

# DIMANCHE 10 SEPTEMBRE 2017- DOJO ZEN DE PARIS

## ROLAND YUNO RECH

### ZAZEN DE 8 HEURES

Dès le début de zazen, concentrez-vous totalement sur votre posture. Ne vous laissez pas distraire par les pensées. Ramenez constamment votre attention à la verticalité du dos. Le menton est rentré, les épaules relâchées, le regard posé devant soi sur le sol. On veille à conserver un tonus juste du corps : ni trop tendu, ni trop relâché. Le dos est étiré entre ciel et terre mais le ventre reste bien détendu ainsi que les épaules, relâchées. La posture de zazen doit toujours rester souple et harmonieuse, ne jamais devenir rigide. Pour cela on est très attentif à son propre corps ; attentif à détendre ce qui est trop tendu, et à étirer – notamment les reins – pour éviter d’être trop relâché. Ce faisant, on devient complètement intime avec son propre corps, on retrouve l’unité du corps et de l’esprit. Car l’esprit, au lieu de s’investir dans les pensées, de les ruminer, revient constamment à la conscience du corps et de la respiration.

Le visage est détendu : le front, les mâchoires... Le regard est juste posé devant soi sur le sol. On ne ferme pas les yeux, car on n’a pas besoin de se couper du monde extérieur pour être concentré. Il suffit simplement de voir exactement ce qui est, sans regarder particulièrement quelque chose – autrement dit, voir sans attachement aux objets de la vue : voir pleinement ce qui est, tel que c’est. Alors cela ne dérange pas la concentration. On n’a pas besoin de s’isoler.

La langue est contre le palais, la bouche fermée, on respire calmement par le nez. En se concentrant sur la position de la langue contre le palais on arrête toute discussion intérieure : car nous pensons toujours avec des mots, nous nous tenons des discours, et imperceptiblement la langue s’agite. Se concentrer sur la langue bien calme, immobile, aide à arrêter le discours intérieur, arrêter toute discussion avec soi-même, pour pouvoir être véritablement ici et maintenant, présent dans son corps et sa respiration, et non pas enfermé dans sa tête, dans ses pensées.

La main gauche repose sur la main droite. Les pouces sont horizontaux et le tranchant des mains en contact avec le bas-ventre. Se concentrer sur le contact des pouces horizontaux aide à garder un esprit en équilibre, c’est-à-dire pas agité par ses pensées : on ne suit pas ses pensées pendant zazen, on les laisse passer ; pour autant, on ne s’attache pas à ne pas penser : penser est naturel, il y a toujours des pensées, sensations ou émotions qui apparaissent dans la conscience. Mais on ne s’en empare pas, on ne les rumine pas, on ne se laisse pas distraire par elles ; on se contente de les voir comme des bulles remontant à la surface de l’eau et disparaître. Nos pensées n’ont pas plus de substance fixe que des bulles dans l’eau. Elles sont la forme particulière prise par notre esprit à un moment particulier, comme des vagues qui se forment à la surface de l’océan, conditionnées par le vent. Simples vagues, ces pensées sont impermanentes et passent d’autant

plus vite si on ne s'y attache pas, si on se contente de les regarder apparaître et disparaître. Ainsi sans réprimer quoi que ce soit, sans refouler aucune pensée ni aucune émotion, on garde un esprit vaste, dérangé par rien, calme, pas agité, qui peut alors fonctionner comme un miroir et refléter la réalité telle qu'elle est sans trop la déformer.

Cette position des mains en zazen forme le mudra de *hōkkai-join* qui a un sens très profond : *hō* est le Dharma, *kai* l'océan, *jo* le samadhi, la grande concentration, et *in*, le sceau, ce qui certifie, confirme. Ce qui est certifié, c'est que lorsque nous sommes concentrés sur cette posture du corps, sur la respiration, nous sommes naturellement et inconsciemment en harmonie avec *hōkkai*, l'océan du Dharma ; c'est-à-dire en unité avec toutes les existences. Le mental dualiste qui discrimine sans cesse et crée les séparations et oppositions est abandonné : on ne le suit plus, il n'est plus actif. L'esprit se met à fonctionner alors sur le mode *hishiryō*. *Shiryō* veut dire la pensée discriminante, la pensée volontaire, la pensée de l'ego, du mental. Et *hi* veut dire au-delà. En zazen nous pensons donc sans penser, nous laissons apparaître les pensées sans les suivre. Ainsi nous réalisons la grande liberté : être sans choix, sans attachement ni rejet, toujours parfaitement en unité avec l'instant présent, un esprit disponible, accueillant, et libre – libre de tout attachement et donc de toute peur. Dans cet état d'esprit nous réalisons le même éveil que le Bouddha Shakyamuni, l'éveil à la réalité profonde de notre existence, qui est d'être sans séparation d'avec tout l'univers, d'avec l'océan du Dharma – c'est-à-dire toutes les existences.

#### ZAZEN DE 11 HEURES

Lorsqu'on entre dans le dojo, on s'incline les mains jointes en *gassho* devant Bouddha. Cela veut dire que l'on va devenir *un* avec Bouddha. *Gassho*, c'est devenir *un* intérieurement, corps et esprit en unité, et extérieurement, avec ce devant quoi on s'incline. S'incliner devant Bouddha, c'est s'incliner devant tous les pratiquants de zazen qui pratiquent *shikantaza*, la même méditation que Bouddha ; qui ont comme nous-mêmes la même nature que Bouddha. C'est aussi s'incliner devant soi-même. Maître Deshimaru disait : « Si vous ne voulez pas vous incliner devant Bouddha, faites simplement *gassho* devant votre miroir. » Car au fond, chacun est Bouddha, chacun a la nature de Bouddha. Le dojo est le lieu de la Voie (*dō*, le Tao) pour nous harmoniser avec cette nature de Bouddha, pour reprendre contact avec elle. Mais en réalité elle ne nous a jamais quitté, simplement parce que nous *sommes* la voie. La Voie, le Tao, n'est pas seulement un chemin pour arriver quelque part en « suivant la Voie », c'est aussi la réalité telle qu'elle est, l'ordre cosmique, le Dharma, c'est-à-dire ce qui nous constitue au fond et ce qui nous relie à tous les êtres : car nous partageons la même nature de Bouddha que tous les êtres. Lorsque maître Deshimaru est arrivé en Europe, il a amené avec lui ce qu'il appelait le « vrai zen ». C'était pour lui le zazen du Bouddha, le zazen qui est immédiatement éveil et réalisation, le zazen qui nous harmonise avec notre véritable nature, et qui nous la révèle.

