendance de l'esprit et de la lettre.
Buvez la médecine des vues justes,

Frappez le tambour des calomnies vénéneuses.

Lorsque silence et lumière sont parfaits,
Vie et mort sont ma possession (choix).

En définitive, le un passe le pas de la porte,
Le fruit mûrit sur sa branche.

Seul ce silence est l'enseignement ultime,
Seule cette lumière est la réponse universelle.
La réponse sans efforts,
L'enseignement inaudible.

Tout dans l'univers brille,
Et prêche le dharma.

En se répondant mutuellement,
Ils témoignent l'un pour l'autre (certifier),
Question, réponse et certification
Sont en parfaite harmonie.

Lorsque la lumière est sans silence,
Les distinctions apparaîtront.
Du témoignage et de la réponse
Ne naîtront que dysharmonies.

Lorsque dans le silence
La lumière s'est égarée,
Tout deviendra inculte (laissé à l'abandon)
Et inutile.

Lorsque l'illumination silencieuse est parfaite
Le lotus fleurira,
Le rêveur s'éveillera,
Les rivières couleront jusqu'à l'océan
Les mille montagnes verront le pic élevé (noble, altier)
Pareil au cygne séparant le lait de l'eau,
Pareil à l'abeille butinant le pollen.

Lorsque la lumière silencieuse
Touche le point ultime,
Je perpétue la tradition originelle de mon école.
Cette pratique est appelée illumination silencieuse,
Elle pénètre du plus profond
Jusqu'au plus haut (pénètre partout).

12 août 1988 11 heures

Au début du zazen, lorsque vous vous asseyez, faites attention à être alignés. Pendant zazen, concentrez-vous sur votre posture. Cela est l'effort individuel, tandis que suivre l'ordre du dojo, c'est oublier l'effort individuel. Les deux sont importants. Dans l'enseignement du Zen, ces deux choses sont toujours présentes: tension, décontraction. Seul, avec les autres. Effort, non-effort, en même temps.

La vérité ne peut pas être enfermée d'un seul côté, ni dans les mots ni dans le silence. Et cependant, chacun a besoin d'entendre ce qui ne peut pas être exprimé. Entendre cela, c'est l'enseignement de la session de Zen. Un maître zen disait: «S'il vous plaît, attrapez-le vivant.» Attraper les poissons crevés sur un étang, c'est facile, mais l'attraper vivant, c'est très difficile.

Pour notre esprit, pour la vérité ou pour la religion, c'est la même chose. L'attraper crevé, c'est très facile. Les systèmes, les stéréotypes, le sens commun, c'est très facile. Les croyances. Ne pas se diriger vers cela, c'est aller vers la parfaite liberté; la saisir vivante dans notre vie, aux toilettes, au samu, en dormant, partout, dans le dojo, dans votre posture de zazen. Corrigez sans arrêt cette posture. Créez votre forme vivante, pas une forme morte.

Pendant cette session, je vais commenter un long poème de Maître Wanshi: Moku Sho Ka, «Le chant de la lumière silencieuse». Pendant la préparation le matin et le soir, et bien sûr pendant toute la sesshin. Ce poème

explique comment devenir vivant. Comment se concentrer sur zazen, sur sa posture, aussi bien pour les débutants que pour les anciens. Seulement la posture est importante, s'asseoir face au mur et corriger sa posture. A la fin, l'essence du Zen est seulement cela. C'est maintenant l'exacte moitié de ce camp d'été. Certains sont là depuis une, deux ou trois sessions, et resteront quatre, cinq ou six. D'autres pratiquent zazen depuis longtemps, d'autres débutent. Certains resteront jusqu'à la fin, d'autres ne viendront que plus tard.

Il y a un très joli poème qui dit:

«Le camp d'été est à sa moitié

Il y est depuis l'éternité

Pour Bouddha il n'y a aucun mérite spirituel

Comment le comprendrons-nous en ce mi-été?»

La réponse est silencieuse, c'est votre posture vivante de zazen.

16h30

Faites attention à votre tête. Elle ne doit pas pencher vers le bas. Le menton doit être rentré. Vous devez vous concentrer et corriger chaque détail de votre posture: les mains, les épaules, le menton, la nuque, les reins et en même temps comprendre votre posture globalement. Par exemple, parfois en basculant bien le bassin vers l'avant, vous pouvez corriger la position de votre tête, trouver l'équilibre juste de tout votre dos; avec la position des mains juste, retrouver la décontraction de vos épaules. Et pour cela, il n'y a pas de règle. Chacun est différent. Corriger la posture, l'activité invisible pendant zazen. Ne soyez pas inactif, endormi, comateux, ce n'est pas bien. La hauteur du zafu est très importante. Si le zafu est trop petit, ce n'est pas possible d'avoir une posture droite; même si vous faites des efforts, ce sont des efforts inutiles. Vous devez pouvoir avec le zafu élever suffisamment le centre de gravité pour que le bassin bascule en avant, que votre colonne vertébrale puisse trouver son équilibre naturellement sur le bassin.

Après le zazen, ceux qui ont des difficultés peuvent rester dans le dojo; le shusso pourra répondre personnellement à vos questions et résoudre vos difficultés. Tout le monde doit arriver à pratiquer zazen. tout le monde doit

avoir les genoux qui touchent par terre. En une journée, tout le monde doit avoir une posture

juste, belle, noble.

20h30

Quand vous avez un kesa, vous devez le mettre pendant zazen. C'est le seul moment où vous pouvez revêtir le kesa. Suivre les autres, suivre les règles du dojo, c'est le plus important ici. Pendant neuf jours, arrêter de suivre ses opinions personnelles. Pour les anciens comme pour les nouveaux. Pas de différence. A 16 heures, le dojo était à moitié vide. Le kyosakuman m'a dit que certains débutants lui ont dit que deux zazen par jour suffisent. Pourquoi pas un, pourquoi pas zéro zazen? Ce n'est pas un club de vacances. Pendant le repas, tout le monde doit venir manger. Certains jouent de la musique sur la pelouse pendant le repas. Si vous ne voulez pas suivre les autres, c'est mieux de partir. Se coucher avec les autres. Certains restent jusqu'à 4 heures au bar, ce lieu n'est pas un night-club! D'autres boivent trop et tombent en pissant. Ce n'est pas le camp d'été! C'est le camp bizarre. Les permanents sont fatigués, d'autres malades. Ce lieu n'est pas non plus un hôpital, ni un asile psychiatrique. Comment changer cela? Comment transformer cet esprit? A ce moment-là, le Zen commence, sans utiliser la moralité, sans utiliser aucun moyen humain, la réprimande, la flatterie.

Le Zen commence avec le Bouddha Shakyamuni. Puis apparaissent deux sortes de bouddhisme: le Mahayana et l'Hinayana qui est influencé par la philosophie indienne, Nagarjuna. Après, Bodhidharma introduisit le Zen en Chine. Le mélange, l'influence du taoïsme et du bouddhisme donne le Zen. Jusqu'au sixième patriarche Eno. Après Eno, deux écoles principales apparaissent: le Zen rinzai et le Zen soto. Le rinzai utilise les koan; le soto se concentre sur zazen. Après, Maître Dogen introduit ce Zen au

Japon. Maître Taisen Deshimaru disait: «A ce moment-là, le Zen a été influencé par le raffinement japonais, la délicatesse japonaise.» Jusqu'à Sensei et son maître Kodo Sawaki. Sensei disait: «Mon Zen et celui de mon maître Kodo Sawaki ont été influencés par le nembutsu; et le Zen que j'ai introduit en Europe sera influencé par le christianisme.» Il y a beaucoup d'influences. La racine est la même. «Comment changer mon esprit? Comment réaliser cet idéal?» Le bouddhisme originel de la sagesse maka hannya est si vaste que personne ne peut l'imaginer.

Dans le taoïsme, c'est la perfection de l'existence, l'immortalité, cependant tout le monde meurt. Le bouddhisme Hinayana se concentre sur les préceptes, mais aucun être humain ne peut suivre ces préceptes. Le Mahayana développe un esprit vaste et infini, mais aucun esprit humain n'est aussi vaste. Le Zen rinzai se concentre sur les koan, mais c'est essayer de comprendre ce que personne ne peut comprendre. Le nembutsu veut sauver tous les êtres qui sont impossibles à sauver. Dans le christianisme, c'est croire à ce qui est impossible à croire. Et ici, dans ce camp d'été, dans ce camp de zazen, c'est pratiquer ce que personne ne peut pratiquer.

Comment couper les souffrances qui sont impossibles à couper? Trouver la vérité que personne ne peut trouver? Entendre l'enseignement qui n'a jamais été prêché? C'est l'espoir humain, la demande du fond de notre esprit, la demande réelle, la demande vivante, la demande d'ici et maintenant. C'est cela que Maître Wanshi explique dans «Le chant de la lumière silencieuse», Moku Sho Ka. Maître Taisen Deshimaru disait toujours: «Embrassez les contradictions.» Au-delà des relations, au-delà de vous-même. C'est revenir à la condition normale, pas devenir quelqu'un de particulier, pas avoir un comportement spécial.

Naturellement. Seulement ne pas déranger les autres. Pendant ces neuf jours, suivez le slogan des anciens bouddhas et patriarches. C'est très simple. «Toujours sain. Toujours sobre. Toujours ordinaire.»

7h30

Le «Chant de la lumière silencieuse» de Maître Wanshi commence ainsi:

Lorsque dans le silence Tout mot est oublié

Cela apparaît devant vous avec netteté.

Lorsque vous le réalisez,

Le temps n'a plus de limites

Et c'est le moment où votre milieu vient à la vie.

Cet esprit merveilleux brille de pureté et de rareté.

Comme l'aspect de la lune,

Comme une rivière d'étoiles,

Comme les pins vêtus de neige Et les nuages enveloppant les cimes.

Qu'est-ce qui apparaît devant nous dans ce silence? Quel est ce «ce», ce «cela»? Hier soir, j'ai parlé du bouddhisme, du Mahayana, de l'Hinayana, du taoïsme, du christianisme, du nembutsu, du Zen. Ce sont les termes généraux. Les noms particuliers sont très nombreux, vos noms à chacun, vos noms propres, tout cela vous pouvez l'oublier pendant zazen. Protéger ce silence est le plus important, et tout mot est oublié, sans faire de catégories... la toux, le rhume... Le kyosakuman doit protéger ce silence. C'est l'essence des religions, l'essence de notre esprit.

Quand Maître Dogen est rentré au Japon, il a dit: «Je suis revenu de Chine sans rien, les mains vides. Je ne sais rien au sujet du bouddhisme.» Quand seulement tout mot est oublié, ce rien devient important. Ce rien, c'est zazen, i shin den shin, de mon âme à ton âme, de mon esprit à ton esprit. C'est l'intimité dans le dojo, vous devez sentir, comprendre cette intimité. Sans paroles, sans sutra, sans catégories, sans changement. Laissez passer et abandonnez tous les moyens, tous les «ismes», abandonnez même le Zen, tout retirer, tout mot, tout nom. C'est le silence du dojo et cela apparaît devant vous avec netteté.

20h30

Dans le Shobogenzo, Maître Dogen a écrit un chapitre sur l'être-temps, «Uji». J'ai un peu commenté ce chapitre au dojo de Paris. En général, les gens aiment beaucoup le temps. Quand le kusen parle des règles ou de moralité, ils n'aiment pas tellement, mais le temps, ils aiment beaucoup, la mort également.

A propos du satori, les nouveaux aiment beaucoup, les plus anciens pas tellement. On oublie rapidement les bonno, le satori. Mais temps et mort, c'est très intéressant, dans toutes les religions, très important: «Si vous suivez ma religion, vous irez au paradis, vous pourrez renaître dans la Terre pure, atteindre la vie éternelle.» C'est le désir humain égoïste, l'ignorance. Zazen tue cette ignorance et nous conduit vers le monde vivant, ici et maintenant.

Au sujet du temps et de l'espace, la science est très développée, elle est plus profonde que Dogen; au sujet du temps, demandez aux physiciens, au sujet de votre égoïsme, demandez à zazen. Le monde du temps humain est le monde de l'ignorance, de l'angoisse, du doute, des plaintes. Abandonner ce temps, c'est le salut de l'humanité, pas pour une seule personne, mais pour toutes. Le Bouddha disait:«S'il vous plaît,couronnez-les tous.»Pas seulement les rois, mais chacun, comme quand on met le kesa sur la tête. Trouvez le véritable succès dans votre vie. C'est le temps de Maître Wanshi. Il ne peut être mesuré par une montre à quartz, ni même par une vie humaine; mais le zazen silencieux où tout mot est oublié l'exprime en entier.

Dans les sutras, il y a beaucoup d'histoires sur des gens qui veulent vivre éternellement, qui ne veulent pas mourir.

Le Zen signifie mourir rapidement. Quand on meurt, l'ignorance disparaît, l'égoïsme disparaît aussi en chaque être qui pratique zazen, inconsciemment, naturellement, un monde brillant apparaît, un monde sans ignorance. Quand Bouddha ouvre les yeux, il ne comprend que l'éternité. Quand l'être humain ouvre les yeux, il ne comprend que le monde éphémère. Mais avant qu'ils soient nommés, leur lieu est le même. C'est le lieu d'ici et maintenant.

Quand votre vie, votre esprit n'obéissent plus à la tyrannie des noms différents, c'est le moment où tout votre environnement vient à la vie, naît, apparaît de zazen. Maître Dogen dit dans le Shobogenzo: «Chaque moment est un bon moment.»

14 août 1988 7h30

Cet esprit merveilleux brille De pureté et de rareté.

Comme l'aspect de la lune,

Comme une rivière d'étoiles Comme les pins vêtus de neige Et les nuages enveloppant les cimes.

Dans les poèmes zen, tout le temps la nature est le modèle, le modèle pour l'humain et le modèle de l'esprit libéré, l'esprit naturel, l'esprit ordinaire. L'homme veut toujours développer un esprit spécial, l'esprit de compétition. Il oublie la chose la plus simple. Il oublie la nature, le système cosmique. Aussi sur le chemin, il n'y a personne. La route originelle est déserte. Sur la Côte d'Azur, il y a beaucoup de monde. Saint-Tropez est plein, la Costa Brava aussi, et le vieux sentier n'est fréquenté que par la mousse, que par la rosée, par la lumière de la lune.

Revenir à notre esprit originel, revenir à notre authentique condition normale. Comme les pins recouverts de neige, comme les nuages enveloppant les cimes. Zazen réalise le vœu le plus élevé de notre esprit, revenir à l'origine, fouler, marcher sur la Voie unique, sur le sentier recouvert de mousse... Après zazen, nous récitons les vœux du bodhisattva:

«Je fais le vœu de sauver tous les êtres.

Je fais le vœu de devenir Bouddha.

Je fais le vœu d'acquérir tous les dharma.

Je fais le vœu de maîtriser toutes les passions.»

Mais ce n'est pas suffisant. Penser: «Un jour j'aurai tout compris, j'aurai sauvé tous les êtres, j'aurai maîtrisé toutes les passions», c'est seulement l'arrogance humaine. Zazen écrase cette arrogance humaine. Cela signifie se comprendre soi-même. Sensei disait aussi que se confesser ou se repentir, ce n'est pas s'excuser. Quand on faisait une erreur, il disait: «Ne vous excusez pas, comprenez. La nature ne s'excuse jamais: "Pardon, j'ai coulé le Titanic... " Trois mille morts: pas d'excuse.» Le typhon, le raz de marée ne s'excusent jamais. Nous devons aller au-delà de l'arrogance humaine. Le voleur s'excuse devant son chef pour ne pas avoir assez volé; le soldat pour ne pas avoir assez tué. Ce sont des exemples extrêmes, et Kodo Sawaki parlait toujours de l'ahurissement du groupe. C'est la même chose pour les organisations économiques, patriotiques, sportives, tous les «ismes», tous les mots devant l'absolu sont insuffisants.

Zazen signifie se tenir droit devant cet absolu, sans péché, sans erreur, et laisser briller sur soi la lumière de zazen. Aussi, rien n'est rejeté, abandonné. Tout de nous-mêmes pratique zazen, le zazen avec la nature entière, avec tous les êtres sensibles, comme les pins vêtus de neige, comme les nuages enveloppant les cimes.

20h30

En rayonnant, leur halo merveilleux Luit dans l'obscurité.

Pareil au rêve du héron Volant dans l'espace illimité.

Pareil à l'étang immobile D'un automne lumineux.

Le héron vole très haut dans le ciel, sans conscience. Il ne pense pas: «Je vole à travers le temps illimité.» Pendant zazen, il y a seulement zazen. Vos pensées, vos supputations, vos considérations... Les gens m'ont posé des questions pendant le monde: «Est-ce que ma pratique est juste?», «Je juge les autres»... C'est le rêve, pareil à un rêve. Même dans son espace illimité, le héron peut rêver: «Je mangerais bien un asticot, un poisson. Je trouverais bien une héron.» Mais il est le héron; son vol majestueux ne s'arrête jamais, s'il s'arrête...

pouf... il tombe. Si un avion s'arrête... poum, il tombe. Si vous entretenez une pensée... paf, c'est la même chose. Alors, laissez passer.

Du point de vue du zazen, toute notre vie est comme un rêve, pas tellement importante. Si on peut comprendre cette non-importance, notre vie peut devenir légère et libre, pareille à l'«étang immobile d'un automne lumineux». En automne, les étangs deviennent calmes et purs, et on peut voir jusqu'au fond, même s'ils sont très profonds. L'automne aussi est la saison calme, paisible, mais en même temps généreuse. L'automne offre tout. Le ShinJinMei dit: «La grande Voie est généreuse.» C'est la même chose, c'est comme l'automne, comme zazen. Peut-être, c'est difficile, ça fait mal aux genoux, au dos, on n'a pas envie d'aller au dojo, mais ce zazen ne garde rien, comme l'océan ne garde aucune épave. Pour observer toutes nos pensées, le subconscient qui remonte, on peut voir notre obscurité personnelle. Tout est comme ce rêve du héron.

Le kyosakuman m'a dit: «Quelqu'un ne veut pas aller au zazen, pour raisons personnelles.» A partir de zazen, vous pouvez comprendre que c'est le rêve du héron, mais la personne non. «J'ai mes raisons, mes genoux, c'est important.» Pas pareil, mais pareil, différent mais identique. Dans notre obscurité personnelle, le halo merveilleux de zazen luit, c'est moku sho, la lumière silencieuse, invisible, inaudible, subtile. Hishiryô, penser au-delà de la pensée, penser du tréfonds de la non-pensée.

7h30

Le temps sans limites Se résout à l'inutile Et rien n'est discernable.

Dans cette lumière Tout effort est oublié.

Il y a une dizaine d'années, à Val-d'Isère, pendant un mondo, Stéphane avait posé une question à Sensei. Les mots exacts, je ne sais plus très bien, mais il disait: «Sensei, vous dites toujours que vous êtes très fort. Mais pour ceux qui ne sont pas aussi forts que vous, qui n'ont pas le dos aussi droit que vous, comment peuvent-ils faire zazen? -C'est vrai, je suis très fort, mon dos est très droit. Lorsque j'étais jeune, j'ai fait beaucoup de sport: du kendo, du judo... mes reins sont forts, ma posture est la plus belle.» Cela montre clairement que zazen est inutile. Le sport change l'homme. Zazen ne change pas l'homme. Zazen est inutile. Les gens aiment bien changer: «Est-ce que la sesshin va me changer? Qu'est-ce que zazen va m'apporter?» Le yoga change les hommes, vous pouvez devenir souple. Les religions changent l'homme, vous pouvez voir Dieu, avoir l'illumination. Mais zazen ne vous change pas. Certains ont commencé zazen il y a vingt ans, et ils étaient idiots. Ils n'ont pas changé du tout du tout.

Kodo Sawaki disait: «Les hommes courent toujours après leurs désirs, bruyamment, tapageusement, mais existe-t-il un lieu où l'on puisse s'échapper? Non. Existe-t-il un lieu que l'on puisse atteindre? Non.»

Mais nulle part où aller, aucun lieu d'où s'échapper. Pourquoi zazen serait-il utile à quelque chose? Zazen emplit l'univers entier. C'est tout. Maître Dogen disait aussi: «Zazen est la forme authentique du vrai soi. Ce zazen authentique, cette forme authentique remplit le cosmos tout entier.»

Si votre zazen n'emplit pas le cosmos entier, ce n'est pas le zazen authentique. C'est un zazen où on peut changer: «Par zazen, je suis devenu mieux... mes intestins fonctionnent bien... J'ai compris ku, la philosophie...» Mais, quand zazen remplit le cosmos tout entier, toutes les pensées sont oubliées, rien n'est discernable. Aucun effort n'est nécessaire, aucune volonté. Ce zazen inclut tout. Aussi, Maître Dogen dit-il: «Pensez du tréfonds de la non-pensée. Comment penser du tréfonds de la non-pensée? Hishiryô.»

Quand zazen remplit l'univers entier, pour tout, c'est la même chose, pour toutes nos actions. Comment marcher sans marcher? Hishiryô. Comment respirer du fond de la non-respiration? Hishiryô. Comment dormir? aller aux toilettes? Hishiryô. Il n'y a pas un lieu que zazen ne remplisse pas, que cette lumière silencieuse n'éclaire pas. Zazen est véritablement bon à rien. C'est ce rien qui, depuis Bouddha, a été transmis par tous les maîtres et les patriarches, i shin den shin, de mon âme à ton âme. C'est parce qu'on réalise cela que notre moi devient enfin

complet et éternel. Zazen est la forme de ce soi authentique. Zazen remplit l'univers entier. Cela peut sembler facile, mais cela ne l'est pas tellement. Tout effort oublié, c'est au bout de l'effort de la posture de zazen. Ce n'est pas avoir une posture de chimpanzé, bouger, se gratter... Si vous vous dites: «Mon zazen remplit l'univers entier», vous ne remplissez que votre ego. Si vous vous dites être sans illusion, c'est que vous êtes plein d'illusions. Si vous dites: «Je ne suis pas fou», c'est que vous êtes complètement fou. La transparence de zazen est complète comme le lac de l'automne, comme un vase de cristal. Et puis, à la fin, zazen n'est bon à rien.

20h30

Dans cette lumière,

Tout effort est oublié.

Quel est le lieu de cette splendeur

Où lumière et clarté chassent toute confusion?

L'essence d'un atome perce l'infiniment petit.

C'est la navette d'or sur le métier de jade.

Au sujet de l'infiniment grand, de l'infiniment petit, du macrocosme ou du microcosme, la science certifie cela. La structure atomique, la structure de l'univers, Maître Tozan en parle dans l'Hokyo Zan Mai, Sosan dans le Shin Jin Mei, c'est très compliqué. L'infiniment grand, l'infiniment petit sont illimités, alors c'est compliqué.

Ce lieu n'est pas un club de vacances. La même personne qui erre fait zazen sur les balcons du nouveau bâtiment, pour raisons personnelles. Plus important que le micro ou le macro, c'est comment tourner notre esprit, comment enseigner le lieu de cette splendeur. Dans le Zen, pour enseigner, la main du maître est importante. Certains n'enseignaient qu'avec des claques.

«Qu'est-ce que le Zen?

- Clac!
- Qu'est-ce que Bouddha?
- Clac!»

Gutei enseignait en levant le pouce. A toutes les questions, il montrait son pouce. D'autres répondaient par des kwat. Sensei disait toujours: «Cette Gendronnière doit devenir un véritable paradis», comme dans le poème de Wanshi. Quel est le lieu de cette splendeur où lumière et clarté chassent toute confusion? Elle est dans tous les aspects et les formes de nos activités. Dans le dojo, les bâtiments, les champs, même aux toilettes. Pratiquer avec les autres, suivre les autres. Kodo Sawaki a eu le satori quand il a compris ce que signifiait suivre les autres. «Suivre les autres sont des mots qui ont révolutionné ma vie. Avant, je voulais toujours être spécial; comprendre, dire, faire zazen plus que les autres, manger plus que les autres. Si tous les hommes sur cette terre comprenaient ce que veut dire suivre les autres, cette terre deviendrait paradis.»

Seulement une main, un doigt, un cri peuvent tout expliquer, tout résoudre. De la même façon, seulement se lever le matin, seulement venir au dojo avec les autres, manger avec les autres, entrer dans le dojo, suivre les règles que tous les autres suivent, cette chose la plus petite, c'est l'enseignement des grands maîtres zen, l'essence d'un atome, l'essence du petit, petit qui devient l'action la plus haute, qui devient elle-même la vérité absolue, la chose la plus haute, la plus grande. C'est la navette d'or sur le métier de jade. C'est avec cela qu'on tisse les habits des dieux. C'est avec cela que vous créez le véritable kesa transmis depuis Bouddha, depuis avant les temps préhistoriques. Votre pratique, votre zazen doit directement percer cet infiniment petit, ce vous-même, construire un dojo dans votre corps. Dans ce corps petit, acceptez tous les phénomènes de l'univers; pénétrer cet infinitésimal, c'est zazen. Sensei disait toujours: «Vous devez créer, créer votre véritable sagesse. Créer à partir de zazen.» Créer votre vie, créer le véritable kesa transmis. C'est la navette d'or sur le métier de jade.

Avec une main, les maîtres zen pouvaient expliquer la totalité. Avec vous-même, vous pouvez exprimer aussi tous les mondes et le cosmos tout entier. A travers l'action la plus petite, la plus ordinaire, toujours ordinaire.

7h30

Sujet et objet

S'influencent mutuellement

Lumière et obscurité dépendent l'une de l'autre

Lorsque leur action réciproque est harmonie

Il n'y a plus dépendance de l'esprit et de la lettre.

Tout ce qui concerne la lumière et l'obscurité, le sujet et l'objet, a été étudié profondément dans le Zen.

«Minuit est la vraie lumière Et l'aube n'est pas claire.»

Dans le San Do Kai de Maître Sekito également.

Pendant la première sesshin, j 'avais commenté un sermon de Fuyodokai. Il parlait de la lumière et de l'obscurité, du sujet et de l'objet, de l'objectif et du subjectif. Durant zazen, on dit: «Ne soyez ni sanran ni kontin.» Ni endormi ni éveillé. Pas d'un seul bord, d'un seul côté. Par exemple, tout à l'heure, les canards ont fait de drôles de bruits. Certains ont ri. C'est sanran. Sûrement, d'autres n'ont rien entendu du tout. C'est kontin.

Un médecin qui avait fait des études sur les électro-encéphalogrammes pendant zazen disait: «Pendant zazen, l'esprit est comme un radar. Bip bip, il enregistre tout. Il n'est pas affecté.» Vous pouvez tout percevoir pendant zazen, le bruit, le chant des oiseaux dans le lointain, le bruit des crayons qui prennent les notes, mais ça passe. Cela ne crée pas de karma, d'empreinte dans votre conscience. Dans la vie quotidienne, on ne comprend pas les toutes petites choses; mais quand on remarque quelque chose, l'empreinte est forte dans l'esprit.

Pendant zazen, on crée l'habitude dans nos cellules à cette non-dépendance. Pas jeter l'esprit ou la lettre. Pas jeter le sujet ou l'objet, la lumière ou l'obscurité. Mais laisser passer, passer, passer. Ainsi notre vie peut devenir heureuse. Heureuse et libre. Maître Deshimaru disait: «Nous pouvons ainsi atteindre la dernière station, le terminus.» Kodo Sawaki disait: «Notre vie peut atteindre le point qu'elle doit en définitive atteindre.» Maître Dogen disait: «Toutes nos possessions, toutes nos pensées, nos opinions ne sont pas vraies. Elles dépendent de notre karma. Aussi, prenez refuge dans les trois trésors.» Prendre refuge dans les trois trésors, c'est la vie qui atteint son point ultime. A ce point ultime, toute action est harmonie et ne dépend ni de l'esprit ni de la lettre.

Prendre refuge dans les trois trésors signifie que les mondes qui ne possèdent pas zazen sont obscurs. Le monde de l'argent sans zazen, le monde de la pauvreté sans zazen, le monde de l'intelligence sans zazen, le monde de l'idiotie sans zazen, le monde de la religion sans zazen sont des mondes glauques.

Pendant zazen, cette lumière silencieuse éclaire chaque phénomène. Chaque action de notre vie devient le point que notre vie finalement doit atteindre. Pénétrer les profondeurs de cette lumière silencieuse, et votre esprit bougera, tournera, pivotera librement. Vers le sujet et l'objet, la lumière, l'obscurité, l'esprit, la lettre, comme vous voulez.

Un jour, Maître Nyojo dit à Dogen: «Bien que vous soyez jeune, vous possédez les anciennes manières. Installez votre demeure dans les vallées profondes et les vallées obscures, au plus profond de votre esprit.» A ce moment-là Dogen a fait sampai devant son maître. Nyojo dit: «La nature de celui qui se prosterne et de celui devant qui on se prosterne disparaît. Entre les deux, il y a la vraie valeur spirituelle et la liberté de la Voie.»

Entre nos catégories, entre le sujet et l'objet, l'idéal et la réalité, l'esprit et la lettre, il y a notre vie qui doit atteindre le point qu'elle doit finalement atteindre.

7 heures

Maître Wanshi écrit:

Buvez la médecine des vues justes

Frappez le tambour des calomnies vénéneuses.

Lorsque le silence et la lumière sont parfaits

Vie et mort sont ma possession.

En définitive le un passe le pas de la porte.

Le fruit mûrit sur sa branche.

Seul ce silence est l'enseignement ultime.

Seule cette lumière est la réponse universelle.

La réponse sans effort,

L'enseignement inaudible.

Cela s'appelle moku sho. la lumière silencieuse. Le Zen de Wanshi est connu comme le Zen de l'illumination silencieuse. Et ce Zen est devenu l'essence du Zen soto. Wanshi a vécu de 1091 à 1157. En japonais, Wanshi Shokaku. En chinois, Hung Chi Chen Chueh. Mais le mot «lumière silencieuse» n'a pas été créé par Wanshi. Maître Daie Soko a inventé ce mot moku sho pour critiquer le Zen de Wanshi. Daie Soko disait: «Il y a de nos jours une bande de chauves dont les yeux ne sont pas nets. Ils enseignent aux autres à jouer aux morts. Si vous restez ainsi dans la quiétude, vous ne ferez que compliquer votre esprit. Rester dans ce calme, ce n'est que pratiquer l'illumination silencieuse.»

A l'époque de Wanshi, le Zen était divisé en beaucoup de sectes, d'écoles qui s'attaquaient les unes les autres. Wanshi a pris ce mot d'«illumination silencieuse», a utilisé cette critique et écrit ce poème, «Le chant de l'illumination silencieuse», qui est devenu la plus haute expression du Zen. Dans le Zen soto, aussi bien que le Zen rinzai, cette lumière silencieuse est considérée comme le point ultime.

Ainsi, il dit: Buvez la médecine des vues justes, frappez le tambour des calomnies vénéneuses. Quand vos opinions apparaissent, frappez le tambour des calomnies vénéneuses. Il y a une légende indienne des temps anciens: «Si l'on trempe la peau d'un tambour dans un poison spécial, lorsque après on le tape, ce bruit tue tous les ennemis qui l'entendent.» Zazen, cette sesshin, c'est frapper ce tambour-là. Tendez les reins, rentrez le menton, toutes les pensées doivent passer, toutes les catégories doivent disparaître, toutes les coagulations doivent être détruites, les opinions, l'égoïsme. Tapez fortement sur ce tambour. N'écoutez pas les calomnies extérieures. Ne suivez pas les idées personnelles, les raisons personnelles. Pendant deux jours et demi, suivez seulement zazen. Ne suivez pas autre chose. C'est «buvez la médecine des vues justes».

Kodo Sawaki dit: «Personne ne dit: "Cette médecine est délicieuse, encore une dose, s'il vous plaît." Personne ne dit: "Cette médecine est ignoble, une demi-cuillerée suffira." La mesure, la dose est importante. Zazen, deux jours et demi, qu'il fasse chaud, qu'on soit fatigué, suivez! Si on se trompe sur la mesure, c'est que notre nonne n'est que notre plaisir personnel, notre «calomnie vénéneuse».

Si vous frappez fort ce tambour, avec vos os, vos nerfs, vos muscles, votre esprit, toute votre vie deviendra pareille à cette lumière silencieuse, impossible à détruire. Vous pourrez devenir profondément riches. Trouver la véritable liberté intérieure, sans aucune crainte, la profonde confiance en soi.

Pas bouger. Frappez votre tambour.

Vie et mort sont le choix que je fais. Vie et mort sont mon propre choix. C'est la clé pour notre vie quotidienne. Si vous comprenez, si vous pratiquez ce point-là, toute votre vie devient rayonnante. Kodo Sawaki disait: «Vous devez trouver une vie qui soit sans allées et venues.»

Pendant zazen, on dit: «Vous ne devez être ni kontin ni sanran, ni assoupi ni énervé, excité.» Beaucoup de pensées apparaissent pendant zazen. Chacun de vous peut en faire l'expérience: le sexe, la nourriture, zazen, on entend un peu les kusen, on écoute les canards, on fait des plans, après zazen. Les souvenirs apparaissent. Aucune chose, rien de ce qui va et vient n'est ma possession. Le problème le plus important est la vie et la mort. Vivre, mourir. Comme les pensées, comme kontin, comme sanran. Tout change tout le temps. Rien ne dure. Comment créer une vie authentique, un ego authentique, sans allées et venues, sans bien, sans mal, sans catégories. Ce qui est «sans allées et venues» est appelé «l'action absolue de Bouddha».

J'ai dit: Concentrez-vous sur cette session, dans le dojo mais aussi dans la vie quotidienne. Les kyoakumen m'ont dit: «Les chambres ne sont pas du tout rangées.» Chacun doit ranger sa chambre. Le responsable du samu doit aller vérifier à 14h30. Ouvrez la porte et regardez avec le regard de Bouddha, pas avec le regard du bien et du mal, du juste et du faux, de la critique ou de la louange. De la même façon, ranger sa chambre, faire zazen, c'est l'action de Bouddha. Naître dans son milieu, naître dans son environnement, comme Bouddha. C'est au-delà de l'ordre et du désordre, au-delà de la spiritualité ou de la non-spiritualité, au-delà de la morale ou du paganisme. Ainsi est zazen. Ainsi est ma vie. «Vie et mort sont ma possession.»

Maître Dogen a écrit un chapitre du Shobogenzo qui s'appelle «Zenki», l'activité totale de la vie et de la mort: «La vie est l'activité totale de la vie, la mort est l'activité totale de la mort.» Ranger est l'activité totale de ranger; respirer est l'activité totale de respirer. Pour chaque action, c'est la même chose. Cette vie et cette mort doivent devenir notre possession, notre choix, le lieu de notre véritable liberté. Seulement à travers chaque action, ici et maintenant, nous pouvons être au-delà des existences, au-delà des circonstances, au-delà des allées et venues.

Étudiez cela profondément dans l'action de votre corps, dans votre vie réelle elle-même. C'est cela une vie qui réalise la vérité du monde entier en elle-même: au-delà, gya tei, gya tei, qui transcende. Ne soyez pas trompés par les mots. Notre choix, notre possession, notre vie et notre mort sont la totale activité de Bouddha, de Dieu. Notre posture de zazen elle-même est Bouddha.

20h30

Seul ce silence est l'enseignement ultime,
Seule cette lumière est la réponse universelle,
La réponse sans effort, l'enseignement inaudible.

Satori signifie aussi compréhension. Les sortes de compréhension sont infinies. Comprendre ce qu'on nous enseigne à l'école par exemple, à l'université, ce que la rue nous enseigne, ce que les hommes ou les femmes nous enseignent, comprendre par nos sens, la musique par l'oreille, les goûts par la langue, les odeurs par le nez, le savoir par l'esprit, le plaisir par la peau, par exemple.

Zazen est synonyme de moku sho, de cette lumière silencieuse. Il ne dépend pas d'un objet. Ne pas dépendre d'un objet, c'est désirer, vouloir entendre l'inaudible, entendre ce qui ne peut pas être entendu, entendre le dharma authentique. Aussi seul ce silence est l'enseignement ultime.

Sho, c'est briller, briller par soi-même comme un diamant, un joyau. C'est la brillance de zazen, la brillance de notre esprit, inconsciemment, naturellement, automatiquement. Illuminer sans utiliser la force de l'esprit. La lumière, la source de la clarté dans toutes les religions, c'est toujours un symbole important. La vérité qui éclaire le monde, le christianisme, l'islam, le bouddhisme. «S'il vous plaît, croyez dans ma religion, c'est la meilleure. C'est Dieu qui existe, pas Mahomet. C'est Bouddha...» Mais pour cette lumière, nous ne devons pas utiliser la force de l'esprit. Si on utilise la force de l'esprit, les «ismes» apparaissent: intégrisme, intolérance, Inquisition.

