

# DZP – DIMANCHE 15 SEPTEMBRE 2013

## JOURNÉE DE ZAZEN

### DIRIGÉE PAR ROLAND YUNO RECH

#### Zazen de 8 heures

##### **Kinhin**

Pour kinhin, utilisez bien tout l'espace du dojo.

Je vous rappelle qu'en kinhin, on place le pouce gauche à l'intérieur du poing gauche – ce n'est pas l'inverse. La racine du pouce sous le sternum, et la main droite enveloppe le poing gauche. Les avant-bras sont horizontaux, les épaules bien relâchées. Le dos vertical, comme en zazen, le menton rentré. Le regard posé devant soi sur le sol, ou au milieu du dos de la personne qui vous précède. Dans cette posture, on avance au rythme de l'inspiration : en inspirant, on fait un pas en avant de la longueur d'un demi-pied. Et aussitôt on place tout le poids du corps sur la jambe avant qui est tendue. La jambe arrière est souple et fléchie, et on reste immobile pendant toute la durée de l'expiration. Tout en expirant, on presse fortement le sol avec la racine du gros orteil du pied avant, on tend fortement le genou et la jambe avant, on serre fortement le pouce gauche et la main gauche avec la main droite. Et on va jusqu'au bout de l'expiration en poussant bien sur la masse abdominale vers le bas. Avec la racine du pouce, on détend bien la zone du plexus solaire en pressant le point qui est sous le sternum. Et à la fin de l'expiration, on relâche toute pression et toute tension, on inspire profondément en faisant un nouveau pas en avant.

Ainsi on apprend à harmoniser la posture, le corps et la respiration. Et surtout on va jusqu'au bout de l'action en cours : on ne fait pas les choses à moitié mais totalement ; totalement concentré sur l'expiration en cours, totalement concentré sur chaque pas.

Cette façon de pratiquer est aussi la manière de continuer à pratiquer dans la vie quotidienne. Pendant une journée de zazen, essayez de vous concentrer totalement sur chaque action.

*(Le godo passe dans les rangs.)* N'écartez pas trop les pieds : les pieds sont écartés de la largeur d'un pied seulement. Relâchez bien la jambe arrière, c'est seulement la jambe avant qui est tendue. Relâchez bien les épaules, ne laissez pas la tête pencher en avant.

##### **Zazen**

Dès le début de zazen, concentrez-vous complètement sur la posture de votre corps. Ne vous laissez pas distraire par les pensées. Ramenez constamment votre attention à la verticalité du dos. Le bassin est bien basculé vers l'avant, les genoux prennent fermement appui sur le sol. Et à partir de la taille, on étire la colonne vertébrale et la nuque en relâchant bien les tensions du dos et des épaules. Le menton est rentré. Cela se fait en souplesse : à aucun moment, la posture ne doit devenir rigide. Détendez-vous complètement dans cette posture. Pour cela, on étire bien la colonne vertébrale et la nuque, comme si un fil nous tirait par le sommet de la tête.

La main gauche est dans la main droite, les pouces sont horizontaux. Et le tranchant des mains en contact avec le bas-ventre. Dans cette position, les mains ne saisissent rien et ne fabriquent rien. Lorsque l'esprit est concentré sur cette position des mains dans le mudra de *bokkai-join*, il cesse à son tour de vouloir saisir quoi que ce soit ; il ne fabrique rien : plus aucune notion, plus aucune pensée... Les pensées vont et vien-

nent, mais on ne les saisit pas, on ne fabrique rien avec ses pensées : on les laisse simplement apparaître et disparaître.

Le regard est posé devant soi sur le sol, on n'a pas besoin de fermer les yeux pour se concentrer. Car ce ne sont pas les phénomènes autour de nous qui dérangent notre concentration, mais le fait qu'on s'y attache. Si on ne s'attache pas aux objets visuels qui nous entourent, on n'a pas besoin de s'en séparer pour se concentrer. Si on ne s'attache pas aux sons, aux bruits qui nous entourent, on n'a pas besoin de se boucher les oreilles pour être concentré. Il en est de même pour les odeurs, les saveurs, les sensations corporelles et les pensées. Si on ne s'attache pas à tous les phénomènes, aucun phénomène ne viendra nous déranger. Et on pourra rester dans la sérénité, que ce soit en zazen ou au milieu de la vie quotidienne. Si on s'attache à un état spécial – par exemple à un état sans pensée ou au silence absolu – alors sans cesse on est dérangé, par les pensées, les bruits... et on vit dans un conflit constant. On se fait une certaine idée de ce qui devrait être, et on ne peut pas être *///* avec ce qui est. La pratique de zazen nous apprend à nous libérer de cela, en lâchant prise d'avec toute intention particulière : en zazen, on ne veut rien, on ne fait rien. On peut se contenter d'être, tout simplement. Tel quel. Simplement assis. Pas besoin d'ajouter quoi que ce soit, ni non plus de retirer quoi que ce soit.