En zazen, on peut réaliser naturellement que tout ce qui nous constitue est impermanent et sans substance, qu'il n'y a rien en nous de fixe. Car nous sommes constamment

en interdépendance avec tous les phénomènes qui nous entourent. Ce qui nous empêche de le réaliser, ce qui nous fait croire être seul, solitaire, totalement différent des autres, c'est cette construction du mental qu'on appelle l'ego, le moi, que nous avons construit en nous identifiant à certaines idées, à certaines formes, certaines images, qui ont fini par constituer notre identité personnelle dont nous avons bien sûr besoin, mais qui doit rester ce qu'elle est, c'est-à-dire toute relative, et ne pas nous empêcher d'être en contact avec cette dimension plus profonde de notre existence, qui est la nature de Bouddha. Qui est le Dharma, l'ordre cosmique. Qui nous soutient, nous fait vivre.

Nous respirons avec tout l'univers. Notre corps reçoit l'énergie de tout l'univers. Même notre peau ne nous en sépare pas : elle respire, elle est contact... Zazen nous le fait réaliser. Zazen nous montre à quel point notre corps et notre esprit sont impermanents, changeant d'instant en instant : les pensées, sensations, émotions apparaissent et disparaissent sans cesse. Nous ne cherchons pas à les éliminer : nous en contemplons le flux, en ne nous laissant pas emporter par le courant, mais en nous asseyant sur la berge et en laissant passer. Dans la vie quotidienne, on est entraîné par le courant et les tourbillons de la vie, dont on ne sait même pas où ils nous conduisent. Quand on entre dans le dojo et qu'on s'assoit sur le zafu, on s'extrait de ce flot. On s'assoit d'une façon stable, et ainsi on peut observer ce qui se passe : c'est-à-dire que tout passe, apparaît et disparaît sans cesse. En général les gens n'aiment pas entendre parler de l'impermanence, car on se construit en recherchant la stabilité, l'immobilité, le permanent. Mais pratiquer la Voie, c'est la pratique qui nous harmonie avec le Dharma, c'est-à-dire avec l'impermanence. Tant qu'on la refuse on se condamne à souffrir, comme à nager à contre-courant et à s'y épuiser. Lorsqu'on l'accepte on réalise un esprit souple, fluide, qui accepte le lâcher-prise, qui réalise que l'impermanence n'est pas seulement ce qui occasionne des pertes mais ce qui permet l'évolution, le changement, la vie. C'est parce que tout ce qui nous constitue est impermanent, y compris notre karma, que l'on peut s'en libérer, et d'autant mieux qu'on en prend conscience et qu'on n'en est donc plus conditionné.

Le sixième patriarche s'est éveillé en entendant cette célèbre phrase du *Sutra du Diamant* : « Lorsque l'esprit ne demeure sur rien, le véritable esprit apparaît. » Chacun d'entre nous ici et maintenant peut réaliser le même éveil qu'Eno, en réalisant un esprit qui ne stagne sur rien : c'est la conscience *hishiryo* dont je parlais ce matin.

Ainsi en zazen, on est à la fois totalement stable, enraciné dans la posture, le corps équilibré entre ciel et terre, et en même temps, avec un esprit souple, flexible, qui ne stagne pas dans les coagulations du mental. Pour cela, le mieux est d'en observer la vacuité, qui elle aussi a tendance à faire peur, notamment aux Occidentaux. Mais vacuité ne veut pas dire néant : c'est simplement l'absence d'une substance fixe, autrement dit la totale interdépendance de tout ce qui nous constitue, y compris nos pensées, sensations, émotions avec le monde qui nous entoure et tout l'univers. C'est ce qui fait que nous sommes reliés aux autres constamment, et qu'en particulier nous pouvons constituer une communauté, une sangha, en partageant la même pratique, les mêmes aspirations. Ce serait impossible si nous étions enfermés dans notre ego. Pratiquer zazen, c'est abaisser les barrières qui nous séparent des autres et du monde qui les entoure, rétablir un contact

sain avec les autres, fondé sur le partage de la même nature de Bouddha, la même aspiration à la réaliser. Nos contacts ne sont donc plus basés sur la compétition, la rivalité, mais sur l'entraide, la bienveillance. Non pas comme pour suivre un commandement qui nous ordonnerait de nous aimer les uns les autres, mais comme le fruit naturel de l'éveil de zazen.

Zazen est éveil à la réalité de l'impermanence et de l'interdépendance : l'impermanence nous aide à lâcher prise d'avec notre ego, l'interdépendance nous aide à pouvoir sympathiser avec les autres, en partageant la même vie éveillée, les mêmes aspirations. Au fond d'ailleurs, tous les êtres aspirent à s'éveiller. Si beaucoup de gens courent après toutes sortes de petits objets de désir, c'est faute d'avoir pu réaliser l'essentiel : on se console alors comme on peut en consommant. Lorsqu'on réalise la vanité de tout cela, on peut vraiment rentrer dans le dojo, entrer dans le lieu de la Voie qui nous harmonise avec le Dharma, notre véritable nature, et s'y éveiller. Et réaliser ce qui fera que nous n'aurons pas de regret de devoir mourir un jour, car nous aurons réalisé l'essentiel.

MONDO

*Question – Tu as parlé de la conscience hishiryo. En dehors de zazen, cette conscience existe-t-elle dans la vie quotidienne ?*

RJR – Oui, bien sûr.