Seule cette lumière est la réponse universelle. Laisser briller sur soi la lumière de zazen, de Dieu, sans effort, inconsciemment, naturellement, automatiquement. L'enseignement inaudible

est d'être sans but, ne pas suivre, ne pas écouter ses pensées. Ne pas suivre ses illusions, ne pas ruminer. La conscience d'avant le satori, c'est l'illusion. La conscience d'après, notre esprit ne peut pas la saisir. C'est entendre l'enseignement inaudible, comprendre sans objet, hishiryo, au-delà de la pensée.

Kodo Sawaki disait: «Il n'y a pas besoin d'un éventail en hiver.» Pas besoin d'esprit personnel pour certifier le Zen, pour se comprendre soi-même. Sensei disait toujours: «Revenir à la condition normale, s'établir inébranlablement en soi-même. Ainsi doit être la posture de zazen.» Trouver notre véritable soi qui ne peut être bougé ni par les critiques ni par les louanges. Bouddha, Dieu, ne peut être amélioré par les louanges, anéanti par la critique. Cela signifie se comprendre soi-même.» Connais-toi toi-même, et tu connaîtras l'univers et les dieux» (Socrate).

Seul ce genre de vie, ce genre de conscience est immortel et infini. La vie qui naît, la vie qui meurt est une vie semblable à un rêve. Comment ne pas mourir? Comment ne pas naître?

Seul ce silence est l'enseignement ultime. Seule cette conscience est la réponse universelle.

7 heures

Tout dans l'univers

Brille et prêche le dharma.

Tout exprime la vérité. Dogen a dit dans le Shobogenzo: «Le son de la vallée, la couleur de la montagne, chaque chose est la voix de Bouddha, est la forme de Bouddha, la posture de Bouddha.» Chaque arbre, chaque fleur, chaque caillou brille et prêche le dharma silencieusement, sans but. Ils brillent et prêchent sans utiliser la puissance de l'esprit. Le vent ne dit pas: «Ma mélodie est la voix de Bouddha», mais au fond de notre esprit, nous pouvons comprendre. Tousser n'est pas la voix de Bouddha. Inconscient ment, naturellement, la nature entière, l'univers tout entier enseignent la vérité, prêchent le dharma, expriment la plus grande valeur de l'univers.

La valeur dans le monde humain est très différente: l'argent, une grosse voiture, une belle maison, un bon travail, une affaire qui marche bien, un travail qui rapporte, une renommée qui est reconnue, un talent apprécié. Cette valeur naît de l'échange, de la relation. Dans le Zen, on ne nie pas cette valeur, mais notre vie a aussi besoin d'une autre sorte de valeur. Cette autre valeur, c'est la voix de la vallée, la couleur de la montagne, la valeur gratuite, le don gratuit de la nature, le fuse. Toute chose qui vit pratique ce fuse, c'est pourquoi tout dans l'univers prêche le dharma. Zazen nous donne ce fuse de l'univers entier, il nous donne la joie, le bonheur le plus haut, sans penser, naturellement.

Au bar, pendant la fête, beaucoup de gens parlent du Zen en buvant du whisky; certains étaient tellement ivres qu'ils étaient agressifs. Chacune de leurs cellules était imprégnée d'alcool: ce n'est pas prêcher le dharma. Ces mêmes personnes ont des doutes sur zazen. Mais pendant zazen, ce dharma pénètre chaque coin de nos cellules, chaque recoin de notre cerveau, chacune de nos articulations, chacun de nos nerfs, chacun de nos muscles.

Aux gens qui bougent tout le temps, les kyosakumen doivent donner le kyosaku, et ne pas rester comme des épouvantails, immobiles et endormis.

En zazen, notre corps devient le corps du dharma. En ce sens, zazen sauve tous les êtres vivants. Bouddha, Dieu, sauve tous les êtres vivants. Sauver les êtres vivants, c'est le sermon de l'univers entier. C'est la grande œuvre infinie, éternelle, qui est prêchée à chaque moment. C'est le fuse, le don de zazen. Vous devez continuer zazen au-delà de la douleur. Si vous patientez, vos nerfs peuvent devenir forts. Tousser, bouger, la douleur, c'est seulement s'échapper du zazen, s'échapper de l'univers. Pas seulement la nature, mais vous-même devez prêcher le dharma. Prêcher le dharma, c'est zazen présent dans votre corps, dans chacune de vos cellules, et communiquer avec l'univers entier, faire un fuse à l'univers entier.

10h30

Tout dans l'univers

Brille et prêche le dharma.

En se répondant mutuellement,

Ils témoignent l'un pour l'autre.

Question, réponse et certification

Sont en parfaite harmonie.

Sensei nous a commenté de nombreuses fois la phrase de Dogen du Genjokoan:

«Étudier la Voie du Bouddha, c'est s'étudier soi-même. S'étudier soi-même, c'est s'oublier soi-même. S'oublier soi-même, c'est être certifié par toutes les existences du cosmos.»

Certifier, témoigner. Dans un procès, les gens témoignent: les témoins de l'accusation, de la défense. Pas seulement dans les procès. Ceux qui savent tout témoignent, certifient, mais même ceux qui savent tout ne comprennent rien au Zen.

Dans l'univers, tout brille et prêche le dharma, et chaque chose certifie, témoigne: ni pour ni contre. Le bruit du vent dans les arbres, c'est le témoignage du vent dans les arbres. Le bruit de la pluie est le témoignage de l'eau et de la terre. Votre posture de zazen est le témoignage de votre ego et de Bouddha. Ils se répondent mutuellement, silencieusement, lumineusement. Être certifié par toutes les existences du cosmos. Si vous bougez, si vous ruminez une pensée, de quoi témoignez-vous? En laissant tout l'univers passer, chacune des cellules de votre corps témoigne, certifie l'univers entier. (On entend de la cuisine un bruit de casseroles.) La cuisine témoigne (de quoi?).

Rester seulement immobile, sans rien du tout. Si vous bougez, vous brisez la posture inébranlable de Bouddha. Bouddha ou le dharma ou la vérité ou Dieu sont très simples, ils ne témoignent que d'eux-mêmes. Si votre cerveau est libre, pas coagulé, dans la condition normale, vous pouvez entendre le son de la vérité, vous pouvez entendre le témoignage de l'univers entier. Si votre cerveau est limité par la peur et la crainte, le juste et le faux, le bien et le mal, vous ne pouvez entendre que le témoignage humain, le témoignage limité, pas le témoignage de zazen. Immobiles, vous pouvez tout entendre, tout voir, tout sentir. Pas par les sens humains, mais par datsu raku. Corps et esprit dépouillés, simplifiés, harmonisés.

Dogen dit: «C'est devenir semblable à la destinée des montagnes, des rivières et des arbres, devenir la totale activité de l'être humain.» Ici cl maintenant créer le présent de notre ego authentique. Ne pensez pas à la fin de la sesshin. La sesshin d'après, la préparation de celle-ci ne sont que des rêves. L'univers entier ne témoigne qu'ici et maintenant. Quand les pensées du pour et du contre s'élèvent, quand c'est la fin du zazen, rapidement on n'entend plus le témoignage de l'univers. Patienter, c'est ne pas perdre l'harmonie qui nous lie à Bouddha.

Lorsque la lumière est sans silence Les distinctions apparaîtront Du témoignage et de la réponse Ne naîtront que dysharmonies.

Lorsque dans le silence La lumière s'est égarée Tout deviendra inculte et inutile.

La lumière sans silence et le silence sans lumière: deux erreurs. La lumière sur les phénomènes, le monde visible. Le silence, c'est Bouddha ou Dieu ou le monde invisible. Si les deux sont séparés dans notre existence, notre vie sera perturbée, dysharmonieuse. Quoi qu'on fasse, vers quoi que l'on se tourne, de n'importe quel témoignage, de n'importe quelle réponse ne naîtra que dysharmonie. Seulement la lumière, ce n'est que le matérialisme, la certitude de ses opinions personnelles, son brouhaha personnel. Courir sans arrêt après les phénomènes, après la position sociale, la réussite, jusqu'au cercueil. Dans le cercueil, nous pouvons comprendre que tout cela n'était pas tellement important, que c'était comme un rêve; mais dans le cercueil il est trop tard. Ici et maintenant, nous devons nous éveiller.

Dans la lumière, tous les phénomènes sont impermanents. Une position, une situation ne durent pas longtemps. L'argent se dévalue tout le temps. Si notre vie dépend de telles choses,

rapidement notre esprit devient compliqué, inquiet. De chacun de nos actes ne naîtra que dysharmonie. Notre monde moderne en est l'exemple. La Bourse, le krach.

Lorsque dans le silence, la lumière s'est égarée, tout devient inculte et inutile. C'est le silence sans lumière. Seulement la spiritualité, l'ascétisme, le nihilisme. Tout est inutile. «Je me fiche de l'argent.

Je me fiche de tout.» Le champ d'activité humain est laissé à l'abandon. «Je veux obtenir le satori pour moi uniquement.» Le bouddhisme Theravada, un peu la philosophie indienne. Ces pays sont laissés à l'abandon.

Il n'y a que la famine et la ruine. S'appuyer seulement sur le silence, c'est se blasphémer soi-même. Sensei nous disait toujours: «Vous devez embrasser les deux.» Pas seulement lumière, pas seulement silence. Pas sauter de l'un à l'autre, mais complètement englober les deux. Il disait: «Quand vous faites zazen, concentrez-vous seulement sur zazen, oubliez tout; soyez complètement mushotoku, sans ambitions, sans rien du tout.» Concentrez-vous seulement sur la posture. Dans la vie quotidienne, dans les affaires, pas la peine d'être mushotoku; Quand vous devez vous battre, vous devez vous battre. Les gens faibles doivent apprendre la force. Les gens forts doivent connaître la douceur.

Ce genre de vie complète, totale, dans le bouddhisme, est appelée la Voie du milieu. Zazen est la posture de cette Voie du milieu. Votre corps est tendu et détendu en même temps. Zazen est douloureux et très confortable en même temps. Vous pensez, mais vous ne pensez pas. Vous stagnez sur une pensée, mais en même temps vous êtes libre. Inconsciemment, chacune de nos cellules est entraînée à une vie complète, totale. Chacune de nos cellules reçoit l'éducation du Bouddha, directement. Même si on ne veut pas... C'est le fuse de l'univers entier. Tous les aspects en même temps, dans un corps, dans un esprit, dans une seule cellule.

Si on continue zazen, toute notre vie peut devenir vivante. Notre soi-même peut devenir complet, entier. Je l'ai déjà dit, c'est ce que Kodo Sawaki appelait la vie qui atteint le lieu qu'elle doit atteindre.

Lorsque Bouddha était vieux, près de mourir, il était avec son disciple Ananda. Ils étaient dans une forêt et Bouddha dit à Ananda: «Je suis fatigué, fais-moi une place pour m'allonger.» Alors Ananda mit un kesa par terre, sous un arbre, et Bouddha s'est couché. Il est resté couché, s'est relevé, a marché et a dit: «Je suis fatigué.» Il s'est recouché, puis s'est relevé, a marché. Il a dit; «Je suis fatigué.» Il s'est recouché. Encore, encore, encore. Sans demeurer en un seul lieu. Alors Ananda était très inquiet et a dit: «Je vais appeler tous les autres disciples.» Mais Bouddha ne le lui a pas permis. Il lui a dit: «Prenez refuge dans votre soi-même, dans le dharma. Ne vous réfugiez pas chez les autres.»

C'était son dernier enseignement. S'installer en soi-même, mais aussi à chaque moment se lever et marcher. Répéter, répéter, répéter cela. Avant de mourir, en partant, Sensei a seulement dit: «Continuez zazen éternellement.»

20h30

Cet après-midi, c'était à propos des erreurs. La lumière sans silence et le silence sans lumière. Que se passe-t-il quand les deux sont réunis?

Wanshi dit:

Lorsque l'illumination silencieuse est parfaite

Le lotus fleurira,

Le rêveur s'éveillera

Les rivières couleront jusqu'à l'océan.

Les milles montagnes verront le pic élevé

Pareil au cygne séparant le lait de l'eau

Pareil à l'abeille butinant le pollen.

S'il vous plaît, ne vous faites pas d'illusions. Nous pouvons voir les mille montagnes, le pic élevé, le pic noble, le monde altier. Mais personne n'en atteindra le sommet. Aucun kusen, aucun mondo n'en donnera la moindre explication. L'enseignement inaudible. Cependant, nous pouvons ressentir cette vérité.

C'est la vraie voie naturelle, le lotus qui fleurit, le rêveur qui s'éveille, les rivières qui coulent jusqu'à l'océan. La condition normale parfaite. L'illumination silencieuse est parfaite. Nous-mêmes sommes parfaits. De nos mille existences séparées, nous pouvons voir ce pic élevé. Avec nos karma infinis, nous pouvons pratiquer zazen. Lorsque l'illumination silencieuse est parfaite, nous pouvons aimer la condition normale. Lorsqu'elle n'est pas parfaite, nous préférons la condition spéciale. La fleur qui ne fleurit pas, le rêveur qui rêve sans jamais pouvoir s'éveiller, l'océan qui coule jusqu'à la source des fleuves, les arbres qui poussent la racine dans le ciel. C'est fou. Mais c'est le désir humain. Rien de ce désir humain ne peut entrer en zazen.

Dogen dit: «Celui qui désire le satori n'a pas le droit d'entrer dans le dojo.» Sur ce pic noble, fier, altier, il n'y a pas la moindre effluve d'odeur

humaine. Tant que vous resterez sur la voie humaine, vous ne comprendrez pas la Voie du Bouddha. La Voie du Bouddha signifie chasser l'homme, la femme.

«Le kito c'est de la superstition, ou est-ce réel? Pendant zazen, suis-je Bouddha ou pas?» Si vous voyez le pic élevé, toutes ces choses-là disparaissent, toutes les questions humaines, les questions idiotes, infantiles. La condition normale est telle quelle et zazen est shikantaza ou seulement s'asseoir. Ne pensez pas comment vous serez quand vous serez Bouddha. Corrigez seulement votre posture, redressez le dos, rentrez le menton, poussez le sol avec les genoux, poussez le ciel avec la tête. Pas de projet, pas de plan, pas de rumination. Les hommes et les femmes s'en vont. Le pic élevé demeure noble, tranquille, altier.

Ce poème s'appelle L'illumination silencieuse. Sensei n'aimait pas du tout le mot illumination, alors des fois je dis la lumière silencieuse. La lumière silencieuse, ce n'est pas un état d'esprit particulier. Ce n'est pas comme un flash de la conscience. Lorsque notre esprit devient normal, transparent, pur, cette lumière peut nous éclairer. Cette lumière silencieuse éclaire notre ego. On peut se voir, se comprendre soi-même. Voir ses bonno, se comprendre soi-même. Voir ses bonno, comprendre son esprit. Moi-même devient moi-même. Étienne devient Étienne.

Mais qui peut comprendre cela? Ce «qui», je ne peux pas le nommer, je ne peux pas le voir, l'entendre, le penser. Je ne le rencontrerai jamais. Mais ce «jamais» me satisfait. Le reste est inutile. Seulement zazen, only zazen.

20 août 1988 7 heures

Lorsque la lumière silencieuse

Touche le point ultime

Je perpétue

La tradition originelle de mon école.

Cette pratique est appelée

Illumination silencieuse.

Elle pénètre du plus profond

Jusqu'au plus haut.

La transmission originelle de cette école est la transmission du Zen, du Bouddha, des vingt-huit patriarches, de Bodhidharma qui amena le Zen en Chine, le sixième patriarche Eno, Tozan, Fuyodokai, Wanshi, Nyojo, Dogen et Maître Deshimaru qui amena le Zen en Europe.

Dans le bouddhisme, deux sortes d'enseignement sont clairement distingués. Deux sortes de vérité. L'enseignement provisoire et l'enseignement définitif, la vérité mouvante et la vérité établie. L'enseignement provisoire est l'enseignement humain, par exemple mon

enseignement. L'enseignement définitif est l'enseignement de Bouddha, l'enseignement de Dieu, l'enseignement absolu.

Cela me rappelle un rêve. Pendant une sesshin comme celle-ci, à la Gendronnière. Mon job est godo. Il fait une journée comme aujourd'hui et brusquement une nouvelle sensationnelle éclate: Sensei n'est pas mort. Il

était au Japon depuis six ans, et voulait seulement se reposer. Maintenant il revient. Mais la tombe, l'enterrement, tout cela était donc faux. Tout depuis six ans était faux. L'enseignement des godo n'était qu'un enseignement provisoire. Tout le monde est content. On va pouvoir à nouveau entendre l'enseignement définitif, l'enseignement authentique établi. Si Kodo Sawaki revenait, l'enseignement de Sensei deviendrait provisoire, si Dogen revenait, si Bodhidharma revenait, tous les autres enseignements seraient des enseignements provisoires.

Un célèbre koan du Zen dit: «Qui pourrait prendre le thé avec Bodhidharma?» Encore plus si Bouddha lui-même revenait, tout l'enseignement, toute la tradition de cette école ne seraient qu'un enseignement provisoire, une mascarade. Mais de toute façon, après la mort, on ne revient pas, pas plus dans les rêves que dans la réalité, et la sesshin doit continuer.

L'image de Sensei devient floue, ses traits se voilent, sa forme même est oubliée, son nom est oublié. Zazen doit continuer. Zazen continue intime avec cette forme qui a été oubliée, avec ces noms qui ont été oubliés. C'est au moment où on devient intime avec ce qui a été oublié, depuis des milliers d'années, avant le commencement de l'univers, que la lumière silencieuse touche le point ultime et que je perpétue la tradition originelle de mon école.

10h30

Cette pratique est appelée

Illumination silencieuse.

Elle pénètre du plus profond

Jusqu'au plus haut.

Elle pénètre partout dans toutes les directions de l'espace, dans toutes les directions du temps. Elle éclaire chaque atome de l'univers, elle éclaire notre esprit pendant zazen.

Ne créez pas votre ombre personnelle. L'ombre personnelle c'est les chemins erronés de notre vie, les chemins des gaki, des êtres avides, le chemin des chikusho, des animaux, des bestiaux, les chemins des asura, des guerriers, des êtres agressifs.

Ne faites pas d'ombre entre vous-même et la lumière. Ne laissez aucune ombre entre vous-même et zazen. Seulement s'asseoir. Kodo Sawaki disait: «Zazen est la méthode pour tourner le bouton qui vous intègre à l'univers tout entier.»

Quand ce bouton est tourné, il n'y a plus aucun empêchement. Il n'y a plus de montagne barrière, de rivière frontière. Il n'y a plus de pensées bornées. Il n'y a que cette lumière silencieuse qui illumine la chambre vide, le dojo.

La Gendronnière, camp d'été 1988 Quatrième session: du 12 au 20 août

LA NOUVELLE RICHESSE

LE POEME DE L'ESSENTIEL

deux poèmes de Maître Tozan Ryokai

Samedi 29 octobre 1988 10h30

En zazen, l'expiration doit être longue, calme, descendre jusqu'au fond des intestins. Si votre posture n'est pas bonne, il est difficile de respirer ainsi. Alors, créez la posture qui laisse librement l'expiration descendre jusqu'au fond des intestins. Quand le corps et la respiration sont corrects, l'esprit est détendu, confortable. Sensei nous disait souvent: «Zazen doit devenir confortable, agréable.» Le confort du dharma.

Il y a toutes sortes de comforts, de bien-être. Le confort du lit, le confort de l'ego; mais zazen est goûter le confort du dharma. Si vous ne pratiquez pas zazen, vous ne pouvez pas comprendre ce confort-là. Le confort de la nature, le confort sans objet. L'expiration doit être aussi longue et profonde que possible. La nature ordinaire humaine, c'est d'être mieux, d'être bien, de ne pas être mal. Quand vous oubliez le mieux et le pire, le confort du dharma apparaît. Votre élan vital apparaît. Quand vous oubliez le juste et le faux, l'homme et la femme, le passé et le futur.

Dogen dit: «Jusqu'à ce que votre corps et votre esprit soient en paix, confortables, vous ne pourrez être véritablement heureux.» Un moine demande un jour à Maître Unmon: «Qu'arrive-t-il lorsque les feuilles tombent et que l'arbre se dénude?» Autrement dit: qu'arrive-t-il lorsque les pensées, les idées, les opinions, les émotions, les attachements, les problèmes psychologiques, les désirs, qu'arrive-t-il lorsque tout cela tombe? Lorsque toutes ces feuilles tombent? Maître Unmon répondit: Tai ryo kui fu. C'est une réponse très célèbre: «Le corps manifeste le vent précieux.» Le vent précieux est comme le vent d'automne, frais, pur. Il souffle dans les arbres et emporte toutes les feuilles. Durant zazen, toutes les choses de

vos vies doivent devenir froides. Hier, on m'a dit: «La machine à laver la vaisselle ne marche pas. Ce n'est pas bien!»

Les «bien» et «c'est pas bien» échauffent votre esprit. Avant une sesshin, les esprits sont brûlants. Tai ryo kui fu. C'est le vent frais qui souffle doucement dans vos esprits. Peu importe ce qui arrivera, peu importe ce qui arrive: le vent d'automne souffle doucement dans notre esprit. Zazen, c'est le corps lui-même qui manifeste le vent précieux. Concentrez-vous sur la posture.

Samedi 29 octobre 1988 16 heures

Le regard est posé à un mètre devant vous sur le sol. Les yeux ne doivent pas être écarquillés, grands ouverts. Ils ne doivent pas non plus être fermés. On peut -selon son état -contrôler, équilibrer avec les yeux. Si l'on est endormi, on peut pendant quelques minutes garder les yeux grands ouverts. Si l'on est excité, nerveux, on peut pendant quelques instants fermer les yeux. Mais maintenant, ce dojo est complètement calme. Alors ne fermez pas les yeux. Maître Hettsu disait: «Ceux qui pratiquent zazen les yeux fermés sont pareils aux démons de la caverne de la montagne noire.» Fermer les yeux est très confortable. On peut penser, rêver, imaginer, suivre ses fantasmes: c'est creuser la caverne des démons de la montagne noire. Le calme de zazen, le calme de la caverne des démons n'est pas du tout pareil. Le mot est le même. Quand votre regard est posé à un mètre devant vous, c'est difficile de rester dans ses pensées. Zazen dérange le confort de l'ego. Zazen doit se pratiquer les yeux mi-clos. Le sens de cela est très profond. Profond, c'est ce qui est compris par le corps, pas par l'imagination, pas par les démons de la caverne de la montagne noire.

Ainsi Maître Unmon disait-il: «Ce corps manifeste le vent précieux.» Chaque point est

important et profond: rentrer le menton, la position des coudes, des mains, des fesses, des cuisses, du ventre, l'inspiration, l'expiration, la position de la langue, la position du bassin, des vertèbres, les oreilles dans le même plan que les épaules. Vous pouvez toucher la vraie

profondeur avec votre corps. Ne demandez rien aux démons de la montagne noire. Le calme et la force de zazen ne sont ni kontin ni sanran. Sanran et kontin sont le calme et la force des démons de la caverne obscure.

Maître Tozan dit dans un poème:

Le souverain de l'Antiquité avait fait du tao sa norme.

Il gouvernait le peuple au moyen des rites et ployait son échine de dragon.

Lorsque, de part en part, il traversait la place du marché, En tout lieu florissait la culture et son auguste dynastie était célébrée.

C'est un poème zen, pas un poème féodal. Le roi de l'antiquité avait fait du tao sa loi. Tao, c'est do, la Voie. La loi unique de zazen. C'est ce qu'on appelle le dharma, la vérité cosmique, la vérité universelle, la loi qu'on ne peut pas changer.

En automne, les feuilles tombent. En hiver, il fait froid. C'est la loi naturelle. Même les rois ne peuvent pas la changer, même l'empereur. Les hommes disent qu'il faut respecter les lois. Pour ce week-end de la Toussaint, beaucoup de gens ont accroché des chiffons blancs à leur voiture: respecter le code de la route. Mais derrière les lois humaines, chaque être humain veut, désire faire du tao sa loi. Le vrai roi qui a fait de la Voie sa loi ne pense pas qu'il est un roi. Le véritable Bouddha ne pense pas qu'il est Bouddha. Sensei a écrit à l'entrée de ce dojo: «Dojo du roi du samadhi.»

Avant cette session, la Gendronnière était louée à un groupe de yoga. J.-B. m 'a dit: «J'ai discuté avec les chefs et, à la fin, je leur ai dit: "Zazen est le plus grand, le plus haut. " Ils ont fait une drôle de tête!» Mais durant zazen, nous ne savons rien ni du plus grand ni du plus haut. C 'est le véritable roi. Il ne pense pas du tout: «Je suis roi.» Seulement la posture, seulement le menton rentré. Tendez les reins. Décontractez la masse abdominale. C'est ainsi que zazen nous gouverne et ploie notre échine de dragon; en même temps, il redresse. Il érige. Il bâtit notre échine de bouddha, notre dos de bouddha. Si vous laissez tout passer, votre dos de bouddha apparaît. Si vous suivez votre imagination, si vous creusez la caverne des démons de la montagne noire, votre dos de dragon apparaît. L'échine de dragon, ce n'est pas quelque chose de mal. Dans le social aussi, certains ont de très belles postures. Les gens disent: «C'est un homme remarquable. Il est bon. Il fait du bien. Il est fort.» Mais le dragon sait qu'il est un dragon. Le vrai roi ignore qu'il est un roi. C'est hishiryō, ho zanmai, le roi du samadhi. Pendant ces quelques jours, courbez cette échine de dragon et redressez le dos de bouddha. Naturellement, inconsciemment. C'est la loi ancienne, la loi antique, la loi de zazen, la véritable incarnation dans notre corps.

Samedi 29 octobre 1988 20h30

Le souverain de l'Antiquité avait fait du tao sa loi.

Il gouvernait le peuple au moyen de rites et ployait son échine de dragon.

Dans le bouddhisme, le souverain de l'Antiquité est le roi Hon. C'est le premier roi, il y a longtemps, le roi légendaire. La mémoire humaine l'a oublié. On ne peut pas expliquer zazen. On ne peut pas expliquer les mérites de zazen. Le roi d'avant le Bouddha, avant hishiryō, avant mushotoku. Mais zazen, c'est devenir intime avec cela, devenir intime avec Bouddha, sans effort. Si l'on fait des efforts pour devenir bouddha, on ne devient pas bouddha. Vous ne devez pas vouloir devenir bouddha. Vous ne devez pas vouloir devenir heureux. Vous ne devez pas vouloir devenir sage. Votre corps peut comprendre ce qu'est zazen. Faire de la Voie sa norme, sa loi, c 'est être mangé par zazen. Le pire est d'utiliser zazen pour une récompense, pour un mérite, pour une position. S'il vous plaît, réalisez qui est le roi Hon. Même si ce roi mange, boit, parfois boit trop, s'il rit ou s'il est triste, jamais il ne veut devenir roi. Ce qui est bien ou ce qui est mal n'a aucun sens pour lui. Il n'a aucune ambition et même sa vie, il n'en a

pas besoin. Zazen n'a pas besoin de pratiquer zazen.

Un poète, un jour, a été attaqué par des ennemis. Il a été transpercé de part en part par une lance. Il a juste eu le temps avant de mourir de dire le poème suivant: «La vie n'est pas si précieuse pour moi puisque je sais que je l'ai déjà perdue.» Les démons de la caverne de la montagne noire, notre imagination a besoin de beaucoup de choses, d'or, de décoration, d'une vie longue, d'une vie heureuse. «Je veux ça. Je veux ci!» Même la meilleure chose, c'est mieux de ne pas la vouloir. C'est le secret du roi Hon. Seulement le roi comprend le secret du roi. Seulement Bouddha transmet à Bouddha. Seulement zazen enseigne à zazen. Aussi zazen est-il le roi du samadhi. Naturellement, vous pouvez redresser votre dos de bouddha et ployer votre échine de dragon. Se concentrer sur la posture, s'asseoir dans le dojo, pratiquer zazen minutieusement, et la loi, le dharma ou l'ordre cosmique, Bouddha, le roi Hon, deviennent unité. C'est la paix de l'esprit; le corps qui manifeste le vent précieux, la liberté de notre conscience. Sensei disait: «La révolution intérieure.»

Dimanche 30 octobre 1988 10h30

Lorsque, de part en part, il traversait la place du marché, En tout lieu florissait la culture et son auguste dynastie était célébrée.

A notre époque, la culture est très importante et respectée. Il y a même un ministre de la Culture. Dès qu'on prononce le mot culture, une espèce de crainte respectueuse apparaît. Le progrès, la science. A ce sujet, Kodo Sawaki dit: «Culture, culture, disent-ils, mais ce n'est rien de plus qu'une fabrication mentale sophistiquée. Jamais cela ne peut être considéré comme un progrès dans la Voie. De nos jours, ils disent: "progrès ", "progrès ", mais qu'est-ce qui progresse? Des imbéciles qui manipulent des ordinateurs, des traîneurs qui s'assoient dans des avions à réaction, des fous qui ont le pouvoir d'appuyer sur le bouton qui lancera les missiles. Époque intéressante! L'agressivité, l'envie et le mensonge sont strictement des caractéristiques humaines. Ils prétendent être si intelligents mais sont en fait tellement idiots. Et c'est cela, l'homme, pour vous? Le monde de la fabrication humaine change tout le temps et la culture est une des formes développées de cette fabrication-là. Aussi la culture est une tragédie. La science avance rapidement parce qu'elle peut emprunter aux autres. Mais notre qualité humaine ne peut être empruntée à personne, et c'est pourquoi nous n'évoluons pas. Et ceci crée la situation des enfants innocents qui jouent avec des armes mortelles.»

Les gens font beaucoup de tapage sur ce qu'ils aiment et sur ce qu'ils n'aiment pas, sur ce qui est bien, mal, sur le bonheur, le malheur, le succès et l'échec. Mais si vous saisissez la chose immobile, où que vous alliez, votre vie sera authentique et illimitée. La vraie culture est le monde immobile, le monde de hishiryo, le monde sans fabrication.

Kodo Sawaki était très cultivé, Sensei également. Dans leur vie, zazen était devenu le centre, l'axe, l'axe invisible.

Lorsque, de part en part, il traversait la place du marché, En tout lieu florissait la culture et son auguste dynastie était célébrée.

Il y a beaucoup de choses sur un marché, beaucoup de marchandises à vendre et à acheter, à échanger, comme les bonno, les illusions, les passions. Mais quand zazen existe dans une vie, c'est comme un roi dans un royaume. Tout le monde le suit, toutes les cultures, les bonno, les illusions, suivent zazen. Chaque chose devient la Voie. Les arts martiaux sont très à la mode. On dit: «Les arts martiaux sont une voie.» Ils sont devenus une voie à cause de zazen. Zazen transforme même la guerre en voie. Lorsque chacune de vos actions, pensées, bonno, devient la Voie, alors en tout lieu florit la culture. Un monde sans zazen, sans la Voie, c'est juste un monde corrompu, un monde d'erreurs, de désirs, d'égoïsme. Le zazen que nous a enseigné Maître Deshimaru: matin, zazen, le travail, les repas, le sommeil, les toilettes, tout devient dokan, la pratique. Partout florit la culture. Zazen devient le pivot de notre vie. Maître Gensha dit: «Pareil à une perle brillante. Même dans la caverne des démons de la montagne noire, cette perle brille, illumine.» En tout lieu, cette perle respandit. Dans le dojo, comme aux toilettes, consciemment, inconsciemment, dans la vérité comme dans l'illusion, dans le calme comme dans la tourmente. A la fin, c'est la conscience hishiryo.

Dimanche 30 octobre 1988 16h30

Votre dos doit être bien en équilibre sur le bassin, comme on dit, sur le bassin basculé vers l'avant. L'équilibre de la posture se fait à ce niveau-là, la zone de la cinquième vertèbre lombaire, tout en bas. Au-dessus, tout le dos, toutes les vertèbres doivent se disposer en équilibre de façon qu'il n'y ait aucune tension, aucune crispation, ni des nerfs, ni des muscles, au niveau des côtes, du ventre. Vous pouvez respirez librement, le diaphragme libre, les épaules décontractées, le menton, la tête droite. La tête est très importante Zazen ne dure pas seulement un petit moment. «A quelle heure la prochaine séance de zazen? A quelle heure le prochain film?»

Une sesshin, ce n'est pas deux, trois ou quatre jours. Sensei disait: «Continuez zazen jusqu'à votre mort, régulièrement, une fois par mois, une fois par semaine, une fois par jour, mais continuez, comme une goutte d'eau qui perce le granit.» Seulement ce qui dure longtemps a de la valeur; alors, s'il vous plaît, en vous concentrant sur la posture, vous devez créer la posture qui dure longtemps. Quand vous touchez cette éternité avec vos os, vos muscles et vos nerfs, c'est ce qu'on appelle un bouddha vivant, une religion vivante.

Maintenant, tout le monde est exactement aligné. Chacun a une posture noble. L'alignement, l'ordre est parfait partout. Aucun shusso, aucun godô ne peut faire cela volontairement. C'est la différence entre la loi humaine et le dharma, la loi du Bouddha. C'est la distance qui sépare l'enfer et le paradis. Le lieu est le même, les personnes sont les mêmes, mais la loi ou la Voie existe.

Aussi, Tozan disait: Le roi de l'Antiquité avait fait du tao sa loi. En tout lieu florissait sa culture et son auguste dynastie était célébrée. Dogen aussi dans le Fukanzazengi dit: «Succédez à la dynastie légitime du satori des patriarches. Conduisez-vous toujours ainsi et vous serez comme ils sont» Pour devenir un roi, il faut naître prince. Pour hériter, il faut un père riche. C'est la loi humaine, la naissance humaine, la naissance du karma Parfois c'est bon, parfois c'est mauvais. Naître riche ou pauvre, africain ou

européen. Ho, la loi, le dharma, c'est naître de zazen. C'est succéder à la dynastie des patriarches. «Conduisez-vous toujours ainsi, et vous serez comme ils sont.»

Comment étaient-ils? Je pense qu'ils avaient le menton rentré, les reins tendus, les jambes croisées, l'expiration plus longue que l'inspiration. Leurs os, leurs nerfs et leurs muscles touchaient quelque chose de Bouddha. Kodo Sawaki disait: «Le dharma authentique signifie retrouver notre esprit originel, retrouver l'esprit originel, la nature originelle et chercher le royaume immense et immortel. Une vie où il y a une naissance n'est qu'une vie d'illusion. Par conséquent, cherchez le royaume qui pénètre le ciel et la terre, et ne cherchez pas une vie d'illusion. Éveillez-vous à ce qui ne meurt jamais et à la vie où la naissance est oubliée. Il n'y a que cela qui soit en harmonie avec les bouddhas des trois temps et qui continue avec les générations des patriarches.»

Dimanche 30 octobre 1988 20h30

Pourquoi donc vous lavez-vous le visage et vous maquillez-vous?

Le chant du coucou nous rappelle à l'urgence de notre demeure.

Bien que des multitudes de fleurs se soient fanées Son chant ne s'est pas encore apaisé.

Au loin, parmi les pics enchevêtrés, dans les lieux profonds et retirés,

Son appel retentit toujours.

Une des règles de ce dojo est de ne rien apporter, ne rien amener avec soi. Avant d'entrer, il faut enlever les bagues, les colliers, les bijoux. Pendant zazen, nous pouvons comprendre que ce qui a de la valeur dans le monde extérieur n'en a pas tellement dans le dojo. Cela ne sert à rien de décorer la posture de zazen avec une rivière de diamants, de se faire une permanente pour venir faire zazen, de se maquiller, de se mettre de la poudre. Pendant zazen, naturellement, on peut oublier toutes ces décorations-là, même l'argent. Pendant zazen, vous

ne pouvez rien acheter, rien vendre, rien échanger. Sensei nous disait toujours: «Le plus grand bonheur de la vie, c'est de se couper les cheveux, revêtir le kesa et pratiquer zazen, découvrir, réaliser notre véritable noumène.» Pour cela, pas besoin de maquillage, pas besoin de paraître. Ce n'est pas le soi-même d'un autre qu'il faut réaliser, mais le sien propre.

La perfection de Bouddha n'existait que dans les quatre comportements fondamentaux, les quatre postures enseignées dans le dojo: debout, marcher, assis, couché. Pour cette perfection, notre existence est suffisante. Il n'y a rien à ajouter, à dissimuler ou à cacher. Hier soir, Philippe m'a dit: «J'ai mal, j'ai mal pendant zazen. J'avais envie de bouger mais j'ai pensé: il y a des débutants derrière moi, qu'est-ce qu'ils vont penser?» Mais pour la pratique de notre moi authentique, peu importe qu'on soit observé ou pas: c'est le satori.