Alors le fonctionnement habituel de l'ego qui discrimine, qui fonctionne à base de choix et de rejet, est suspendu. On découvre alors une nouvelle liberté, le fait de ne plus être prisonnier de ses pensées. Ainsi on peut se réconcilier avec la vie de chaque instant. Avec elle, rien ne manque ni n'est en trop.

Les bouddhistes aspirent à la paix du nirvana, comme but ultime de la pratique. Dans le zen, le nirvana est réalisé ici et maintenant, dans le lâcher-prise de toute intention, dans l'éveil profond à la réalité de notre vie qui est d'être *///* avec tout l'univers, tous les phénomènes. Sans avidité : vouloir saisir, obtenir... Ni haine, ni rejet. En zazen, cela se réalise grâce à la concentration sur la posture du corps, qui nous libère de l'emprise du mental, des pensées. Qui nous ramène à l'ici et maintenant.

Donc, pendant cette journée, au lieu de suivre vos pensées, revenez le plus souvent possible à la posture de votre corps et à la respiration. Et donnez-vous ainsi l'occasion d'expérimenter une autre manière d'être, de revenir à ce que maître Deshimaru appelait « les conditions normales du corps de l'esprit ».

## Zazen de 11 heures

Ne perdez pas le temps précieux de zazen en ruminant vos pensées. Revenez constamment à la concentration sur la posture. C'est alors chaque fois l'occasion de lâcher prise d'avec ce qui nous occupe l'esprit. Ce lâcher-prise est un aspect fondamental de notre pratique. Ce qui fait que la pratique de zazen est une pratique d'éveil et de libération.

En lâchant prise d'avec ce qui nous occupe l'esprit, cet esprit devient de plus en plus clair et de plus en plus paisible. Comme un miroir, capable de refléter toute chose, les phénomènes tels qu'ils se présentent. On assiste ainsi à l'apparition et à la disparition des phénomènes mentaux, des perceptions et sensations. Tout apparaît et disparaît, d'instant en instant. En zazen, on ne s'occupe pas de ce qui apparaît et on ne regrette pas ce qui disparaît. Mais on s'éveille au fait que tous ces phénomènes sont impermanents, c'est-à-dire qu'ils n'ont pas de substance propre, qu'ils n'existent pas constamment et par eux-mêmes. Pour cette raison, on peut s'en libérer, s'en détacher.

Par la répétition de cette pratique du lâcher-prise, l'esprit devient souple, doux. Nous apprenons à nous harmoniser avec le Dharma, c'est-à-dire l'ordre cosmique, la nature des choses. Nous apprenons à retrouver notre nature native avec la réalité telle qu'elle est. Non seulement nous en faisons partie, mais nous

sommes cette réalité. Tant qu'on ne s'éveille pas à cela, on a l'impression qu'il nous manque quelque chose, on n'est pas satisfait. On a l'impression de passer à côté de la vraie vie. Cela nous entraîne à rechercher toutes sortes de satisfactions pour compenser ce manque fondamental, ce manque à être en harmonie avec ce que nous sommes profondément. On cherche à combler ce manque en poursuivant toutes sortes d'objets de désirs, mais cela n'a pas de cesse. De plus, aucun de ces objets ne parvient véritablement à nous satisfaire, à nous apaiser. Même si un objet, un être nous satisfait, on sait que c'est provisoire, que cela ne durera pas. Au fond de soi on est inquiet car dépendant de quelque chose : notre bonheur est dépendant d'un objet d'attachement. Il y a au fond de soi comme une inquiétude ; l'esprit n'est pas vraiment en paix, n'est pas vraiment libéré. C'est ce que le Bouddha avait constaté, et c'est cette insatisfaction fondamentale qu'il a tenté de résoudre, et qu'il a finalement résolu en pratiquant zazen. Car zazen, par la concentration sur le corps et la respiration, clarifie l'esprit, aide à y voir plus clair, à voir ce qu'il en est en réalité – et donc à s'éveiller à cette réalité.