*Q – À ce moment-là, qu'est-ce que c'est ?*

RJR – La conscience *hishiryo* est difficile à saisir, parce que c'est la conscience dans laquelle on abandonne notre mode de fonctionnement mental ordinaire, c'est-à-dire la pensée dualiste, qui pense en termes de « sujet », « moi et l'objet », « mes pensées ». Dans la conscience *hishiryo*, on laisse tomber ce mode de fonctionnement dualiste et l'esprit retrouve une unité. On est complètement un avec ce que l'on fait. Alors, justement, on peut réaliser facilement cette conscience *hishiryo* en zazen en étant concentré sur le corps et la respiration et en abandonnant toute intention, toute arrière-pensée, toute volonté de saisir et de rejeter quoi que ce soit. Dans la vie quotidienne, dans notre activité, bien sûr nous avons des objectifs à remplir : on doit faire des choses dans un but et on doit s'y appliquer consciemment – dans ce cas-là, c'est le mental qui doit fonctionner, ce n'est pas la conscience *hishiryo*, évidemment. Mais en maintes occasions, et il faut essayer de les multiplier, on peut y revenir fréquemment dans la vie quotidienne, on peut laisser tomber le fonctionnement du mental pour revenir au corps, tout simplement, en pratiquant notamment des *samu*, des activités manuelles. Ou simplement, si on est dans un bureau, en arrêtant par exemple de travailler et en restant assis calmement dans son fauteuil, en éteignant l'ordinateur et simplement en respirant calmement quelques minutes. En deux ou trois minutes on peut retrouver cette conscience *hishiryo*, surtout si on a l'habitude faire zazen. C'est un mode de fonctionnement, ce n'est pas

quelque chose de spécial. C'est juste une autre manière de faire fonctionner l'esprit, comme une voiture qui ne marche pas toujours sur la même vitesse : on n'est pas toujours en première, ni en seconde, ni en troisième, on peut changer de régime. La conscience *hishiryō*, c'est changer le régime de l'esprit. Ce n'est plus un esprit avide qui veut obtenir quelque chose, qui réfléchit à la façon d'y arriver, qui poursuit un but ou qui au contraire cherche à écarter certains obstacles. C'est un esprit qui réalise vraiment l'unité, qui est vraiment un avec ce qui est là, tel que c'est, sans plus aucune intention de saisie ni de rejet de quoi que ce soit. Pour cette raison, on ne peut pas le réaliser justement avec le mental, en y pensant : « Maintenant je vais essayer d'être dans un état de conscience *hishiryō* », cela ne fonctionne pas. Par contre, si on se met à prendre son balai et à balayer la maison, si on est vraiment absorbé dans l'action de balayer, de faire la vaisselle, de faire sa toilette ou de préparer le repas, cette absorption dans le *samu*, dans la pratique avec le corps, nous permet de retrouver très rapidement cette conscience *hishiryō*. Le corps, dans beaucoup de religions et de spiritualités, a été considéré comme un obstacle – Platon disait que « le corps était le tombeau de l'âme » (il y a un jeu de mots en grec pour cela) – et cela a imprégné toute la conception chrétienne du corps, souvent considéré comme obstacle à l'élévation de l'âme, à la libération de l'esprit, parce que le corps serait « le lieu des instincts, des désirs », etc. Mais il faut voir que le corps est aussi ce qui nous donne un ancrage dans l'ici et maintenant. C'est parce que nous sommes dans ce corps que nous pouvons exister en unité avec ce monde et que nous pouvons recevoir l'énergie, que nous pouvons être en contact avec le monde. Quand on est dans sa tête, on n'est pas en contact avec le monde, on en contact avec nos représentations mentales, c'est-à-dire qu'on vit dans un monde virtuel. Malheureusement, à l'heure actuelle, avec tout le développement des smartphones et ordinateurs, beaucoup de gens passent une grande partie de leur journée dans une espèce de monde virtuel, un monde de représentations. Ce n'est pas que négatif parce que cela permet en même temps de se sentir relié aux autres, d'échanger, avec les réseaux, cela a aussi un côté positif. Mais si on est trop dans cette dimension du virtuel, le mental constamment en effervescence, agité (c'est d'ailleurs la cause pour certains enfants d'une difficulté à se concentrer), alors ce mental est constamment en ébullition parce que pas suffisamment ancré dans le corps. Le remède est extrêmement simple, il est pratiqué dans les temples zen depuis toujours : c'est de revenir au travail manuel. Si ce n'est pas le travail, simplement la concentration sur la posture. Cela peut être aussi la concentration sur la marche quand on marche dans la rue, au lieu d'être constamment aux aguets, de regarder ce qui se passe autour de soi ; de faire attention à chacun de ses pas, marcher relativement lentement mais être vraiment présent dans sa démarche. Cela peut aussi être le cas quand on conduit une voiture. On peut conduire une voiture de façon automatique, un peu distrait, surtout quand on connaît l'itinéraire, et ne pas faire attention (d'ailleurs on risque de causer des accidents pour cette raison). Mais aussi on peut conduire une voiture en étant vraiment concentré, en en faisant une pratique et en faisant de sa voiture un dojo, le lieu de la pratique de la Voie. En ce qui me concerne je m'y exerce, car j'avais tendance à être un conducteur plutôt impatient au volant et je me suis rendu compte que cela ne collait pas du tout avec ma pratique, donc maintenant je fais tout le contraire : je me

concentre quand je suis dans ma voiture sur les gestes, je ne fais pas trente-six choses en même temps, je ne fais que conduire, j'observe ce qui se passe autour de moi, j'essaie d'être courtois avec les autres automobilistes : quand quelqu'un ne démarre pas, au lieu de m'énerver et de le klaxonner, je me dis qu'il a peut-être un problème donc j'attends... Bref, on peut pratiquer beaucoup de la voie du zen, même au volant de sa voiture. Toutes les *paramita*, de la patience, de la concentration, de la bienveillance, etc. peuvent être pratiquées. Pas seulement dans une voiture : quand on marche, quand on est dans la rue, un peu partout. On peut donc pratiquer la Voie à chaque instant de la journée, à condition principalement de quitter le mental et de s'absorber dans son corps, dans ses gestes et dans la présence à l'ici et maintenant, la réalité. Ne considérez pas la conscience *hishiryo* comme quelque chose d'extrêmement mystérieux et mystique : c'est vraiment revenir à notre véritable condition normale.