Dogen a écrit: «Le canard va sur l'eau sans laisser de traces, mais il ne perd jamais son chemin.» Sans maquillage, sans artifices, sans affectation, sans faux-semblants, sans illusions, sans satori. On ne peut pas décider d'être sans artifices, sans faux-semblants: «Je vais être bien, je vais être spontané.» Tout oublier, laisser passer et en même temps avoir une complète confiance en soi-même. Ce soi-même, seulement soi-même peut le réaliser. Imiter n'est pas possible. Vous-mêmes êtes la Voie. Cette Voie, c'est votre marche, votre posture, votre assise et votre sommeil.

Lundi 31 octobre 1981 7 heures

Le moment de kin hin, c'est le moment de faire kin hin. Ce n'est pas un entracte. Pas la peine d'aller faire pipi. Vous devez le faire avant. Certains sortent et le shusso ne sait pas pourquoi. On ne peut sortir du dojo qu'avec la permission du shusso. Quand le rideau est baissé, personne n'a le droit d'entrer et personne n'a le droit de sortir. Si vous ne voulez pas respecter les règles du dojo, c'est inutile de faire une sesshin. Pendant une sesshin, vous ne devez pas suivre vos convenances personnelles, vos anciennes habitudes, votre ancien karma. Certains m'ont dit: «C'est long, quatre jours. C'est un jour de plus qu'habituellement.» Mais le quatrième jour n'a pas commencé. C'est toujours comme une sesshin habituelle. Ne suivez pas votre imagination. Le jour supplémentaire ne commence que cet après-midi. Sûrement, ce sera très facile parce qu'il sera neuf. Vous devez oublier votre vieil esprit, l'esprit habitué.

Tozan avait demandé à un moine:

«Il paraît que vous êtes très fort pour faire des horoscopes.»

Le moine a répondu:

«Bah! Oui, je ne suis pas mauvais.»

Alors Tozan lui dit:

«Pouvez-vous faire mon horoscope?»

Le moine lui a demandé:

«Quel mois êtes-vous né?»

Alors Tozan est resté silencieux.

Les vieilles habitudes, les vieux rails doivent être oubliés. Toutes les causes. «Quand êtes-vous né?» Ici et maintenant. Suivre ce qui a une cause, ce qui a une naissance, c'est suivre ce qui est limité, ce qui est borné. Zazen n'est pas tellement facile. Chanter des mantras, c'est plus facile. Tout est plus facile que zazen. Dogen dit: «Même les mortifications, même s'écraser les os, ce n'est pas tellement difficile.» La seule chose vraiment facile, c'est d'arrêter zazen. «J'ai compris le Zen. J'ai fait une session de zazen. J'ai fait un an de zazen, dix ans de zazen.»

Stopper, couper les ruminations, les anciennes habitudes, les vieilles odeurs, les vieilles odeurs de Zen. Aucune raison humaine, aucun argument ne doivent entrer dans ce dojo. Sensei disait toujours: «Ne suivez pas la voie facile. Si vous pouvez faire un effort, si vous pouvez patienter, après, vous pourrez être complètement heureux.»

Lundi 31 octobre 1988 16h30

Pourquoi donc vous lavez-vous le visage et vous maquillez-vous?

Le chant du coucou nous rappelle à l'urgence de notre demeure.

Bien que des multitudes de fleurs se soient fanées. Son chant ne s'est pas encore apaisé.

Au loin, parmi les pics enchevêtrés, dans les lieux profonds et retirés

Son appel retentit toujours.

Le coucou est un oiseau intéressant. Dans la poésie zen, il rappelle l'essentiel, la Voie, Bouddha, Dieu. S'il vous plaît, n'oubliez pas, n'oubliez pas zazen. Même si on arrête un an, deux ans, dix ans, on ne peut jamais oublier zazen. Même si la sesshin est douloureuse, si votre corps est un peu fatigué, zazen demeure toujours un bon souvenir. Sensei disait: «Au moment de mourir, sûrement, vous oublierez tout. Mais les meilleurs souvenirs seront ceux de zazen.» Vos affaires, vos amours, vos enfants, votre nationalité, en dernier lieu, ce n'est pas important. C'est le chant du coucou.

Pourquoi zazen est bien? Parce qu'il touche notre esprit le plus profond. Notre esprit heureux et éternel. Il ouvre la porte de notre véritable demeure. L'urgence de notre demeure. Le Bouddha Shakyamuni dit un jour: «Les gens ordinaires, sans vergogne, prennent refuge dans les montagnes, dans les dieux des jardins, des forêts et des arbres, ainsi que dans les tombes des anciens. Quelle complète perte de temps. Qui a jamais pensé à se libérer de sa douleur et de sa souffrance de cette façon?» En langage moderne, les gens ordinaires, sans aucune honte, prennent refuge dans les idéologies, dans les «ismes», dans les religions, l'économie, la superstition, dans les croyances erronées, la compétition. Mais tout cela n'est pas notre dernière demeure. Alors ils souffrent et font souffrir les autres, bruyamment, tapageusement. Parfois, il est important non seulement d'entendre mais de suivre le chant du coucou. Tourner sa vie vers zazen, vers mushotoku, vers

hishiryo. Même si vous ne faites rien pendant quatre jours, vous n'avez pas le sentiment d'avoir perdu votre temps. Les idéologies, les «ismes», les religions, toutes ces choses-là ne sont pas niées. Le monde n'est pas nié, mais ce n'est pas l'ultime refuge.

L'Hannya Shingyo dit: Ku soku ze shiki, shiki soku ze ku. Ku, vide, devient phénomène. Phénomène devient ku. Comme un voleur qui rentre dans une pièce vide et regarde: «Il n'y a rien, rien à emporter, rien à s'approprier.» Mais en même temps, il n'y a rien à craindre. Plus la peine de craindre la police, la justice. C'est comme zazen. Rien à obtenir, rien à éviter. Satori et illusion sont pareils.

Kodo Sawaki disait: «Si vous pouvez accepter cette vacuité-là, à ce moment-là, vous créez la véritable Terre pure. Dans tout votre monde, dans tout votre royaume, dans chacun de vos actes, à ce moment-là, chaque chose devient ku.»

MONDO

Question. Lorsque les démons de la caverne de la montagne noire sont vus comme des démons, qu'est-ce que les mots deviennent?

Réponse. Ce sont des images. Les démons, les pensées, l'inconscient pendant zazen. Plus on veut y échapper, plus les démons de la caverne de la montagne noire... Ce sont de jolis mots. Qu'est-ce que les mots...? Je ne comprends pas.

Q. Cette image m'a paru être de l'imagination, des choses qui ne se nomment pas démons, tout ce qui se nomme comme des choses à désirer. Mais si on sait que c'est dangereux, on n'a pas à les éviter pour autant, mais on sait que c'est dangereux. C'est comme le feu. Les mots, c'est ça aussi.

R. Ce poème s'appelle Le Poème de la nouvelle richesse. Les nouveaux pauvres, c'est à la mode. Là, c'est la nouvelle richesse, qu'on crée par soi-même, pas qu'on reçoit des autres. Dans le Zen, on évite assez les mots. Il y a les koan, les réponses sans paroles.

Mardi, 1^{er} novembre 1988, 7 heures

Pourquoi donc vous lavez-vous le visage et vous maquillez-vous?

Le chant du coucou nous rappelle à l'urgence de notre demeure.

Bien que des multitudes de fleurs se soient fanées, Son chant ne s'est pas encore apaisé.

Au loin, parmi les pics enchevêtrés, dans les lieux profonds et retirés,

Son appel retentit toujours.

C'est la deuxième strophe. En tout, il y a cinq strophes. C'est Le Poème de la nouvelle richesse de Maître Tozan, celui qui a écrit l'Hokyo Zan Mai. De Tozan, le Zen soto a continué jusqu'à aujourd'hui, zazen. Après Tozan, il y a eu Ungo jusqu'à Nyojo, Dogen. Jusqu'à leur mort, chacun a continué zazen.

Ce qui est pratiqué avec le corps peut être transmis, peut exister aujourd'hui. La philosophie, le spiritualisme peuvent durer un petit peu. Par exemple, un autre disciple de Tozan, Sozan, s'est concentré sur la philosophie des cinq principes, les go i. Mais sa lignée s'est éteinte au bout de deux cents ans. Jinshu aussi, sa lignée s'est éteinte. Jinshu, c'était le Zen graduel. Eno, c'était le Zen immédiat, subit. Les livres expliquent exactement: le Zen graduel, c'est progressivement, par étapes, avoir le satori par petits bouts. Le Zen subit: tout de suite, crac, d'un seul coup. Mais c'est une explication de bébé: le vrai Zen ne peut être compris que si on continue zazen. Si on s'arrête, tout ce qu'on a pratiqué n'était pas le Zen. Si on continue, tout devient le Zen. Immédiatement. Ici et maintenant.

Dogen dit: «Pratique et satori ne sont pas séparés.» Zazen est immédiatement le satori tout entier. Il n'y a pas de grade, de degré, pas de progression. Zazen lui-même est immédiat, entier. «Aujourd'hui, je vais tendre la colonne vertébrale, et je rentrerai le menton au prochain zazen.» Ce n'est pas possible. «Aujourd'hui, je me concentre sur l'expiration, l'inspiration, je verrai plus tard...»

Pendant la sesshin d'automne, j'ai commenté un poème de Maître Tozan. Je vais continuer tous les mardis matin au dojo de Paris.

Le poème dit:

Le souverain de l'Antiquité avait fait du tao sa norme. Il gouvernait le peuple au moyen de rites et ployait son échine de dragon.

Lorsque, de part en part, il traversait la place du marché, En tout lieu florissait la culture, et son auguste dynastie était célébrée. Pourquoi donc vous lavez-vous le visage et vous maquillez-vous? Le chant du coucou nous rappelle à l'urgence de notre demeure.

Bien que des multitudes de fleurs se soient fanées, Son chant ne s'est pas encore apaisé. Au loin, parmi les pics enchevêtrés et dans les lieux profonds et retirés,

Son appel retentit toujours. Une fleur qui s'épanouit sur un arbre mort, Une source qui jaillit de l'éternité. Chevaucher un éléphant de jade et pourchasser la licorne.

Là, dissimulée parmi les innombrables montagnes, Une lune blanche, un vent froid aux approches de l'aube. Les êtres ordinaires et les bouddhas ne commercent pas ensemble.

Que les montagnes soient naturellement hautes, Que les eaux soient naturellement profondes, Ce n'est que cela que peut exprimer L'infinité des distinctions et des différences. Quand les marmottes crient, les fleurs s'épanouissent. Le chant du printemps fait fleurir toutes les fleurs. Aucune corne ne poussera plus sur votre tête. Lorsque l'esprit qui cherche Bouddha apparaît, vient le temps du «remords».

Dans la perspective non entravée du kalpa de l'inutile (vide),

Lorsque plus rien n'est perçu, Pourquoi allez-vous au sud à la recherche des cinquante-trois?

Ce poème de Tozan fut le même que celui de l'Hokyo Zan Mai, le Samadhi du miroir trésor. De Tozan vient le Zen solo, qui a continué au Japon avec Dogen, et ici en Europe. c'est ce que vous pratiquez. Et même en Chine, de nos jours, les moines continuent ce Zen soto de Tozan.

Ils connaissent peu Dogen. La personne la plus respectée dans toute l'histoire du Zen est Tozan. Tozan, Unko, Nyojo, Dogen. C'est la lignée de noire ketsumyaku. Ketsumyaku, c'est la transmission par le sang. Quand vous recevez l'ordination, tous les maîtres de la transmission sont inscrits et reliés par une ligne rouge, de Bouddha jusqu'à vous. Cela représente le sang. La transmission par le sang, ça veut dire la transmission par le corps; pas par l'étude, les examens, le savoir, mais la transmission par le corps. L'essence du corps, c'est le sang. L'essence de cette transmission par le sang, c'est zazen.

Tout l'Hokyo Zan Mai et ce poème ne parlent que de zazen. Ce n'est ni une technique, ni un savoir, ni une carrière sociale. Qu'est-ce que c'est? C'est seulement la transmission du corps, du sang. Nous ne pouvons l'exprimer avec des mots. Alors parfois, la forme poétique est pratique. Qu'est-ce que c'est?

Une fleur qui s'épanouit sur un arbre mort, Une source qui jaillit de l'éternité Chevaucher un éléphant de jade et pourchasser la licorne Dissimulée parmi les innombrables montagnes. Une lune blanche, un vent froid aux approches de l'aube.

Sûrement pendant zazen vous pouvez comprendre directement, sans commentaires. Ce directement, c'est zazen. C'est le ketsumyaku. La pratique du corps. L'essence de la pratique. L'essence de l'essence de l'essence. A ce point-là, seulement zazen apparaît.

Mardi 22 novembre 1988 7h30

Une fleur qui s'épanouit sur un arbre mort Une source qui jaillit de l'éternité.

Chevaucher un éléphant de jade et pourchasser la licorne.

Là, dissimulée parmi les innombrables montagnes, Une lune blanche, un vent froid aux approches de l'aube.

C'est la troisième strophe du poème. Il explique exactement pourquoi zazen est ce qu'il y a de mieux, de plus grand, de plus infini, de plus universel. Pourquoi zazen est la meilleure religion. Bien sûr, pas objectivement, pas en comparant des systèmes: bouddhisme, christianisme, Hinayana, Mahayana, hindouisme, islam. Il exprime le nirvana vivant, le paradis vivant. Une fleur qui s'épanouit sur un arbre mort.

Sensei disait souvent: «Zazen, c'est rentrer dans votre cercueil.» Dans le dojo, vous pouvez mourir. D'ailleurs, parfois, le dojo est appelé «la salle des arbres morts». L'arbre mort, c'est le détachement complet. L'abandon complet du corps et de l'esprit, la non-dualité absolue. Zazen est cet arbre mort. Quand vous faites zazen, naturellement, vous pouvez tout oublier, tout couper et devenir totalement solitaire. Goûter votre véritable vie. Même si dans votre esprit de drôles de pensées surgissent, des histoires compliquées, vous devez vous concentrer sur la forte posture de zazen.

Pourquoi zazen est mieux? C'est comme une fleur qui s'épanouit sur un arbre mort, comme une source qui jaillit de l'éternité. C'est la réponse de l'esprit de Tozan. C'est la réponse de notre vie au sujet de notre vie. C'est une réponse subjective. Pendant zazen, vous pouvez protéger, comprendre cet esprit-là. Si vous gigotez, ce n'est pas possible. Si vous toussez comme une chèvre, ce n'est pas possible. Protéger cette intimité.

Un jour, un moine demande à Tozan:

«Un arbre mort rugit-il comme un dragon ou pas?

-Dans mon enseignement, même une tête de mort proclame la Voie.»

Le bruit, le chant du dragon dans l'arbre mort, c'est comme la respiration, le bruit silencieux de votre respiration pendant zazen, pas pendant le

sexe. Les autres ne doivent pas entendre cette respiration. Vous pouvez le sentir pendant zazen. Expirez jusqu'au kikai tanden, l'océan de l'énergie infinie. Tous les maîtres, tous les patriarches ont exactement certifié que zazen lui-même est le satori. La pratique elle-même est le satori. Pendant zazen, votre posture elle-même est bouddha. Tendre le dos, rentrer le menton, pousser le ciel avec la tête, pousser la terre avec les genoux.

Tozan dit: «Dans mon enseignement, même un crâne proclame la loi.» Zazen, c'est la religion la plus haute, la plus profonde, la mieux. Ce n'est pas une critique. Cela veut dire que zazen n'est limité ni dans le temps ni dans l'espace. Le jugement humain du bien, du mal, est situé dans le temps et dans l'espace. Notre esprit véritable veut dire au-delà de la loi humaine, au-delà de la loi divine. Comme le chant du dragon dans un arbre mort, comme une fleur qui s'épanouit sur un arbre mort.

Le commentaire n'est pas fini, mais c'est l'heure. A mardi prochain.

Mardi 29 novembre 1988 7h30

Une fleur qui s'épanouit sur un arbre mort, Une source qui jaillit de l'éternité.

Chevaucher un éléphant de jade et pourchasser la licorne.

Là, dissimulée parmi les innombrables montagnes, Une lune blanche, un vent froid aux approches de l'aube.

Les dernières semaines, j'avais parlé de ce passage. Tozan explique pourquoi zazen est la plus haute méditation, pourquoi zazen seul est la dimension la plus élevée, pourquoi zazen est la philosophie la plus haute et la plus profonde, pourquoi zazen est la meilleure religion, la religion universelle. Ce n'est pas du sectarisme. Ce n'est pas un point de vue objectif, un point de vue comparatif. Ce n'est pas non plus un point de vue subjectif. Pendant zazen, directement, vous êtes au-delà du jugement humain, au-delà du jugement divin. Dogen dit: «Hishiryo, au-delà de la pensée.» Penser de la non-pensée. Ce n'est pas penser. Ce n'est pas ne pas penser.

Tozan dit:

Comme une fleur qui s'épanouit sur un arbre mort.

Comme une source qui jaillit de l'éternité.

Zazen est comme le sommet de la montagne, au-dessus des nuages, au-dessus des limites. Penser ou ne pas penser, bien, mal. L'arbre mort est la complète non-dualité, non-opposition. Sensei disait: «Embrasser les contradictions.» Si vous ne pouvez pas les embrasser, votre esprit deviendra étroit, borné, limité. L'esprit illimité, c'est zazen et c'est la chose la plus profonde. Bien sûr, dans la vie quotidienne, personne n'est comme cela. Personne n'est universel. Chacun a un karma, des bonno, des pensées compliquées. Bonno soku bodai. Les bonno sont le nirvana, sont le satori. Zazen n'est ni un ascétisme ni une mortification. Dans l'ascétisme, la mortification, rejeter, couper les bonno, notre humanité, c'est seulement l'arbre mort.

Le tantrisme, c'est l'inverse. Quand les passions sont satisfaites, on n'a plus besoin de penser à elles. Dans les deux cas, rapidement, les passions reviennent, repoussent. Dans le monde humain, notre liberté est bornée, limitée par l'espace et par le temps. Sensei disait: «Embrasser toutes les contradictions.»

Comme une fleur qui s'épanouit sur un arbre mort.

Comme une source qui jaillit de l'éternité.

Zazen est le plus grand, le plus profond, le plus universel. Zazen ne s'oppose à rien. C'est le nirvana vivant qui est invité dans notre vie, dans notre monde le plus bas, le plus vil. Dans le monde où on n'entend que la voix du démon. Dans le monde déchiré par la vie et par la mort, par les passions, par l'ignorance. Dans le monde où il est difficile de pratiquer zazen.

Bodai soku bodai, les bonno, les passions sont le nirvana. Les attachements, les doutes, les obsessions, etc. Ils sont le nirvana vivant. Le nirvana ici et maintenant.

Comme une fleur qui s'épanouit sur un arbre mort. Comme une source qui jaillit de l'éternité.

Ni ascétisme ni hédonisme, ni juste ni faux, ni bien ni mal, ni pureté ni souillure, ni pensée ni non-pensée. Zazen, c'est rencontrer cela dans notre vie.

Un jour, on a offert à Maître Takuan un dessin de prostituée. Il a écrit dessus:

«Le Bouddha vend le dharma, vend la doctrine.
Les patriarches vendent Bouddha.
Les maîtres vendent les patriarches.
Elle, elle vend son corps pour apaiser les passions humaines.
Bonno soku bodai. Les passions sont le nirvana.»

Mardi 13 décembre 1988 7h30

Suite du poème de Maître Tozan:

Une fleur s'épanouit sur un arbre mort, Une source jaillit de l'éternité.

Chevaucher un éléphant de jade et pourchasser la licorne.

Là, dissimulée parmi les innombrables montagnes, Une lune blanche, un vent froid aux approches de l'aube.

C'est bien sûr au sujet de zazen. Au sujet de do, la Voie. Pourquoi zazen est la plus haute méditation? Pourquoi l'ultime pratique de Bouddha fut-elle shikantaza? A la fin, en dernier lieu, il n'a pratiqué que zazen. Silencieusement. Il n'a pas fait de cérémonies ni récité des sutras. Seulement shikantaza. Aussi Maître Tozan dit: C'est chevaucher un éléphant de jade, attraper, pourchasser la licorne.

Dans la Chine d'autrefois, le jade était la pierre la plus précieuse, autant sinon plus que l'or. La licorne, c'est chine lin, un animal mythique, merveilleux; ça correspond bien à une licorne. Il y a Pégase aussi dans la mythologie grecque. Ce sont des animaux mythologiques. Aussi pense-t-on que ce sont des animaux qui n'existent pas: pour la conscience humaine ordinaire, ça n'existe pas. Ce sont des animaux si rares qu'ils n'existent presque plus. Sensei nous disait toujours: «Ceux qui pratiquent zazen sont des personnes très rares, très précieuses. Ceux qui tournent leur esprit vers la Voie, vers la dimension la plus haute, vers l'idéal le plus élevé, sont précieux et sont rares.» Ce n'est pas de la diplomatie.

Chevaucher un éléphant de jade.

S'asseoir seulement.

Pourchasser la licorne.

Au-delà des catégories humaines, au-delà des opinions limitées.

Dimanche au monde, quelqu'un a posé une question sur le bonheur. J'ai répondu: «C'est pas la peine d'être heureux.» Alors quelqu'un m'a dit: «Je ne suis pas d'accord Moi, je fais tout pour être heureux.»

Une fleur qui s'épanouit sur un arbre mort.

Dogen dit: «Les hérétiques pensent qu'un arbre mort ne donnera plus de fleurs au printemps prochain.» En dernier lieu, Bouddha s'est assis C'était le bonheur le plus élevé, au-delà des catégories, au-delà de la dualité. Penser sans penser. Être heureux sans bonheur. Être riche sans argent. Être bouddha sans satori. C'est chevaucher l'éléphant de jade et pourchasser la licorne. Sans objet. Sans but. Mushotoku.

Très peu sont ceux qui peuvent saisir cela. Au-delà de l'objet. Arrêter de courir après l'ombre de notre conscience. Retrouver la condition stable, originelle, naturelle de notre esprit, comme la source jaillit de l'éternité Saisir cette chose la plus précieuse, silencieusement, intimement, cette licorne, cet animal rare. C'est zazen sans langage, sans catégories, sans mots, i shin den shin, de mon âme à ton âme, de Bouddha à Bouddha ou de Dieu à Dieu, de la licorne à la licorne.

Là, dissimulée parmi les innombrables montagnes,

Une lune blanche, un vent froid aux approches de l'aube.

Mardi 10 janvier 1989 7h30

Une fleur qui s'épanouit sur un arbre mort, Une source qui jaillit de l'éternité, Chevaucher l'éléphant de jade et pourchasser la licorne Là, dissimulée par d'innombrables montagnes, Une lune blanche, un vent froid aux approches de l'aube.

C'est la troisième strophe du poème, le poème de zazen, du zazen authentique, du zazen transmis depuis Bouddha, du zazen ancien. Si vous ne pratiquez pas zazen, vous ne pouvez comprendre ce poème. Si ce zazen n'est pas authentique, vous tirez à côté de la cible. Le zazen authentique.

vous devez le créer vous-même. C'est corriger votre posture, spécialement, faites attention aujourd'hui à la position de votre tête, de vos reins.

Le satori, hishiryō, sont toujours symbolisés par la lune, le vent et le froid. Dogen a écrit tout un chapitre du Shobogenzo sur la lune, et toujours, il est question de l'esprit, il est question de zazen. Pendant zazen, la tête, le cerveau doivent devenir froids, les pieds et les mains chauds, le cerveau calme, frais, les mains et les pieds, le reste du corps, chauds, pleins d'énergie et d'ardeur. Quand nos têtes enfiévrées deviennent froides, zazen devient Bouddha.

Une lune blanche, un vent froid à l'approche de l'aube,

Dissimulée parmi les innombrables montagnes.

Tout ce paysage est seulement un. Il apparaît inconsciemment, naturellement et automatiquement. Il ne dépend que de la vie cosmique. Zazen ne dépend que de Bouddha, pas de nos opinions, de nos préférences, de nos bonno et toutes ces choses-là, aussi nombreuses que les innombrables montagnes.

Dogen dit: «N'avez-vous jamais entendu dire que le gardien de l'éveil ne descend pas des cieux de satisfaction? La sphère unique est partout.» La vérité ou l'éveil ou Dieu ne dépendent pas de votre satisfaction, de vos préférences, parce que cette vérité ne peut être limitée, elle est partout, partout dissimulée dans d'innombrables montagnes, dans chacune de nos activités, de nos gestes, de nos regards, de nos pas, de nos inspirations, de nos expirations, normale, complètement normale. Une vie qui devient claire et transparente comme la lumière de la lune aux approches de l'aube. Une fois s'éveiller, se réveiller, ouvrir les yeux et voir ce qui est précieux, ce qui est riche, abondant; mais tout cela n'est que zazen, la posture de zazen. Corrigez cette posture. C'est pourquoi un sutra dit: «Les mondes innombrables ne sont que votre regard, les mondes innombrables ne sont que vous-même, les mondes innombrables ne sont que votre lumière.» Tous ces mondes ne sont que la porte de la libération. Pourquoi restez-vous idiots? Pourquoi n'expliquez-vous pas ce qui est? La vérité est en tous lieux.

Là, dissimulée par d'innombrables montagnes,

Une lune blanche, un vent froid aux approches de l'aube. Êtres ordinaires et bouddhas ne commercent pas ensemble. Que les montagnes soient naturellement hautes,

Que les eaux soient naturellement profondes,

Ce n'est que cela que peut exprimer L'infinité des distinctions et des différences.

Le chant du printemps fait fleurir toutes les fleurs.

Mardi 17 janvier 1989 7h30

Les êtres ordinaires et les bouddhas ne commercent pas ensemble.

Les montagnes sont naturellement hautes.

Les eaux sont naturellement profondes.

Ce n'est que cela qu'exprime l'infinité des différences.

Le chant du printemps fait fleurir toutes les fleurs.

Entre la nature de l'être humain ordinaire et la nature de bouddha, il n'y a pas de commerce,

pas de business. Dans le monde de Bouddha, de Dieu, de zazen, il n'y a pas d'affaires, de Bourse de valeurs, de paris d'hippodrome. C'est le monde de mushotoku, sans profit. Gain et perte ne signifient absolument rien pour Bouddha. Cela n'a tout bonnement aucun sens. Bouddha, Dieu, zazen, ne possèdent rien. Dans le dojo, vous ne possédez plus rien du tout. L'esprit est comme le courant de la rivière, de l'eau pure sans poussière et sans saleté. Jusqu'à ce que tout business soit abandonné, rien ne peut être appelé religion. Sensei disait toujours: «Ne soyez pas comme un mendiant.» Dans l'esprit de la plupart des gens ordinaires, la religion est l'esprit du mendiant. «Faites, Dieu, que je guérisses, que je sois heureux, que je gagne de l'argent, que le monde soit en paix.» Mais Bouddha ne répond pas. Dieu ne dit rien. Sa véritable nature, c'est le silence. C'est la patience. Les êtres ordinaires et les bouddhas ne commercent pas ensemble.

Lorsque Dogen est arrivé en Chine, il a vu le vieux tenzo faire sécher ses champignons sous un soleil écrasant, sur le port.

«Pourquoi faites-vous ça?

-Je dois le faire. Les autres ne sont pas moi.»

Dans ma vie, je ne commerce pas. Je ne traite pas. Je ne demande à personne de faire zazen pour moi.

Ce n'est pas un effort de volonté. Ce n'est pas une attitude merveilleuse, mais ce n'est tout simplement pas possible de vivre autrement. Dogen dit: «C'est la nature absolue de notre vie. Que les montagnes soient naturellement hautes, que les eaux soient naturellement profondes, ce n'est que cela qu'exprime l'infinité des distinctions et des différences.»

Quitter, se séparer de cette nature absolue de la vie, c'est tomber en enfer, être damné, être maudit par le ciel et la terre. C'est les affaires, le business entre les êtres ordinaires et Bouddha.

Au Japon autrefois, il y avait toute une bande de jeunes samourais qui discutaient et se posaient cette question: «Est-ce que Dieu, Bouddha, peut maudire, damner l'homme?» Certains disaient: «Oui, c'est possible.» Les autres: «Non, ce n'est pas possible.» Pour se départager, ils sont allés voir un moine zen, Shozan, et lui ont dit: «Départagez-nous. Dites-nous si Bouddha peut maudire l'homme. D'ailleurs, en arrivant près de la porte du temple, on a pissé sur le dieu gardien de ces lieux. Donc, sûrement Bouddha ne peut pas maudire les hommes. Il ne s'est rien passé.» Shozan, très vieux, regardait droit devant lui et a crié: «Animaux! Animaux! Animaux!» Sitôt que le commerce apparaît: «Dieu est-il bon ou pas? Existe-t-il ou non? Zazen est-il bon ou pas? Est-il meilleur ou moins bon?», notre attitude devient celle d'un animal, comme les samourais qui pissent sur la statue de Bouddha.

Qu'est-ce qui est mieux? Qui a raison? Comprendre, pas comprendre, et nous nous éloignons de l'infini. Le Zen ne peut pas être saisi par notre conscience, par notre conscience personnelle. «J'ai le satori.» «Animal!» Notre propre vie embrasse, enveloppe l'univers entier. Pas de dualité, pas de commerce. C'est pas possible. Pas de commerce, pas de business, veut dire revenir à la condition normale, là où il n'y a ni saints ni damnés, ni bien

ni mal, ni juste ni faux, ni riche ni pauvre, ni communisme ni capitalisme. S'asseoir droit à cet endroit-là, seulement s'asseoir. C'est shikantaza.

Mardi 24 janvier 1989 7h30

Les êtres ordinaires et les bouddhas ne commercent pas ensemble.

Que les montagnes soient naturellement hautes, Que les eaux soient naturellement profondes, Ce n'est que cela que peut exprimer L'infinité des distinctions et des différences.

Le souffle du printemps fait fleurir toutes les fleurs.

La semaine dernière, j'ai commenté la première phrase: Les êtres ordinaires et les bouddhas ne commercent pas ensemble, ne font pas d'affaires, pas de business. Pas d'affaires, pas de business, c'est réaliser ou au contraire rien ou s'éveiller à la nature absolue de notre vie. Quelle

qu'elle soit, comme la montagne est haute et l'eau est profonde. Dans l'enseignement du Zen, c'est un des points les plus importants. Si vous comprenez cela, vous pouvez arrêter toutes vos errances, toutes les souffrances; établir celle nature absolue d'une vie, c'est le sens profond de zazen.

Kodo Sawaki disait: «Construire le soi dans le soi, avec le soi.» Mais l'être ordinaire préfère construire avec autre chose, avec un système, une religion. «Je suis chrétien, bouddhiste, communiste.» Il préfère jouer, manipuler les relations. «Cet homme-là est riche, relativement, je suis moins riche. Celui-là est pauvre, je suis moins pauvre que lui.» Toutes ces distinctions, toutes ces différences sont infinies. Même dans le dojo, des femmes et des hommes, des gros et des maigres, des petits, des très petits, des grands. Chaque visage également est différent, et les pensées également ne sont jamais pareilles.

Kodo Sawaki disait: «On parle du statut social d'une personne. Qu'est-ce que ça veut dire, quelqu'un de haut placé?» Pour la religion, c'est pareil. Le nirvana, le satori, le paradis, Bouddha, Dieu, ce genre de statut religieux n'a tout simplement aucun sens. Cela, lorsque les êtres ordinaires, lorsque notre esprit ordinaire commerce avec Bouddha. Ne faites pas ce genre d'affaires.

A la fin du chapitre «Shoji» du Shobogenzo, Dogen écrit: «Ne vous laissez pas submerger par les conflits de vos émotions. Évitez de faire le mal et ne soyez attaché ni à la vie ni à la mort. Ayez de la compassion pour tous les êtres sensibles. Respectez vos supérieurs. Soyez bon envers les inférieurs. C'est cela qu'on appelle Bouddha. Ne cherchez pas Bouddha ailleurs.» Certains disent:«Dogen est moraliste.» Mais la morale apparaît lorsque l'esprit ordinaire commerce avec Bouddha. Avec votre corps de distinctions, de différences, vous pouvez établir la vérité absolue de votre vie. Tendre les reins, rentrer le menton. Dans le monde des circonstances innombrables de votre vie, vous pouvez établir la pratique de la Voie. Et toutes ces différences, ces distinctions, à la fin, n 'existent que pour ça. Elles n'existent pas pour le commerce ordinaire, pour le business limité, mais seulement pour montrer la condition normale.

«Les montagnes sont naturellement hautes,
Les eaux naturellement profondes.
Ce n'est que cela que peut exprimer
L'infinité des distinctions et des différences.»

Mardi 31 janvier 1989 7h30

Les êtres ordinaires et les bouddhas ne commercent pas ensemble.

Que les montagnes soient naturellement hautes, Que les eaux soient naturellement profondes,
Ce n'est que cela que peut exprimer L'infinité des distinctions et des différences.

Quand les marmottes crient, les fleurs s'épanouissent. Dans la partie précédente du poème, Tozan explique pourquoi zazen est la plus haute religion, la plus haute philosophie, la plus grande dimension de l'univers. Cette partie-ci, c'est Zen et vie quotidienne. On dit toujours: «Le Zen est la religion de la vie quotidienne.» Comment enraciner, actualiser la plus haute dimension dans notre vie elle-même? Comment réunir idéal, réalité? Ce comment, bien sûr, est le zazen du Bouddha.

Quand la marmotte pleure, les fleurs s'épanouissent: c 'est les phénomènes naturels du printemps. Les animaux arrêtent d'hiberner et toutes les fleurs poussent. A l'époque de l'hiver, c'est juste l'inverse. Les animaux se retirent, les fleurs se meurent. Dogen aussi disait: «Même si vous aimez les fleurs, elles fanent. Même si vous détestez la mauvaise herbe, elle pousse.» C'est comme pendant zazen. Il y en a qui dorment, d'autres qui sont tendus. Chaque condition du corps et de l'esprit est différente. Certains disent: «Aujourd'hui, j'ai fait un bon zazen.» D'autres fois: «Je n'ai pas fait un bon zazen.» Mais les zazen que vous aimez ne sont pas forcément le satori. Les zazen que vous détestez ne sont pas forcément l'illusion.

Le Zen est la Voie, le chemin qui mène à la réalité de la vie. Cette réalité de la vie, c'est

Bouddha. L'ego, la conscience limitée ne peut pas le concevoir. Zazen bon ou mauvais... je ne peux pas le dire. Vie ou mort... je ne sais pas. La réalité vivante, notre réalité vivante, nous ne pouvons pas l'observer. On ne peut pas voir son véritable visage. On ne verra jamais ses yeux, son nez, ni son cœur ni ses intestins. Aussi zazen ne peut être compris entièrement. Ceux qui comprennent zazen. Bouddha ou Dieu, sont des hors-la-loi. Lorsque Bouddha a eu le satori, il dit: «J'ai accompli la loi avec-tous les êtres sensibles, avec les montagnes, les fleuves et les rivières.»

Le bodhisattva est celui qui aide les êtres sensibles à se libérer. Pourquoi? Je pense que ce n'est pas par décision personnelle, par grandeur ou petitesse, mais parce qu'il n'est pas possible d'être hors la vie. «Quand la marmotte crie, toutes les fleurs s'épanouissent.» C'est sho den no buppo, la transmission du vrai dharma, la transmission de la véritable vie. Lorsque arrive le printemps, la marmotte se réveille, les fleurs s'épanouissent. Lorsque ma vie fleurit, quand j'oublie le bon et le mauvais, le vrai et le faux, l'amour et la haine, le monde entier, l'univers entier se réveille.

Mais Bouddha n'avait pas pour but d'avoir le satori et d'éveiller les montagnes, les rivières et les forêts. Le printemps n'a pas pour but de secouer les marmottes et de faire éclore les fleurs. Zazen n'a pas pour but d'être aimé ou détesté. Le soi-même est seulement lui-même. Mais ce soi-même n'est pas comme un drap blanc, une boîte vide, une carcasse desséchée. Il étend devant nous-même toute sa richesse, tous les phénomènes, tout l'univers entier.

Que les montagnes soient naturellement hautes,

Que les eaux soient naturellement profondes.

Ce n'est que cela que peut exprimer l'infinité des distinctions et des différences.

L'ultime distinction pour notre vie, c'est la vie et la mort. Ce sera le dernier point du commentaire sur cette partie du poème la semaine prochaine.

Mardi 7 février 1989 7h30

Les êtres ordinaires et les bouddhas ne commercent pas ensemble, Que les montagnes soient naturellement hautes, Que les eaux soient naturellement profondes, Ce n'est que cela que peut exprimer L'infinité des distinctions et des différences.