Cette réalité de l'impermanence n'est pas aussi regrettable que notre ego le ressent. Car l'impermanence signifie qu'on peut abandonner l'illusion et s'éveiller, que l'on peut laisser tomber de mauvaises habitudes et se transformer, que l'on n'est pas figé par son karma passé. La voie du Bouddha est basée sur cette foi fondamentale, dans le fait que tous les êtres humains ont la capacité de s'éveiller et de se libérer, et donc d'atteindre un véritable bonheur stable. Parce que chacun d'entre nous est cette nature de bouddha, est cette nature d'éveil. Ce n'est pas quelque chose qui nous est étranger et qu'il faut acquérir ; c'est juste ce que nous sommes, qu'il s'agit de le reconnaître.

Souvent les gens en quête de la voie partent en pérégrination jusqu'à ce qu'ils tombent sur un maître leur disant : « Mais où cours-tu ainsi ? Ce que tu recherches est exactement en toi, ici et maintenant. »

La base de notre pratique est d'avoir confiance en soi : on appelle cela l'esprit de foi. C'est ce qui permet de donner toute son énergie et son temps à la pratique, avec confiance. Du coup, cette pratique elle-même devient pratique et réalisation de l'éveil. Elle nous libère des poisons qui nous intoxiquent, dont le plus fondamental est l'ignorance, la méconnaissance de soi-même. Pas seulement de ses traits de caractère et de son histoire, de son karma, mais de sa véritable nature qui est d'être un avec tout l'univers, un avec tous les êtres, et donc au-delà de l'excès et du manque. Cet éveil dissipe notre ignorance fondamentale et également les deux autres grands poisons de l'esprit : l'avidité et la haine. L'avidité pour ce que l'on croit qu'il manque, ce que l'on croit qui pourrait enfin combler notre manque, et la haine de tout ce qui dérange l'obtention de ce que l'on désire. Parfois cette haine se tourne contre nous-mêmes, car on ne parvient pas à satisfaction ; on se culpabilise, on s'en veut... jusqu'à ce qu'on réalise que ce que nous désirons réaliser est déjà là. Il suffit de le voir, immédiatement, de le reconnaître. C'est la grande occasion de se réconcilier enfin avec soi-même, de ne plus être à soi-même comme un étranger.

Du même coup, on se réconcilie également avec les autres, avec tous les êtres qu'on ne peut pas aimer tant qu'on ne s'aime pas soi-même, avec lesquels on ne peut pas faire la paix tant qu'on n'est pas en paix avec soi-même.

Aussi, l'enjeu de notre pratique n'est pas simplement une réalisation personnelle mais de retrouver l'harmonie avec soi-même et avec tout le monde, et de faire rayonner cette harmonie autour de soi. C'est le plus grand cadeau que l'on puisse se faire à soi-même et aux autres. C'est le cadeau de zazen. Pour cela, nous sommes joyeux de l'avoir découvert, et reconnaissant à l'égard de ceux qui nous l'ont fait découvrir.

Cela se réalise, en tous les cas cela peut se réaliser à chaque instant de la pratique. La pratique n'est pas une technique de développement personnel, n'est pas de se perfectionner soi-même après un long effort. L'éveil n'est pas au bout du chemin. Le satori n'est pas comme un lot accroché au mat de cocagne, c'est l'essence même de la pratique lorsqu'elle est juste, c'est-à-dire lorsqu'elle est pratiquée avec une totale con-

centration du corps et esprit à chaque instant et dans un total lâcher-prise. C'est-à-dire concentration sans objet, sans dualité, sans séparation.

Vous devez avoir confiance : chacun d'entre nous peut réaliser cela ; qu'il soit débutant ou ancien, en chaque instant de cette pratique. De plus, cette pratique ne s'arrête pas à la porte du dojo ; c'est une pratique qui a vocation à s'étendre à tous les aspects de notre vie. Chaque lieu où nous nous trouvons est un dojo, un lieu où nous pouvons pratiquer la Voie. Chaque instant est un instant où nous pouvons nous éveiller ; cela dépend seulement de la qualité de notre attention, de notre vigilance. Et surtout de la foi profonde que cela *est* possible, que c'est même notre vocation fondamentale. C'est ainsi que nous pouvons le mieux venir en aide à tous les êtres qui souffrent de par le monde.

## Mondo de 11 heures

**Godō :** Tu as l'air de douter s'il faut poser ou non une question ? Le mondo n'est pas pour meubler le temps ! La question doit être quelque chose d'important pour vous.