ZAZEN DE 15 H 15

MONDO

*Question 1 – Bien que chacun de nous soit éveillé intrinsèquement, pourquoi a-t-on besoin, très souvent, de souffrir pour lâcher le superflu, pour lâcher les illusions ?*

RYR – C'est une question souvent posée : tous les êtres ont la nature de Bouddha, comment se fait-il alors que l'on vive dans l'illusion et qu'on ait besoin de pratiquer pour s'éveiller ? Je crois, tout simplement, que cette nature de Bouddha ne se manifeste pas spontanément parce que nous avons toutes sortes de conditionnements. Nous sommes conditionnés par notre karma et surtout par notre éducation. Tout ce que nous avons vécu depuis notre naissance, notamment le fait d'avoir eu à se constituer un ego, une identité et que pour cela, on s'est identifié à toutes sortes d'illusions – peut-on dire – en tous les cas, de constructions mentales pour se dire que « moi je suis comme ci ou comme ça... ». On s'est fabriqué cette identification dont on a un certain besoin, parce qu'il faut quand même bien se différencier des autres, avoir des points de repère dans l'existence, donc on doit constituer cette personnalité. Mais je pense qu'on y a mis trop d'énergie, et que la société a de plus contribué à nous figer dans notre personnage, dans notre identité. Par la suite, cela a créé comme un voile, une barrière à la rencontre avec une dimension plus profonde de notre existence, qui est toujours là, puisque nous sommes fondamentalement *un* avec tout l'univers. La séparation n'est qu'une construction mentale. En réalité, nous sommes toujours *un* avec la réalité, nous sommes portés par cette réalité. Nous sommes cette réalité de l'interdépendance avec tous les êtres. On ne peut pas vivre un instant sans cela. C'est vraiment le fond de l'existence qui nous soutient, mais on l'oublie, on n'en a plus conscience. Même si on s'éveille à travers des lectures, des enseignements du zen ou des sutras du Bouddha par exemple, qu'on se dit « ah oui c'est vrai, c'est juste », même si on a une certaine compréhension intellectuelle, une idée de ce qui serait juste de faire pour être plus en harmonie avec la Voie, en même temps, dans notre esprit, des habitudes se sont gravées. Elles laissent des empreintes

dans le cerveau, vont même jusqu'à des circuits neuronaux profondément ancrés qui font que, même si on a compris ce qui serait juste de faire pour être en harmonie avec notre véritable nature, automatiquement on va faire autrement. On constate cela pas uniquement dans le zen ! De grands penseurs tels que Leibnitz ont dit : « J'ai compris ce qui était bien. Malheureusement, je continue à faire le mal<sup>1</sup>. » C'est tout le problème de l'être humain. Au fond, on a l'intuition de ce qui est juste, parce que nous sommes cette nature à laquelle on veut s'éveiller, mais quelque chose nous en sépare. C'est toute la montagne d'illusions que nous avons amassées au fil des années. Tu parlais de souffrance : c'est vrai, lorsqu'il nous arrive quelque chose de douloureux, notamment lorsqu'on est victime de l'impermanence – par exemple d'un accident qui nous prive d'un seul coup de ce à quoi on était attaché, des êtres ou des situations – on se rend compte de la fragilité de ce sur quoi reposait notre existence pour lui donner un sens ; existence dépendante d'objets totalement insubstantiels et impermanents que l'on pouvait perdre à tout instant. Ceux qui basent toute leur existence sur l'idée de faire carrière dans l'industrie, et qui se retrouvent d'un seul coup, à 45 ou 50 ans, limogés par un plan social dépriment parfois totalement, traversent de graves crises car ils s'étaient totalement identifiés à ce projet de carrière. D'autres fondent une famille avec tout un idéal, puis peu à peu si la relation se dégrade dans le couple, cela aboutit à des divorces – malheureusement très fréquents – et d'un seul coup, tout s'effondre pour eux. Beaucoup de gens s'en remettent très difficilement, parce qu'ils s'étaient complètement identifiés à cette situation. Du fait de cette perte, de ce changement, de cet accident, parfois, et heureusement, certains se remettent profondément en question. C'est aussi le cas des maladies. Certaines personnes, à l'occasion de maladies graves où ils manquent de mourir, ou qui ont eu par exemple des cancers ou des accidents qui leur ont fait frôler la mort, d'un seul coup vont se rendre compte de la fragilité de tout ce sur quoi ils avaient basé leur vie, que tout pouvait disparaître d'un seul coup, y compris la vie elle-même. Cela les incite à prendre conscience qu'il y a autre chose dans la vie, une réalité plus profonde, qui n'est pas dépendante du fait d'avoir ceci ou cela, ou d'être dans telle ou telle situation. Cette intuition-là apparaît parce que toutes les illusions qui recouvraient la véritable nature de notre existence se sont volatilisées. Cela permet de retrouver le contact avec quelque chose de plus profond en nous. Parfois, pour cette raison, suite à des accidents ou des maladies, des séparations ou des pertes, après avoir traversé une période de dépression, certains s'en retrouvent beaucoup mieux, comme guéris en quelque sorte d'une certaine illusion, et par la suite se tournent vers la Voie. On a vu cela très fréquemment.

Le Bouddha lui-même a commencé ainsi. Sa légende est symbolique mais très instructive. Protégé de tous les méfaits de l'impermanence, il menait une enfance, une jeunesse dorée, était promis à tous les succès et avait tout ce qu'il fallait pour être heureux. Il ne pouvait pas rêver mieux. C'était d'ailleurs pour qu'il ne se tourne pas vers la voie spirituelle qu'on lui avait aménagé une vie dorée. D'un seul coup, à travers ses fameuses trois rencontres (un vieillard, un malade et un cadavre prêt à être incinéré), il s'est rendu compte que lui aussi, un jour, il tomberait malade et mourrait. J'imagine qu'il a eu, à ce

---

<sup>1</sup> Ou encore : « Car je ne fais pas le bien que je veux, et je fais le mal que je ne veux pas. » (Paul dans l'Épître aux Romains, ndlr).

moment, une grosse crise existentielle : à quoi rime l'existence si, de toute façon, on va aboutir sur un bûcher et terminer en cendres, comme c'est la tradition en Inde ? Cette interrogation l'a incité à rechercher la Voie. Mais quelle voie ? La voie qui permet de résoudre la souffrance due à l'impermanence dans un premier temps, puis à la non-acceptation de l'impermanence. En effet, l'impermanence n'est pas le problème mais plutôt le fait qu'on ne l'accepte pas. Son éveil a donc consisté à lâcher-prise d'avec tous les attachements égotiques qui font que l'on veut absolument s'attacher à des choses stables. Il a réalisé, dans sa pratique de la méditation, cet éveil à la vie en unité avec tous les êtres. C'est ce qu'il a exprimé : ses premières paroles, après son éveil, furent : « J'ai réalisé l'éveil avec tous les êtres ». C'est-à-dire qu'il a réalisé que sa vie était en lien avec tous les êtres. C'est ce qui lui a donné ensuite la vocation de transmettre son expérience d'éveil aux autres. Non pas en les éveillant – c'est impossible – mais en leur donnant la possibilité de le faire en refaisant la même expérience que lui, c'est-à-dire en suivant le même chemin, la même pratique de méditation. C'est ce qu'il a appelé l'Octuple sentier, la voie du milieu. Cela répond-il à ta question ?