Quand les marmottes crient, les fleurs s'épanouissent.

Au sujet de la réalité, quand le printemps apparaît, les marmottes s'éveillent et crient, et les fleurs s'épanouissent, inconsciemment, naturellement, automatiquement. La réalité est ainsi dans la nature. Ce sont les quatre saisons. Dans le Shobogenzo «Shoji», vie-mort sont cette réalité, comme l'apparition des fleurs au printemps, leur disparition en hiver. Vie-mort sont l'infinité des distinctions et des différences.

Dogen dit: «Vie-mort est la manifestation de la vérité.» Nous disons ordinairement vie et mort; Dogen parle de shoji, non séparés, non opposés.

Il dit: «Vie-mort, c'est la vie de Bouddha, ne la laissez pas, ne vous y attachez pas.» Dans notre existence, c'est le point important, ne pas haïr, ne pas s'attacher, ne pas ajouter à la réalité. J'aime le printemps. J'aime l'hiver. Ne pas ajouter le printemps au printemps. Ne pas ajouter la vie à la vie. «J'aime ceci», et vous pensez que ceci est votre esprit originel, mais c'est une erreur. C'est comme regarder le miroir pour vouloir saisir les formes, les images. A l'opposé, n'ajoutez pas à shoji, à vie-mort: tout est illusion. Rejeter tous les phénomènes, toutes les images dans le miroir, et ne s'attacher qu'au tain de ce miroir, cela aussi est une erreur.

Pendant zazen, c'est ni kontin ni sanran. Dans votre vie, ne vous attachez pas, ne laissez pas. Cette infinité des distinctions et des différences est contenue, englobée dans shoji, dans vie-mort, j'aime-j'aime pas, bien-mal, tout ça. Ne courez pas après la vérité. Ne fuyez pas les illusions.

Dogen a dit: «Si nous réfléchissons sur notre vie actuelle, et que nous commençons à avoir

quelque compréhension, nous verrons alors l'univers entier manifester sa totale réalité.» Quand l'univers manifeste sa totale réalité, cela veut dire que lorsque le printemps arrive, les marmottes se réveillent, les fleurs s'épanouissent, les coquelicots sous forme de coquelicots, les pâquerettes sous forme de pâquerettes, dans les champs, dans les bois, sur le bord des autoroutes. C'est l'univers entier qui manifeste sa réalité; seulement cela est la véritable religion. Mais les gens ne comprennent pas ce qui est véritable. Ils disent qu'ils préfèrent le vrai au faux, le juste à l'injuste et la vie à la mort. Par exemple: «Je fais zazen pour être fort»; avec cette préférence-là, ceux qui ont une constitution robuste comprendront le Zen, pas les faibles. «Je fais zazen pour avoir le satori.» Les gens créatifs et spontanés seront alors avantagés, pas les timides et les bornés. «Je fais zazen pour être intelligent.» Les gens à l'esprit acéré réussiront dans le Zen, alors que les gens lents et lourds, pas du tout.

La vraie religion, c'est le monde qui manifeste sa totale réalité, shoji, à chaque moment, instantanément, naturellement et sans penser, rien ne peut l'arrêter. Certains disent: «J'ai trop de travail pour faire zazen. J'ai trop de problèmes pour faire zazen. Je suis trop malheureux pour faire zazen ou trop content pour faire zazen.» Mais votre vie n'est jamais obstruée par zazen. Dogen dit: «Shoji apparaît à chaque instant.» Vie-mort apparais-

sent à chaque instant. Pourquoi l'obstruez-vous en vous attachant à l'une ou à l'autre? Réalisez donc qu'il y a un éveil perpétuel qui se renouvelle constamment lui-même. Sensei disait: «Notre vie devient ainsi toujours neuve, toujours fraîche.» Toujours neuve, toujours fraîche, heureuse, c'est l'apparition de shoji à chaque instant.

Les êtres ordinaires et les bouddhas ne commercent pas ensemble. Que les montagnes soient naturellement hautes Que les eaux soient naturellement profondes,

De n'est que cela que peut exprimer L'infinité des distinctions et des différences.

Quand les marmottes crient, les fleurs s'épanouissent.

Cette signification est très profonde, ne pas s'attacher, ne pas haïr, shoji seulement. Cela crée l'univers entier. Avant de mourir, Sensei a écrit: «Comme la brume sur le manko, la goutte de rosée sur le chimpo, tout passe et pour toujours. C'est la seule chose qui prouve que la vie est mer-veilleuse.»

Mardi 14 février 1989 7h30

Que les montagnes soient hautes, que les eaux soient profondes. Ce n'est que cela qu'exprime l'infinité des distinctions et des différences.

Quand les marmottes crient, les fleurs s'épanouissent.

Tous les phénomènes apparaissent naturellement, inconsciemment, automatiquement. Parfois, ils sont le printemps, et chacune des quatre saisons. Dans le temps et dans l'espace. Mais leur apparition est ici et maintenant, naturelle, inconsciente. Dogen dit: «Reconnaissez là l'éveil incessant, éternel, qui se régénère sans cesse de lui-même.» Le poème continue:

Aucune corne ne poussera plus sur votre tête.

Lorsque l'esprit qui cherche Bouddha apparaît,

Vient le temps du remords.

Par la perspective non entravée du kalpa de ku,

Lorsque plus rien n'est perçu,

Pourquoi aller au sud à la recherche des cinquante-trois?

Quand dans notre esprit, dans notre vie, nous suivons la vie cosmique, nous suivons l'univers, naturellement, inconsciemment, aucune corne ne poussera plus sur notre tête.

Un jour, Nansen questionne son disciple Dogo. Il lui demande: «Que peut-on dire du lieu que le savoir ne peut atteindre?» Dogo répond: «Il faut absolument éviter de parler de ça.» «C'est vrai, dit Nansen. Dès qu'on tente de l'expliquer, des cornes nous poussent sur la tête et on devient semblable à des bestiaux.»

Le silence est plus important. Au sujet de la religion, bien sûr. Il est inutile de demander aux autres, de questionner. Mais très souvent, les gens aiment bien parler de leur foi, de la religion, du Zen. Mais ce que leur cerveau stupide ne peut exprimer, ce n'est que leurs illusions. Aucune corne ne poussera plus sur votre tête. Ne devenez pas des animaux.

Dans le dojo, la posture, la règle et la loi enseignées, c'est la loi de l'être humain, pas une loi bestiale. Sensei disait: «Comprenez avec, jusqu'au fond de vos cellules.» Dans le dojo, pratiquez avec chaque recoin de votre corps, même le petit doigt. Tout dans la posture est important. Comment s'asseoir, comment se lever, comment entrer, comment sortir. C'est comprendre avec l'expérience de notre propre vie. Comprendre ce qu'on ne peut pas dire, penser, expliquer, exprimer. Ejo dit: «Ne demandez rien aux autres au sujet de la vérité. Leur vérité ne peut vous être d'aucune utilité.» Suivre l'ego, suivre la foule, c'est devenir un animal. Faire la compétition.

Lorsque Sensei critiquait ses disciples, il disait souvent: «Vous parlez trop. Vous êtes comme des chiens dans la rue. Regardez en vous-même. Faites zazen, gassho, sampai. Ne suivez pas les chiens.» A la fin de sa vie, c'était le point important de son éducation. Il insistait et revenait toujours dessus. «Ne regardez pas ce que font les autres. Ne parlez pas. Ayez seulement une bonne posture.»

Pourquoi suis-je né dans ce monde? Les bestiaux ont des réponses multiples. Un chien dirait: «Pour respirer de la crotte», un homme politique: «Pour devenir président», un religieux: «Pour avoir le satori.»

Gassho, sampai, zazen signifient ramener notre véritable soi dans cette vie-là. C'est la seule chose qui ne soit pas bestiale.

Mardi 28 février 1989 7h30

Aucune corne ne poussera plus sur votre tête.

Lorsque l'esprit qui cherche Bouddha apparaît, Vient le temps du remords.

Dans la perspective non entravée du kalpa de ku, Lorsque plus rien n'est perçu, Pourquoi aller au sud à la recherche des cinquante-trois?

Chaque partie de ce poème parle de zazen. Il y avait: Pourquoi zazen est la plus haute religion? Zazen et vie quotidienne. Ce dernier paragraphe est la conclusion de Tozan: S'il vous plaît, continuez zazen. Quoi qu'il en soit, continuez. Continuez de pratiquer avec votre corps, pas avec votre langue. Pas avec votre imagination. Au sujet de la vérité, ne discutez pas, ne parlez pas. Sitôt que vous parlez, c'est comme des cornes qui poussent sur votre tête et vous devenez pareils à des animaux. J'avais commenté cette phrase-là la dernière fois.

La suivante est: Lorsque l'esprit qui cherche Bouddha apparaît, vient le temps du remords. C'est remords ou honte ou réserve. A propos de la Voie, ce sentiment est important. Dans la société actuelle, ce n'est pas bien d'avoir honte. Les gens se soignent pour arrêter leurs complexes. Mais de quoi ont-ils honte? De ne pas être aussi riche que le voisin? D'avoir moins de relations sexuelles qu'un autre, ou plus?

Kodo Sawaki disait: «Dans une bande d'ivrognes, celui qui ne boit pas est rempli de honte. Parmi une bande de voleurs, celui qui ne vole pas est honteux.» Quand vous faites zazen, vous pouvez vous voir vous-même,

voir cela. La lumière de zazen éclaire votre obscurité. «Oh, je ne suis pas si bien que ça. Je n'ai pas tellement envie de faire zazen, de me lever le matin, d'aller au dojo.» Un jour, Sensei était arrivé très en retard au dojo. Il a dit après: «Je ne voulais pas venir. Je m'étais couché très tard. J'avais travaillé, j'avais un peu bu. Ma secrétaire m'a réveillé le matin; j'ai dit: "Je n'y vais pas. Allez-y à ma place. -Vous devez faire zazen au-delà de la fatigue ", m'a-t-elle dit. Alors, j'ai eu honte. Inconsciemment, je suis venu au dojo.»

Nous devons suivre la Voie qui dérange notre ego. Ce n'est pas de la mortification, mais seulement se comprendre soi-même. Accepter ses contradictions, naturellement, inconsciemment. C'est la Voie du Bouddha. Conduire notre vie par zazen. Laver notre

conscience. A partir d'un point de vue qui n'est pas personnel, qui n'est pas social, qui n'est pas un «isme». A chaque moment, chaque être humain a besoin de cette méthode mushotoku. C'est son désir le plus élevé, le plus haut, le plus saint.

Zazen n'est jamais ennuyeux. Zazen est clair et guérit toutes nos déficiences. Zazen révèle l'esprit religieux le plus haut. L'éveil absolu. Cela, chacun le comprend, le sait naturellement. Inutile d'en parler, d'en discuter. C'est nécessaire de le pratiquer. Quand la pratique apparaît, vient le temps de cette réserve. La plus haute réponse dans notre vie est la pratique. Continuez la pratique. Chacun doit continuer zazen. Continuer zazen, c'est ne pas suivre la foule, les groupes, les «ismes». Kodo Sawaki dit par exemple: «Si tous les hommes devenaient communistes, est-ce que chaque individu atteindrait la vraie liberté? Non, ce n'est pas ainsi que se fixent les choses. Cette grande liberté véritable et authentique est uniquement créée par la pratique d'un seul individu.»

Aucune corne ne poussera plus sur votre tête.

Lorsque l'esprit qui cherche Bouddha apparaît.

Vient le temps du remords.

Dans la perspective non entravée du kalpa de ku, Lorsque plus rien n'est perçu, Pourquoi aller au sud à la recherche des cinquante-trois?

Aujourd'hui:

Dans la perspective non entravée du kalpa de ku, lorsque plus rien n'est perçu.

Kalpa, c'est une longueur de temps infinie. Ce n'est pas infini, mais ça l'est dans la perspective humaine. Le temps qui sépare la création de l'univers de sa destruction, c'est le grand kalpa. Dans ce kalpa existent quatre petits kalpa: le kalpa de l'évolution, celui de l'existence, le kalpa de la dissolution et le kalpa du vide, de ku. Après le kalpa de ku, de nouveau évolution, existence, dissolution. Chaque kalpa est au-delà de la norme humaine ordinaire. Par exemple, pour notre conscience, il en va de même. Quand on est petit, subjectivement, on est petit pour tout le temps. C'est le kalpa de l'évolution. Le kalpa de l'existence, quand on est grand, adulte, toute la vie, c'est comme ça. Le kalpa de la dissolution, les choses qui s'en vont, qui disparaissent. Quand on a des problèmes dans notre vie, tout fout le camp. Le kalpa, c'est tout. Le dernier, c'est le kalpa de ku. Ku veut dire rien, vide, existence sans noumène, sans substance.

Dans la perspective non entravée du kalpa de ku,

Lorsque plus rien n'est perçu,

Pourquoi aller au sud à la recherche des cinquante-trois?

Dans la vue juste du kalpa de ku, lorsque rien n'est perçu. Dans l'Hannya Shingyo, il est dit: «Dans ku, il n'y a gen ni bi zeshin i-ni ouïe, ni vue, les six sens, ni les objets des sens. A partir du kalpa de ku, tous les

phénomènes ne sont pas tellement importants. Ce n'est pas du nihilisme. Mais c'est l'enseignement de notre esprit le plus profond. L'argent n'est pas important, la position n'est pas importante. La famille n'est pas importante, les enfants ne sont pas importants. C'est la perspective non entravée du kalpa de ku. La vue, la vision libre.

Sensei disait: «Nous devons revenir au point zéro.» Apprendre à regarder notre vie à partir du point zéro. Observer notre monde, le monde de nos phénomènes à partir de ku, du kalpa de ku. Cela, seulement vous-même pouvez le faire pour vous-même. C'est la perspective de Bouddha. Bouddha n'a besoin de rien. Pas même du satori. Même sa vie, il n'en a pas besoin. Kodo Sawaki dit: «Tant que vous vivez, ce monde n'est qu'un monde d'illusions. Vous riez, pleurez, aimez et détestez. Vous vous dites heureux ou malheureux, mais vous ignorez tout du bonheur ou du malheur.» Zazen, c'est changer, tourner son regard à cent quatre-vingts degrés. Si votre esprit décide qu'il n'a besoin de rien, il peut devenir calme, paisible et sans souffrance.

Le kalpa de ku, c'est le monde spirituel, le monde invisible, le monde religieux. Le monde de notre cercueil. Quand on est dans le cercueil, rien n'est important. Même sa famille n'est pas

importante. Zazen, c'est être intime avec cette solitude-là. Tant qu'on n'est pas intime avec cela, notre vie entière n'est qu'illusion. Sans mourir, ce monde ne vivra pas. Sans le kalpa de ku, les trois autres kalpa ne peuvent pas exister. Le kalpa de l'évolution, le kalpa de l'existence, celui de la dissolution et le kalpa de ku. Dans les temps anciens, on ne connaissait pas les mots de la psychologie. Ces quatre kalpa sont l'éternité. Ku, rien, vide. Comment créer ce ku? Comment faire de cet instant un soi éternel? Comment vivre cet instant en soi éternel?

C'est la pratique de zazen.

Aucune corne ne poussera plus sur votre tête.

Lorsque l'esprit qui cherche Bouddha apparaît. Vient le temps du remords.

Dans la vie libre du kalpa de ku, Lorsque plus rien n'est perçu, Pourquoi aller au sud à la recherche des cinquante-trois?

La semaine passée, j'ai commenté les trois premières stances. Aujourd'hui, c'est la dernière. Cette dernière stance est compliquée. Pour comprendre, nous devons connaître l'histoire du Zen et l'histoire du bouddhisme, l'histoire du monde entre Maître Nansen et Dogo. Les quatre kalpa, l'histoire du bodhisattva qui va chercher la Voie auprès des cinquante-trois... L'essence est toujours la même, toujours simple, toujours ici et maintenant.

Le bodhisattva qui cherchait la Voie allait de maître en maître, maître numéro un, maître numéro deux, numéro trois, etc. Plus il visitait les maîtres, plus il approfondissait son esprit, plus il arrivait près du satori, de l'illumination. Aussi Tozan dit-il: «Pourquoi aller au sud à la recherche des cinquante-trois?» C'est la conclusion de son poème. N'êtes-vous pas fous, insensés? Que voulez-vous? Le satori? Approfondir de plus en plus votre esprit? Visiter maître après maître? De grands maîtres, de grands maîtres chinois, japonais? Comprenez plutôt la dimension de zazen, cette dimension est non racontable, non calculable, non mesurable. Ici et maintenant, je suis assis, c'est la transmission authentique des bouddhas et des patriarches.

Dimanche 2 avril 1989 11 heures

Ne bougez pas pendant zazen. Votre posture doit être complètement immobile. Même si votre nez vous gratte, ne bougez pas. Pas de grands

gestes mais pas non plus de petits mouvements. Ne bougez pas les doigts de pied. Même ce que les autres ne voient pas. Pas bouger. Patienter est très important. Avec son corps et son esprit. Une phrase du Zen dit: «Zazen, c'est se mélanger avec Bodhidharma.» Bodhidharma est le personnage qui a amené le Zen d'Inde en Chine. Quand il est arrivé en Chine, il a rencontré l'empereur Bu. Mais l'empereur n'a pas compris Bodhidharma.

Dans la Chine toute entière, personne ne pouvait comprendre Bodhidharma. Alors, il est parti dans les montagnes du Nord jusqu'au temple de Shaolin. Dans ce temple, il a pratiqué zazen neuf ans, face au mur. Sans bouger. Immobile, il patientait jusqu'à ce que le pays entier mûrisse. Jusqu'à ce que le monde comprenne. Zazen, c'est se mélanger avec ce Bodhidharma-là. Bodhidharma, en japonais, c'est Bodai Daruma. Bodai, s'éveiller; daruma, dharma, la loi, l'enseignement. Mais le sens dernier est celui de la réalité ultime. Le zazen de Bodhidharma est cette intimité avec la réalité ultime, avec le véritable satori. En général, nous ne sommes pas tellement intimes avec cette réalité-là. Au sujet de zazen, nous disons: «Aujourd'hui, j'ai fait un bon zazen, ou un mauvais zazen.» «J'ai fait un zazen profond, ou un zazen superficiel.» «J'étais concentré ou j'étais dispersé.» Ce genre d'opinion n'est pas le dharma, n'est pas la réalité ultime. Au niveau de notre corps, cela veut dire bouger, gigoter, ne pas attendre que le monde mûrisse.

Zazen est devenir Bodhidharma et pas devenir autre chose. Ne pas suivre le profit. Quand l'être humain a froid, il va allumer le chauffage central, quand il a chaud, l'air conditionné. Si les machines ne marchent pas, il est en colère. Du vrai au faux, du bien au mal, son devenir est celui du profit, de l'égoïsme. Pour séparer, pour tirer, pour discriminer, pour faire des catégories, notre esprit est très intelligent. Pour unifier, il est complètement idiot. Zazen est cette pratique de l'unité. Par notre corps, avec notre corps, avec nos cellules. Quand ce zazen-là est immobile, vous pouvez recevoir la peau, la chair, les os, la moelle de Bodhidharma. Tout.

Zazen est le contact personnel avec Bodhidharma, avec Bouddha. Avec Sensei.

Un des poèmes de Tozan a pour titre Le Poème de l'essentiel. C'est ce poème que je vais traduire et commenter. J'avais déjà traduit Le Poème de la nouvelle richesse, à la session d'automne et au dojo de Paris. Ce poème de l'essentiel est très court. Tozan est surtout connu pour avoir écrit 1 'Hokyo Zan Mai, Le Samadhi du miroir trésor, que Sensei a longuement commenté.

Le Poème de l'essentiel, qu'est-ce qui est essentiel? Pour chacun, c'est sûrement différent. Pour Tozan, Dogen, Sensei, qu'est-ce qui était essentiel? Sensei répétait toujours: «Seulement zazen est important. Le kesa seulement est important.» Ses disciples, maintenant, répètent aussi la même chose. «Seulement zazen, seulement le kesa.» Dans ces textes traditionnels du Zen, 1'Hokyo Zan Mai, le Shodoka, le Shin J in Mei, le San Do Kai, pas une seule fois, zazen n'est prononcé. Alors les traducteurs, les érudits, les intellectuels disent toujours que zazen n'est pas important. Tozan n'en parle pas. Sekito n'en parle pas. D'autres n'en parlent pas. On essaie toujours d'éviter zazen. Zazen n'est pas important. L'étude est plus importante. Le respect de préceptes est plus important. Illusionner son esprit est plus important.

Au début de la mission de Sensei en Europe, il était critiqué par ces genres de personnes qui disaient: «C'est un très bon professeur de posture, mais ce n'est pas un maître. D'abord il boit, il fume et il ne connaît pas les sutras.» Ce genre de critique continue. «Dans le dojo des Cinq-Diamants, il n'y a pas de vrai maître, pas de Japonais. Ce n'est que du zazen business, du zazen d'habitude, du zazen de propagande.» «Certains des anciens disciples sont incapables de répondre aux questions des débutants. Ils ne savent dire que: "Heu, heu... zazen est important... le kesa est important..."», «Dans ce dojo, ça manque de contacts personnels, d'attentions affectueuses, de morale, de bienséance.» «Zazen est insuffisant pour comprendre le Zen.» C'est vrai. Pour comprendre le Zen, l'étude est plus efficace, apprendre le chinois, suivre la morale, l'amabilité ordinaire, c'est mieux. Zazen signifie ce qui est au-delà du Zen. Zazen et kesa, c'est ce qui est au-delà de tout. Tous les matins, on le répète à la fin de l'Hannya Shingyo

: gyatei, gyatei, au-delà du par-delà. Ce qui est au-delà du Zen, du christianisme, du bouddhisme, de l'islam, du judaïsme, c'est zazen.

Au-delà de votre bonheur, il y a zazen. Au-delà de votre malheur, il y a zazen. Au-delà de la richesse, de la pauvreté, du communisme, du capitalisme, de vos joies, de vos peines. Au-delà de l'étude et de la morale, il y a zazen et le kesa. Au-delà de zazen, il n'y a que zazen lui-même. Zazen qui se reflète lui-même, à l'infini, comme un miroir reflète un autre miroir. Seul zazen reflète l'infini, l'absolu illimité. C'est hokyo zan mai, le samadhi du miroir précieux. Les gens ne comprennent pas la dimension de zazen. Pourquoi se limiter, se verrouiller?

Les disciples de Taisen Deshimaru ne sont pas du tout des attardés, des brutes obscures. Ils sont un trésor humain. Le trésor de l'univers entier. Au delà de tout, il n'existe que zazen. C'est pourquoi personne ne peut échapper à zazen, aucune existence ne peut échapper à zazen. Ceux qui font zazen sont subtils comme le vent, fins et délicats comme la lumière. Parce qu'ils ne regardent seulement que l'essentiel. C'est sur cet essentiel que Tozan a écrit son poème, directement pour des gens comme vous. Comme Ejo, le disciple de Dogen, qui écrit à la fin du Komyozo: «J'ai écrit ce texte pour les disciples authentiques de Maître Dogen. Ceux qui ont la permission d'entrer dans sa chambre.»

Voici Le Poème de l'essentiel:

Chant et rythmes exprimés simultanément

Une épingle de métal assujettit deux verrous Saisir la voie de l'épingle, c'est voir son action Mystérieuse et simultanée.

Le sceau précieux est conforme à la subtilité du vent Pareil à la visibilité du point du kesa.

La voie du verrou obscur

Interdépendants et obscurs dans la lumière Réalisez que le succès par l'effort est difficile

La force épuisée, progrès et régression sont oubliés Le verrou d'acier les maîtrise comme les

mailles d'un filet.

Ne pas tomber dans le sage ni le vulgaire

Le principe et le phénomène n'ont aucune relation La lumière réfléchie transperce le noir mystère Ignorant comme le vent, sans habileté ni incompetence. Il est impossible d'échapper au verrou merveilleux.

Mardi 9 mai 1989 7h30

Le dernier mardi, j'ai commencé la traduction et les commentaires d'un poème de Tozan, Le Poème de l'essentiel. Qu'est-ce qui est essentiel? Qu'est-ce qui est le plus important dans notre vie et au-delà de notre vie? Bien sûr, c'est zazen et c'est le kesa. Mais Tozan n'utilise pas ces mots. Pour la vérité vraie, c'est difficile de nommer, d'expliquer. «C'est comme ci. Il faut faire comme ça...» Oui, mais... le premier paragraphe du poème dit:

Une épingle de métal assujettit deux verrous Saisir la voie de l'épingle, c'est voir son action Mystérieuse et simultanée.

Le sceau précieux est conforme à la subtilité du vent, Semblable à la visibilité du point du kesa.

L'essentiel, c'est ce qui a la signification la plus profonde, la plus fine, la plus subtile. Vous devez comprendre cet essentiel, bien sûr pas avec le cerveau. Je dis souvent: avec le corps, mais le corps lui-même n'est pas suffisant. Au-delà, au-delà des oppositions, au-delà du pur et de l'impur.

La nuit après la sesshin, j'ai rêvé de Sensei comme ça, et je portais un gros paquet. Quand je suis arrivé dans sa chambre, j'étais très content de le revoir. Il m'a dit: «Ça va, Étienne? -Oui, ça va bien. Et vous?» En

désignant le paquet, il dit: «Vous en avez?» Comme on était très intimes, les noms n'étaient pas nécessaires. «Bien sûr, j'ai du whisky.» Il y avait trois bouteilles. Il les sort une à une: sur la première, c'est marqué scotch whisky, la deuxième, scotch whisky, la troisième, des kanji sur l'étiquette. Il dit: «Qu'est-ce que c'est que ça? Ce n'est pas du whisky. -Je ne comprends pas les kanji.-Il paraît que vous traduisez des poèmes chinois -Je les traduis de l'anglais et je ne sais pas si cette traduction est juste, si c'est le véritable sens.» Il a ri et a dit: «De toute façon, plus personne ne comprend ces poèmes. Si ce que vous dites est vrai, le poème devient vrai. > Si ce que vous pratiquez est juste, toute votre vie devient juste. Tout le monde devient juste. L'univers entier devient juste, si vous saisissez ce point important, l'essentiel. Ce qui est au-delà du rêve, de la réalité, du pur, de l'impur, de la vie et de la mort, du corps, de l'esprit. C'est le kesa, le kesa transmis par les bouddhas et les patriarches.

Traditionnellement, le kesa n'est fait que de tissu pur. Pur veut dire tout ce qui sert à la confection du kesa. Les tissus mâchés par les vaches, par les rats, brûlés, souillés par les règles, par les accouchements, mangés par les oiseaux, les linceuls, les tissus d'autels, les habits des rois et des ministres et les sacs à cadeaux.

Toutes ces choses sont cousues ensemble. Considérez bien la voie de l'épingle. Voyez son action mystérieuse et simultanée. Le sceau précieux est conforme à la subtilité du vent, pareil à la visibilité du point du kesa. Si vous ne devenez pas intime, ami avec l'essentiel, zazen est inutile.

Si vous ne devenez pas intime avec Sensei, Bouddha, Tozan, vous ne faites que perdre votre temps. Comment devenir intime? C'est l'enseignement de Tozan, l'enseignement de l'essentiel.

SANJUSHICHI -BODAIBUNPO

de Maître Dogen

fait à la Sesshin d'Arzier, des Emibois, au Dojo de Paris et à la Gendronnière.

Vendredi 17 novembre. Zazen 7 heures.

Pendant cette session, je vais commenter un chapitre du Shobogenzo de Maître Dogen. «Sanjushichi-bodaibunpo»: les trente-sept voies vers bodai, trente-sept conditions de bodai. Bodai est le satori, la sagesse de Bouddha, la plus élevée, la sagesse infinie, illimitée.

Dans ces trente-sept voies vers bodai, il y a les quatre méditations pour éliminer les vues fausses, les quatre efforts justes, les quatre accès vers les pouvoirs surnaturels, les cinq facultés qui conduisent à l'action juste, les cinq pouvoirs qui résultent de ces cinq facultés, les sept chemins vers le satori, le noble chemin aux huit voies. Au total: trente-sept. C'est l'enseignement fondamental du Bouddha, c'est l'enseignement classique de tous les sutras du bouddhisme.

Pour obtenir bodai: trente-sept conditions ce n'est pas beaucoup. Sanjushichi est un nombre infini, comme bodai, comme zazen, comme notre esprit originel. Tous les sutras parlent de bodai. Dans le Hannya Shingyo: Anokutara sanmyaku san bodai. C'est l'éveil parfait, absolu, la sagesse absolue. Beaucoup de commentaires ont été écrits sur l'absolu, sur bodai. Barbara m'a donné le Maha Prajna Paramita, sutra de Nagarjuna. Très long, écrit petit, très lourd. Ce qui est absolu, on ne peut pas le comprendre, comme les trente-sept conditions pour le satori.

Qu'est-ce qu'une seule de ces conditions? On ne peut pas le saisir non plus. Ce sont les sutras, la parole de Bouddha.

Les sutras véritables, on ne peut pas les lire, bodaibunpo: la vraie condition, c'est apparaître dans le monde sans écriture, sans sutra, sans Bible, sans Coran. C'est shikantaza: zazen. Rentrer le menton, pousser le ciel avec la tête, pousser la terre avec les genoux, tendre la colonne vertébrale, les épaules doivent être relâchées ainsi que les intestins. Cette condition-là élimine les vues fausses, l'attachement, l'arrogance, les illusions, les désirs, les souffrances, tous les karma

Dans la vie quotidienne, les gens utilisent les conditions: aux petits enfants on dit: «Si tu es sage, tu auras un bonbon. Si tu travailles bien à l'école, tu gagneras ta vie, tu auras un bon salaire.»

«Si vous ne me payez pas, je fais grève.»

Dans les religions aussi il y a des conditions. «Si vous suivez ma religion, vous irez au paradis sinon vous irez en enfer.»

«Si vous faites zazen, vous aurez le satori.» Nous devons arrêter ces conditions-là. A la vraie condition il ne manque rien. Pour la plus haute dimension, il ne manque rien. Il ne lui manque rien, mais que vous l'appeliez Dieu, Bouddha, vérité, anokutara sanmyaku san bodai, il a toujours besoin de quelque chose. De ce quelque chose, zazen apparaît, l'être humain apparaît, tous les êtres sensibles apparaissent, l'univers entier apparaît.

Le sens profond de Sanjushichi-Bodaibunpo: trente-sept conditions pour avoir le satori. A la fin, c'est zazen.

Zazen 10h30.

Au début, il y a quatre méditations, quatre observations. Observer l'impureté du corps, observer que les perceptions mènent à la souffrance, observer que l'esprit est impermanent, observer qu'aucun phénomène n'a d'ego, qu'aucune chose n'a de noumène. Dans les sutras le

corps est appelé un sac de peau. Observer que le corps est un sac de peau. Dans les livres de la Prajna Paramita, il y a au moins dix pages sur l'impureté du corps. C'est un peu dégoûtant, beaucoup.

D'où vient ce corps? Le corps qui suinte, qui coule par tous ses trous. Il salit tout, tout le temps. Dans les anciennes méditations indiennes, les pratiquants allaient dans les cimetières observer les cadavres, comment ils se décomposaient, les couleurs qu'ils prenaient, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus que le squelette. C'est de cette façon-là qu'ils se détachaient de ce sac de peau. Dans les autres religions également, le corps est impur, mortel. Aussi elles promeuvent l'esprit, la conscience, l'âme, l'immortalité.

Pendant zazen, vous devez observer votre corps, des pieds à la tête. Pendant zazen toutes les décorations doivent être enlevées, les bagues, les bijoux, le maquillage: c'est observer l'impureté du corps. Maître Dogen dit: «C'est voir que le corps est un sac de peau qui couvre l'univers entier. Ainsi apparaît le corps authentique, qui transcende le pur et l'impur. S'il n'y a pas détachement, on ne peut atteindre cette observation.»

Le Bouddha Shakyamuni a pratiqué zazen pendant quarante-neuf jours. Il eut le satori en voyant l'étoile du matin. Il y a beaucoup d'autres histoires de moines qui ont eu le satori, en voyant une fleur, en entendant un son, en se regardant dans un miroir, en se cassant la jambe, en se blessant le pied. Vous devez comprendre ce que c'est que transcender. Tous ces satori, c'est seulement observer l'impureté du corps. Au-delà de la pureté, au-delà de l'impureté. Comme pendant zazen, rentrer le menton, expirer en poussant sur les intestins, l'anus détendu. Tout cela n'est ni pur ni impur. Le corps penché ni à droite, ni à gauche, ni en avant, ni en arrière, le nez à la verticale du nombril. Les oreilles dans le même plan vertical que les épaules: c'est observer l'impureté du corps. C'est Shakyamuni qui regarde l'étoile du matin.

Si vous ruminez vos pensées, si vous suivez votre conscience personnelle, si vous ne vous concentrez pas sur la posture juste, à ce moment le pur et l'impur existent, votre sac de peau puant est fixé dans l'espace et le temps. Petit à petit, vous vous décomposez.

Les sesshin, c'est couper cette contamination éternelle. Pratiquer, réaliser ce sac de peau qui couvre l'univers entier, dans les dix directions et dans les trois mondes. A chaque moment, corriger votre posture, c'est éliminer toutes les vues fausses.

Kodo Sawaki disait: «Après tout, tant qu'un homme est attaché à son corps, il pue comme un sac de peau et ne peut jamais se libérer de ses errances. Par conséquent, nous devons aller vers le monde où cet attachement s'arrête, où il n'y a plus de barrière entre la pratique, l'enseignement et l'observation de l'impureté du corps.»

Pratique, enseignement, observation: vous devez comprendre, c'est ici et maintenant. Le corps impur ici et maintenant: le corps du dharma éternel. La pratique de maintenant: la transmission intime, comme revêtir le kesa, sans limites. C'est vivre ce moment ici et maintenant avec perfection. Aussi Dogen dit: «Atteindre cette observation par nos activités banales, nettoyer le sol, balayer le dojo.» Tout le cosmos entier, c'est observer l'impureté du corps.

Le point suivant, c'est observer que les perceptions mènent à la souffrance.

Zazen 16h30.

Deuxième observation pour éliminer les vues fausses, c'est observer que la perception conduit à la souffrance. C'est l'enseignement fondamental du Bouddha Shakyamuni. Cet enseignement s'est répandu en Asie, en Chine, au Japon et maintenant en Europe. De cet enseignement fondamental beaucoup de branches sont apparues: les bouddhismes Hinayana, Mahayana, indien, tibétain, tendai, shingon, zen... mais le point originel, c'est Shakyamuni qui a compris que la vie est souffrance, que toute perception mène à la souffrance. La maladie est souffrance, la vieillesse est souffrance, la mort est souffrance, être séparé de ceux qu'on aime est souffrance, être attaché à ce que l'on n'aime pas est souffrance. Les sutras primitifs analysent tout cela en détail. Tous les êtres humains cherchent le bonheur, ont besoin de trouver le bonheur véritable, par toutes leurs portes ils recherchent ce bonheur, par exemple,

par l'œil c'est le beau, par l'oreille c'est le son mélodieux, par le nez ce sont les arômes, pour le toucher, pour le goût c'est la même chose. La conscience aussi est importante: trouver la paix de l'esprit, la véritable paix, couper le karma, couper les vieilles habitudes, couper toutes les inerties, cela n'est pas si facile. Pour cela certains se mortifient, partent dans la montagne. Pour réaliser cela une vie humaine est trop courte. Sensei disait que même si on vit cent ans à la fin ce n'est pas si long, même si on vit dix vies, cent vies, un kalpa pour réaliser ces trente-sept chemins, c'est insuffisant. Maître Dogen dit: «Sanjushichi-bodaibunpo est le koan des bouddhas et des patriarches», ce n'est pas le koan des gens ordinaires, ce n'est pas le koan des saints, des dieux, des animaux, c'est celui des bouddhas et des patriarches, c'est leur moelle, leur peau, leur œil et leur visage authentique. Les trente-sept voies vers l'éveil n'existent que dans zazen. Pour les dieux il y a seulement le bonheur, pour les êtres inférieurs, seulement la souffrance, seulement ce qui est saisi par les perceptions. Pendant zazen pensez avec le corps, pas avec le cerveau ni avec les catégories. Sûrement pendant zazen vous pouvez sentir cette souffrance, parfois avec le dos, parfois la respiration est bloquée, oh! je penche à droite, oh! je penche à gauche, les pouces tombent, l'esprit s'endort ou l'esprit est énervé, le menton part en avant. Chaque perception conduit à la souffrance aussi vous devez corriger votre posture, rentrer le menton, détendre la masse abdominale, trouver l'équilibre exact de la posture, l'équilibre juste, parfait, dynamique. Cet équilibre juste, dynamique, cette posture de Bouddha, c'est le moment où vous pouvez observer que toute perception conduit à la souffrance. En sanskrit souffrance se dit dukkha, peut-être cela veut dire aussi mauvaise posture; mais de toute façon vous êtes au-delà des mots, au-delà des explications, au-delà du kusen.