1) — *Je voudrais vous parler d'hishiryō...*

— Parler d'hishiryō ?... Poser une question suffit déjà !

— *Oui, poser une question. J'essaie d'avoir une représentation de hishiryō... j'imaginai, pendant que je faisais zazen, que c'était le mont Fuji : immobile, stable, au-dessus de la vallée des pensées et des non-pensées. Est-ce que hishiryō est un lieu ? Puisqu'on parle toujours de « au-delà de la pensée et de la non-pensée », qu'est-ce que cet au-delà ?*

— C'est une pratique. Ce n'est pas un lieu ni quelque chose. C'est une manière de fonctionner : *shiryō* est la manière de fonctionner du mental ordinaire, c'est-à-dire l'esprit qui calcule, qui discrimine. Et *shiryō* est très important : on a besoin de penser, de réfléchir, de discerner le vrai du faux, de réfléchir aux conséquences de nos actes avant de prendre une décision. Tout cela nous aide à fonctionner dans la vie de relations, dans le monde. Mais en même temps, si ce mode de fonctionnement du mental dualiste, ordinaire, qui fonctionne avec des notions fabriquées pour se représenter la réalité, est exclusif, si on ne fait que de penser sur ce mode-là, on se prive d'une appréhension de la réalité « au-delà » ; au-delà de ce que, justement, on essaie de saisir mentalement. Et tant qu'on est dans le mode *shiryō*, on est prisonnier d'une pensée limitée, c'est-à-dire d'une pensée qui réduit tout à l'état d'objet, y compris soi-même : tout devient objet pour cette pensée du mental. Donc quelque chose est coupée, séparée, compartimentée. Du coup, on ne perçoit plus un niveau de réalité plus profond, qui est cet état d'être en unité avec tout l'univers dont nous faisons partie et ne sommes jamais séparés. C'est le mental qui fait que l'on se pose comme un « moi » face au monde. C'est aussi une certaine réalité relative : il y a bien un « moi » face au monde, mais pas seulement. Il y a aussi un être qui fait totalement partie de cet univers, qui est totalement en unité, en communion avec. Lorsque l'on s'éveille à cette dimension-là, à cet état d'être-là au-delà de la dualité, au-delà de la séparation, au-delà de toutes les discriminations, on s'ouvre à un mode de vie plus profond. Un mode de vie par exemple poétique : se sentir un avec la nature, mais un mode de vie aussi plus dans l'amour et la compassion : si on n'est plus en dualité avec l'autre, on peut aussi se mettre davantage à sa place, devenir un avec. Et devenir un avec l'autre, c'est la base même de la capacité à éprouver de la compassion.

— *Oui. Mais dans le premier kusen que vous avez fait ce matin, mon ego a noté quelque chose de contradictoire. C'est toujours la question de l'un : à un moment donné, on dit qu'on fait un avec tous les êtres, ce qui nous permet de développer une*

*compassion ou ce genre de chose, et à la fois, pour se libérer des choses – par exemple j’entendais le camion de poubelles dans la rue, etc. – il faut bien que je ne me sente pas un avec cet objet...*

— Non, c’est le contraire. Pourquoi veux-tu te débarrasser du bruit ? Ce « je » qui ne veut pas être attaché au bruit, c’est précisément cela la source de tous tes attachements. C’est ce qu’il faut laisser tomber. Il y a le bruit du camion de poubelles... c’est la réalité, que veux-tu y faire ?

— *Donc on est deux, je veux dire qu’il n’y a pas « un » si j’accepte le camion de poubelles...*

— Il s’agit de cesser de t’opposer à ce bruit qui te dérange. Qu’est cet ego dérangé par le bruit d’un camion de poubelles ? C’est normal, un camion de poubelles le matin !

— *Ce que je voulais dire, c’est qu’il y a à la fois deux et un, qu’il faut embrasser les contradictions, donc...*

— On est trop dans le « deux » et on accède rarement au « un ». Il faudrait pouvoir passer du deux au un. Mais il n’y aurait pas unité s’il n’y avait pas dualité. Ces deux notions sont aussi vacuité, elles n’ont pas de substance parce qu’elles dépendent l’une de l’autre.

On est généralement attaché à la dualité. Mais on peut aussi développer un attachement à l’unité qui ne serait pas bon non plus, parce que ce ne serait pas la véritable unité. La véritable unité serait justement *bishiryō*, le lâcher-prise avec l’esprit qui crée des séparations. Ce n’est plus alors un concept, une chose, le mont Fuji ou quoi que ce soit, c’est une manière de fonctionner et non quelque chose.