*Q – Oui, merci.*

RYR – Je crois que c'est la question fondamentale.

\*

*Question 2 – Ma question suit la précédente, cela a toujours été une interrogation dans ma pratique de la méditation. Comment se fait-il que Shakyamuni s'est éveillé par cette fameuse posture de zazen. Pourquoi pas allongé, debout ou sur un pied ? Il était en contact avec des ascètes...*

RYR – ...qui adoptaient toutes sortes de postures de yoga...

*Q – Voilà. J'aime beaucoup l'esthétique des tankas tibétains et j'ai remarqué que les grands maîtres, voire même les déités étaient eux-mêmes en posture de méditation, donc de zazen. Même dans l'art hindou, on retrouve des déités, de grandes personnalités dans cette posture. Donc j'ai fini par voir ce dénominateur commun qui était cette fameuse posture. Pourquoi l'éveil a eu lieu par cette posture et pas par une autre ? Pourquoi le satori n'arrive pas alors qu'on est allongé dans un lit ?*

RYR – Ce serait chouette, hein ? [rires] Je te rassure, cela peut arriver aussi en étant allongé. Mais c'est beaucoup plus rare et plus hasardeux de croire que l'on va réaliser des rêves d'éveil en restant dans son lit ! Mais ce n'est pas exclu... En général, la posture de zazen offre beaucoup plus de possibilités d'éveil parce qu'elle-même incarne l'état d'éveil. Quand on est vraiment concentré sur la posture de zazen, le corps est complètement stable, sans trop d'effort sauf pour les gens qui n'ont pas l'habitude. Normalement, c'est la posture physiologique la plus respectueuse de notre anatomie, celle où l'énergie



circule le mieux, où on est dans un état de grande stabilité. Plusieurs d'aspects font que cette posture est une posture d'éveil. Par exemple, le fait de rentrer le menton. Je ne sais pas ce qui t'arrive, es-tu fatigué ?

*Q – Je suis endormi...*

RJR – Effectivement, il est difficile de faire une journée de zazen quand on est fatigué, car on a tendance à s'endormir. Mais si on rentre le menton, l'état d'esprit, la vigilance, la conscience, n'est pas du tout la même que si le menton n'est pas rentré. Si le menton est rentré, le corps est étiré entre ciel et terre, une énergie complètement différente touche vraiment le cerveau profond, qui court-circuite complètement le cerveau frontal qui cogite. Une conscience plus profonde s'éveille donc en nous, physiologiquement, par la rectitude de la posture, notamment par le menton rentré. C'est une clé extrêmement importante pour la vigilance. D'autres aspects de la posture sont aussi importants. Par exemple, les points qui pressent sur le sol sous les genoux sont des points qui rechargent en énergie : on reçoit l'énergie de la terre. Les acupuncteurs connaissent bien ces points sources d'énergie. De même, le fait de basculer le bassin vers l'avant : le point qui presse sur le zafu, au centre du périnée, est aussi un point fondamental dans la circulation de l'énergie. Donc, si l'énergie circule mieux dans notre corps, si on est plus stable, le cerveau profond, celui de la vigilance se réveille. Physiologiquement, c'est la substance réticulée qui contrôle la vigilance. Si cette zone du cerveau est stimulée, on est déjà dans un état de conscience beaucoup plus claire, beaucoup plus calme. Ainsi, tous les obstacles mentaux, qui d'habitude nous voilent la clarté de l'esprit, nous distraient ou nous empêchent d'y voir clair, s'apaisent. Maître Deshimaru prenait souvent l'exemple d'un verre d'eau boueuse que l'on a agitée. Si on pose ce verre, qu'on le laisse immobile sur une table, la vase se dépose au fond et l'eau devient claire. Il en va de même pour notre agitation mentale et émotionnelle. Si on se pose dans une posture stable qui fait bien circuler l'énergie, l'esprit devient beaucoup clair. Et corps et esprit deviennent unité. Or, c'est la réalité fondamentale que corps et esprit soient unité. Le problème de l'hypertrophie du mental (maître Deshimaru parlait souvent du cerveau gauche) est qu'il prend littéralement le pouvoir sur le fonctionnement, non seulement de notre esprit, mais de tout notre être en général. On devient alors une espèce de cerveau gauche hypertrophié. Je parlais ce matin du fait de vivre dans un monde virtuel avec trop de pensées. Cela fait vraiment obstacle à la perception profonde de la réalité qui est voilée par l'agitation du mental. La posture de zazen est très favorable pour remédier à cela.

Néanmoins, c'est vrai, certains moines ne se sont pas éveillés en zazen. Ils ont beaucoup pratiqué mais se sont éveillés en se promenant dans la nature, en entendant le son d'un caillou contre un bambou, en contemplant des fleurs de pêcher au printemps, en entendant le son du torrent dans une vallée en montagne... Ce sont des exemples historiques, très connus. Maître Dogen lui-même s'est éveillé en entendant le son du kyosaku frapper un moine voisin endormi. Mais tous ces exemples ne sont pas déconnectés du zazen. Ces moines avaient une profonde pratique de zazen. Ils avaient beaucoup étudié aussi mais il leur restait quand même l'ombre d'un doute. Ils n'étaient pas vraiment un

avec la réalité à laquelle zazen prépare. Et soudain, un phénomène brutal, fait s'ouvrir la dernière porte, fait tomber le dernier doute. Il est donc tout à fait possible de s'éveiller en dehors du zazen.