La vie n'est pas une explication, la vie est ma vie et j'existe dans le monde. C'est Sanjushichi-bodaibunpo. Au-delà de toutes les vérités, de tous les rêves, de toutes les illusions, l'équilibre parfait de zazen: observer que toute perception conduit à la souffrance. Dogen dit: «Ce n'est pas moi qui perçois ce n'est pas les autres qui perçoivent, ce n'est pas quelque chose qui existe ou qui n'existe pas, c'est un corps vivant.» Vous devez corriger sans arrêt cette posture, si vous ne corrigez pas ce n'est pas un corps vivant. Dogen dit: «Et vous serez incapable de comprendre ce qu'est la souffrance.»

Ensuite troisième point: «Observer l'impermanence de l'esprit.»

Dans le bouddhisme, on dit toujours: tout est impermanent, Pas seulement dans le bouddhisme, tout le monde peut comprendre cela: naissance et mort, apparition et disparition. Quand Bouddha fut effrayé par cette impermanence, il quitta son palais, il quitta sa famille pour chercher la voie, résoudre le problème de sa vie. Sensei nous disait: «La religion doit répondre à cette question, solutionner notre vie.» Elle ne doit pas enseigner que Bouddha était un sage de l'Antiquité, que le Christ était juif, ni la philosophie, ni la théologie, mais comment solutionner notre existence ici et maintenant. C'est cela méditer et observer l'impermanence de l'esprit. Le sixième patriarche dit: «L'impermanence est la nature de bouddha.» Yoka Daishi aussi: «Toute chose est impermanente au-delà de l'être et du non-être, c'est le parfait satori du Bouddha.»

Vous pouvez comprendre l'esprit impermanent. Pendant zazen aucune pensée ne se fixe, aucune illusion ne dure trop longtemps. Même si on veut entretenir une pensée, à la fin on oublie, tout passe, rien ne stagne. Observer l'esprit impermanent est le satori du Bouddha. C'est zazen continué à chaque instant, à chaque moment, chaque jour, chaque minute, éternellement. Certains pratiquent un peu zazen et puis s'arrêtent, après ils reviennent, ils ré-arrêtent, ils re-reviennent... certains reviennent au bout de dix ans, d'autres décident de s'arrêter, ils ne sont pas contents. Même l'intention de ne pas méditer est déjà une méditation. Méditer sur l'impermanence de l'esprit, là où il y a un esprit, il y a méditation. Maître Dogen dit: «Vous ne devez pas tomber dans la subjectivité.» Tomber dans la subjectivité, c'est suivre son esprit personnel, sa compréhension personnelle, sa psychologie, ce n'est pas critiquable, c'est même très bien. Mais au-delà de cette subjectivité, ce zazen d'instant en instant, de moment en moment, ici et maintenant, sans penser à avant, sans penser à après, réalise la vraie liberté en observant l'esprit impermanent. Tomber dans la subjectivité c'est par exemple se dire: «Ma posture est bonne», alors qu'elle est tordue. La forme juste, la vérité et la subjectivité doivent se rapprocher, devenir unité dans votre dos. dans vos doigts, dans votre

colonne vertébrale. Ce point parfait, unique n'est pas fixe, n'est pas quelque chose d'établi, c'est observer l'impermanence de l'esprit. C'est le sublime et parfait satori du Bouddha.

D'instant en instant continuer cette observation, c'est la vérité éternelle, la vérité immuable, ce n'est pas votre ego. Maître Dogen dit: «Cet esprit est les murs, les tuiles, les pierres et les rochers.» Autrement dit, ajuster son corps et son esprit à ces murs, à ces pierres et à ces rochers, à la forme authentique de la réalité, c'est résoudre le problème de sa vie. Au lieu de le résoudre, les gens préfèrent dire: «Je suis un homme important, je suis un ministre, je suis un P.D.G., un général, je suis un religieux, je suis un pauvre type, je ne vauds rien...», c'est blasphémer le soi. C'est blasphémer la roue du dharma qui tourne libre et fraîche d'instant en instant. Ceux qui blasphèment cette roue du dharma tomberont dans l'enfer de la souffrance, dans la souffrance infinie, seulement parce qu'ils n'auront pas observé que l'esprit est impermanent.

Zazen 20h30.

Quatrième observation: Aucune chose n'a d'ego, aucun phénomène n'a de substance, pas de noumène. Maître Dogen explique cela ainsi: «Observer qu'aucune chose n'a d'ego signifie que le long ou le court est le corps universel de Bouddha, c'est sa forme vivante. On peut dire: "Le chien a la nature de bouddha " ou "le chien n'a pas la nature de bouddha " ou "les êtres vivants n'ont pas la nature de bouddha " ou "cette nature de bouddha a tous les êtres vivants ", tout est libre, c'est observer, méditer, pratiquer.» Des commentaires sont nécessaires.

Sensei disait toujours: «Pas de noumène, pas de substance, rien n'a d'ego, tout est impermanent, tout change, tout apparaît, tout disparaît, rien ne reste même un moment.» Aucune chose n'a d'ego c'est: rien n'existe sauf le changement. Rien n'existe d'hier à aujourd'hui, d'aujourd'hui à demain, d'aujourd'hui à hier. Certains pratiquent zazen et disent: «Je fais une sesshin et après la sesshin, ma vie sera meilleure. Mon zazen d'aujourd'hui changera ma vie de demain. Ma vie d'hier, mes expériences me permettent de faire zazen maintenant» ou «Si je prie Dieu maintenant, après ma mort j'irai au paradis», mais ce n'est pas vrai. Rien n'existe d'aujourd'hui à demain, de hier à aujourd'hui, pas de noumène, pas d'ego, pas de substance, seulement ici et maintenant, seulement l'instant de maintenant. Cet instant c'est la réalité, que ce soit long, que ce soit court, elle est telle qu'elle est, elle est le corps universel de Bouddha. Vous ne pouvez pas comprendre Bouddha dans le processus du temps, mais seulement ici et maintenant. D'accord ou pas d'accord, oui ou non, que vous pensiez blanc ou noir, vieux ou jeune, ce non-ego, ce sans-noumène, c'est la nature de bouddha, la nature de Dieu prêchée éternellement de moment en moment.

Le chien a-t-il la nature de bouddha? C'est un koan célèbre dans le Zen. Parfois on répond non: mu, parfois on répond oui: u. Il y a beaucoup d'histoires zen comme ça, de koan, de textes sacrés mais s'il vous plaît, concentrez-vous sur votre posture, entièrement. Sans ego, sans noumène, c'est vivre l'instant parfaitement sans rien posséder, comme l'eau pure d'un ruisseau dont le cours ne s'arrête jamais: la posture, les reins, l'inspiration, l'expiration d'instant en instant.

Aucun ego ne continue. Quand aucun ego ne continue, l'être humain devient l'être humain, l'arbre devient l'arbre, la montagne devient la montagne; toute chose pratique continuellement. Quand l'être humain n'est pas l'être humain, alors il est autre chose: il est un homme, une femme, un sage, un idiot, un enfant, un vieillard, un Suisse, un Français. Il possède et tant que vous posséderez quelque chose, vous ne pourrez pas comprendre la voie du Bouddha. Sans ego, sans noumène, ne saisir que la posture de zazen. Que devient-on quand on n'a pas d'ego? Que devient-on quand on fait zazen? On devient normal, c'est tout, on revient à la condition normale. Revenir à notre esprit et à notre corps originels, sans naissance, sans mort, aucune chose, aucun dharma n'a de substance, n'a d'ego.

J'ai commenté les quatre observations justes: l'observation que le corps est impur, l'observation que les perceptions mènent à la souffrance, l'observation que l'esprit est impermanent, l'observation qu'aucune chose n'a d'ego. Mais ce ne sont pas des observations, ce ne sont pas des méditations, Maître Dogen les appelle shinenju: les quatre souvenirs, les bouddhas et les patriarches ne se rappellent que cela. Le Bouddha Shakyamuni disait: «Les

bouddhas et les patriarches demeurent dans ces quatre shinenju éternellement et librement, ils les considèrent comme leur corps sacré.» Shinenju, c'est zazen, le zazen illimité, pas seulement dans le dojo mais aussi quand on marche, dort, mange, boit. Ceux qui pratiquent zazen vivent dans shinenju, ils se souviennent toujours.

Demain la suite sur les quatre efforts justes.

Samedi 18 novembre. Zazen 7h30.

Les trente-sept conditions de bodai, du satori, de la sagesse de notre plus haute dimension.

Hier, j'ai commenté les quatre premières, s'il fallait commenter les trente-sept, neuf jours de sesshin seraient nécessaires mais c'est difficile. Certains ne peuvent même pas venir trois jours, ils arrivent en retard. «Je viendrai vendredi, samedi, dimanche.» Ce n'est pas bien. Autant que possible, faire toute la sesshin; faire un effort pour faire cette sesshin, c'est l'effort juste, exact. J'expliquerai aujourd'hui ce que sont les quatre efforts justes.

Le premier: empêcher le mal d'apparaître.

Le deuxième: l'abandonner quand il apparaît.

Le troisième: produire le bien.

Le quatrième; le développer, l'accroître quand il est produit.

Le premier effort, le premier effort exact, juste: empêcher le mal d'apparaître. Qu'est-ce qui est bien, qu'est-ce qui est mal? Hier, j'ai beaucoup parlé de la dimension élevée de zazen, la plus haute dimension de notre vie, l'absolu de notre existence. Mais tout cela n'est pas très clair. Le bien dans ce monde-là, ce n'est pas très net. Par contre, dans le monde des sens, c'est très clair: manger un bon bifsteck, c'est bien. Gagner beaucoup d'argent, satisfaire ses désirs. Pour notre vue également: beau, pas beau. Dans le monde des religions enfantines aussi: cela c'est bien, ça c'est mal, cela c'est un péché. Ne faites pas cela, vous irez au paradis, faites cela vous irez en enfer. Au-delà de ces mondes, sans degré, sans étape, sans secte, c'est zazen; au-delà des limites de notre cerveau, de notre conscience.

Les gens ne suivent les religions que pour satisfaire leurs désirs, ils prient pour guérir des maladies. «Je vais à Lourdes»; ils veulent vivre longtemps. Tout ça n'est pas le bouddhisme, n'est pas la religion, c'est: ne pas empêcher le mal d'apparaître, permettre au mal d'apparaître.

Pas bouger, pas gigoter, concentrez-vous sur votre posture. Sûrement beaucoup de pensées apparaissent; chacun pense différemment selon le karma, selon les désirs, selon le subconscient. Mais se concentrer sur la posture, c'est ne pas décider si les pensées sont bonnes ou mauvaises. Rentrer le menton, pousser le ciel avec la tête-toussez pas -c'est l'effort juste qui empêche le mal d'apparaître. Pas profit, pas perte, pas karma, pas satori, tenez ce présent-là, tenez l'éternité avec vos cellules, avec votre corps. Dans ce présent-là, aucun mal ne peut apparaître, ce présent-là n'est pas l'histoire de votre karma.

Zazen 10h30.

Empêcher le mal d'apparaître est le premier des quatre efforts justes.

Maître Dogen explique: c'est le dharma transmis jusqu'à aujourd'hui, l'enseignement de Bouddha, la vérité transmise ici et maintenant. L'effort chacun comprend ce que c'est, chacun dans son existence fait beaucoup d'efforts. L'effort pour devenir heureux, l'effort pour empêcher le mal d'apparaître, pour soi, pour sa famille, pour ses amis, pour la société, pour l'humanité. Ce genre d'effort, on peut le comprendre facilement. C'est l'effort de notre karma mais en plus nous devons comprendre ce qu'est l'effort juste, l'effort au-delà du karma. Dogen dit: «C'est le dharma transmis ici et maintenant.» C'est un point très délicat de son enseignement. Par exemple, quelque chose est beau ou laid, bon ou mauvais, parce qu'il est saisi par le karma. Pour un chat, un diamant n'a pas de valeur, son karma n'est pas le même que celui de l'homme, mais pour Dieu, de telles distinctions n'existent pas. Également notre

vie a un début et une fin, c'est très clair, mais du point de vue de zazen, ce temps-là n'existe pas. Bien sûr, on saisit tout de suite zazen par le karma: mes genoux font mal, le temps n'existe pas mais mes genoux, mon dos. Mais chaque instant est neuf, frais, chaque instant est notre esprit. Qu'est-ce que ce dharma transmis ici et maintenant, dynamique et vivant? Dogen dit: «Ne dites pas que le futur vient après le présent.» Le passé ne devient pas le présent, le présent ne devient pas le futur. Chaque instant, chaque moment est parfait, complet, entier.

Nous devons apprendre de la plus haute dimension, de la forme parfaite de la réalité et ne pas ajouter à cette réalité, ajouter: ça c'est bien, ça c'est juste, c'est faux, c'est le paradis, l'enfer. Ne pas ajouter, c'est l'effort juste.

Dogen continue: «Ce moment parfait, quelqu'un peut-il le comprendre?» Non, ce n'est pas possible, c'est le présent, frais, neuf, toujours pur. Il dit: «Si vous faites des erreurs sur les trois aspects du temps, vous vous tromperez sur le dharma et vous vous tromperez sur la réalité. Si vous vous trompez sur cette réalité, vous ne comprendrez jamais: seulement Bouddha transmet à Bouddha, seulement Bouddha donne ici et maintenant, jusqu'au jour d'aujourd'hui.»

Un jour, il y avait un moine qui était très honnête, très pur, il pratiquait avec ferveur, mais il tomba amoureux d'une femme et cette femme était mariée. En plus, elle était fidèle. Il était tellement amoureux que pour pouvoir la séduire, il a tué le mari. Plus tard, la femme a compris ce que le moine avait fait, elle s'est suicidée. A ce moment-là, le moine est tombé en enfer: «Qu'est-ce que j'ai fait, comment solutionner ma vie?» Pas de solution, que des impasses, comment trouver la paix de l'esprit? Il est allé voir le Bouddha et Bouddha a commencé à lui enseigner. Il a pris une posture et une autre et une autre forme et des milliers, des milliers de postures, toutes les possibilités de l'univers entier. A ce moment-là, l'esprit du moine est devenu paisible. L'infinité des postures, c'est ce zazen transmis ici et maintenant. Ici et maintenant c'est empêcher le mal futur d'apparaître.

Évidemment chacun a son karma, des fois bon, des fois mauvais. Chacun a une forme: des gros, des maigres, des vilains visages, de chat, de cheval, avec des grandes dents. Chacun a une conscience. Il y a des gens intelligents, d'autres idiots, chacun a ses bonno, ses passions. Certains ne

pensent qu'à manger, qu'à l'argent, au sexe mais zazen, c'est comprendre que notre vie n'est pas seulement décidée par le karma. Non décidée par le karma, c'est l'effort juste. Se lever le matin avec la cloche, aller dans le dojo, mettre le kesa, c'est l'effort juste. Rentrer le menton, tendre la colonne vertébrale, pourquoi c'est l'effort juste, pourquoi, pourquoi? Pas de réponse. Continuer c'est l'effort juste, sans aucune réponse. C'est le mal futur qui n'apparaît pas. Se concentrer ici et maintenant. Dokan, gyoji. Continuer éternellement et aucun mal n'apparaîtra.

Zazen 16h30.

Le premier effort juste était: pêcher le mal d'apparaître.

Le second est: abandonner le mal actuel une fois qu'il est apparu. C'est

se concentrer ici et maintenant -vivre ici et maintenant. Tenir ici et maintenant. Par votre posture, vous pouvez comprendre. Tenir la posture, pas bouger, pas décroiser les jambes, pas faire de bruit, redresser le dos, tenir absolument l'instant présent. Si vous ne tenez pas cet instant présent. une vie n'est qu'une demi-vie. Kodo Sawaki a une expression pour cela, il parle toujours de demi-cuit, à moitié cuit. Vous devez être complètement cuits. Un peu de zazen, un peu de yoga, un peu de bouddhisme tibétain, un peu de christianisme. «Mon travail n'est pas satisfaisant, il faut que j'en trouve un autre. Ma maison n'est pas bonne, il m'en faut une autre. Il me faut une autre femme, plus grande, plus grosse.» Ils veulent toujours autre chose. Les sutras appellent ça: conquérir les chemins adjacents, les chemins d'à côté. Pendant kin hin, ils regardent par la fenêtre: «Oh! les Alpes.» Mais à chaque mouvement, vous devez tenir le présent, entièrement, complètement, totalement. C'est seulement ça qui est appelé vivre Dogen l'explique en parlant de Devadatta. C'était le cousin de Bouddha Il était jaloux de Bouddha. Il a essayé de lui voler ses disciples, il l'a calomnié, il a même essayé de le tuer. Aussi il est tombé en enfer tout vivant. Mais après il est devenu pareil à Bouddha. Également

la fille du roi des dragons a entendu prêcher Manjusri, elle est devenue une bouddha vivante.

Même dans les pires lieux, on peut devenir bouddha, même dans le palais des dragons. Dans les lieux les meilleurs, on peut également tomber en enfer. Dogen dit: «Vivant est important.» Vivant c'est abandonner le mal dès qu'il apparaît. Dans certaines pratiques du bouddhisme, ils veulent devenir bouddha dans cette vie, mais ils ne savent pas ce qu'est le Bouddha vivant, ils se mortifient, mais c'est à demi cuit.

Un moine faisait zazen dans la bibliothèque d'un temple. Le bibliothécaire le voit et lui dit: «Mais qu'est-ce que tu fais là? Pourquoi ne lis-tu pas les sutras?»

Le moine répond: «Je ne sais pas lire.»

Le bibliothécaire dit: «Pourquoi ne demandes-tu pas à un autre moine de te lire les sutras?»

A ce moment-là, le moine croise les bras, regarde le bibliothécaire et lui dit: «Cette lettre-là, vous la connaissez?»

Le bibliothécaire n'a rien dit, il a fait gassho.

Nous devons saisir les lettres vivantes, pas les lettres mortes. Notre vie ne doit pas être à demi imprimée, à demi cuite, mais devenir le sutra vivant. Il faut être au-delà des catégories, au-delà des «ismes», au-delà des religions. C'est zazen transmis jusqu'à maintenant. Ici et maintenant, abandonner le mal lorsqu'il apparaît. Abandonner le corps, abandonner l'esprit, abandonner toutes choses, se libérer de toutes choses. Quand tout est libéré, la vérité est dans les montagnes, dans les rivières, dans les rues, dans les métros, dans les toilettes. Tout devient le Zen, tout devient vérité, tout devient bouddha. Abandonner le mal lorsqu'il apparaît. Ce mal n'a pas une forme fixe, comme le paradis ou comme l'enfer. Le plus important, c'est abandonner vivant. C'est votre posture de zazen, daturaku, se métamorphoser, transformer le corps et l'esprit. Naître de nouveau à chaque moment, tenir, saisir ici et maintenant.

Le troisième effort juste -après le mal, voilà le bien -c'est produire le bon, le mérite, le méritoire. Les commentaires de Dogen sont très courts. Seulement deux lignes.

Produire le bien, c'est réaliser notre visage originel, notre nature authentique avant Bouddha. La nature authentique de l'homme vient du

passé illimité. C'est la compréhension antérieure à Kuho Bouddha. Au sujet du bien, c'est pas possible de discuter. Le bien, le bon, le méritoire, c'est notre visage originel avant la naissance de nos parents. Après notre naissance, le bien prend toutes sortes de formes: richesse, capitalisme, communisme, réussite, des diplômes, le succès, l'art. Ce bien-là a beaucoup de visages. Se purifier de ce genre d'illusions, c'est shikan, seulement, uniquement shikantaza, seulement s'asseoir. C'est notre nature d'avant Bouddha, avant Kuho Bouddha.

Kuho Bouddha est antérieur à Shakyamuni, avant le Bouddha historique, le Bouddha légendaire, avant le commencement des temps, avant U* commencement de l'univers. C'est le véritable silence, le silence absolu. Et tout apparaît de ce silence, il dit tout. Pas par votre bouche, mais avec votre dos, vos mains, votre nez, avec votre corps tout entier. Le vrai sermon zen qui aide, qui sauve l'humanité, c'est produire le bien qui vient depuis Kuho Bouddha. Kodo Sawaki dit: «Dans le dharma, dans la religion, la chose la plus détestable, c'est de montrer une tête de directeur ou de président, de maître, de godo. Ce genre de choses ne peut jamais satisfaire votre esprit.» Ce qui satisfait notre esprit d'avant la naissance de nos parents, c'est shikan, seulement, uniquement, fondamentalement. Vous devez comprendre ça profondément. Un jour quelqu'un m'a écrit une lettre: «Tu es mon maître, un roshi.» Mais ça ne satisfait pas mon esprit.

Hyakujo disait: «Satisfaits avec la guen mai, satisfaits avec le riz. satisfaits avec la réalité, satisfaits de notre visage originel. C'est notre véritable bonheur d'être sensibles, c'est produire le bon, produire le bien. >•

Zazen 20h30.

L'effort juste.

Le troisième était manifester le bien, produire le bien.

Le quatrième, c'est l'accroître. Lorsqu'il est produit, qu'il s'accroisse, qu'il se répande. C'est le quatrième effort juste.

Ce bien-là n'est pas le bien ordinaire, la bonté diplomatique, la bonté mesquine. Si vous voulez comprendre ce qu'est le bien, vous devez vous comprendre vous-même, profondément, sans demander à votre esprit ordinaire, sans négocier, sans marchander, demander à zazen. Aussi Dogen explique: accroître le bien, c'est Shakyamuni qui regarde l'étoile du matin, qui enseigne la Voie et qui aide les autres. Bouddha s'est assis sous l'arbre de la Bodhi et un matin il a regardé le ciel, la dernière étoile qui disparaissait et il a eu le satori. Il regardait avec ses yeux et il devint unité avec l'étoile du matin -non-opposition, non-dualité. Le bien dont le mal n'est pas l'opposé. Son corps mortel, son corps ordinaire est devenu un avec l'étoile éternelle. C'est accroître le bien des temps immémoriaux.

C'est poétique, mais ce n'est pas de la poésie. Les sutras le relatent, mais ce n'est pas de l'histoire, c'est notre vie réelle, notre vie actuelle. Si on ne suit pas cela, on ne saisit pas bodaibunpo, on ne saisit pas ce qu'est une vie humaine. Les gens entendent l'histoire du Bouddha, l'histoire du satori et ils veulent aussi le satori, ils veulent une grande illumination, ils veulent être intelligents, devenir bouddha, s'asseoir à la place de Dieu, abandonner l'égoïsme. Dogen dit: «Baso a pratiqué pendant trente ans et n'a jamais manqué de riz ni de sel.» C'est tout. C'est les mérites qui s'accroissent, les vrais mérites. Pendant trente ans, il faisait zazen et il portait son kesa, l'habit du bonheur le plus haut. Sensei disait: «Si vous portez votre kesa, vous pourrez toujours manger, jamais vous n'aurez faim.» Pour un moine zen, c'est suffisant. Le riz et le sel. C'est abandonner, oublier son égoïsme, suivre l'ordre universel, pratiquer, continuer, c'est accroître le bien. Marcher doucement sur la terre infinie.

Dogen dit: «La vallée est profonde et l'échelle est grande. Plus la vallée est profonde, plus l'échelle est haute.» Il est toujours possible de descendre chercher de l'eau, il est toujours possible de se désaltérer. Les deux accroissent continuellement leurs capacités. Zazen, c'est ça. Continuer éternellement, il n'a pas de terminus. Stop! Satori. Stop! Illumination. Plus vous continuez, plus le satori est profond, plus la vérité est infinie, plus vous enseignez et plus vous aidez les autres. C'est accroître le bien. Pratiquer avec ce corps limité, avec ce corps mortel, c'est devenir unité avec l'étoile du matin, avec ce qui est éternel, avec ce qui s'accroît, ce qui continue depuis le temps sans mémoire. C'est accroître le bien.

Dimanche 19 novembre. Zazen 7 heures.

Dans ces trente-sept conditions, Dogen commente les quatre étapes vers les pouvoirs surnaturels, les pouvoirs miraculeux. Ces quatre points sont les suivants: pour obtenir les pouvoirs miraculeux, il faut

Premièrement: désirer la Voie ou faire vœu de l'obtenir.

Deuxièmement: obtenir la Voie par zanmaï par la concentration.

Troisièmement: obtenir la Voie en étant diligent, sans perdre de temps.

Quatrièmement: obtenir la Voie par la réflexion profonde.

Ces quatre étapes, c'est jinsoku. Vous pouvez obtenir les pouvoirs miraculeux. Chaque point doit être commenté.

Les gens aiment bien les pouvoirs miraculeux. Les questions du bien et du mal, ce n'est pas très intéressant. Produire le bien. Mais les pouvoirs magiques... tout le monde dresse l'oreille. Aussi les religions ont développé ces pouvoirs magiques, les miracles: marcher sur l'eau, guérir les maladies. Spécialement dans le bouddhisme, les pouvoirs magiques sont très développés. Le bouddhisme tibétain a beaucoup de succès à cause de ça: pouvoir lire dans l'esprit des autres, pouvoir voir derrière les murs. Plus il y a de pouvoirs magiques, plus les gens sont intéressés. Aussi zazen n'est pas tellement populaire. Seulement s'asseoir. Laisser passer les pensées. Patienter. Ce n'est pas tellement intéressant. Seulement les gens les plus profonds peuvent comprendre zazen. Ils peuvent comprendre la dimension la plus haute, la condition

normale.

Mais Maître Dogen ne nie pas les pouvoirs magiques. Maître Deshimaru non plus ne les niait pas mais chaque fois qu'il en pariait, il rigolait franchement. Les pouvoirs miraculeux sont les suivants, il y en a cinq :

- Marcher sans toucher terre.
- Lire dans l'esprit des autres.
- Voir dans toutes les directions à la fois.
- Connaître l'avenir.
- Passer à travers les murs.

Si vous continuez zazen, sûrement, vous pourrez réaliser ces pouvoirs magiques. Si vous voulez obtenir des pouvoirs magiques, ce n'est pas facile, il faut travailler très dur, pratiquer, se mortifier. Ce sont les pouvoirs inférieurs. Ce n'est pas le pouvoir de Bouddha. «Les pouvoirs inférieurs sont souillés par la pratique. Ils sont limités dans l'espace et le temps. Ils sont limités à l'ego et pas aux autres. Ils peuvent être utilisés dans ce monde mais pas dans les autres. On peut les utiliser quand on est vivant mais ils disparaissent à la mort. Ils apparaissent quand on n'en a pas besoin mais quand on en a besoin ils n'apparaissent pas.»

Les gens des pouvoirs inférieurs ne peuvent même pas rêver à ce que sont les pouvoirs du Bouddha. Les pouvoirs de Bouddha sont inexplicables, incompréhensibles parce qu'ils ne sont pas limités par le karma. C'est comme pour zazen.

«Pourquoi faites-vous zazen?

- Pour pouvoir marcher sur l'eau!
- Passionnant!
- Pourquoi faites-vous zazen?
- Pour passer à travers les murs!
- Oh!
- Pourquoi faites-vous zazen?
- Pour rien.»

Personne ne comprend. Le pouvoir magique de Bouddha est vaste, il est illimité. Il emplit le ciel et la terre. Certains regardent le ciel pour connaître l'avenir, d'autres tirent frénétiquement les cartes, mais c'est inutile. Le véritable pouvoir magique entre dans chacune de nos cellules.

Maître Issan avait deux disciples, Gyozan et Kyogen. Issan un jour était dans sa chambre, couché sur son lit, le visage tourné vers le mur. Gyozan entre dans sa chambre, voit son maître allongé. Il lui dit: «Ne bougez pas. Ce n'est que moi, ce n'est que votre disciple. Restez comme vous êtes!» Mais Issan avait déjà commencé à se lever. Il rappela Gyozan qui était en train de partir et il lui dit: «J'ai fait un rêve. Écoute!» Gyozan approche son oreille de la bouche d'Issan qui lui dit: «Interprète ce rêve pour moi!» Gyozan sort de la pièce et revient avec un bol d'eau chaude et une serviette. Issan prend le bol, se lave le visage et les mains, et s'essuie. Et à ce moment-là Kyogen arrive et Issan lui dit: «Nous utilisons nos pouvoirs magiques.

Aucun hinayaniste n'en possède de pareils!» Kyogen dit: «J'étais dans la chambre à côté et j'ai tout entendu.»

Issan demanda: «Pourquoi n'avez vous rien dit?»

Kyogen sort de la chambre et revient avec une tasse de thé. Issan la boit et admire ses disciples. «Vous possédez des pouvoirs magiques supérieurs à ceux de Sariputra et de Mokuren.» Seul Bouddha peut comprendre ces pouvoirs magiques. Les gens ont des pouvoirs inférieurs; les hinayanistes, les hérétiques, les incroyants ne peuvent pas comprendre ces pouvoirs-là. Ces êtres inférieurs-là ne voient que la vie quotidienne. Ils ne voient que la souffrance. Ils ne voient que le monde limité. Si vous ne voyez pas le vrai dharma, la

souffrance apparaît. Aussi, le premier point de Dogen pour obtenir les pouvoirs miraculeux, c'est la résolution de devenir le corps et l'esprit de bouddha, de se réveiller du sommeil de l'illusion.

Dimanche 19 novembre. Zazen 10h30.

Les quatre jinsoku. Les quatre voies. Les quatre étapes pour les pouvoirs surnaturels. Les pouvoirs merveilleux. Maître Dogen explique ce qui est merveilleux: la détermination, la concentration, la diligence, la décision rapide et l'analyse profonde. Les pouvoirs merveilleux de Bouddha sont pour toujours différents des pouvoirs des hérétiques. Notre conscience ordinaire est dirigée par notre karma, par nos préférences, par nos dégoûts, par le vrai et le faux marqués au sceau du juste et de l'injuste. Dans ce corps ordinaire, dans cet esprit ordinaire, nous devons créer la vraie détermination. Dogen dit: «Celle de devenir le corps et l'esprit de Bouddha. S'éveiller de l'illusion. Se prosterner. Faire sampai.»

Je vous ai expliqué le pouvoir miraculeux d'Issan, Gyozen et Kyogen. Qu'est-ce qu'il y a de miraculeux? Ce n'est pas facile de comprendre. Mais pour les pouvoirs ordinaires, c'est très facile: voler dans les airs, passer à travers les murs. Notre esprit limité les comprend rapidement parce qu'ils sont reliés à l'esprit et au corps formés par le karma, par l'habitude. Les pouvoirs de Bouddha ne sont pas comme ça. Les gens aiment les pouvoirs magiques. Ils adorent les pouvoirs extraordinaires à cause des bonno, à cause de leurs passions, à cause de leurs illusions.

Mais tout cela, Bouddha le sait. Aussi, il nous appelle les pauvres gens remplis de passions. Et à cause de nos passions, nous ne pourrions jamais renaître dans hodo, dans la terre de rétribution. Cette terre de rétribution, c'est la terre où les actes de Bouddha produisent leurs fruits. Le monde de notre esprit ordinaire n'est pas hodo. Dans notre monde ordinaire, quel genre de fruits existe-t-il? Travailler et avoir de la peine, aimer et souffrir, rire et pleurer. Ce n'est pas hodo. Pour se sauver de ce monde, les êtres d'illusion aiment les pouvoirs magiques: «Je vais gagner au Loto, je vais gagner de l'argent sans travailler. Je vais gagner plus d'argent, avoir un

poste important. Je vais faire zazen et j'aurai le satori. Je vais pouvoir obtenir des pouvoirs magiques.»

Qu'est-ce que hodo, la terre de rétribution?

Il y avait autrefois un laïc qui s'appelait Ho Unko. Il avait été disciple de Baso et de Sekito. Tous les grands maîtres zen, il les avait visités: Joshu, Nansen, tous. Un jour il dit: «Quel pouvoir merveilleux, puiser de l'eau, porter du bois! Quelle merveille! Quelle merveille!» C'est entrer vivant dans hodo, dans la terre de rétribution.

Revenir à la condition normale, à la condition naturelle, cela ne peut être fait qu'en devenant le corps et l'esprit de bouddha et en s'éveillant du sommeil de l'illusion. S'éveiller ici et maintenant. Le corps d'illusion devient celui de Bouddha. Ici et maintenant devient l'éternité. Sensei disait: «C'est comprendre avec ses cellules, comprendre avec son corps, comprendre par la pratique, comprendre par zazen.» Cela notre esprit hérétique ne peut même pas l'imaginer. Maître Dogen explique: «C'est semblable à la voie de l'oiseau qui vole dans le ciel immense et semblable à la voie du poisson qui nage dans l'océan profond. Ni l'océan ni le ciel ne connaissent de limites.»

Notre véritable activité humaine n'est pas limitée, pas bornée. Même quand on coupe du bois, quand on porte de l'eau, quand on marche, quand on conduit, quand on dort, quand on est assis, on n'est pas limité par les prix du marché, par la Bourse, par ce que les autres disent, par ce que les autres pensent. C'est notre résolution, notre détermination d'être le corps et l'esprit de bouddha.

Maintenant, la sesshin est finie. Je ne peux plus continuer les commentaires. Neuf seulement. Neuf sur trente-sept. Un quart! Vingt-cinq pour cent! Je pourrai continuer en février à la sesshin de La Chaux-de-Fonds. Si vous avez le temps, venez.

Sanjushichi-bodaibunpo veut dire les trente-sept lois de bodai. Bodai c'est le satori, et le satori

est un corps immense de la terre jusqu'au ciel.

Dans le Zen nous disons kyoge betsuden. Un enseignement qui ne s'appuie pas sur les mots. Les mots banals, ordinaires, ne sont pas permis. Les mots diplomatiques. «Comment ça va? Avez-vous fait bon voyage? Pas trop de brouillard?»

Pendant une sesshin, vous devez vous taire.

Un corps ordinaire peut faire des idioties infinies. Par exemple dans la manière dont il s'habille: la mode. Un esprit ordinaire également. Calculer. Aussi pendant une sesshin, il ne faut pas bouger, pas parler, se concentrer seulement sur la posture. En dehors de zazen également. Quand vous marchez, marchez, quand vous mangez, mangez, quand vous dormez, dormez. Revenir à une chose unique ici et maintenant et tenir fermement le moment présent. Cet instant de l'éternité, c'est un corps-esprit immense. C'est la concentration. Parmi les trente-sept bodai, c'est le deuxième jinsoku, le deuxième accès aux pouvoirs surnaturels, la concentration, zanmai le samadhi.

Dans certaines pratiques religieuses indiennes le samadhi c'est l'extase, un genre de coma dépassé. Mais le vrai samadhi n'est pas cela. Maître Dogen dit: «C'est un mur, des tuiles, des pierres, des montagnes, des rivières et la terre. C'est chaque chose de l'univers, une chaise, un bambou, du bois. Zanmai c'est la liberté des bouddhas et des patriarches, qu'ils soient saints ou vulgaires, qu'ils soient l'esprit des herbes ou des montagnes, des démons et des fantômes, tous les esprits sont zanmai samadhi.»

Samadhi, c'est la condition normale pour Bouddha, pour Dieu. C'est la condition normale, mais les gens préfèrent ce qui est spécial, les états d'esprit particuliers, les conditions individuelles. Pour ce qui est de Bouddha ou de Dieu, pour ce qui est de la vérité, de la religion, chacun en a une idée différente: le bouddhisme, le christianisme, l'islam. Mais pour les tuiles, les pierres, les rivières, les montagnes, les différences disparaissent, les mondes différents s'évanouissent, les conditions particulières sont oubliées. Revenir à cette unité, c'est zanmai concentré, le corps et l'esprit en unité.

La sesshin, c'est le samadhi qui devient notre habitude quotidienne. Pour cela la posture est importante. Le menton rentré, le dos droit, laissez passer les pensées, ne ruminez pas, ne développez pas une pensée particulière, concentrez-vous sur la posture.

Kyoge betsuden. Un enseignement, une compréhension au-delà des mots. Les mots banals sont interdits, notre esprit fou est interdit, notre esprit sage est interdit, l'esprit de démon, l'esprit de fantôme, l'esprit saint, l'esprit vulgaire... laissez passer.

Quitter ces conditions particulières, ces conditions individuelles, c'est devenir moine. Sortir de la famille, partir de la maison, et ne plus rentrer chez soi. Le secret du bouddhisme, de la religion, c'est cette non-possession-là. C'est très difficile de faire zazen avec le corps-esprit qui vous appartient. «Mon zazen est bien, mon zazen n'est pas bien. Je veux rester dans ma chambre, je ne suis pas en forme.» Zazen, c'est pratiquer avec le corps qui ne vous appartient pas. Dogen explique: «C'est les herbes, les arbres, les transformations à l'infini.» Devenir intime avec la nature. Oublier l'ego particulier, être le soi qui remplit l'univers entier.