Ce que nous recherchons fondamentalement dans le zen n’est pas quelque chose, n’est donc pas saisissable. C’est l’essence de nous-mêmes, notre manière de fonctionner, notre manière d’être. Ce n’est pas non plus quelque chose de mystérieux ou d’ésotérique. Ou on est en harmonie avec la réalité, ou on ne l’est pas. Dans un cas, on est éveillé et dans l’autre, on est prisonnier d’une certaine illusion qui, finalement, nous fait souffrir. C’est le sens de la sagesse du Bouddha qui est de nous donner le moyen de vivre en harmonie avec la réalité et de nous éveiller – pas seulement de nous éveiller au sens de comprendre des notions bouddhiques (tout est vacuité, tout est sans substance...), mais de le vivre vraiment, profondément, au point de s’harmoniser avec cela.

— *Excusez-moi, mais vous me forcez à poser encore une dernière question, et puis après j’arrête...*

*En fait, il s’agit de s’harmoniser avec la disharmonie ; parce que le monde extérieur est tout, sauf harmonieux. Par exemple, on peut dire que des personnes célèbres comme Gandhi, Mandela... étaient des gens totalement insatisfaits, qui ont essayé de transformer le monde extérieur. Est-ce qu’aujourd’hui par exemple, Bouddha pourrait se faire décerner le prix Nobel de la Paix ?*

— Oui, bien sûr. D’ailleurs, le Bouddha est quelqu’un qui est intervenu de son temps pour arrêter des conflits, il s’engageait aussi. Ce n’était pas seulement quelqu’un qui était assis sous son arbre à contempler la non-dualité.

Il faut bien comprendre que l’expérience d’éveil que l’on peut faire en zazen est la base à partir de laquelle on peut œuvrer dans la vie quotidienne pour essayer de rétablir l’harmonie, en comprenant justement les mécanismes qui font que le monde n’est pas harmonieux, que le monde est plein d’illusions qui occasionnent des souffrances et catastrophes. Il faut d’abord l’expérimenter en soi-même, trouver en soi une issue pour pouvoir aider les autres à découvrir la même possibilité de se libérer. Ce n’est pas séparé.

\*\*\*\*\*

2) — Je débute *zazen* depuis deux semaines même si la philosophie est mienne depuis plusieurs années. Ma question est sur la relation de maître à disciple. Je suis là en fait grâce à vous, puisque téléspectateur, adepte de *Sagesses Bouddhistes*<sup>1</sup>. La clarté de vos explications m'a amené à choisir le *zen* en particulier. Ma question est : quelle est la normalité de la relation entre maître et disciple ? Quelle est, de manière très pratique, la fréquence de ces relations, notamment lorsqu'on débute ? Et qui choisit. Le maître par rapport au disciple, ou le disciple par rapport au maître ?

— Tout d'abord, il faut comprendre que la fonction principale du maître est de guider ceux qui désirent approfondir la pratique avec lui. C'est aussi de montrer un certain degré de réalisation, non pas volontairement mais, par sa propre réalisation, d'être une illustration de ce qu'est la pratique du *zen* au quotidien, montrer un exemple en quelque sorte. Et surtout pas de vouloir se poser en exemple. Simplement dans sa simple manière d'être et de vivre, le maître soutient la pratique des disciples. Pas seulement parce qu'il explique clairement les choses, mais aussi parce qu'il a une manière claire de fonctionner, d'être en relation avec les autres. Donc, vis-à-vis du disciple, à mon avis, sa fonction principale est de permettre au disciple d'éviter, autant que possible, les pièges sur la voie et d'avoir une pratique qui soit dès le début – parce que ce n'est pas réservé aux anciens – une pratique libératrice.

Pour cela, il faut éviter certaines erreurs dans la pratique. Le rôle du maître est donc de rappeler les bases de la façon de pratiquer, de manière à ce que ses disciples aient une vision claire de la direction à suivre. Que ces bases parviennent rapidement est autre chose ! Il y a aussi les habitudes mentales, tous les obstacles qui font qu'on ne réussit pas toujours rapidement à s'éveiller ou à se libérer de ses conditionnements ou illusions. Mais au moins, qu'on ait un point de repère ou une direction à suivre.