La deuxième chose très importante à comprendre, c'est que l'éveil, en tant qu'évènement, est un phénomène de dissolution de nos illusions, de nos doutes, qui se produit à un moment donné, d'un seul coup. C'est un état de conscience avec une grande confiance, une grande unité avec notre vie de l'instant présent et où on tous nos doutes se volatilisent. C'est quelque chose de très important et qu'on appelle généralement l'éveil. Par exemple, en ce qui me concerne, j'avais beaucoup de doutes par rapport au sens de la vie. Cela m'a torturé pendant une dizaine d'années dès mon adolescence. Et le jour où, pour la première fois, je me suis retrouvé assis en zazen, ces doutes se sont littéralement volatilisés. Je me suis aperçu que je n'avais plus aucune question et même plus besoin de trouver un sens à l'existence ! Cet état d'être en unité, corps et esprit dans la posture avec tout l'univers – à l'époque, je n'aurais pas pu l'expliquer comme je le dis maintenant – était tout simplement un état de plénitude. Aujourd'hui, il y a des mots mais c'est pauvre. Toujours est-il que cela avait complètement balayé mes doutes.

Ces expériences sont donc favorisées par la pratique de zazen, mais elles peuvent aussi se vivre en dehors de zazen puisque, fondamentalement, nous sommes la réalité à laquelle on veut s'éveiller. Dogen insiste beaucoup là-dessus, dans un très beau chapitre du *Shobogenzo* qui s'appelle *Immo*. *Immo*, c'est-à-dire l'ultime réalité, le fait être ainsi, tel quel, au-delà de tout ce que l'on peut décrire avec des mots, des explications. Cela commence par un dialogue où le maître dit : « Pourquoi désirez-vous réaliser *immo* ? Vous êtes cette réalité ! » Pourquoi ce souci ? Autrement dit, pourquoi voulez-vous vous éveiller ? Vous êtes déjà la réalité à laquelle vous voulez vous éveiller. Je crois que c'est très important d'avoir cette confiance, de se rendre compte que l'éveil n'est rien d'autre que de reprendre contact avec ce que nous sommes depuis toujours. Ce n'est pas une production, quelque chose d'extérieur, de différent, qui s'introduit, on ne nous change pas la tête par exemple. Il n'y a pas quelque chose qui s'introduit en nous, qui serait l'éveil, qui nous tombe dessus. Non, c'est plutôt le voile du mental qui se déchire et qui nous permet de voir la réalité qui a toujours été là. Nous avons toujours été la nature de Bouddha, naturellement. L'éveil du Bouddha, l'éveil de zazen, c'est quelque chose d'extrêmement naturel, pas quelque chose de mystique ou d'extraordinaire. C'est s'éveiller à ce que nous sommes. Mais ce que nous sommes, nous le sommes ! Cela paraît une lapalissade, une évidence ! Mais ce qui est bizarre, c'est que nous avons toujours un doute ! C'est extraordinaire cette histoire [rires]. On doute d'être ce que nous sommes. On ne pourrait pas faire autrement !

*Q – Mais quand Dogen dit que la Voie n'est pas négociable, il sous-entend que c'est uniquement par la pratique de zazen que cela se passe ?*

*R – Non, il ne dit pas cela. Il insiste beaucoup sur la pratique de zazen mais par exemple, dans le *Fukanzazengi* où il explique en long et en large l'importance de zazen et comment le pratiquer, il dit finalement : « Zazen n'a rien n'à voir avec la posture assise. »*

C'est-à-dire que zazen n'est pas limité à la posture assise. Mais il n'empêche que la posture assise est la plus favorable. Donc à partir de la pratique régulière de cette posture, on peut dire que toutes les postures et actions de la vie quotidienne – marcher dans la rue, conduire sa voiture, manger, faire la vaisselle – peuvent aussi, à condition de s'y absorber avec la même concentration que celle avec laquelle on fait zazen, devenir des pratiques de méditation et occasions d'éveil. C'est ce qui permet d'avoir une vie qui retrouve vraiment son unité, une vie vraiment éveillée et pas simplement une fois par semaine quand on va, le dimanche matin au dojo pour faire une petite expérience spirituelle en faisant zazen. Quand zazen imprègne et se diffuse vraiment dans tous les aspects de la vie quotidienne, il nous permet de retrouver cette unité avec ce que nous sommes au fond, et qui se manifeste pour peu que l'on y fasse attention. Il y a plein de *mondo* où des moines errent dans ce que l'on appelle *henzan*, c'est-à-dire un pèlerinage en quête d'un maître. Allant de temple en temple et arrivant dans un monastère, le maître leur demande : « Mais que viens-tu faire ici ? — Je veux devenir Bouddha », c'est-à-dire : je veux m'éveiller. Et la réponse du maître en général, est : « Mais tu es déjà Bouddha ! Arrête d'errer comme cela ! »

\*

*Question 3 – Au sujet de cet éveil, beaucoup d'éveillés actuels disent que la dissolution de leur ego est le critère principal de l'éveil...*

RYR – La disparition ?

*Q – Ils prétendent que leur ego disparaît. C'est plus du côté de l'Advaita Vedanta, ou de certains godos du zen qui vont dans cette direction. En fait la façon dont tu en parles, c'est beaucoup plus simple a priori : l'ego reste là, à sa place, les choses se déroulent de façon naturelle...*

RYR – Oui, l'ego n'exerce plus une emprise totale sur notre esprit et notre façon de nous comporter. Les gens qui ont perdu leur ego, qui n'en ont plus, on les retrouve en général à l'hôpital psychiatrique. On a besoin d'avoir un ego, d'avoir un sens de notre identité personnelle. Cela fait partie de notre constitution, le Bouddha ne l'a jamais nié. Ce qu'il a nié, c'est que cet ego soit permanent, éternel, autonome et indépendant. Mais qu'il existe une personnalité liée à toutes les interdépendances avec lesquelles nous sommes en relation, Bouddha ne l'a jamais nié. Bouddha n'était pas nihiliste, il ne disait pas que l'ego n'existe pas mais qu'il n'est pas ce que l'on croit. Le problème, c'est qu'on se prend pour ce que nous ne sommes pas et qu'on ne voit pas ce que nous sommes. Il y a une espèce de fâcheux malentendu. On met notre ego en premier et on s'y attache complètement. On peut passer toute sa vie à défendre cette construction mentale. On se déprime si quelqu'un y porte atteinte ou si la vie compromet l'image qu'on s'en est faite et on s'y épuise. C'est vraiment le monde de l'illusion. En revanche, ce que nous sommes réellement, on l'ignore parce qu'on s'est tellement occupé de développer cet ego qu'on

ne voit pas le reste, qui est beaucoup plus important. La pratique du zen, en tout cas telle que je l'ai reçue de maître Deshimaru, et je pense telle qu'elle a été enseignée dès l'origine, c'est de remettre l'ego à sa place, pas de le perdre ni de le faire disparaître, puisqu'on en a besoin. Mais il faut le maîtriser, le contrôler. Il ne faut pas qu'il nous tire par le nez. Il faut pouvoir lui taper un peu sur la tête en lui disant « calme-toi ». Pour ce faire, il faut développer un état de grande lucidité.