Tous les esprits sont zanmai. Non-dualité, non-séparation, non-combat, non-guerre. La véritable paix de l'esprit. Le secret de cette paix, c'est: non-possession.

Poussez le ciel avec la tête, le terre avec les genoux. Concentrez-vous sur la posture sans distance entre vous et la Voie, entre vous et la vérité, entre vous et Dieu. Dieu n'est pas lointain et inaccessible, il est tuiles, pierres, murs et montagnes. «Tous les esprits sont zanmai», dit Maître Dogen. Zanmai est un côté d'une feuille de papier, tous les esprits sont l'autre.

Samedi 17 février. Zazen 10h30.

Les trente-sept lois de bodai, de la sagesse. J'explique les quatre étapes des pouvoirs surnaturels.

Troisième point, c'est la rapidité, la diligence, vite. Pour les points importants de votre vie,

vous devez décider rapidement sans hésiter, sans vaciller. Chacun doit faire cet effort-là.

Ce matin quelqu'un est parti. «La sesshin ça ne me plaît pas, disait-il, je vais essayer autre chose: le yoga, le bouddhisme tibétain, le christianisme.» Il faut décider rapidement. Dogen explique cette rapidité. Il dit: «C'est l'extrémité d'un mât de cent pieds, c'est monter au-delà de son extrémité.» Même sans pouvoir avancer, nous bougeons à son extrémité. Avec ce jinsoku, ce pouvoir surnaturel, nous pouvons aller partout. Le koan du mât de cent pieds est très célèbre dans le Zen.

Un disciple demande à son maître: «Qu'est-ce que la vérité, qu'est-ce que Bouddha?» Le maître lui dit: «Grimpe au sommet de ce mât.» Lorsqu'il est arrivé au sommet, le maître lui dit: «Avance encore.-Je vais tomber, je vais me faire mal, on ne peut pas avancer dans le vide.» Dans le monde de notre karma c'est en effet complètement incompréhensible. Dans le monde du karma, les parents disent: «Tu dois étudier pour être médecin, ingénieur, progresser dans la vie. Tu dois accumuler des connaissances, devenir mieux.» C'est l'enseignement des parents, des éducateurs, des religieux. Mais c'est continuer, progresser sur la voie de son karma. Continuer le mât de nos parents. Sensei disait: «Nous continuons les choses comme nos pères les ont laissées en fermant les yeux. Dans l'histoire certains hommes ont des pouvoirs extraordinaires et peuvent casser ce karma. Mais l'enseignement de Bouddha, c'est le Zen que tout le monde peut pratiquer sans exception.» Décider rapidement de prendre cette posture, c'est faire un pas au-delà du mât de cent pieds.

Dogen raconte dans ses souvenirs qu'il a un jour entendu son maître, Nyojo, dire que zazen transmis par les bouddhas et les patriarches est la bonne pratique pour l'humanité entière, pour ceux aux capacités supérieures, inférieures ou médiocres. Dogen dit: «Quand j'ai entendu cela j'ai pratiqué zazen jour et nuit.»

Avancer au-delà du mât de cent pieds, aller au-delà de son karma, de son destin, n'est pas explicable logiquement. La liberté de notre vie n'est pas tellement logique. Suivre une ligne absolument droite n'est pas possible. Nous agissons, nous bougeons, nous nous mouvons à l'extrémité absolue de ce mât, de notre karma. Aussi dit-on au-delà de la pensée et de la non-pensée, penser du tréfonds de la non-pensée, c'est hishiryo. Hishiryo, c'est le zazen qui n'utilise pas les désirs humains, qui n'utilise pas les pensées, les catégories humaines. C'est le Zen que chacun peut pratiquer. Vous devez saisir profondément ce Zen là, au-delà de toutes choses. Comme une histoire racontée par un idiot. C'est le pouvoir magique d'aller où l'on veut, de devenir totalement libre, de revenir à notre esprit normal, originel. Juste un pas au-delà de ce mât et tout devient la pratique: dormir, se réveiller, manger, aller aux toilettes. En dehors de ce satori, il n'existe rien.

Samedi 17 février. Zazen 15h30.

Sanjushichi-bodaibunpo. Les trente-sept voies vers bodai, vers la sagesse. Parmi ces trente-sept chemins, il y a les quatre étapes vers les pouvoirs merveilleux. La quatrième s'appelle la réflexion profonde, la

pensée profonde. Regarder à l'intérieur de soi-même, par zazen se comprendre soi-même, entièrement, totalement.

Sensei disait: «Les gens regardent toujours en dehors, à l'extérieur, avec des gros yeux: qu'est-ce qu'il se passe? Leur réflexion profonde, ils la demandent aux autres, aux phénomènes. Ils mendient sans cesse auprès du karma. "Comment dois-je faire pour être heureux, pour réussir, pour être intelligent?" Ils ne sont intéressés que par les pouvoirs merveilleux ordinaires.» Se comprendre soi-même, c'est la réflexion profonde des bouddhas et des patriarches.

Que signifie se comprendre soi-même, comprendre son corps, ses muscles, ses os, ses organes? «Je vais étudier la médecine, l'acupuncture, la diététique.» Qu'est-ce que comprendre son esprit? «Je vais étudier la

psychologie, la psychanalyse, la psychiatrie.» Se comprendre soi-même, comment? Il n'y a pas de réponse. Maître Dogen dit: «Le pouvoir merveilleux de la réflexion profonde, c'est les

bouddhas et les patriarches qui n'ont rien sur quoi se reposer, qui ne dépendent d'aucune chose.» Notre visage originel, notre soi originel, notre liberté originelle, vous pouvez la comprendre par zazen.

Si vous étudiez le corps, la médecine, vous ne l'augmenterez pas. Si vous étudiez l'esprit, la psychologie, vous ne l'accroîtrez pas. Si vous ne l'étudiez pas, vous ne la diminuerez pas. Dogen explique: «C'est cela l'analyse profonde du corps, de l'esprit, de la conscience. Des sandales de paille, le soi qui existe depuis l'éternité.» Rapidement pratiquer ce pouvoir merveilleux, sans réserve, sans économie, sans calcul: la posture exacte de zazen. Sans bouger, naturellement, automatiquement, inconsciemment, nous pouvons nous comprendre nous-mêmes. Le Bouddha Shakyamuni dit: «Sans faire un pas, nous parvenons à notre destination, nous entrons dans le royaume absolu.»

Ce pouvoir merveilleux, se connaître, se regarder soi-même, est-il la pensée de bouddha? Non. Est-il le corps de bouddha? Non.

Est-il chaque phénomène, même le plus petit comme des sandales de paille? Non.

Notre esprit originel, c'est le point le plus délicat, le plus fin. Plus je l'explique, plus ça devient des cendres froides. Plus on essaie de comprendre, plus on devient dépendant. Aussi Dogen dit: «C'est aussi pointu que l'extrémité d'une vrille, aussi tranchant que le bout d'un ciseau à bois. Quand le corps et l'esprit sont oubliés, c'est nyosoku, marcher dans le royaume absolu sans faire un pas.»

Après les quatre étapes vers les pouvoirs surnaturels, il y a les cinq facultés amenant à la conduite juste. Les trente-sept voies vers bodai sont très logiques, très explicatives, le bouddhisme indien est comme ça. Mais expliquer, démontrer ne suffit pas. Aucun argument n'emporte l'adhésion totale, la foi immédiate. Aussi Dogen dit: «La foi est un corps et un esprit tout entiers, des pieds à la tête.» La première de ces cinq facultés est la foi. Dire oui, c'est vrai, avec chacune de nos cellules, c'est le véritable pouvoir vivant. Maître Dogen le commente de la façon suivante: «Cette foi ne dépend pas de soi-même, ni des autres. Notre volonté ne peut pas la créer, les autres ne peuvent pas nous l'imposer, aucune loi ne peut la décider. Elle est la transmission secrète des bouddhas et des patriarches. Elle est un corps et un esprit tout entiers, elle porte ses fruits pour soi-même et pour les autres. Là où la foi existe, les bouddhas sont actualisés.» Je commenterai au prochain zazen.

Samedi 17 février. Zazen 17h30.

Quand Maître Deshimaru vivait, il nous disait souvent: «Vous devez avoir foi en moi. You must believe me.» Ses disciples étaient d'accord mais d'autres disaient: «C'est dangereux d'avoir foi en quelqu'un.» A d'autres occasions, Sensei disait: «Vous devez avoir foi dans la posture de zazen.» Là tout le monde était d'accord. Mais d'accord ou pas d'accord, les deux ne sont pas la vraie foi. Maître Sosan dit: «La foi n'est pas dualité, elle est non deux.» Je suis comme ça, vous aussi vous êtes comme ça; pas de distance entre soi-même et Dieu, entre soi-même et Bouddha, entre soi-même et le maître. Les gens aiment beaucoup s'amuser sur ce chemin-là, celui qui sépare Bouddha et moi-même. «Je suis d'accord, je ne suis pas d'accord, mes conceptions», les catégories, les religions différentes, les «ismes», les philosophies, ne sont que gigoter très fort sur ce chemin.

Mais Bouddha dit: «La foi est immobile.» Zazen est immobile. L'unité de Bouddha et de l'ego, c'est ne pas bouger. Si vous bougez avec votre esprit, avec votre conscience personnelle, rapidement les séparations apparaissent. Maître Deshimaru nous enseignait: zazen est muso, non-posture, non-aspect. Certains comprenaient que ce n'était pas la peine de faire zazen. Mais c'est idiot. Pas bouger, zazen immobile, c'est être non fixé par les «ismes». Non fixé par des conceptions, non gelé dans l'espace et le temps.

Dans le Sutra de la vie infinie, Bouddha dit: «Depuis que je suis devenu Bouddha, les kalpa se sont écoulés indéfiniment.» Nous continuons zazen, nous continuons le satori du Bouddha. La vie éternelle, sans naissance et sans mort. Vous devez comprendre la vie éternelle, ce sont les fruits du

Bouddha. Dans la vie quotidienne, vous comprenez bien les fruits de vos actions: le bonheur, le malheur, la chance, la malchance. Ce sont les fruits limités dans l'espace et le temps. Rapidement ça passe, rapidement ça disparaît, comme les pensées pendant zazen. La foi est non deux, non deux entre le passé et le présent, entre Bouddha et l'être humain, entre le limité et l'illimité. Vous pouvez le comprendre pendant zazen. Parfois vous pensez, parfois vous ne pensez pas, parfois vous dormez, parfois vous ne dormez pas, parfois tendu, parfois détendu, parfois douloureux, parfois confortable. Ce n'est ni créé par vous-même ni forcé par les autres. Par les deux, inconsciemment, naturellement, automatiquement, vous devenez bouddha.

Kodo Sawaki dit: «La foi ou la pratique de la Voie du Bouddha, c'est créer notre vie avec ce corps humain-là et avec l'univers entier. Tous les bouddhas des trois temps, du passé, du présent, du futur, tous les bouddhas de l'histoire, deviennent unité dans ce corps-là. C'est ce qu'on appelle devenir transparent. Regardant vers le passé, c'est la vie sans naissance, regardant vers le futur, c'est la vie immortelle, éternelle.»

Samedi 17 février. Zazen 20h30.

La deuxième des cinq facultés menant à la conduite juste, c'est la décision rapide. Maître Dogen: «Cette décision rapide, cet effort, c'est shikantaza, c'est zazen sans s'arrêter, continuer encore et encore. Cela transcende diligence et laisser-aller et ce n'est limité à aucun moment particulier.»

Les commentaires de Dogen sont des koan. La première des facultés était la foi. La Voie, la foi, la décision rapide, s'étudier soi-même, c'est difficile à comprendre parce que cela apparaît rarement, il est difficile que cela existe. Les gens qui veulent pratiquer zazen sont très rares, il est difficile d'accepter cette Voie-là parce qu'elle est différente du désir des hommes. Par exemple, Michel me dit souvent qu'en Suisse le statut social est important. Si vous ne faites que zazen, si vous n'avez pas d'argent, vous êtes un zéro. Mais ce n'est pas seulement en Suisse. Par exemple mon fils Alexis, quand il était petit, faisait zazen, gassho, sampai, il mettait son rakusu sur la tête pour le Dai Sai Gedappuku, il s'asseyait sur les genoux de Sensei pendant zazen et s'endormait. Sensei était un peu comme son grand-père, bien sûr Alexis ne savait pas ce qu'il faisait mais maintenant il ne veut plus entendre parler du zazen. «Qu'est-ce que tu fais? Pourquoi tu fais zazen?» Il me demande: «Qu'est-ce que c'est ton métier? Quand à l'école on me demande ce que fait mon père, qu'est-ce que je dois répondre? -Moine zen. -Mais moine zen ça fait pauvre, ça fait cheap»

La vraie foi, la Voie, c'est ce que les hommes ne comprennent pas Ils veulent un tas de choses, avoir beaucoup d'argent, ne pas travailler, dormir, avoir une grosse situation, ne pas être malade c'est ce que les hommes aiment mais la Voie, ils n'en veulent pas. Bouh! c'est pas cher, c'est minable. Quand ils s'intéressent à la religion, ils veulent vite le satori, Ils veulent le nirvana, le paradis. Le vrai satori, la véritable posture de zazen ils n'en veulent pas. Aussi cette Voie est-elle quelque chose de rare, quelque chose qui n'apparaît pas facilement. La vraie Voie, on ne comprend pas vraiment. Bodhidharma dit: «La vérité est toujours immense, sèche et abrupte, sans différence entre l'homme ordinaire et celui qui a le satori. ••

Un jour, à une frontière, un douanier m'a demandé quel était mon métier J'ai été surpris et j'ai bafouillé: «Euh... gérant de société.» Ça, ce n'est pas bien, on doit décider vite. Tous les maîtres zen disaient à leurs disciples: «Décidez vite, déterminez-vous vite.» Sensei disait: «Étienne, il hésite tout le temps», j'ai compris après sa mort. Mais comprendre après la mort, ce n'est pas efficace.

Aussi Maître Dogen dit: «La faculté de détermination n'est que zazen, un corps entier en zazen et ne jamais arrêter zazen.» Le Bouddha Shakyamuni dit: «Je pratique cette détermination sans cesse et j'atteins l'éveil parfait, anokutara sanmyaku sanbodai.» Mais les hommes n'en veulent pas... mais continuer, continuer, continuer, le passé, le présent, le futur. Non limités à une époque, à un lieu, à un temps. Votre corps doit comprendre rapidement, votre corps dépouillé, nu, immaculé. Mais ça, les gens n'en veulent pas. Ils préfèrent leur satori égoïste, leurs illusions personnelles, leur religion limitée, mais Bouddha qui pratique toujours atteint l'éveil parfait et suprême, et Maître Dogen dit: «Comment les érudits, les exégètes pourraient-

ils découvrir cette essence?»

Le troisième point des cinq facultés: après la foi, après l'effort, c'est la faculté de penser profondément. C'est l'éternité de votre posture. Vous devez le comprendre avec votre corps et non avec votre cerveau. La pensée profonde ou la réflexion ou encore la mémoire, cela dépend des traductions, mais quoi qu'il en soit, cette faculté englobe ces trois aspects: se souvenir, réfléchir, penser. A quoi? A l'enseignement du Bouddha? Aux paramita? La sagesse? La moralité? Le don? L'impermanence? Les quatre nobles vérités? Le non-né? Le non-détruit? La vérité? La dimension la plus élevée? Tout cela Dogen explique: «C'est la chair d'un arbre mort.» L'arbre mort est cette faculté de pensée ou de mémoire. Dans le dojo de Maître Sekiso les moines faisaient tout le temps zazen et à partir de cette époque le dojo a été aussi appelé «la salle des arbres morts». L'arbre mort de votre posture de zazen, la chair de notre posture est notre corps originel au-delà des désirs humains d'argent, de nourriture, de sexe ou de renommée. Le désir humain est de toucher, atteindre, imaginer l'enseignement de Bouddha et ce n'est pas possible. Votre véritable mémoire est la chair de l'arbre mort, inconsciemment, hishiryō, pensée au-delà de la pensée, pensée du tréfonds de la non-pensée. C'est la pensée profonde, la mémoire par réflexion.

Mais rapidement les gens oublient tout. Les parents morts sont vite oubliés. Qui se rappellera de moi dans dix ans, dans trente ans, dans mille ans... sûrement personne. Un jour, un ami m'a dit: «Maintenant j'ai plus de quarante ans et je me demande ce que j'ai fait de ma vie. Qu'est-ce que j'en ai fait? Que laisserai-je derrière moi d'utile pour les autres?» Certains arrivent à donner leur nom à une rue, à une ville. Les hommes riches, les rois essaient de creuser leur place dans l'Histoire, comme Mitterrand, il creuse, il creuse. Mais tout sera oublié, même Napoléon sera oublié, après la fin de l'espèce humaine tout est oublié. Dogen dit: «Vous devez creuser le vide universel.» Un jour, après qu'un de ses disciples fut mort (c'était un disciple un peu fou), Sensei nous dit après la cérémonie: «Il peut tout oublier de sa vie, il n'oubliera jamais zazen.» Il nous disait aussi: «Avant de mourir vous comprendrez sûrement que zazen était important dans votre vie. L'argent, le sexe... à la fin zazen est le seul souvenir d'une vie, le bonheur le plus élevé.»

Sensei parlait aussi du penseur de Rodin: «Il n'a pas une bonne posture, avec une posture comme ça la pensée n'est pas profonde, c'est seulement la pensée frontale qui travaille.» Pendant zazen, l'hypothalamus, le cerveau primitif agit. La pensée éternelle c'est la chair d'un arbre mort, creuser le vide universel, creuser la vie universelle -j'explique lentement, vous devez comprendre avec votre corps, les cellules ne comprennent pas vite. Maître Dogen explique: «Il y a beaucoup de personnes dans une mémoire. Il y a beaucoup de mémoire dans une personne. C'est la vie universelle de l'être ordinaire et de l'être éveillé dans l'univers entier.» Je me souviens très bien de Maître Deshimaru, il était très fort, personne n'a sa puissance. Je me rappelle de Dogen, personne n'a une pensée aussi vaste que lui et Bodhidharma, sa détermination est inébranlable et le Bouddha Shakyamuni, personne n'est plus parfait que lui. Creuser ce vide universel est semblable à ce qu'on a appelé la mémoire de l'eau. Une molécule même absente laisse sa trace dans l'eau éternellement. La mémoire de Sensei, de Dogen, de Bouddha, c'est cette chair de l'arbre mort. Cette mémoire c'est votre corps en zazen, c'est la vie universelle de l'homme ordinaire et de l'homme éveillé, c'est l'univers entier, votre visage originel, votre pensée, votre réflexion, votre mémoire profonde. Le bodhisattva réfléchit toujours et n'oublie jamais.

Dimanche 18février. Zazen 14h30.

La quatrième des cinq facultés qui mènent à la conduite juste, c'est la concentration. La dernière sera la sagesse. Après, il y aura les pouvoirs de ces cinq facultés exercés pour les autres, pour leur salut. Ensuite, les sept chemins qui mènent au satori et le sentier aux huit embranchements. $8 + 7 = 15$. $15 + 5 = 20$ + le dernier = 21. Pour finir, deux, trois, quatre sesshin sont nécessaires, plus ou moins. Le dernier point aujourd'hui, c'est le samadhi, la concentration, zanmai. Concentrez le corps, concentrez l'esprit jusqu'à la fin de la sesshin!

Le commentaire de Dogen est le suivant: «La faculté de se concentrer est préserver et offrir la Voie la plus élevée. Le karma ne s'arrête jamais, le karma est toujours tranché. Cette causalité

est transparente. Nous pouvons entrer librement dans la matrice d'une guenon ou d'une jument. Pareil à un morceau de jade entouré de cailloux. Aller au-delà de toute opposition et nous harmoniser. Entrer et sortir librement de zanmai.»

Dans le dojo, il y a trois sortes de concentrations. Premièrement, se concentrer sur la posture, rentrer le menton, ne pas dormir, garder le dos droit, même si le karma de votre corps désire changer cette posture, vous devez vous concentrer et garder la position juste.

Deuxièmement: laisser passer les pensées. Ne pas développer, considérer consciemment, même si le karma de votre esprit veut entretenir, ruminer. S'il vous plaît, concentrez-vous, libérez-le, laissez passer.

La troisième concentration, c'est devenir Bouddha, comprendre notre vraie nature, comprendre notre vrai moi-même. Bien sûr, on ne dit jamais: «Je me comprends moi-même», comme on ne dit jamais: «Maintenant, je sauve tous les êtres.» Aussi, se comprendre soi-même, c'est je ne me comprends pas. La nature de bouddha, ce n'est pas la nature de bouddha. Mu bouddha! Je ne peux pas saisir mon esprit. Fu shiki! Je ne peux pas abandonner l'ego. Maître Deshimaru disait: «Sans substance, sans noumène.» C'est la certification ultime, la concentration sans effort, sans dualisme. Dogen dit: «Entrer dans la matrice d'un singe ou d'un cheval.» L'exemple n'est pas tellement délicat parce que ce qui rentre dans cette matrice, c'est un pénis de singe ou de cheval et ce qui en sort, c'est un bébé singe ou un bébé cheval. Pour nous, c'est pareil, c'est ainsi que nous sommes nés, nés du sexe, du désir, nés du karma qui ne s'arrête jamais, nés de la causalité.

Si quelqu'un demande pourquoi vous pratiquez zazen, qu'avez-vous fait ce week-end à La Chaux-de-Fonds? J'ai fait zazen. Pourquoi? La santé, le satori. Non, ce n'est pas vrai. Non, vous ne pouvez pas dire pourquoi, parce qu'il n'y a pas de cause, pas de raison. Naître de la non-causalité, c'est le karma tranché, sans cause, sans explications.

Sensei disait: «Le singe ou le cheval ne peuvent pas pratiquer zazen, le cochon non plus, la vache non plus.» Seulement l'homme peut naître sans karma. Sans appui, sans objet, sans apparition, sans disparition, sans suivre les autres, sans obstacle, sortir et entrer librement dans ce samadhi, aller en tout lieu: dans la matrice d'un singe, dans les montagnes, dans la ville, dans le métro, au paradis, en enfer. Partout est la posture de zazen. Tous les lieux possèdent leur trésor, aussi Dogen dit: «Dans tous les jardins de pierre existe le joyau de jade.» La terre contient toutes les montagnes, mais la terre n'est pas seulement montagne. C'est zanmai, la concentration non calculable par l'homme. Dieu non plus ne peut pas la résumer. Zanmai apparaît dans nos mouvements, dans nos gestes, dans notre posture. Dogen dit transparent, transcendant. Ça ne veut pas dire lointain, après la mort, mais maintenant, dans la matrice d'un singe et celle d'un cheval.

Mais la plupart des gens, dans cette matrice, deviennent eux-mêmes des singes et des chevaux. Riches, ils sont avides; pauvres, ils sont envieux; nobles, ils sont fiers; français, ils aiment le bifteck; suisses, ils aiment la raclette, etc. Si ce qu'ils mangent est mauvais, ils perdent zanmai: «Beurk! c'est mauvais.» Si c'est bon, ils perdent zanmai: «Oh! c'est succulent!» Si leur vie est heureuse, ils perdent zanmai. Si leur vie est malheureuse, ils perdent zanmai.

Garder zanmai, ne pas perdre zanmai, c'est notre véritable liberté, transcender gain et perte, plaisir et malheur, s'harmoniser avec l'univers tout entier, suivre le rythme cosmique. C'est l'essence de zazen, le samadhi.

Mardi 22 janvier. Zazen 7h30.

La cinquième et dernière des facultés qui mènent à la conduite juste, c'est la sagesse. Dans le bouddhisme, la sagesse est très importante. Tous les sutras parlent de sagesse.

Tous les matins nous chantons l'Hannya Shingyo, le Sutra de la Grande Sagesse. Il existe beaucoup de sortes de sagesse. Chaque être a sa sagesse. Le chien a la sagesse du chien. C'est son instinct, l'instinct de sa vie. L'être humain aussi a sa sagesse. La sagesse de l'enfant, du vieillard, du voleur. Vous pouvez comprendre toutes ces sortes de sagesse. Mais maka

hannya.

La Sagesse avec un grand S, Dogen dit qu'«elle n'est pas comprise par les bouddhas, par aucun des bouddhas des trois mondes, et cependant les chats et les bœufs la comprennent. Ne demandez pas pourquoi, c'est inexprimable. Les narines sont les narines, les doigts sont les doigts. L'âne est l'âne, le puits est le puits. Cette sagesse n'est rien d'autre que cette sagesse.» Les commentaires de Dogen sont très brefs.

Qu'est-ce que la sagesse? Nous ne pouvons pas dire. Bodhidharma avait répondu à l'empereur: «Je ne sais pas.» Lorsqu'il est arrivé en Chine, l'empereur Bu l'a fait venir et lui a demandé: «Quelle est la sainte vérité?» Et Bodhidharma a répondu: «Rien n'est saint dans cet univers.» L'empereur lui demande alors: «Qui êtes-vous?» Et Bodhidharma répond: «Je ne sais pas.»

«Ne demandez pas pourquoi», dit Dogen. Avec la sagesse, nous pouvons répondre à beaucoup de questions. Pourquoi le soleil se lève à l'est et se couche à l'ouest? Parce que la terre tourne autour du soleil. Pourquoi y a-t-il des marées? A cause de la lune, de la gravité. On peut continuer à demander pourquoi. A cause des lois de la physique? Mais à la fin, la cause première, on ne sait pas.

Bodhidharma est parti vers le nord, et l'empereur est resté seul avec son conseiller Shiko. L'empereur lui a demandé: «Vous connaissiez cet homme-là?» Shiko a dit: «C'était le bodhisattva Kanzeon qui est venu vous enseigner.» A ce moment-là l'empereur a voulu rappeler Bodhidharma, mais Shiko lui a dit: «Même si vous envoyez tous vos hommes au nord pour ramener Bodhidharma, il ne reviendra jamais.»

Au sujet de la sagesse, aucune catégorie n'est permise. Nous ne pouvons pas la saisir, la comprendre avec notre cerveau, avec notre esprit limité. La sagesse n'est ni ignorée, ni connue, ni acquise ni perdue. C'est une même sagesse qui est ignorée des bouddhas et connue des chats et des bœufs. Hannya contient l'ignorance et la connaissance. J

Bodhidharma a dit: «Dans cet univers, il n'y a rien de saint», il n'y a rien qui ne soit pas saint. Il n'y a rien à nommer. Comprenez cette sagesse la plus haute, pareille au vaste ciel qui recouvre l'univers. Bodhidharma a répondu à l'empereur: «Je ne sais pas.» L'empereur aussi a répondu à son conseiller: «Je ne sais pas.» Mais les paroles de Bodhidharma n'étaient pas celles de l'empereur. Leur dimension était différente. Nous pouvons seulement les comprendre de mon âme à ton âme, de mon esprit à ton esprit. de mon cœur à ton cœur, de sagesse à sagesse. Pas avec des pourquoi. Bien plus, nous devons oublier tous les pourquoi.

Enlever toutes les béquilles, tous les échafaudages, tous les coins, et laisser le bateau aller librement sur l'océan. C'est l'essence de zazen, le secret du Zen. La sagesse de Bouddha, de Bodhidharma. L'âne est l'âne. Le puits est le puits. C'est une histoire connue de l'âne qui regarde dans le puits et qui voit sa tête dans l'eau. L'âne regarde l'âne, et le puits regarde le puits Les esprits fusionnés, unifiés, sans dualité, sans opposition. Votre posture est votre posture, votre dos est votre dos. Les narines sont les narines, les doigts sont les doigts. Mais ils sont aussi l'esprit, les narines, le dos, les doigts de Bodhidharma, de Bouddha.

Dimanche 18 février. Zazen 10h30 MONDO

Posez bien vos questions à haute voix, que tout le monde entende.

Question. Dans le koan du chien, le moine demande au maître: «Est-ce que le chien a la nature de bouddha?» Et le maître répond: «Mu!» Rien du tout. Cette réponse peut être affirmative, ce qui veut dire que mu, c'est ku, qu'il a la nature de bouddha, qu'il est la nature de bouddha. Ou alors la réponse est négative: «Non, ce n'est pas ça, vous n'avez pas bien posé la question.» Ou encore qu'il répond: «Rien du tout», ce qui veut dire qu'il n'y a pas de réponse, c'est trop vaste. Ma question: quelle est la portée de cette réponse?

Réponse. Ce koan de Joshu a été développé tout au long des siècles. Vous n'êtes pas le premier à poser cette question-là. Justement, ce matin.

je lisais l'Eihei Koroku. Dogen commentait cette question. Un moine posait une question sur le

koan de Joshu. Il a dit: «Si vous m'aviez posé la question, j'aurais dit: Vous dites oui, c'est faux; vous dites non, c'est faux. De toute façon, vous auriez pris trente coups de bâton.» Ku, c'est ku, mu, c'est mu. Dans le koan, c'est la relation entre Joshu et le disciple. Moi, je vois bien Joshu expliquer la nature de bouddha, commenter un sutra et dire: «Tout a la nature de bouddha, pas seulement les hommes, les femmes, les briques, tout, tout, tout.» Alors, un moine qui voulait sans doute être malin lui a demandé: «Est-ce que le chien a la nature de bouddha?» Peut-être qu'un chien aboyait et empêchait les moines d'entendre le monde, et il a demandé: «Est-ce que le chien a la nature de bouddha?» «Mu!» Non, il n'a pas la nature de bouddha. Ce n'est pas la peine de se compliquer l'esprit. Mu, c'est une négation, ku, c'est le vide. Alors, c'est simple. Avez-vous cent francs? Mu! Non. Ça peut être oui, ça peut être non. Ça veut aussi dire, cent francs, je les ai, mais ça n'a pas de valeur réelle. Par rapport à un chat, à l'éternité, ça n'a pas de valeur, pas de valeur en soi, pas de noumène. Mu, ku, c'est pareil. C'est la philosophie chinoise, japonaise. Il faut comprendre les circonstances des anciens koans Un monde maintenant, c'est plus important que les vieux koan. Pour les gens qui nous écoutent, pour vous qui posez la question, pour moi qui réponds, pour ceux qui dorment, c'est le koan vivant ici et maintenant.

Q. Vous avez parlé de l'oubli, ce matin. Ça m'intéresse beaucoup. Pouvez-vous m'expliquer pourquoi dans mes rêves, il revient des choses que j'avais complètement oubliées.

R. Pas seulement vous, tout le monde. C'est le subconscient qui remonte comme des bulles, plof, plof, plof. Mais je parlais d'une autre mémoire, celle qu'on a complètement oubliée, avant notre naissance. C'est la posture de zazen. S'harmoniser, devenir intime avec ce qui n'a déjà plus de nom. On parle de bouddhisme, de religion, de christianisme, de beaucoup de choses, de mu, de ku, de koan, on compare avec le protestantisme. La tête devient compliquée. Mais quand le corps pratique zazen, c'est être un avec ce dont le nom est oublié. Par exemple, deux amis intimes n'ont pas besoin de mots pour communiquer. On fait ça? D'accord! Un homme et une femme aussi. On fait ça? D'accord! D'accord! Devenir intime avec la nature, c'est devenir intime avec le nom qui a été oublié depuis les temps préhistoriques. Après, il y a notre histoire, nos souvenirs, ce qu'on a caché, ce qu'on a oublié et qui remonte dans la vie, dans les rêves. La psychologie étudie ça en détail. Mais il faut laisser passer. Pour les rêves aussi. Maître Deshimaru nous disait: «Vous ne devez pas vous rappeler de vos rêves.» Se dire, j'ai rêvé ça, qu'est-ce que ça veut dire? Penser, penser, penser à ses rêves dès qu'on se réveille. Le matin, oubliez, laissez passer vos rêves. Pas refouler, oublier. Au réveil, quand l'œil s'ouvre, l'œil doit être frais comme celui d'un bébé. Le monde autour de lui devient neuf, tout le monde sourit. Tout est oublié. C'est la mémoire. Oublier. Si on oublie, on oublie, on oublie complètement. On laisse passer complètement. Il n'y a pas de témoin à l'oubli, n'est-ce pas? Pour Bouddha, c'est la même chose. Il n'y a pas de témoin de Bouddha. Réfléchissez à ça.

Q. Tout à l'heure, vous avez dit: «Dans mille ans, qui se souviendra de moi? Par exemple, l'humanité aura disparu.» Alors, il n'y aura plus personne pour faire zazen?

R. Les fourmis, le chien, les dinosaures qui peut-être reviendront. J'ai dit: Par exemple, c'est explicatif. Peut-être, demain, il n'y aura plus personne. Une bombe, plouf! Zazen englobe tout, tout, tout. Le mouvement de l'univers, c'est zazen. La nature, c'est zazen. Vous ne devez pas calculer comme ça. Vous devez regarder zazen de façon vaste, ouverte. Ici et maintenant, c'est important. Pas spéculer, pas calculer, pas compter. Se concentrer sur la posture ici et maintenant. Zazen, c'est tout a la nature de bouddha. Comme ku. Mais il y a mu: rien n'a la nature de bouddha. Je dois pratiquer zazen, je dois m'asseoir. Si on veut attraper, saisir quelque chose, on ne saisit pas grand-chose. Tout est ku, tout est vide. Mais vous ne pouvez pas dire que rien n'existe. Tout est complet, parfait. Si vous le voulez pour vous, égoïstement, c'est rien. Ku, mu. Pendant zazen, vous équilibrez ces deux chose-là, l'apparition et la disparition, même dans votre corps, la tension et la détente. Au bout d'un certain moment, quand vous comprenez bien la posture, vous ne comprenez pas assez. Vous êtes bien, mais pas assez. Les mains pas comme ça, mais juste comme ça, c'est très difficile à expliquer, voyez, juste comme ceci, les épaules pas tendues, bien tendre les reins... De plus en plus délicatement. Certains disent: «Ma posture est bien», mais à ce moment-là, ils sont gelés dans leur position. Ils sont gelés dans l'espace et le temps.

Q. Je ne comprends pas qu'on puisse faire le vœu de sauver tous les êtres vivants. Ça me paraît complètement irréaliste.

R. C'est pour ça que c'est un vœu, le vœu de sauver tous les êtres vivants, les morts aussi, tous les êtres sensibles. Jamais il n'y a un moment où on se dit: «Ça y est, j'ai sauvé tous les êtres sensibles.» Si quelqu'un le dit, il est fou, c'est de l'arrogance. Mais zazen efface cette arrogance. Pendant zazen, vous ne dites pas: «Je fais le vœu de sauver tous les êtres sensibles», mais vous pouvez vous voir vous-même, vos défauts, je suis un petit peu fou, arrogant, un peu obsédé. Tout ça, c'est un peu comme présenté à zazen. C'est comme l'eau, la rosée, la neige qui fond au soleil. Tout, tout, tout ça disparaît et tous les êtres sont sauvés, naturellement, automatiquement, inconsciemment. Vous comprenez?

- Non.

- C'est bien, c'est pas la peine de comprendre. Si on comprend, ça devient compliqué. Si moi je fais zazen, tous les êtres sont sauvés. Tous les êtres, le salut de l'humanité, dépendent de moi. Je ne fais pas zazen pour moi. Au moins quand vous faites zazen, vous n'embêtez personne, vous ne martyrisez personne. Tous ceux que vous auriez pu martyriser pendant ce temps-là seront sauvés. De cette façon, zazen sauve tous les êtres de votre folie. C'est comme ça que zazen sauve. Après, vous êtes moins arrogant, vous embêtez moins les autres. Vous êtes moins égoïste, alors les autres sont contents. Ils disent: «Pourquoi il est comme ça? -Parce qu'il fait zazen. -Ah! Zazen, c'est bien, moi aussi, je veux faire zazen.»

Alors ils viennent faire zazen, ça fait mal partout, mais ils n'embêtent personne pendant ce temps-là et eux, petit à petit, ils changent, ils changent. Et l'humanité est sauvée. Ils ne polluent pas, c'est bien.

Mardi 30 janvier. Zazen 7h30

La semaine dernière, j'ai terminé les cinq facultés qui mènent à la conduite juste: la foi, l'effort, l'énergie, penser, la méditation, et la sagesse. A partir d'aujourd'hui, encore ces même cinq facultés, les pouvoirs de ces cinq facultés. Le pouvoir de la foi, celui de l'effort, de l'énergie, de la pensée, celui de la méditation puis celui de la sagesse.