Dans ce sens-là, pour les personnes qui se disent disciples, ce n'est pas une question de proximité ou de distance géographique. Pour moi, quelqu'un est un disciple d'abord s'il le souhaite, et ensuite s'il s'efforce de pratiquer ce que j'enseigne. La distance n'y fait donc rien. C'était déjà ainsi du temps de maître Deshimaru : il était à Paris et avait des disciples à Berlin, à Rome... qui étaient pour lui autant disciples que ceux qui pratiquaient à ses côtés, tous les jours au Dojo de Paris.

Il est évident que c'est mieux de pratiquer ensemble, et le plus souvent possible. Mais ce n'est pas toujours possible, vu les distances. Si tu trouves un maître à Paris, tant mieux car tu pourras pratiquer avec lui (ou avec elle) tous les jours. Mais si ce n'est pas le cas, le maître peut très bien être à distance. L'important est de toujours te rappeler son enseignement et de le mettre en pratique. Bien sûr, il faut quand même se retrouver parfois pour nourrir la relation, pour échanger au sujet de la pratique, pour poser des questions qui aident à dissiper des doutes et qui, si elles ne sont pas résolues, sont des obstacles pour avancer sur la voie. Il faut donc des rencontres, des occasions de pratiquer ensemble. Dans notre façon de fonctionner, ce sont les *sesshin*. Les calendriers sont sur Internet...

— *J'ai regardé...*

— Donc, si tu veux pratiquer un peu avec moi, tu regardes où je suis en *sesshin* et tu essaies, dans la mesure du possible, d'y venir.

— *Sinon, comment suivre vos enseignements sans être là ?*

---

<sup>1</sup> Émission sur France 2 le dimanche matin.



— Mes enseignements ont été publiés, enregistrés. Si la lecture te fatigue, tu peux écouter les *podcasts* sur le site du Dojo de Nice... [Rires.] Certains le font. On met pratiquement chaque semaine un kusen en ligne. Après tu cliques, et paf... [Rires.] Il y en a même qui utilisent un appareil et qui font zazen chez eux en écoutant un kusen...

C'est un point très important. Autrefois, si on voulait devenir disciple d'un maître, on était obligé d'aller pratiquer auprès de lui. Généralement, le maître vivait dans un monastère. Cela impliquait d'entrer au monastère, de devenir moine, de quitter sa famille, de quitter ses responsabilités sociales... C'était vraiment un choix ardu, difficile, et qui finalement concernait une élite. Aux disciples laïcs, on recommandait surtout de suivre les préceptes, de faire des *fuse* pour les moines afin de les aider à développer un bon karma sur la voie, jusqu'au jour où ils pourraient enfin, à leur tour, devenir moine. Maintenant on a la chance, avec les congés payés, les moyens de transports rapides que nous avons, de très vite se déplacer : en une heure, tu es à Nice avec *Easyjet*... [Rires.] Si tu veux faire une sesshin, ce n'est pas si compliqué ! C'est faisable, en tous les cas. Cela ne veut pas dire qu'il ne faut pas devenir moine, qu'il ne faut plus suivre son maître et venir pratiquer auprès de lui, mais ce n'est pas la solution exclusive, il y a d'autres moyens de faire.

Il y a beaucoup d'enseignements : l'*Intégrale* de maître Deshimaru, ou même les *Yuno Kusen* : tous remplissent un rayon de bibliothèque ! Mais il n'y a pas besoin de beaucoup d'enseignements. Je pense qu'il faut surtout se rappeler quelques points importants et essayer vraiment de les approfondir, de les pratiquer. Ce n'est pas la peine d'emmagasiner trop de connaissances sur le zen, sur le bouddhisme ; mais ce qui est utile pour toi, pour avancer dans ta pratique. Et cela peut évoluer en fonction de ta propre évolution. À un moment donné, il y a un point qui est important, il faut se concentrer sur lui. Ce n'est pas la peine de vouloir devenir une encyclopédie zen ou bouddhiste : se concentrer sur un point et l'approfondir permet d'avancer. C'est justement en cela que la relation avec un maître aide à déterminer ce qui, dans l'état actuel de ta pratique, est la chose importante.

\*\*\*\*\*

3) — *Vous avez parlé d'avoir de la compassion, de pouvoir aider les autres. J'ai beaucoup de personnes dans ma famille qui souffrent vraiment, qui ont des problèmes matériels ou de justice, de garde d'enfants, etc. Elles souffrent, sont déprimées, tristes... Comment, au-delà de les écouter, les aider ?*

— C'est différent à chaque fois parce que chaque personne est différente. Il n'y a donc pas une solution unique. C'est la raison pour laquelle on représente toujours le bodhisattva de la compassion avec de nombreux bras : Kannon est représenté avec mille bras, et avec dans chaque main un instrument différent. Il ne faut donc pas avoir l'idée que la façon d'aider, « c'est comme ça ! ». Par exemple, certains diront : « Tu n'as qu'à faire zazen ! » C'est le remède universel... Ce n'est pas toujours approprié... Au fond, oui, mais ce n'est pas le moment pour certaines personnes.