Avec l'habitude quotidienne de la pratique de zazen, on devient de plus en plus clair sur ce qui nous anime, et donc par moments, on se rend compte quand l'ego entre en jeu. Parfois les gens me posent la question : « Quel est le critère pour évaluer si on a progressé sur la Voie ? ». C'est une question sérieuse. Je pense que le principal critère est la rapidité avec laquelle on prend conscience de notre illusion. Dogen lui-même disait dans le *Genjokoan* : « Les personnes ordinaires s'illusionnent au sujet de l'éveil », c'est-à-dire qu'ils en font quelque chose à quoi ils s'attachent, ce qui est une grave erreur. Aussi, l'éveil lui-même tombe dans le domaine de l'illusion car il devient un objet d'attachement. Par contre, disait-il, « les éveillés éclairent leurs illusions ». Donc, par la rapidité avec laquelle on est capable d'éclairer son illusion, du fait que la répétition de la pratique de zazen nous rend de plus en plus lucide, l'esprit devient de plus en plus vif à voir ce qui se passe au moment même où apparaît, où surgit l'illusion, l'attachement, la pensée erronée. Cette capacité d'éclairer l'illusion fait alors qu'on n'en reste pas prisonnier, on la voit telle qu'elle est. À propos du zen et de la conscience *hishiryō*, on emploie souvent cette image : l'esprit en zazen est comme le vaste ciel qui laisse passer les nuages. Il ne s'agit pas d'un ciel totalement bleu, sans rien, parce que dans la vie, et c'est normal, il y a toujours des illusions, phénomènes, pensées, émotions... toutes sortes de choses arrivent. Le progrès, sur la Voie, est d'être capable de prendre conscience de ce qui nous habite, d'être vraiment conscient de ce qui se passe en nous et ainsi de ne pas se laisser piéger par notre karma, nos *bonno*, nos attachements, nos habitudes. Le phénomène des habitudes est quelque chose qui me frappe de plus en plus. Même si on a compris un certain nombre de choses, même si on est capable d'éclairer ses illusions, la force de l'habitude est tellement puissante que finalement, souvent, c'est elle qui va conditionner le comportement. On sait ce qu'on devrait faire ou devrait dire à un moment donné et paf... Par une sorte d'habitude, le corps, la bouche, se met à faire ou à dire ce que l'on ne devrait pas faire ou dire. Et ce n'est pas si facile de s'en débarrasser. C'est donc là où le *gyōji*, la pratique régulière, quotidienne, répétée – notamment dans une sangha où l'on est en contact avec les autres, où les autres font miroir par rapport à nos propres illusions quand elles se manifestent – est une très bonne occasion pour arriver peu à peu à rendre notre manière d'être, de parler, d'agir, en harmonie avec la Voie, en s'apercevant de plus en plus promptement des erreurs que l'on est en train de faire. Pour cette raison, la pratique répétée est très importante.

Parfois, des gens disent : « Ah oui ! Un jour à telle occasion, j'ai réalisé l'éveil... » Pourquoi pas ? Cela peut arriver, l'éveil spontané, soudain, une espèce de compréhension, de flash, une intuition profonde, l'impression d'avoir compris quelque chose de profond. Mais cela reste une espèce d'évènement qui tombe rapidement dans la mémoire et ne change pas réellement profondément la vie, si ce n'est pas suivi d'une pratique régulière

qui permettra vraiment d'intégrer cette compréhension et de s'harmoniser avec. Le cerveau est souvent rapide pour comprendre, le corps a du mal à suivre. Maître Deshimaru insistait beaucoup sur ce point.

\*

*Question 4 – Comment concilier bienveillance, amour pour autrui et détachement ?*

RYR – Détachement ne veut pas dire indifférence. Se détacher, c'est se détacher de soi-même, c'est-à-dire de son propre égoïsme, qui nous empêche justement d'être réceptif aux autres et donc bienveillant à leur égard. Il ne faut pas se tromper. Beaucoup de gens n'aiment pas entendre le mot « détachement », préférant l'expression « lâcher-prise ». Même dans les magazines féminins, on parle de bien-être, de « comment réaliser le lâcher-prise ». Cela devient même un thème journalistique... Tout le monde a envie de lâcher prise puisqu'on se rend compte qu'on est prisonnier d'un certain nombre de choses douloureuses, on veut pouvoir lâcher prise. Mais si on parle de détachement, soudain, tout le monde se renfrogne parce qu'on l'identifie à l'indifférence. Si vous dites à votre fiancé que vous êtes détaché de lui, il ne va pas être content ! Il va se dire « mais elle ne m'aime plus ! ». Le détachement, être détaché de soi-même, c'est ce qui permet le véritable amour. Souvent les gens se trompent sur l'amour : ils pensent aimer l'autre mais ils sont en fait attachés à l'autre parce que l'autre satisfait leur propre ego. Cela devient presque un objet de consommation ou de réassurance. L'autre comble un manque. On se sent bien parce qu'il comble un manque. Mais le pauvre ou la pauvre partenaire, dans cette histoire, n'est pas vraiment aimé, il est utilisé. Pour cette raison, souvent, les couples éclatent parce qu'il n'y a pas de véritable amour, simplement une sorte d'exploitation réciproque : chacun utilise l'autre pour combler ses manques, pour se rassurer, pour je ne sais quoi, c'est utilitaire. Si on est suffisamment éveillé, on ne fonctionne plus ainsi. On est suffisamment détaché par rapport à ses propres attachements, on n'a pas besoin de s'appuyer sur quelqu'un d'autre. On peut alors donner de l'amour librement, sans rien attendre, sans attendre de réciprocité. C'est le véritable amour, la bienveillance aussi. La bienveillance est conditionnée par le détachement de son propre ego. Si on y est trop attaché, cet ego passera toujours en premier, et il sera difficile d'être bienveillant. On pourra être bienveillant le jour où on est de bonne humeur, ou avec quelqu'un qui nous paraît sympathique. Mais le jour où cela ne va pas, ou le jour où on est face à quelqu'un qui nous a vexé, qu'on n'aime pas vraiment, dans ce cas être bienveillant avec lui sera très difficile parce qu'on est attaché à trop de choses. Pour être vraiment bienveillant ou compatissant, il faut une grande liberté intérieure, ne plus être égocentrique, pouvoir se mettre à la place de l'autre facilement et faire abstraction de soi. Tu comprends ?