«Pouvoir», c'est ne pas obtenir pour soi-même. «J'ai une forte foi, je fais des efforts, ma pensée est profonde. Je suis concentré et sage.» Le bouddhisme Mahayana est: aider les autres, sauver les autres. Pas pratiquer pour soi-même, pour son salut personnel. Aussi le pouvoir de ces cinq facultés, c'est le pouvoir exercé pour les autres.

Maître Dogen dit: «Le pouvoir de la foi est le soi qui est uniquement le soi, les autres qui sont uniquement les autres. De la naissance à la mort, la foi n'est que la foi. Elle est transparente comme une goutte d'eau. Transmettre le dharma, le kesa du Bouddha, les bouddhas et les patriarches, c'est le pouvoir de la foi.» Le bodhisattva sauve tous les êtres avant lui-même. Sauver ou aider nous ne pouvons pas saisir, savoir totalement, complètement. Aider, en donnant de 1 l'argent, des paroles. Aider en donnant un sourire, un regard. «Je veux aider, mais je n'aide personne. Personne n'a eu le satori grâce à moi.»

Même Bouddha lui-même ne pouvait aider complètement. Un de ses disciples lui a demandé un jour: «Le Tathagatha est si parfait, ses paroles sont si justes, si profondes. Il rayonne de bonté et de compassion. Pourquoi certaines personnes se détournent de lui, ne le croient pas?» Shakyamuni a répondu: «Dans un temps antérieur, j'utilisais des paroles brutales pour enseigner mes disciples. C'est pourquoi maintenant certains se détournent de moi.»

Aider, la foi est non-séparation. Entre moi et Bouddha, quand je marche, quand je suis assis, quand je parle, quand je dors. C'est renoncer à soi-même complètement pour les autres. C'est aussi s'oublier soi-même, abandonner le corps et l'esprit. C'est cela sauver tous les êtres en premier et soi en dernier. De la naissance à la mort, cette foi est la foi. A deux ans, à dix ans, à quarante ans. En jouant, en travaillant, dans tous les cas, dans toutes les circonstances. C'est transmettre le kesa du Bouddha. Sans obstacles, quand il n'y a plus d'obstacles, la foi pure apparaît et moi et les autres sommes en même temps transformés.

«Je suis moi-même. Les autres sont les autres.» Comment aider? Dans le Shobogenzo

Zuimonki, Dogen raconte l'histoire suivante. Alors qu'il était en Chine et qu'il étudiait, un moine ancien s'approche de lui et lui demande:

«Que faites-vous?

- J'étudie les paroles des anciens patriarches.
- Pourquoi étudiez-vous les paroles des anciens? A quoi cela sert-il?
- Lorsque je retournerai dans mon pays, je pourrai ainsi transmettre la voie des anciens.
- Mais en dernier lieu, à quoi cela sert-il?»

Quand il y a deux, moi et les autres, la Voie est la voie quotidienne et toutes ces questions peuvent apparaître. Mais la question ultime -dans quel but, à quoi cela sert-il? -en définitive, en dernier lieu, elle est insoluble.

En dernier lieu, pourquoi faites-vous zazen?

En dernier lieu, nécessairement, obligatoirement, immanquablement, vous pouvez comprendre mushotoku, mushogo, non-recherche du satori. A ce moment-là, le Bouddha et les patriarches, le dharma est transmis à chaque instant. A vous, aux autres, à moi. A tout âge, en tout lieu, en tout temps. Au-delà de toute limite. En deçà de toute limite. C'est la foi qui est seulement la foi.

Ici et maintenant seulement est cette foi.

Sanjushichi-bodaibunpo. C'est la suite des cinq pouvoirs, des cinq facultés. Aujourd'hui la, faculté d'énergie, d'effort. Aussi de rapidité. Pratiquer la Voie vite, vite. Vous serez vite morts. Pratiquez énergiquement.

C'est cette sorte de vitesse, d'énergie dont il s'agit. Mais le pouvoir de cette faculté-là, c'est l'exercer pour les autres. Comment enseigner, faire apparaître, transmettre, dire cette faculté d'énergie pour les autres. Vous pouvez comprendre mais l'expliquer est difficile. Aussi Dogen dit: «Cette faculté c'est exposer quelque chose de non praticable, ou de pratiquer quelque chose d'inexplicable.»

Dans le Sandokai, Maître Sekito dit: Koin munashiku wataru koto nakare.

«S'il vous plaît ne passez pas votre temps en vain. Ne perdez pas votre temps.» Tout le monde peut comprendre ce qu'est: ne pas perdre son temps.

Les gens travaillent et disent: «Je suis occupé, très occupé.» Mais ceux qui disent «Je n'ai pas le temps» sûrement passent leur temps en vain. Faire quelque chose dans un but, c'est passer son temps en vain. Faire quelque chose d'utile ou d'inutile, de bien ou de mal, réussir ou échouer, faire pour la vérité, pour Bouddha, pour soi-même, pour les autres, c'est passer son temps en vain, inutilement. Dogen l'explique dans le Tenzo Kyokun: «Vous devez faire les choses pour les choses elles-mêmes, vous devez faire zazen pour zazen lui-même, faire la cuisine pour la cuisine, aller aux toilettes pour aller aux toilettes, balayer pour balayer.»

Dogen dit! Sekito dit! Kodo Sawaki dit! Deshimaru dit! Il n'y a pas d'enseignement juste et d'enseignement faux, d'enseignement traditionnel ou d'enseignement hérétique. Ne discutez pas, ne jugez pas, ne louez pas, ne dépréciez pas votre esprit intérieur. C'est ne pas passer son temps en vain.

Je ne peux pas expliquer mieux: Koin munashiku wataru koto nakare.

Ne pas passer son temps en vain n'est pas limité par une cause, un but, un ego. C'est l'effort de zazen. Le zazen immédiat, le satori immédiat.

Une autre traduction de Dogen: «Cette faculté est enseignée avec des mots quand nous ne pouvons pas expliquer avec des actes, ou enseignée avec des actes quand nous ne pouvons pas enseigner avec des mots.»

Sensei disait toujours: «Les kanji ont plusieurs sens, il n'y a pas de sujet, leur signification est illimitée.» Mais s'il vous plaît, dans votre esprit, dans vos actions, dans votre vie, comprenez le monde où il n'y a pas de kanji, pas de mots, pas de lettres. Pas de Bouddha a dit... Pas de

Dogen a dit.... vite, vite. C'est le pouvoir de cette faculté d'énergie. Une des trente-sept voies vers le satori. C'est le lieu où vous êtes. Rester dans ce lieu, c'est zazen. Rester debout sur ses propres pieds. Si vous marchez avec vos pieds, vous ne pouvez pas vous perdre. Pas la peine de voyager, de prendre l'avion, d'aller en auto, de traverser montagnes, rivières et continents. C'est comme cela qu'on ne perd pas son temps. La force de notre vie, le plus grand pouvoir, c'est aussi la conclusion des commentaires de Dogen: «Cette force vient de cette force. Nous l'obtenons par la pratique. Le pratiquer est le réaliser. C'est le pouvoir de cette diligence.»

Mardi 13 février. Zazen 7h30.

Sanjushichi-bodaibunpo. Commentaires de Dogen sur le pouvoir de la pensée profonde.

C'est le pouvoir exercé pour les autres, pour aider les autres, pour le salut de tous les êtres sensibles. Toutes les religions, toutes les philosophies veulent aider, sauver, mais c'est toujours un grand koan. Sûrement chacun de vous l'a expérimenté. Aider, mais des gens meurent de faim. Aider, mais la douleur existe, la vieillesse existe, la pauvreté existe. C'est le koan le plus important. Donc Dogen dit: «Le pouvoir de la pensée profonde est un nez tordu par son maître, un nez qui tire un homme. Abandonnez un joyau et ramassez-le de nouveau. Abandonnez une tuile et ramassez-la à nouveau. Si on n'abandonne rien, trente coups de bâton. Aussi longtemps qu'on l'utilise, ce pouvoir ne peut jamais être tari.»

Ça aussi, c'est un koan. Il s'agit d'un mondo entre Maître Shakyô et Seido. Shakyô demande à Seido:

«Comprenez-vous le vide universel?

- Naturellement, répond Seido.
- Comment faites-vous pour le comprendre?» continue Shakyô.

Seido, avec sa main, fait mine d'attraper une poignée d'air.

Shakyô dit:

«Vous ne savez absolument pas comment le saisir!»

Seido met Shakyô au défi de lui montrer le vide universel. Shakyô saisit alors le nez de Seido et le tord jusqu'à ce qu'il hurle de douleur.

«Brute, vous allez m'arracher mon nez!

-C'est comme ça que l'on saisit le vide universel», dit Shakyô.

Le vide universel, c'est koku, c'est l'existence cosmique, l'existence de l'univers entier, présent partout, dans tous les phénomènes, dans tous les êtres, dans toutes les actions, partout, partout... Mais si vous voulez le saisir, vous n'en attrapez qu'une partie limitée, infime. Ce que vous pensez être koku est vide, sans noumène, sans substance. Le Bouddha Shakyamuni dit: «La vraie forme de Bouddha est le vide universel. C'est koku.»

Le mois dernier, je suis allé directement de la Gendronnière à l'hôpital. A la Gendronnière, souvent je dis qu'il faut sauver les autres, abandonner les «ismes», les catégories. J'ai vu des gens à l'hôpital entrer à moitié morts, une semaine après ils sortaient en marchant. Les docteurs, les infirmières n'arrêtent pas de sauver, sans arrêt. Si vous êtes malades cette salvation est très importante. Mais est-ce suffisant? Vous voulez vous concentrer sur la salvation religieuse mais d'autres hommes meurent de faim et sont des esclaves. Cette salvation-là, humanitaire, est-elle suffisante? De toutes ces oppositions, la souffrance apparaît, comme celle du nez tordu jusqu'à hurler.

Voulez-vous aider, voulez-vous saisir le vide universel, koku? Ne jetez pas les «ismes», les catégories. Ils sont unité avec vous, comme votre nez est vous. Il n'y a pas de séparation entre le nez et la personne. Comment faire? Comment aider? Abandonnez, n'abandonnez pas. Que ce soit bien ou mal, juste ou faux. Dogen dit: «Que ce soit un joyau, laissez-le tomber puis reprenez-le. Que ce soit une tuile, laissez-la tomber puis reprenez-la.» Le pouvoir de cette pensée profonde est celle de la pratique. Continuer, continuer, continuer. Si vous continuez il

ne sera jamais tari, jamais arrêté, jamais dans une impasse, toujours il découvrira de moment en moment un monde nouveau, un monde sauvé. Mais comprendre profondément koku par zazen, par votre vie, par vos pensées idiotes ou profondes, par vos actions, c'est le pouvoir de la pensée profonde exercée pour sauver les autres.

Les trente-sept vérités de bodai. Toutes ces trente-sept vérités sont zazen. Pendant zazen, nous sommes connectés avec le système cosmique, unité avec l'univers. Inutile de penser: qu'est-ce que l'univers, le cosmos, Dieu? A travers les mains, les doigts, le corps, l'esprit, nous devenons unité avec le système cosmique, avec la nature.

Le Zen est l'enseignement de l'unité. Unité, c'est samadhi, zanmai. Comment exercer le pouvoir de zanmai pour les autres? C'est le quatrième point qu'enseigne Dogen.

Il dit: «C'est un enfant qui prend sa mère, une mère qui prend son enfant. Un enfant qui prend un enfant, ou une mère qui prend une mère. Ce n'est pas une tête échangée pour un visage, ou de l'or acheté avec de l'or. Zanmai est comme un champ dont le volume augmente sans cesse, dont les mérites deviennent de plus en plus grands.» Unité est: seulement une chose. Seulement zazen. La multitude est plus facile à comprendre. Dans la multitude, vous pouvez préférer: «J'aime mieux le yoga. Je préfère le christianisme au bouddhisme, tel kusen à un autre.»

Zanmai, c'est l'argent qui ne peut pas acheter l'argent. L'échange, le marché, le calcul n'existent pas. «J'ai cent francs. Je vous achète votre billet de cent francs.» C'est totalement inintéressant. Mais les gens aiment l'argent, l'échange, jusque dans la religion. Avec zazen, j'achète le satori. Avec une belle posture, j'achète la sagesse. Zazen seulement est satori. Zazen lui-même est satori. Vous devez vous concentrer seulement sur zazen, ne pratiquer que zazen. Sensei répétait toujours ça.

Zanmai, l'unité, ne peut pas être expliqué. Vous devez comprendre directement par votre vie quotidienne. Ceux qui ne comprennent pas, Sensei les appelait tanpankan, bornés, bouchés, idiots. Ceux qui ne saisissent pas tous les aspects de leur vie, ceux qui préfèrent, qui calculent... Comme un homme qui avait deux chats, un gros et un petit. Pour qu'ils puissent circuler librement, il avait fait deux trous dans sa porte: un gros et un petit. Un ami lui a dit: «Le gros trou aurait suffi, le petit chat peut y passer aussi. -Oh! Je n'y avais pas pensé.»

Si vous voulez apprendre la vie, en même temps vous devez apprendre la mort. Si vous voulez vous comprendre vous-même, vous devez comprendre les autres. Si vous voulez comprendre la vérité, vous devez comprendre la fausseté.

Dans le Shobogenzo Zazenshin, Dogen dit: «Quand le poisson nage dans l'eau, il est le poisson. Quand l'oiseau vole dans le ciel, il est l'oiseau.» Bouddha se dit aussi tathagatha, celui qui est comme ça. Quand il marche, il marche. Quand il est assis, il est assis. Il est comme il est. Le poisson, l'oiseau, Bouddha sont totalement un, unité avec l'eau, avec l'air, avec le dharma. Si on regarde le poisson, on le voit lui et l'eau. Si on regarde zazen, on voit moi et la posture. Si on regarde notre vie, on voit moi et les phénomènes. Zanmai est sans observateur. Personne ne regarde la posture. Personne ne regarde le poisson. Personne ne regarde l'oiseau. La plus grande unité ou intimité, comme l'enfant et sa mère, comme la mère et l'enfant. Rien à dire, rien à expliquer. Rien à comprendre. Rien à enlever, rien à ajouter.

Mais dans ce rien également, l'enfant est l'enfant et la mère est la mère. Sans arrêt, continuellement, ils font, ils agissent, ils bougent, se séparent, ils vivent, meurent. Vous devez embrasser tout le monde dualiste et le protéger. Pas marchander. Devenir un avec l'univers entier. C'est l'esprit de la vie quotidienne.

Le Zen l'explique très simplement: «Quand vous marchez, marchez, quand vous jouez, jouez. Quand vous travaillez, travaillez.» Parce que vous êtes concentrés sur le dharma, tous les phénomènes peuvent exister librement. Même si vous ne savez pas ce qu'est la liberté ou zazen, même si vous ignorez ce qu'est votre vie, vous pouvez recevoir ou donner les mérites de zanmai.

Aussi Dogen dit: «Plus il continue, plus ce champ devient grand, profond et méritoire.»

Le cinquième point, la cinquième faculté exercée dans le bien d'autrui est celle de la sagesse.

Dogen écrit: «Ce pouvoir vient du plus profond du passé lointain. C'est comme un bateau qui nous permet de traverser sur l'autre rive.» Un vieux proverbe dit: «Nous utilisons le bateau quand nous en avons besoin. Lorsqu'on en a besoin, un bateau est absolument indispensable. Le bateau est toujours un bateau, de quelque façon qu'on le nomme. C'est la glace de printemps se dissolvant d'elle-même.»

La sagesse c'est hannya, prajna. La plus grande, profonde, absolue, la plus haute. Certains disent: «Le bouddhisme est la religion de la sagesse. Le christianisme est la religion de l'amour.» S'il vous plaît, ne suivez pas les opinions limitées. Ne suivez pas les catégories. Vous devez saisir, comprendre, pratiquer au-delà. Au-delà du par-delà. Ce n'est pas du tout difficile. Vérité et réalité, idéal et réalité ne sont pas deux, ne se battent pas, ne sont pas opposés. Hannya observe la vérité.

Sensei dit: «Cette sagesse a le pouvoir d'aider tous les êtres vivants, toute l'humanité.» Relier moi et les autres, ku et shiki, le satori et l'illusion. La barque, le navire, le bateau doit atteindre l'autre berge. Quand vous faites zazen, vous devez faire zazen complètement, sans somnoler. Somnoler, c'est bien. Dormir, suivre ses pensées, laisser la tête pencher un peu en avant, ne pas trop tendre les reins, c'est confortable. C'est bien. Mais nous ne devons pas perdre de temps. Nous ne devons pas collectionner les galets. Nous devons saisir le véritable joyau, le vrai diamant. Promouvoir et protéger le saint joyau, dans notre corps, dans notre esprit. Jamais ce diamant, cet esprit ne crée d'opinion avec sa propre vie. Le bateau est toujours le bateau. Unité, intimité. Unité avec la posture, avec la respiration, avec l'attitude de l'esprit. Tous les esprits compliqués fondent, comme la glace au printemps.

Quand les pensées passent, quand le corps est droit, naturellement la sagesse sans pensée apparaît. Sagesse sans impureté, sans temps, sans section, sans catégories, sans karma. Elle vient du plus profond du passé

lointain. Lorsque le langage n'existait pas, lorsque l'homme et la femme n'existaient pas, lorsque les normes n'existaient pas.

Avec la respiration, la posture juste, l'attitude de l'esprit correcte, le bateau ne manque jamais d'atteindre l'autre rive. Quand on a besoin d'un bateau, le bateau arrive. Des idiots disent: «Quand on a besoin d'un maître, le maître arrive.» Dogen dit: «Le bateau est toujours un bateau.» La vraie salvation, la véritable aide, le vrai pouvoir illimité, la vraie sagesse n'est pas saisie par la raison, la logique, le karma.

Comprenez avec profondeur ce qu'est la sagesse au-delà du par-delà; avec une posture juste, une respiration juste, l'attitude de l'esprit juste, le navire accoste sans arrêt sur l'autre rive, avec tous ses passagers.

Mardi 13 mars. Zazen 7h30.

Dans le chapitre du Shobogenzo «Sanjushichi-bodaibunpo», les trente-sept voies vers bodai, viennent, après les cinq qualités amenant à la décision juste, les sept qualités de l'éveil, les sept composants de l'éveil, les membres de l'éveil, les sept kakushi.

Le premier est: chercher la Voie.

Comment chercher cette Voie? Connaître ce qu'elle est et ce qu'elle n'est pas. Distinguer les voies infernales, naraka, gaki, shikuso et la Voie de Bouddha. La voie humaine et la Voie de Bouddha.

Quand quelqu'un, quand un homme suit une religion, une philosophie, il devient cette philosophie ou cette religion. La voie parfaite n'est ni dans une compréhension facile ni dans une compréhension difficile. La voie parfaite décide pour la voie parfaite elle-même. Zazen, c'est chercher la voie sans différence entre moi et la Voie. C'est ainsi que vous devez pratiquer.

Si votre tête tombe en avant, le menton part en avant. Il ne doit pas y avoir de différence entre ce menton et la Voie. Corrigez. C'est la même chose avec votre dos, avec votre abdomen, avec vos genoux, avec vos yeux, avec votre bouche, avec votre langue, avec votre anus, avec votre sexe, avec l'expiration, avec l'inspiration. Chercher la Voie est la posture de

zazen.

Établir, créer, fondre le sans-recherche, le sans-avidité, le sans-je moi égoïste, le sans-souillure, le sans-pureté. C'est la posture de bouddha.

Non-séparation, non-distance avec ici et maintenant, c'est abandonner le corps et l'esprit, laisser tomber, laisser glisser, métamorphoser le corps et l'esprit.

Les six autres kakushi sont: l'effort, la joie, la paix, l'égalité, la méditation et la mémoire.

Mardi 27 mars. Zazen 7h30.

J'explique les kakushi, les sept composantes de l'éveil.

La première était chercher la Voie. La deuxième est l'effort, la détermination, continuer, continuer zazen. L'effort permanent et l'effort diligent.

Maître Dogen dit: «L'effort diligent, ce n'est pas être comme un marchand qui veut acheter pour rien. Quoi qu'on achète, quoi qu'on vende, il faut en connaître le prix et la valeur. Ainsi, nous pouvons laisser passer les autres avant nous sans briser notre propre corps. Même si nous ne pouvons pas vendre le mot qui éveille, il y aura toujours quelqu'un qui l'achètera. Avant qu'une chose disparaisse, une autre a déjà apparu. Celui qui pratique l'effort diligent peut comprendre le dharma du Bouddha et son esprit, sa vie, son corps peuvent devenir purs et limpides.»

Sensei disait: «Continuez zazen, régulièrement, toute votre vie. Une fois par jour. Si ce n'est pas possible, une fois par semaine, une fois par mois, une fois par an, mais continuez régulièrement.» L'homme ordinaire, lorsqu'il rencontre les phénomènes, les dharma, les découvre bons, mauvais ou neutres. Mais l'homme qui s'applique à l'effort diligent, le bodhisattva cherchant le dharma du Bouddha, ne trouve rien du tout, ne découvre pas d'effort, de durée, de pratique. Il ne trouve rien, n'achète rien, ne vend rien. Il ne vend pas la religion, l'enseignement. Il continue éternellement.

C'est important de ne pas utiliser son propre esprit, sa volonté, son pouvoir personnel. Certains pensent: «Je vais faire zazen et avoir le satori.» Mais il ne faut pas. Seulement continuer, se concentrer sur la posture, laisser passer les pensées. Et c'est cet instant-là, oublié, qui résout toutes choses.

Dans son autobiographie, Sensei parle de Kodo Sawaki. Il avait l'habitude de demander aux gens: «Préférez-vous l'enfer ou le paradis? -Le paradis, bien sûr. -Qu'en savez-vous? Y avez-vous été? Qui vous dit que le paradis est mieux que l'enfer?»

Sensei disait aussi: «Après ma mort, je ne veux pas aller au paradis, mais en enfer, c'est bien plus confortable. Je pourrai boire du whisky, retrouver mes disciples. «Moi qui suis son disciple, je sais exactement où j'irai après ma mort. Puisque je sais que j'irai en enfer, ma vie peut devenir légère. Inutile de faire d'effort pour pratiquer pour aller au paradis, pour discriminer le bien et le mal, le juste et le faux.

Certains disent: «Il faut pratiquer zazen dix heures par jour. Vous ne pratiquez pas assez.» Si notre esprit n'est pas totalement fixé, nous pouvons douter, briser notre corps. Nous devons connaître le prix et la valeur du dharma au fond de notre esprit, de notre décision, pour notre vie et notre mort. Aussi le bodhisattva recherchant le dharma ne trouve rien. Il oublie tout et dans cet instant, toute chose est résolue. Toute l'existence devient parfaite, simple, légère. Pour soi-même et pour les autres.

S'il vous plaît, passez devant. La vraie compassion peut apparaître, le véritable amour universel. Transformez, changez un tout petit peu votre esprit. Regardez juste à l'intérieur de vous-même. Où est l'enfer, où est le paradis? Vous qui pratiquez, faites zazen, enseignez, êtes godo, où allez-vous? Décidez vite, rapidement. C'est l'effort diligent. L'effort pur, limpide. C'est la posture de zazen.

A cet instant où une vie se résout, Dogen explique: «Le corps et l'esprit d'eux-mêmes disparaîtront, votre chambre au trésor s'ouvrira d'elle-même, et vous en userez comme bon vous semblera.»

Jamais nous ne trouvons de dharma, de pratique. Il n'y a que notre esprit originel. Une vie avec une religion, une vie avec un enfer et un paradis, une vie avec une pratique et une non-pratique, une vie avec de l'assiduité, une vie avec un effort, n'est qu'une vie d'illusion et de rêve. Revenez au moment où tout est résolu, à l'instant qui traverse le ciel et la terre, le passé, le présent et le futur, qui oublie toute chose et qui continue éternellement. Ce continuer-là, c'est zazen, hishiryo, l'effort diligent. Dès qu'un moment finit, un autre apparaît immédiatement.

Mardi 3 avril. Zazen 7h30.

La troisième composante de l'éveil est la joie. L'enchantement, le bonheur. Maître Dogen écrit: «Cette joie est libre et infinie comme les mille mains et yeux de Kannon. Elle est semblable aux fleurs de prunier; malgré la froideur, cette joie demeure forte et vigoureuse.»

Sanjushichi-bodaibunpo sont les trente-sept lois de bodai, de la sagesse ou de l'éveil. C'est l'explication ou l'analyse du bouddhisme. Quand le bouddhisme est analysé, quand une religion est analysée, c'est très difficile de trouver cette joie et ce bonheur. Certains disent: «Ma religion est la meilleure. Ma méditation est la meilleure.» Vous pouvez ressentir une grande joie, un grand bonheur, un grand accomplissement et vous ne devez pas trouver des joies irréelles: «Pendant zazen, je vois Bouddha.» «Pendant que je médite, je sens un grand bonheur m'envahir.» La joie irréelle naît des causes et des conditions. Je me souviens d'un garçon au dojo de Pernety qui croyait avoir le satori. Il était très excité, très content. Ce n'était que de l'hypoglycémie. Un sucre et il ne restait plus rien. La joie conditionnée amène le chagrin.

Qu'est-ce que bon, heureux, joie? Sensei disait toujours que ce n'était que le sexe, la nourriture, l'argent, une grande maison, une voiture, une femme avec des gros nichons, et à la fin un beau cercueil.

Certains veulent couper la voie de ce monde, couper les bonnos, les passions, trancher les joies irréelles et atteindre le nirvana. Ceci également est la joie irréelle. C'est pourquoi le bodhisattva Kannon a mille mains et mille yeux. Des mains en nombre infini, et dans chacune d'elles, il y a un œil. C'est les actions infinies d'Avalokitesvara. Manger avec une main, marcher avec un pied, se tenir immobile, s'asseoir, se coucher, se lever, aller aux toilettes, conduire une voiture, prendre le métro, être un employé, un ouvrier, un P.D.G., un chômeur. La vraie joie est à l'intérieur de notre esprit, et Kannon transforme chacun de ces mondes en paradis. Chaque être vivant, à chaque moment, est immédiatement sauvé.

Mais nous ne soupirons pas tellement après cette sorte de joie. Pour être heureux, nous préférons une cause ou une condition. Pour manger, nous voulons que ce soit bon. Pour nous déplacer, nous préférons une auto. Nous oublions la condition normale. Seulement à travers la condition normale nous pouvons dire: je suis vraiment heureux. Rien n'est plus facile à comprendre que la condition normale. C'est heijō shin koredō, la voie quotidienne est la Voie, la pratique est le satori. Le vrai bonheur est la révolution intérieure de notre esprit.

Voir les joies conditionnées, c'est se regarder soi-même. Si vous vous regardez vous-même, vous pouvez comprendre vos erreurs. Quand vous comprenez vos erreurs, votre posture devient juste, ni penchée à gauche ni à droite. Votre esprit devient juste, ni kontin ni sanran. La vraie joie est hishiryo, sans facilité, sans difficulté, sans bonheur, sans malheur. L'esprit intérieur est toujours libre et heureux. C'est pourquoi il est dit que le bodhisattva Kannon ne ressent pas de souffrance même s'il vit dans le froid glacial.

La fleur de prunier éclot dans les dernières neiges du printemps, même dans le froid le plus vif, le plus mordant, elle est elle-même le souffle chaud du printemps.

Mardi 17 avril. Zazen 7h30.

Le quatrième chemin vers l'éveil est l'extinction, l'arrêt ou la paix spirituelle de notre esprit. C'est très important au sujet de la subjectivité. L'extinction, l'arrêt, la paix, le nirvana, ce n'est pas comme une lampe qui s'éteint, la nuit qui tombe, l'obscurité qui s'installe. Nous devons

comprendre notre esprit nous-mêmes.

Maître Dogen dit: «La paix spirituelle est le soi au-delà du soi. Les autres au-delà des autres. Si je le saisis, vous ne l'obtenez pas, et si je parlais plus clairement, je ne suivrais plus ma voix dans la multitude.» Notre éducation est de regarder les autres, apprendre des autres, être meilleur que les autres mais la Voie authentique est saisir sa propre originalité, saisir son véritable soi-même.

Maître Eno a eu le satori en entendant le Sutra du diamant: «Quand l'esprit ne demeure nulle part, le véritable esprit apparaît.» Maître Reiuin en voyant éclore les fleurs du pêcher. Maître Kyogen en entendant un caillou claquer contre un bambou. C'est l'extinction, l'arrêt de toutes nos

illusions, brusquement regarder la nature, la grande Voie qui existe sous nos pieds. Tout explique le dharma: les saisons, les fleurs, les oiseaux, les arbres; la personne vraie entend l'enseignement du cosmos, suit la Voie cosmique. A ce moment-là, l'esprit et le corps sont abandonnés, dans notre vie et dans celle des autres. Ma voie, ma vie, mon ego ont les mêmes racines que le ciel.

Vous devez développer votre subjectivité. En entendant les paroles des autres, ce n'est pas possible; en regardant leur action, ce n'est pas possible. Les gens aiment bien la psychologie: il faut faire de la gestalt-thérapie. Mais la vraie psychologie, c'est comprendre subjectivement. Alors satori et vie quotidienne sont unité.

Quand vous faites zazen, le corps est immobile, l'esprit est immobile. Il ne reçoit plus aucune influence. Seulement le kusen, seulement le véritable enseignement transmis. Seulement i shin den shin. De mon esprit à ton esprit, de mon âme à ton âme. C'est l'enseignement subjectif, de moi-même à moi-même. Abandonner le corps, abandonner l'esprit, abandonner moi, abandonner les autres. Seul ce je, ce moi, peut comprendre. Le je, le moi transparent, certifié par l'univers entier.

Avant de suivre Dogen, Ejo était un érudit du bouddhisme. Il avait suivi toutes les études sur le mont Hiei. Lorsqu'un jour il est retourné voir sa mère, elle lui a dit: «Je ne veux pas que vous deveniez un moine lettré, savant. Mais seulement un moine errant qui porte le kesa et le kolomo noir et qui pratique zazen, et dont les pieds descendent jusqu'au sol.» Autrefois ce genre de moines ne marchaient pas. On les portait dans une chaise. Ejo n'est plus retourné au mont Hiei. Il a revêtu sa robe noire, son kesa, est parti chercher la Voie, a rencontré Maître Dogen et est devenu son disciple. Dogen n'enseignait que le vrai bouddhisme. S'il vous plaît, comprenez-vous vous-même. Tournez votre regard vers l'intérieur. L'objet de notre vie, ce n'est pas seulement les mots, les paroles, la voie des autres, la voie imitée mais créer votre vie qui est unique. La Voie, Bouddha, est votre propre esprit.

Chacun a son propre karma, alors ce n'est pas la peine d'imiter. Suivez l'enseignement de Bouddha; son essence, sa profondeur, sa posture sont ma Voie véritable.

Mardi 24 avril. Zazen 7h30.

Aujourd'hui, l'équanimité, le cinquième kakushi, membre composant de l'éveil. Équanimité, égalité, l'esprit toujours identique. Dans le bouddhisme Hinayana, c'est le calme, la liberté intérieure, abandonner les bonno, les passions.

Dogen dit: «C'est le mot de Tozan: quoi que je dise, ne l'acceptez pas. Un Chinois ne connaîtra pas les autres pays en parcourant le sien pieds nus, pas plus qu'un Persan ne pourra connaître les produits en ivoire confectionnés ailleurs que dans son propre pays.»

Un jour, un moine est venu voir Maître Deshimaru; Narita, un vieil ami à lui. Il est arrivé rue Pernety. Comme il n'y avait personne, il a déposé sa valise devant son appartement et est sorti. Quand il est revenu, Sensei était rentré. Il y avait plein de monde dans son appartement. Ils se sont retrouvés. Il a demandé:

«Vous avez rentré ma valise?

- Quelle valise?

- Je l'ai déposée devant la porte.»

Ça a été le branle-bas de combat: «Où est la valise de Narita? Qui lui a volé sa valise?» Certains sont allés lui acheter une trousse de toilette. Narita ne bougeait pas, calme: la valise, ça n'est pas important, je suis au-delà de la valise.

Je regardais Sensei, il n'était pas du tout comme ça. Il tirait sur sa cigarette, versait du whisky. Il disait: «Je suis très inquiet au sujet de la valise, très anxieux.» A la fin Yuichiro a trouvé la solution. La valise était devant la porte du deuxième étage, parce qu'au Japon, le premier est le rez-de-chaussée, et ainsi de suite. Sensei a aussitôt prétendu que c'était lui qui avait trouvé la solution. On ne pouvait pas dire non, sinon il nous regardait d'un œil furieux et disait: «Vous voulez dire que je suis un menteur?»

Si on lève les yeux de son livre de Zen et qu'on regarde, le moine Narita est l'identité parfaite du moine. Identité, égalité doit être notre propre esprit. Peu importe ce que les autres disent, ce que les disciples idiots pensent. Nous devons décider au fond de notre esprit, tout seul. Il n'y a qu'un seul moi. Il n'y a pas de deuxième ego sous ce moi.

Je suis celui qui est.

Trouver l'essence de moi-même, c'est l'équanimité. Quand nous découvrons ku, à ce moment-là nous découvrons les phénomènes. C'est très important. Seulement vous pouvez vous comprendre, pas un autre. Pas un maître, pas un disciple. Pas une position, pas un mot fixé dans l'espace et le temps.

Je suis qui? Je suis comment? Je suis quoi?

Je peux répondre, mais j'utiliserai ma langue, mes mots, mon karma, ma pensée, mes actions; ma sérénité, mon anxiété; ma joie, mon chagrin -mon karma limité. Comme le Chinois qui ne peut connaître les autres pays en parcourant la Chine pieds nus.

Nous devons dire, comprendre au-delà de ce Chinois, au-delà de ce Persan. Au-delà, c'est ici et maintenant. Je suis comme je suis. J'oublie tout. Je laisse tout passer. Je suis identique, un. Inconsciemment, naturellement, automatiquement.

Maître Tozan faisait une cérémonie pour son maître Ungan. Un moine lui demande:

«Quel enseignement avez-vous reçu d'Ungan?

- J'étais près de lui mais je n'ai reçu aucun enseignement.
- Alors pourquoi faites-vous cette cérémonie?
- Et pourquoi lui tournerais-je le dos? Je respecte mon défunt maître parce qu'il ne m'a pas assommé d'explications.
- Mais étiez-vous d'accord avec lui ou pas?
- D'accord avec la moitié. Pas d'accord avec l'autre moitié.
- Pourquoi n'êtes-vous pas d'accord complètement?
- Si je l'étais, je manquerais de reconnaissance.»

Pour l'enseignement juste, pour la transmission du dharma, de la vérité, il n'y a pas de norme fixe: ça c'est vrai, ça ce n'est pas vrai; ça c'est juste, ça c'est faux; ceci est exact, ceci est inexact. Pour la transmission de l'esprit de bouddha, il n'y a pas de vrai et de faux, il n'y a pas de partisan, de supporter ou d'ennemi. Toutes ces choses-là doivent être négligées. Négligées, c'est équanimité, égalité. Sans séparation, sans frontière, sans dualité, sans opposition. Rien du tout, c'est l'individu complet, le maître complet, le disciple complet, dérangé par rien.

Ne regardez pas à l'extérieur, le Bouddha véritable c'est votre esprit lui-même. Sensei disait: «Bouddha signifie la vraie liberté. Zazen est cette vraie liberté. C'est du vrai gâteau, la liberté véritable.»

Samedi 28 avril. Zazen 7 heures.

Ne faites pas de bruit. Ne bougez pas. Vous devez contrôler complètement votre conscience,

pas seulement le cerveau mais votre corps. Si la posture est importante, le silence aussi. L'enseignement authentique, le dharma, les sutras, c'est ce que vous pouvez percevoir par le corps. Dans ce dojo, vous pouvez le sentir très facilement.

Samedi 28 avril. Zazen 10h30.

«Sanjushichi-bodaibunpo» est un chapitre du Shobogenzo de Maître Dogen. Cela signifie les trente-sept lois de bodai, de la sagesse, de la sagesse de Bouddha. Au-delà de la sagesse humaine. Depuis déjà de longs mois, je commente ce chapitre. Je vais continuer pendant cette session.

Maître Dogen explique ce qu'est la méditation: concentration, zanmai, samadhi. Ce point est le sixième des sept chemins vers l'éveil. C'est parfait parce que maintenant débute une session de méditation. Maître Deshimaru l'enseignait toujours: «Zazen n'est pas une méditation. Ce n'est pas penser, ce n'est pas ne pas penser.» Maître Dogen explique: «C'est comme anticiper les choses avant qu'elles apparaissent. Utilisez vos narines et non celles des autres. Maîtrisez totalement vos propres veines, comme le bœuf blanc du mont Issan.»