À mon avis, il y a deux niveaux d'aide. Une aide qui reste au niveau du besoin tel qu'il est exprimé. Si c'est un problème de santé, aider les gens à trouver le bon thérapeute, la bonne thérapie pour se soigner. Ça peut être aussi d'aider à patienter par rapport à leurs souffrances. Si c'est un problème d'argent, tu peux leur en prêter si tu en as, tu peux aussi leur donner les moyens d'en gagner, etc. Ce sont tous les moyens pratiques d'aider au niveau de leur demande. Grâce à ton conseil, aider à satisfaire leur demande, leur besoin.

Mais pour un pratiquant du zen, la meilleure aide que l'on puisse apporter aux autres, est de les aider à s'éveiller sur la véritable nature de leur insatisfaction. C'est-à-dire leur souffrance ne va pas être une

souffrance à laquelle on va remédier provisoirement parce qu'on a trouvé une solution. Mais leur faire comprendre qu'une autre va arriver derrière : quand ce ne sera plus un problème d'argent, ce sera un problème de santé, ou un problème sentimental... il y aura toujours quelque chose. Alors, au lieu d'aller ainsi de souffrance en souffrance, le zen nous apprend à aller à la racine même de ce qui fait qu'on souffre, de ce qui cause vraiment la souffrance. Et justement, les phénomènes de la vie qui nous occasionnent de la souffrance peuvent être des occasions d'éveil. Jusqu'au bout : y compris les gens qui sont en soins palliatifs et sur le point de mourir. La maladie grave peut être une occasion d'éveil et de libération. Mais pour ça, il faut quelqu'un qui vous pointe la direction pour réfléchir à ce qui nous arrive, pour que ce soit une occasion d'éveil. C'est à travers notre propre expérience, l'expérience de chacun d'entre nous qui pratiquons, qu'on peut développer cette capacité – parce qu'on l'expérimente nous-mêmes : par exemple on perd quelque chose à quoi on est attaché (son portefeuille...). C'est embêtant. Mais au fond, que se passe-t-il en nous-mêmes quand on a perdu quelque chose auquel on est attaché ? Qu'est-ce qui nous occasionne profondément une souffrance ? Si on parvient à se rendre compte du mode de fonctionnement de l'ego, qui s'identifie à un certain nombre de choses et qui ne supporte pas de les perdre, on peut arriver soi-même à hausser les épaules et à sourire de sa propre stupidité de souffrir pour quelque chose, comme une perte ou une maladie, et aller plus profondément dans une véritable libération, qui fait que notre bonheur, notre sérénité, ne dépend pas du fait d'avoir ou de ne pas avoir quelque chose. C'est cela que tu peux, si tu pratiques zazen, le mieux transmettre. Ce qui ne veut pas dire qu'il faut négliger de satisfaire le besoin tel qu'il s'exprime, mais d'aller au-delà de ce besoin-là : quel est le besoin fondamental de l'être humain, au fond ? C'est vraiment de se réconcilier avec soi-même, de s'éveiller à la réalité (comme j'ai dit tout à l'heure), et donc de pouvoir garder une certaine sérénité, même dans les difficultés de la vie. Parce qu'on fond, on a touché le socle, la base de ce qui peut vraiment nous donner la stabilité. Autrement dit, ne plus dépendre d'avoir ou de ne pas avoir quelque chose, des circonstances.

\*\*\*\*\*

**Zazen de 15 h 15 : pas de kusen**

## **Mondo**

*1) — On nous enseigne toujours de laisser passer les pensées. Il y a un certain type de pensées qui ne sont pas comme les rêveries qui reviennent. Il y a des pensées plus ancrées, par exemple celles de la petite enfance : je suis comme ci... ou comme ça... Pour traverser ces pensées-là, ne faut-il pas qu'il y ait une recherche ?*