*Q – Oui. Merci.*

RYR – D'ailleurs, quand j'emploie cette expression « faire abstraction de soi », cela peut laisser croire que la bienveillance, la compassion est quelque chose de l'ordre du sacrifice. On a tellement l'habitude dans le christianisme de cette idée de sacrifice de soi, que souvent cela pose problème. On se dit : c'est bien gentil, mais on n'a pas trop envie de se sacrifier malgré tout. La pratique de la compassion, de la bienveillance ne se traduit pas par un sacrifice par rapport à soi-même. C'est au contraire une sorte d'accomplissement. Il y a une joie profonde à donner, à prendre soin des autres. Dans la mesure où, en même temps, une certaine libération par rapport à son égoïsme se confirme, cela n'a rien du sacrifice mais plutôt de la réalisation. C'est comme les gens avares qui croient que tout ce qu'ils donnent leur manquera par la suite. S'ils parviennent justement à lâcher prise d'avec cette peur de manquer, s'ils font réellement l'effort de donner, ils s'aperçoivent que le don leur procure beaucoup plus de joie et de bonheur que d'inconvénients parce qu'ils n'ont plus ce qu'ils ont donné. Chacun peut en faire l'expérience. Ce ne sont pas des paroles idéalistes. C'est une expérience vérifiable.

\*

*Question 5 – Lorsqu'il est dit : « La voie est la voie, mais la voie n'est pas la voie », cela veut-il dire que la Voie est à construire par chacun et qu'il y a autant de voies que de personnes ?*

RYR – Je ne crois pas. Il n'y a pas trente-six véritables voies, mais une. En tant que le Tao – la Voie, c'est le Tao, le Dharma, l'ordre cosmique, l'ultime vérité de l'interdépendance de tous les êtres de l'univers. Le sens premier de la Voie n'est pas le cheminement mais la réalité. Quand on parle de s'éveiller à la Voie, c'est s'éveiller au Tao et à la réalité. La réalité profonde est une. Par contre, le chemin peut être différent. En ce sens, la Voie en tant que cheminement dépend de chacun. Chacun a sa propre manière de cheminer avec la Voie. Ultimement, la Voie est Une. Le chemin pour la réaliser peut être différent. Aussi, beaucoup de voies spirituelles existent. Toutes ont pour objet de nous permettre de nous réconcilier avec notre véritable nature, qu'on appelle nature de Bouddha, Dieu, Esprit Saint, Royaume des Cieux... De nombreuses expressions traduisent le fait de réaliser l'harmonie avec ce que nous sommes vraiment, avec notre réalité la plus profonde qui est la Voie. Le Christ lui-même disait : « Je suis la Voie, la vérité et la vie. » Il employait cette expression « être la Voie », dans son propos. Le Bouddha aussi était la Voie mais en même temps, Shakyamuni disait qu'il suivait la voie parcourue par tous les anciens éveillés. Il a donc réalisé l'éveil de sa propre manière mais en même temps il a parcouru la même Voie qu'avaient suivie tous les éveillés précédents. Tous ceux qui suivent la Voie expérimentent quelque chose en commun. Mais en fonction du karma de chacun, des circonstances de l'époque, l'accès peut être différent. La voie royale est de pratiquer zazen ! On va faire zazen maintenant !

Maître Dogen a écrit un poème : « La personne vraie n'est pas quelqu'un de particulier. Mais comme la couleur bleu profond du ciel illimité, c'est chaque personne partout dans le monde. » Lorsqu'on commence à pratiquer la Voie, on aspire à devenir cette personne vraie, à s'éveiller à la vérité et à s'harmoniser avec elle. Mais souvent on a l'impression que cette vérité nous est cachée, lointaine. On va la quêmander auprès des autres, ou bien dans la lecture de textes. On peut même développer une sorte d'avidité à rechercher l'éveil partout alors que nous sommes, chacun, la personne vraie, y compris dans notre illusion : car à ce moment-là nous sommes vraiment illusionnés. Mais l'illusion elle-même est vacuité, sans substance, impermanente. Elle fait partie de la nature de Bouddha. C'est pourquoi l'art de pratiquer zazen, de manière à ce que ce zazen soit lui-même une pratique d'éveil, c'est de cesser de vouloir chasser les illusions et obtenir le satori. C'est simplement éclairer, voir clairement ce qui apparaît d'instant en instant. Voir que c'est simplement cela : une manifestation de la réalité à un moment donné. Rien de spécial, simplement cela.

On peut alors pratiquer en paix, et non pas dans une sorte d'attente d'atteindre quelque chose de spécial. Nous pouvons réaliser que nous sommes déjà arrivés là où nous voulons être, que nous sommes déjà la personne vraie que l'on aspire à devenir. Et en écho à ce poème, Dogen en a écrit un autre : « Atteignant le cœur du Sutra (*il s'agit du Sutra du Lotus*), les bruits du marché prêchent le Dharma. » Bientôt chacun rentrera chez soi, rencontrera les bruits et l'agitation parisienne, et sera peut-être tenté de regretter l'atmosphère calme et paisible du dojo. Mais en réalité, tous les phénomènes que nous rencontrons, que ce soient les sons, formes, couleurs, odeurs... tout manifeste la nature de Bouddha, c'est-à-dire la totale interdépendance de tous les phénomènes entre eux et avec nous. On peut alors les accueillir sans être dérangé par quoi que ce soit. Même le bruit du marché, de la rue, de la voiture des pompiers<sup>2</sup> est l'expression du Dharma. Pas seulement le son de la vallée, la couleur des montagnes. Tout, absolument tout est nature de Bouddha. Et chaque être est un être vrai, tel qu'il est. Si on réalise cela, on peut vivre en paix, en harmonie avec le Dharma.

\*

---

<sup>2</sup> Qui passe à ce moment précis dans la rue (ndlr).