Quand vous venez dans ce lieu, peut-être désirez-vous quelque chose: «Il y a beaucoup de monde, je voudrais un peu plus de place, un peu plus de confort. Si je pratique zazen, je pourrai gagner en calme ou en sagesse.» La méditation est comme ça mais zazen, pas du tout.

Anticiper dans le temps, c'est le désir humain, c'est le moteur de nos désirs. Quand vous faites zazen, quand vous vous concentrez sur la posture, ce moteur s'arrête, le bruit s'arrête, les gaz d'échappement s'arrêtent. Tout

autour de vous devient paisible. Vous pouvez sentir la vérité directement, avec votre corps, percevoir l'univers entier avec votre corps. C'est cela «utiliser vos propres narines, maîtriser vos artères»: devenir complètement soi-même et s'abandonner totalement soi-même.

Tendez votre colonne vertébrale, rentrez le menton. La posture de votre corps doit être exacte, équilibrée, belle, noble. Cette posture de Bouddha n'attend rien, n'anticipe rien du tout, même pas la fin de zazen. L'illusion humaine est d'anticiper, attendre, mendier auprès de Bouddha, auprès de Dieu, auprès de zazen. Maître Dogen dit: «Pratique et satori sont un, sont unité.» Même si pendant zazen beaucoup de pensées apparaissent, concentrez-vous sur votre posture. Ne développez pas, ne ruminez pas vos pensées. Lorsque, quoi qu'il en soit, vous maintenez cette posture, vous patientez, quoi que vous aimiez, quoi que vous n'aimiez pas, que vous continuez, le véritable éveil existe au milieu de vos illusions. L'illusion humaine ne peut pas anticiper Bouddha ou Dieu. Mais Bouddha ou Dieu anticipe ce satori au milieu de vos illusions.

Dogen dit: «C'est l'intuition. Pour cela, utilisez vos narines à vous, maîtrisez totalement vos artères, vos os, vos nerfs, vos muscles, votre moelle, comme le buffle blanc sur le mont Issan.»

Il s'agit de Maître Eishu qui a suivi pendant trente ans son maître Issan. De ces trente ans, il n'a rien attendu, rien obtenu. Il a dit seulement:

«J'ai vécu pendant trente ans sur le mont Issan, je n'ai fait qu'y manger du riz et de l'excréter. Je n'ai rien appris, juste à dompter un buffle blanc. Quand il voulait courir à travers champs, je le ramenais, je le tirais en arrière. Parfois je le frappais avec mon fouet et après un moment, il fut tout à fait dressé. Le seul problème est qu'il suivait n'importe qui l'appelait et maintenant, il est devenu une vache blanche qui demeure près de moi, toujours calme et brillante.»

Pratique et satori sont unité. Bonno et satori sont identiques. La Voie est la vie quotidienne. Avec les artères maîtrisées, vos narines qui respirent, toute votre vie devient cette vache blanche, sereine et brillante. Chaque pratique, chaque phénomène, éclaire votre esprit originel. Bouddha, c'est mushotoku, sans but, sans satori, sans pratique, sans posture. Seulement Bouddha ne suit pas le soi. C'est la vraie méditation.

Samedi 28 avril. Zazen 16h30.

Dernier des sept composants de l'éveil: l'attention. Dans les sutras anciens, les états d'esprit sont minutieusement analysés. Vous devez être attentifs, vous devez être concentrés; dans les composants de l'éveil, dans l'enseignement de Bouddha, il n'y a pas: vous devez. Notre corps, notre esprit ne répondent pas à une loi ou à une règle. C'est suivre l'ordre cosmique, inconsciemment, naturellement, automatiquement; les actions changent, le comportement change, c'est l'attention. Avec l'attention, vous entrez au cœur de zazen, au plus profond de zazen; naturellement vous êtes en harmonie avec Bouddha.

Maître Dogen dit: «L'attention est un pilier du Bouddha-hall, libre dans le ciel, la bouche comme un maillet de bois, les yeux comme les sourcils, c'est le bois de santal brûlant dans le temple ou le lion rugissant dans sa tanière.» Le pilier du Bouddha-hall est ce qui soutient l'essentiel, ce qui soutient l'univers entier. Cela est libre dans le ciel, comme la terre qui tourne dans le cosmos, comme le soleil, les étoiles, le monde, les galaxies. Leur mouvement, leur cause, leur effet, c'est l'attention.

Soyez attentifs! Je ne peux pas, d'accord je vais me concentrer. Quoi qu'il en soit, nous sommes cette attention, nous sommes libres dans l'univers entier. C'est l'atmosphère sacrée du dojo, c'est la posture de zazen, pas seulement créée par nous, mais aussi créée par l'ordre cosmique. A cause de l'ordre cosmique, nous pouvons continuer zazen, nous pouvons continuer la sesshin. Avec notre volonté seulement, c'est impossible; seulement avec notre esprit, c'est impossible, seulement avec notre corps, c'est impossible.

Suivre cette sesshin, c'est la bouche pareille à un maillet de bois. Le maillet de bois frappe le bois, et c'est le moment du zazen; il frappe le métal, c'est l'heure de manger; les claquettes, et c'est l'heure de dormir. Ce ne sont pas seulement des ordres humains, la loi d'une organisation, d'un groupe, c'est suivre l'activité du cosmos

Tendez les reins, rentrez le menton. Chacun peut comprendre, pas seulement parce que je le dis, parce que vous êtes attentifs, libres dans le cosmos. Un jour je marchais dans la me, je pensais au Zen. J'ai traversé, un

gros camion a failli m'écraser mais le conducteur était attentif, moi seulement à une chose. Si on est attentif seulement à une chose, ce n'est pas l'attention. L'attention, c'est embrasser l'univers entier, saisir d'un regard toutes les perspectives. Si on ne regarde qu'une chose, on est attaché, ficelé, on ne peut plus bouger. Un érudit sera ficelé par son savoir, un religieux par sa religion, le politicien par la politique.

Sesshin, toucher l'esprit qui est en harmonie et en paix, qui est en unité avec Bouddha, qui bouge, qui se meut librement dans le cosmos sans être ficelé par les catégories, par les normes, par les concepts. Les yeux comme les sourcils, le dessus comme le dessous, ni penché à droite ni penché à gauche, le menton rentré, ni penché en avant ni penché en arrière, tout notre corps est créé par l'ordre cosmique, par l'énergie du cosmos. Ce zazen-là n'est pas du tout compliqué, ce n'est pas un koan, c'est le vrai Zen, la vraie religion, la vraie philosophie. Toucher son véritable esprit, toucher également son véritable corps, revenir dans sa vraie demeure, comme à la maison. Dogen dit: «C'est comme allumer un bâton d'encens dans le temple; et comme un lion rugissant dans sa tanière.»

Samedi 28 avril. Zazen 20h30.

Ne laissez pas votre dos s'arrondir. Il faut toujours équilibrer votre dos sur la cinquième vertèbre lombaire; à partir de cette vertèbre vous poussez le ciel vers le haut, vous pressez le sol vers le bas. Quand votre corps est bien équilibré, même si vous êtes fatigués, la posture est juste. Si elle n'est pas juste, c'est soit kontin: l'endormissement, l'assoupissement, soit sanran: trop de tonus, trop nerveux.

Dans les commentaires du Sanjushichi-bodaibunpo, la dernière partie c'est doshi, les huit do, les huit voies. Dans le bouddhisme classique, on dit le chemin octuple, le noble chemin aux huit voies, c'est-à-dire la vision juste, la pensée juste, la parole juste, l'action juste, les marques de vie justes, l'effort juste, l'attention juste, la concentration juste. Ce doshi était le premier enseignement du Bouddha Shakyamuni; à la question: Comment résoudre ma vie?

Comment résoudre la souffrance? Comment aider l'humanité? il a répondu par doshi: le chemin aux huit voies.

Maître Deshimaru nous enseignait: «Vous devez embrasser les contradictions, une personnalité incapable d'embrasser les contradictions est étroite, étreinte.» Embrasser les contradictions, c'est doshi, d'un seul coup saisir la Voie, par l'œil, par la pensée, par l'action, par notre vie, par notre existence toute entière. Comme pour la posture, embrasser kontin et sanran et naturellement la posture juste apparaît, la posture digne, noble.

Le sens, la signification de doshi est très profond: c'est l'œuvre la plus haute pour un être humain. A travers cette œuvre seulement il peut dire: je suis heureux. Son existence n'est plus bornée, limitée par la naissance et la mort, mais illimitée par toutes les existences. C'est ce qui s'appelle juste dans la vue, dans la pensée, dans l'action, dans la parole, dans l'effort, dans la concentration, dans la posture également. Elle contient ces huit chemins. Ne bougez pas, si vous patientez vous pouvez créer le vrai doshi vivant, par l'effort de tout votre corps, pas effort, justesse; pas seulement le corps, pas seulement l'esprit, on ne peut pas limiter. Ne pas limiter, c'est suivre le système cosmique.

Dimanche 29 avril. Zazen 7h30.

Le premier doshi est la vision juste. Voir correctement. Voir quoi? C'est très simple: voir tout.

Lorsque Bouddha a donné le shiho à Mahakashyapa, il a dit: Shobogenzo nehan myoshin. «Je vous le donne, le trésor de l'œil de la vraie Loi.» Cette loi n'est pas la loi du monde, la loi humaine. Bouddha la possédait, Mahakashyapa aussi. Leur vision était identique.

Bouddha était parti de son palais. Il avait abandonné sa vie de prince, sa vie confortable, ses trésors, sa femme, il était parti seul. Il ne posséda plus rien du tout. Son corps, son esprit ne possédaient plus rien. Bouddha, c'est ça: ne rien posséder. Ne rien ajouter, ne rien collectionner. Transparent comme l'air, sans souillure, sans saleté, sans poussière. Son œil, sa vision perçoit cette transparence-là. Mais les gens oublient cette vision. Pour être perçus, ils doivent être quelque chose. «Moi je suis français, tu ne l'es pas. Je suis un homme, tu es une femme. J'ai plus d'argent que toi, plus de sagesse.»

Maître Dogen dit: «La vision juste, c'est percevoir par notre corps tout entier. C'est posséder l'œil capable de voir avant la naissance de notre corps.» Ce n'est pas un tour de magie, c'est juste abandonner les illusions, laisser passer les pensées.

Un koan célèbre dit: «Quel était votre visage avant la naissance de vos parents?» Ce n'est pas un problème biologique. Mon visage d'où vient-il? Mes pensées, d'où viennent-elles? Mais d'où ils viennent n'est pas tellement intéressant. Laissez passer. Les gens sont très intéressés par eux-mêmes. D'où je viens? Pourquoi suis-je comme ça? Pourquoi je pense comme ça? Vous devez définitivement abandonner ces idioties. Revenir au point où il n'y a plus rien du tout. Ni bien ni mal, ni juste ni faux, ni naissance ni mort. Ça c'est shikantaza, seulement s'asseoir. C'est la vision éclairée de notre corps tout entier, avant la naissance de nos parents.

Dimanche 29 avril. Zazen 10h30.

Dogen continue sur la vision juste.

Nous avons le même regard que les bouddhas et les patriarches. Si nous n'avons pas ce regard dans notre corps, nous ne pouvons pas être un bouddha ou un patriarche. Certains pensent: «Je veux être un bouddha.» Vous ne devez pas faire d'erreur sur la vision juste. «Je veux être bouddha. J'ai une vision juste.»

Maître Dogen dit: «Pourquoi êtes-vous entourés d'un mur impénétrable?» Quoi qu'on pense, quoi que l'être humain pense, c'est seulement le monde limité, le monde d'un mur impénétrable, le monde de moi et des autres. Quand vous oubliez le moi, quand vous oubliez les autres, votre vision juste apparaît.

Pendant zazen, chacun devient bouddha. Mais si on y pense, on ne peut pas le croire. Moi,

bouddha? C'est pas possible. Continuer zazen, c'est renoncer à ce soi-là. Renoncer au monde qui sépare moi et Bouddha, c'est avoir la vision juste dans son corps ici et maintenant. Connaître perso-nellement notre véritable originalité. Shikantaza, c'est ce corps et esprit qui demeure. Lorsque vous le voyez avec votre corps, vous-même êtes bouddha.

Dimanche 29 avril. Zazen 20h30.

Sanjushichi: c'est trente-sept, c'est très simple. Le deuxième point du sentier octuple est la pensée juste.

Maître Dogen dit: «Lorsque nous possédons cette pensée juste, tous les bouddhas des dix directions existent. Lorsque les bouddhas apparaissent des dix directions, c'est le moment de la pensée juste. La pensée juste n'est ni à nous ni aux autres. Et bien qu'elle n'apparaisse que dans le présent, elle doit être comme celle de Shakyamuni à Bénarès.»

Nous devons posséder la même pensée que Shakyamuni. Un vieux bouddha a dit: penser sans penser. Comment? Hishiryō, c'est la pensée juste. Restez assis jusqu'à ce que votre zafu reste en lambeaux, c'est la pensée juste. Un moine demanda à Maître Yakusan:

«Comment penser à partir de la non-pensée?»

Yakusan répondit:

«Hishiryō.»

Zazen n'est pas la pensée. Suivre ses pensées, développer les pensées, le cerveau devient nerveux. Ce n'est pas la non-pensée. Dans beaucoup de méditations, le satori est l'absence de pensée. «J'étais dans le coma, c'était extraordinaire!» L'esprit sombre, le corps devient faible. C'est le danger de la méditation. Aussi le kyosaku est important. Si quelqu'un dort, le kyosakuman doit frapper fort. Ni kontin ni sanran. Hishiryō est ni penser ni ne pas penser. Qu'est-ce que c'est? Si on y pense, on devient encore plus compliqué.

Est-ce possible d'expliquer quelque chose qui n'est ni une pensée ni une non-pensée? Il y a beaucoup de sortes de pensées: la pensée philosophique, l'existentialisme, le structuralisme, la pensée de Kant, de Platon, la pensée religieuse, les religions, la pensée des hommes célèbres: Mao Tsé TOUNG. Hishiryō, c'est notre cerveau qui revient à la condition normale. Avec cette condition normale, si vous pensez philosophie, vous ne créez pas de systèmes, si vous pensez Dieu, vous ne créez pas de mystères. Si vous pensez vous-même, vous ne créez pas d'égoïsme, si vous pensez aux autres, vous ne créez pas d'envie. Tous les karma sont immédiatement coupés. C'est la pensée juste. Où qu'elle soit, où qu'elle aille, dans les dix directions, dans chaque lieu, Bouddha apparaît. Aussi Yakusan a répondu à son disciple:

«Hishiryō, au-delà de la pensée.»

C'est la nature de notre esprit, l'essence de nous-même. La condition normale n'est pas une idée, une catégorie, c'est la Voie infinie, non mesurable. C'est la pensée du Bouddha Shakyamuni.

Les gens écrivent des livres sur la pensée des grands hommes, sur la pensée des religieux. La vraie pensée religieuse n'apparaît que dans le présent, ici et maintenant, non mesurable, non comptabilisable. Elle est transmise de maître à disciple, pareille à un poisson vivant. Toutes les pensées sont actualisées par les systèmes: capitalisme, marxisme, la pensée économique. Ce qui est libre, frais, neuf est actualisé seulement dans ce corps et cet esprit-là. C'est la pensée juste, la posture juste, la respiration juste, la conscience juste. Assis sur le zafu jusqu'à ce qu'il soit réduit en poussière, c'est notre pensée originelle, hishiryō.

Lundi 30 avril. Zazen 20h30.

Le troisième point des huit nobles chemins est la parole juste, l'enseignement juste. Expliquer, exprimer la vérité. Dans le monde objectif, c'est très facile. La science le fait très bien. Les mathématiques le font très bien. Dans le monde subjectif, c'est impossible. Qu'est-ce que

hishiryo? Ce n'est pas possible. Personne ne peut traduire parfaitement la pensée de Dogen, la pensée de Dieu. La parole juste, c'est embrasser les deux. Pas de dualité entre moi et zazen, entre zazen et la vie quotidienne, entre l'idéal et la réalité, entre la parole et le silence.

Quand Dogen était jeune, il a rencontré un vieux tenzo. Il y a eu un mondo très célèbre. Dogen a demandé: «Qu'est-ce que bendo, la pratique de la Voie?» «La Voie existe partout.» «Qu'est-ce que les mots?» «Un, deux, trois, quatre, cinq... Vous devez devenir un homme de la Voie. Vous devez comprendre les mots et la pratique de la Voie.» A ce moment-là, Dogen fut totalement bouleversé au sujet des mots, au sujet des cases de son esprit. Ici les sutras, là la pratique. Ici un moine, ici un ouvrier. Ici il y a zazen, ici la vérité. La parole juste c'est la révolution intérieure complète.

Et il dit ici: «La parole juste, c'est le mot au-delà du mot. Un muet ne pense pas qu'il est muet. Comprenez la parole, la bouche est accrochée sur le mur, c'est le silence de zazen et l'actualisation de la parole juste.»

Objectivement, un muet ne parle pas mais le monde du muet est plein de mots. Sûrement il parle beaucoup. Pendant zazen aussi. Vous ne parlez pas, mais dans votre monde à vous, il y a sûrement un grand discours: «Vivement la fin de zazen, encore demain et hop!» Dans le monde intérieur il n'y a pas de muet. Sûrement si vous pensez, votre corps bouge. Un tout petit peu et puis la pensée passe et le corps redevient immobile. De nouveau, tendez les reins, rentrez le menton.

Maître Nyojo avait écrit le poème suivant: «Suspendu au mur, le corps entier est la bouche.» Vous devez connaître les petites cloches à vent, elles sont suspendues, lorsqu'il y a du vent, le battant bouge, ça fait un joli bruit. Nyojo compare le corps en zazen à cette petite cloche. Le corps entier est la bouche, suspendu dans l'air. Peu importe de quelle direction souffle le vent -nord, sud, est, ouest -la cloche répand toujours la musique de hannya. Ding, ding, ding... Même si vous pensez, riez, avez le satori, même si le zazen est difficile, si c'est naraka, le corps entier répand toujours la musique de hannya. Votre corps entier répand toujours cette musique-là. La parole juste.

Les gens aiment bien disséquer: «Muet, pas muet. Compassion ou amour. Bruit ou silence. La vérité est-ce les textes? au-delà des textes?» Rien n'est rejeté. Lorsque cela rencontre zazen, c'est transmuté, transcendé. Ding, ding, ding... la musique de hannya, la parole juste. Cette parole juste, ce son, ce chant de hannya, c'est la transmission de Bouddha et des patriarches jusqu'à maintenant. Ding...

Maître Joshu dit (rires, on entend le caquètement des canards avant la phrase de Joshu): exactement: «Vivre dans le monastère dix ou quinze ans, regarder les gelées, les floraisons, regarder les saisons, aller et venir, suivre la Voie toute notre vie; sans parler, personne ne dira jamais que vous êtes muet.»

Ne bougez pas pendant zazen. Ne parlez pas pendant zazen. Ne pensez pas pendant zazen. C'est la parole juste, la pensée juste, l'action juste. Vous pouvez vous comprendre vous-même profondément, votre pensée, vos

bonno, votre silence, vos mouvements, vos tensions, tout, tout de vous. Suspendue dans le ciel, que le vent vienne du nord ou du sud, chante la chanson de hannya.

Mardi 1^{er} mai. Zazen 7 heures.

Ça, c'est le comportement le pire, appeler un taxi pendant zazen. Si vous êtes obligés de quitter la sesshin, vous devez le faire discrètement sans vous faire remarquer. Les gens égoïstes comme ça ne doivent pas venir ici. Ils demandent toujours comment aider les autres, quelle est l'influence de zazen dans la vie quotidienne, mais ils ne pensent qu'à leur vie quotidienne. D'abord, vous devez penser aux autres et abandonner votre vie. C'est la vie quotidienne. Quand vous protégez zazen dans votre comportement, c'est l'action juste. Dans vos paroles, c'est la parole juste. C'est complètement simple. Dans votre existence, vous ne devez pas faire d'erreurs sur ce qui est juste et sur ce qui ne l'est pas.

Un autre aspect est: la Voie existe partout. C'est ce que le tenzo a répondu à Dogen lorsqu'il lui a demandé qu'est-ce que la Voie, elle est partout, rien n'est caché.

Sur les rakusu des moines et des nonnes qui vont recevoir l'ordination, Jacques Foussadier a calligraphié: l'esprit authentique éclaire l'univers entier. Si vous faites zazen, vous pourrez comprendre ce que c'est, ce qui est juste. Ce n'est pas de la morale. Votre posture doit être exacte. Tout dans notre vie devient juste. Même si je tousse, oui, même si je dors oui, même si je pars en taxi, oui. Bien sûr, c'est contradictoire mais la Voie du Bouddha est vivante. Dogen dit: elle se transcende elle-même. C'est-à-dire, même si vous êtes fatigués, ce n'est pas un zazen inférieur. Si vous êtes en pleine forme, si vous avez le satori, ce n'est pas un super zazen. Zazen vous conduit directement dans le monde infini, tout de suite, ici et maintenant. Alors certains disent: «Oh! c'est bien, comme ça c'est parfait. Le kusen c'est bien mais une fois dehors...»

Maître Dogen explique: «Même s'il en est ainsi, une fois que vous êtes dehors, les fleurs tombent même si vous les aimez et la mauvaise herbe pousse même si on ne l'aime pas.» Aussi la Voie est partout, ne négligez

rien de cette Voie. Tendez exactement la colonne vertébrale, jusqu'au dernier moment de la sesshin, rentrez le menton, détendez bien les épaules. Tout votre corps, tout votre esprit, chante la chanson de Hannya. Transcender, c'est toucher la Voie et l'esprit de Bouddha avec son corps, avec sa vie tout entière. Alors, patientez encore et encore et encore, encore... C'est le satori du zazen, sans fin, éternel.

Lundi 30 avril. Zazen 11h15. MONDO

Question. Les paroles de votre kusen me semblent claires et fortes, si je ne dors pas. C'est beau et magnifique. Mais quand je me lève et que je sors du dojo et que je retourne dans le social, je ne comprends plus. Il y a des moments où je me demande, mais qu'est-ce que c'est l'effort juste dans la vie sociale? Il y a des moments où je n'aime pas mon karma. Je me demande ce qu'on peut faire. Je ne trouve jamais la paix.

Réponse. Sûrement tout le monde est comme vous. Vous n'êtes pas la seule. Les paroles du kusen, je ne m'en souviens plus au bout de cinq minutes. Je ne sais plus ce que j'ai dit. Dès que j'ai tourné les talons, c'est oublié. Pendant zazen, on peut comprendre l'effort juste, ce qui est important dans notre vie, l'effort, la façon de parler, toutes ces choses-là qui sont très nombreuses deviennent unité, deviennent une seule chose, sont incarnées, vivantes dans notre corps. Mais dès qu'on sort, c'est oublié.

L'enseignement, ce n'est pas quelque chose qu'il faut se rappeler. Ce n'est pas non plus quelque chose d'utilitaire, qui doit nous servir dans la vie. Mais votre vie s'adapte à cet enseignement. Naturellement, votre existence, vos pensées, votre vie compliquée et le dojo, et zazen, s'harmonisent, deviennent unité. Votre posture aussi a changé. Avant vous étiez très comme cela, maintenant vous l'êtes moins, un peu moins. Petit à petit cela s'équilibre. Mais ce n'est pas une chose dont on est conscient. On ne se certifie pas soi-même. On ne peut pas se dire, ah! maintenant j'ai compris. Un peu oui, mais profondément, non. On ne peut se dire: «Ah! maintenant mon karma est résolu, ma vie est résolue.» Ce n'est pas possible. On ne se certifie pas soi-même. Mais on peut oublier ce soi-même-là. A ce moment-là, la vie devient plus légère, quand on arrête de penser. Souvent vous êtes comme cela, vous passez, vous êtes souriante. Mais à ce moment-là, vous ne vous en rendez pas compte. Ce qui est important, c'est la foi, la certitude, dans la posture, dans l'enseignement. Ça, c'est la pensée juste, l'action juste, la parole juste, la justesse de votre vie entière. Vous comprenez?

- Oui, ici je comprends, tout est beau, mais dans la vie sociale, je ne suis pas sûre. Il y a plein de phénomènes et il y a des moments je ne sais plus ce qui est juste ou si ma parole a été juste. Est-ce qu'elle est juste, fautive? Est-ce que mon action est bien ou mauvaise? Dans la vie sociale, je me sens perdue.

- Oui, moi je pensais comme vous et maintenant aussi. Mais un jour je me suis dit: Quoi qu'il en soit, de toute façon, zazen vient avant. Je peux penser tout ce que je veux. Je peux avoir toutes les pensées les plus idiotes possibles, je veux de toute façon revenir à zazen, retourner au dojo, continuer zazen. C'est cela le plus important. Regarder sa vie avec l'œil de Bouddha, mettre sa confiance dans Bouddha, pas dans l'ego. Au-dehors, on peut penser tout

ce que l'on veut, on peut faire tout ce qu'on veut. Mais toujours zazen est le plus important, ne pas arrêter zazen. Et toute notre vie comme cela se résout, subjectivement. Vous comprenez «subjectivement»?

Q. J'avais très profondément un sentiment de dépendance vis-à-vis des autres, de la nature, de tout. Alors, je vous demande s'il ne faut pas faire des efforts vers l'indépendance.

R. Indépendante. Vous voulez être indépendante. Je ne sais pas, c'est comme vous voulez. Vous êtes dépendante de la nature. C'est bien d'être dépendant de la nature. Vous pouvez respirer, sentir les odeurs, manger. Oubliez un peu ces choses-là. Indépendante, dépendante, vous vous attachez vous-même. Partir, par où sortir? Vous regardez les poteaux indicateurs qui indiquent toutes les directions. Alors, c'est assez compliqué. On est dépendant, c'est évident. On est aussi complètement indépendant. Sensei nous enseignait toujours: embrasser les contradictions. Si vous ne les embrassez pas, votre personnalité devient étroite, limitée. Il faut voir l'indépendance et la dépendance. Des fois, ce n'est pas bien d'être indépendant. On dépend de plein de choses, on dépend de l'argent, on dépend de ses parents pour être élevé. Et en même temps, on est indépendant. On peut décider profondément. Équilibrer les deux est important, comme pendant zazen, ni kontin, ni sanran. Mais trouver la posture juste. Et ça, cette posture juste, cela inclut la dépendance et l'indépendance. Ça inclut nos contradictions. Cela ne jette rien. Bouddha ne jette rien. Il garde tout précieusement.

Q. Dans le Zen, on parle toujours de l'influence que la pratique a sur les autres, sur la famille, sur la société. Mais quand je suis dans le social, je sens que je suis influencée par les autres. Pouvez-vous m'expliquer cela?

R. D'abord vous faites zazen, premièrement, principalement, fondamentalement. Si vous êtes influencée par les autres dans votre travail, c'est peut-être parce que vous êtes faible, parce que vous ne savez pas ce que vous voulez ou parce que vous êtes folle ou je ne sais pour quelle autre raison. Quoi qu'il en soit, même une personne comme cela peut faire zazen. C'est tout à fait extraordinaire. Cette personne-là, elle influence les autres. Même par son irrésolution. Par n'importe quel moyen. Ce n'est pas la peine de vous soucier de ces choses-là. Si vous continuez zazen, les bienfaits de zazen sont merveilleux, pour vous, pour les autres, même si vous-même ne le savez pas. Peu importe comment vous l'appellez. Vous comprenez? Bien sûr, je sais, on aimerait comprendre soi-même, dire: «Ah! oui, moi j'ai compris. Ah! oui, moi j'ai saisi.» Mais ça, non. Oubliez complètement cela. C'est zazen pur à ce moment-là, il influence l'univers entier. Maître Dogen l'a clairement indiqué: si une seule personne fait zazen, elle influence l'univers entier. Même si on ne comprend pas l'univers, elle influence l'univers entier. C'est sûr, c'est le penchant humain de vouloir saisir, de vouloir comprendre. «Zazen et moi, qu'est-ce que fait zazen?», on veut regarder. «Quels sont les mérites de zazen? Est-ce que ça va changer ma vie?» C'est la tendance. «Je ne veux pas avoir de mérites, mais sûrement, je vais en avoir un petit peu.» Il faut arrêter cela. Alors il n'y a plus aucune place pour ces idioties-là et c'est très bien comme cela.

Q. C'est un peu sur le même thème. J'ai envie de démissionner. C'est un peu comme si mon corps ne voulait plus aller travailler là où je travaille. Mais je me méfie beaucoup de moi-même. Cet été, si un contrat arrive, je ne pourrai pas venir à la Gendronnière.

R. Oui, mais vous pouvez expliquer que vous faites zazen et que vous devez venir au camp d'été. C'est vrai, ça marche. Immanquablement. Alain Liebman par exemple, depuis des années, des années, il travaille mais toujours il vient deux mois au camp d'été. Au début c'était difficile mais il a expliqué: «Je fais zazen.» Les gens sont frappés, même des gens qui n'y connaissent rien. Des fois il y a des gens qui entrent à la boutique; il y a zazen en haut. On dit: «Chut, il y a zazen!» Ils se taisent. Ils ne savent pas du tout ce que c'est zazen, ils ne savent pas du tout. Mais inconsciemment, zazen se protège lui-même. Sûrement si vous avez la foi, la certitude. C'est bien, ingénieur-conseil. Vous pouvez venir à la Gendronnière faire zazen, faire une sesshin. Vous devez diriger votre vie. Zazen doit diriger votre vie, avec sagesse. Maître Deshimaru exactement nous disait toujours la même chose. Beaucoup de gens venaient et disaient: «Ah! je voudrais quitter mon travail, je veux faire du Zen.» Il ne les encourageait jamais. Il disait: «Continuez zazen, continuez votre travail.» Tout le monde parle de Zen et de vie quotidienne. Mais c'est quelque chose de concret, zazen et vie quotidienne. Votre zazen et votre vie à vous, comment les marier pour qu'ils deviennent unité. C'est très

important. Dogen a écrit tout un chapitre du Shobogenzo là-dessus, le «Genjokoan». C'est le plus profond, le plus

important. C'est sa moelle. Résoudre sa vie quotidienne, résoudre dans sa vie quotidienne.

Q. Pourquoi y a-t-il des langages différents pour parler de la même chose. Est-ce seulement une question de culture? Quelle différence existe-t-il entre la prière et zazen? Pourquoi utilise-t-on d'autres mots et d'autres façons de s'exprimer, alors que l'amour est au centre de tout cela, alors que dans le Zen on prononce très difficilement le mot amour?

R. C'est vrai que dans le christianisme, il y a beaucoup le mot amour. Dans le Zen, il y a plutôt le mot compassion. C'est vrai que ce sont des mots différents. Alors on peut discuter sur ces mots-là. Mais sûrement, quand vous pratiquez, quand vous faites zazen, c'est ce genre de discussion-là qui s'arrête, la discussion sur le mot différent. C'est la tyrannie des noms différents. L'amour ou la compassion? A droite ou à gauche? Mieux ou pas mieux? Prière ou zazen? C'est effroyable. Quand vous faites vraiment zazen ou quand vous priez vraiment, en premier ce sont ces mots-là qui disparaissent. J'en parlerai plus tard dans le Sanjushichibodaibunpo. La parole juste. Ce que c'est que la parole juste. L'objet, l'expression peuvent être différents. Lui parle allemand, moi français. Ce que les autres comprennent, c'est encore autre chose. Alors ne pas parler, Dogen écrit à ce sujet-là. C'est la parole juste. Mais le mot exact, en dernier lieu, c'est zazen. Tout se résout en zazen. La multiplicité se résout en zazen. C'est très pratique. Pas la peine de trop discuter, de trop penser. Si on vous pose des questions: «Zazen.» Vous ne pouvez pas vous tromper. C'est le bon mot, la bonne réponse. L'amour ou le christianisme, la compassion?: «Zazen.» Zazen résout toutes ces choses-là profondément. Ce sont les trente-sept lois de l'éveil. Alors, dans le bouddhisme traditionnel, c'est complètement dévié, c'est conceptualisé. Premièrement, deuxièmement, troisièmement, trente-septièmement. Ce sont comme des petites cases séparées. Comme les gens qui ont posé des questions sur la vie quotidienne et zazen, sur le dojo et la vie extérieure, comme des petites cases. Le mot ou la parole juste, c'est rassembler tout ce qui est des petites cases. Cela doit être fait par vous. L'individu, l'être humain seulement peut réaliser cela. C'est l'individualisme, l'indépendance. Embrasser ces choses-là dans une seule

réalité, dans une posture, en oubliant tout le reste, c'est zazen. Alors, il faut continuer zazen, continuer zazen. C'est la bonne parole, le bon enseignement, la bonne réalité.

Q. Je voudrais savoir si un godo a le monopole de diriger des sesshin dans un pays.

R. C'est un problème d'organisation, l'organisation des sesshin. Ce n'est pas tellement intéressant comme question. C'est même complètement idiot. Mais il n'y a pas de monopole, c'est ridicule. Vous faites zazen, vous faites zazen. Bien sûr, si on a mal, il y a un monopole. Zazen, c'est se comprendre soi-même, se regarder soi-même. Mais pour promouvoir zazen, pour promouvoir la pratique, c'est vrai qu'il faut organiser. Il faut une organisation, il faut nommer des responsables, se réunir, discuter. A quelle date faire la sesshin. Vous-même vous pouvez bouger. Vous pouvez aller faire des sesshin partout. Partout en Europe, il y a des sesshin. Vous pouvez venir à la Gendronnière ou rester chez vous. Ici en Europe, nous avons beaucoup de chance. Vous pouvez faire plein plein de sesshin. Il y en a peut-être plus de cent dans une année. Et encore pendant le camp d'été, il n'y en a pas. Il n'y a pas de sesshin pendant le camp d'été, ni pendant le camp d'hiver, ni pendant la session de printemps. Et c'est bien de voyager. Vous voyez des villes différentes, des gens différents. Mais chez vous, ne créez pas de guerre, de dispute, de préférence, ce n'est pas un match de boxe. Aidez, harmonisez-vous. Bien sûr, les gens disent toujours: «Oui, mais c'est l'autre qui ne veut pas s'harmoniser.» Alors, si tout le monde comprend cela, il n'y a plus de problème. D'abord, comprenez vous. Sûrement l'autre comprendra aussi. Avec la patience, la bonne volonté, du bon sens -c'est important le bon sens -, tout peut être résolu.

Q. Pendant zazen, on voudrait ne pas penser et on pense quand même. Les pensées arrivent, elles s'en vont et traversent comme des nuages. Elles échappent à notre volonté. D'où viennent les pensées? Où vont-elles?

R. Elles viennent de nulle part et ne vont nulle part. Comme cela l'affaire est réglée. Il y a plein de choses qui les créent. Votre subconscient les crée, votre histoire les crée. Votre génétique les crée, votre éducation les crée.

Mais, je le répète, cela ne vient de nulle part. Toutes ces choses-là, zéro, laissez passer. Où ça va, zéro, laissez passer. Tenez, maintenez l'instant présent. Maître Ryokan disait: «Mon vrai lieu de naissance, c'est ici et maintenant.» C'est très joli. Mais ce n'est pas facile. Tenez cet instant présent, cette éternité de maintenant. C'est zazen. Les pensées, où elles vont, d'où elles viennent, ne vous en occupez pas. Tenir maintenant, cela veut dire continuer. L'instant est gyoji, c'est l'éternité. C'est très profond. Mon lieu de naissance, c'est ici et maintenant. Créez aussi la vraie liberté de votre esprit.

Achévé d'imprimer
sur les presses des Imprimeries Delmas
à Artigues-près-Bordeaux.
Dépôt légal: juillet 1991.
N° d'impression: 34966

Étienne Zeisler (1946-1990), moine zen, est l'un des tout premiers disciples de Maître Taisen Deshimaru dont il fut le traducteur, et qu'il suivit jusqu'à sa mort en 1982.

Ce livre contient les principaux kusen qu'il fit à partir de grands textes de la tradition du Zen soto: Tenzo Kyokun, l'enseignement au responsable de la cuisine, de Maître Dogen; Ju Undo Shiki, les règles du dojo, de Maître Dogen; Moku Sho Ka, le chant de l'illumination silencieuse, de Maître Wanshi; deux

poèmes de Maître Tozan Ryokai; Sanjushichi-Bodaibunpo, ou Le Noble sentier octuple, de Maître Dogen.

Les nombreuses années passées auprès de Maître Deshimaru ont laissé une forte empreinte sur le comportement et l'enseignement d'Étienne Zeisler dans le dojo. Ceux qui ne l'ont pas connu découvriront ici la dimension universelle de cet enseignement, reçu non pas comme une vieille histoire mais comme un présent qui éclaire, vivifie et fortifie toujours chacun dans son quotidien et sa réalité, en un mot dans sa vie elle-même.