— C'est le but des thérapies d'essayer d'analyser ce qui devient des pensées ou des comportements obsessifs, parce qu'on a été traumatisé autrefois dans son enfance. Cela ne passe pas toujours tout seul et on a besoin parfois d'être clarifié, mais ce n'est pas le but du zazen. En zazen, tout ce que tu peux faire, c'est de noter ce qui se présente. Si ensuite tu veux analyser de quoi il s'agit, faire toutes les associations nécessaires pour essayer de décortiquer le problème, tu le fais avec un thérapeute, ou tout seul en auto-analyse, mais pas pendant zazen. Zazen n'est pas le moment d'analyser ses pensées mais d'en prendre conscience et d'en voir la vacuité. Vacuité au sens de quelque chose d'impermanent, de conditionné qui n'a pas de substance. Ce qui ne veut pas dire que cela n'existe pas et ne soit pas, par moment, douloureux, pénible ou que cela ne doit pas être travaillé. Le moment de zazen est plutôt le moment de fluidifier l'impact de ces pensées. Le problème, par rapport à ta question, est que d'un côté je suis tenté de te dire « Tu as raison, il faut rechercher la cause des pensées qui ne passent pas, de manière à les déraciner pour qu'elles ne nous obsèdent plus ». Mais d'un autre côté, en faisant cela, on augmente le poids et l'importance de ces pensées.



C'est donc à double tranchant. Les thérapies ne sont pas forcément la meilleure chose à faire parce que, souvent, on donne davantage d'importance et de poids à la souffrance et à sa cause. Le zen est une méthode plus radicale (mais pas toujours réalisable) qui est de voir la non-substance et l'inactualité de ces pensées, souvent excessives et conditionnées par des événements complètement périmés qui datent d'un passé lointain, et que tu n'es plus cet enfant qui a eu ce traumatisme, qui a eu cette relation qui fait que tu as ce genre de pensées. Tu ne l'es plus ! Peut-être que tu continues à être influencé, à être habité par la trace de ce que tu as été ? Je pense qu'il faut simplement essayer de faire zazen et de voir si ces pensées passent. Et c'est seulement au bout d'un certain temps, si vraiment tu te rends compte qu'il y a un problème, que tu pourras, éventuellement, aller voir plus en détail dans ces pensées. Mais n'utilise pas zazen pour cela.

— *La voie n'est pas de chercher à revenir à un être neuf...*

— On recherche effectivement à remettre les compteurs à zéro en quelque sorte, à retrouver un esprit neuf, mais en laissant tomber et non pas en analysant. En lâchant, en disant que finalement c'est inactuel, que ça n'a plus de raison d'être maintenant, que c'est du passé – ce qui est passé est passé. C'est révolu et je tourne la page ; parfois, on n'arrive pas à la tourner, et parfois il faut la lire. C'est pourquoi il n'y a pas une opposition entre la pratique de zazen et les thérapies. Les thérapies ont leur fonction, leur utilité, mais il ne faut pas utiliser zazen à la place d'une thérapie ou essayer de faire une thérapie en zazen parce que ????? ne suffit pas à une vraie thérapie et tu ne fais vraiment zazen, tu es dans un entredeux qui n'aboutit à rien. Par contre, le fait de prendre conscience de ce genre de pensées obsessionnelles et conditionnées fait partie de zazen. Pas pour aller en chercher les causes ou l'historique, mais pour comprendre que tout est conditionné, que cela n'a pas de substance, et n'existe donc pas en soi.

— *Et quand cela doit tomber, ça tombe... on ne doit pas forcément chercher ?*

— Oui, d'abord parce que même à un niveau thérapeutique, la psychanalyse guérit un tiers des gens ; pour un autre tiers, elle aggrave et pour le troisième tiers, elle ne fait rien du tout. Mais le fait de trop s'attacher aux origines d'une névrose ne fait que l'aggraver et lui donne plus de poids. Plus on s'investit dans l'analyse des causes et plus on renforce le « truc ». Parfois, il vaut mieux tout laisser tomber, c'est plus radical mais pas toujours possible.

\*\*\*\*\*

2) — *Dans le bouddhisme en général et dans le zen on parle beaucoup du détachement. Je voudrais savoir comment l'appliquer aux gens qui nous sont les plus proches tels que nos parents ?*

— Il faut les aimer pour eux-mêmes, pas pour soi. Ce n'est pas se détacher des autres, c'est se détacher de son propre égocentrisme dont il est question. Souvent on croit aimer...

— *Leur chagrin me fait de la peine, je ressens un petit peu...*

— Oui, tu es en empathie avec eux, c'est normal. Il ne s'agit pas de se détacher de cela et de finir indifférent. Il ne faut pas confondre détachement et indifférence. Un pratiquant du zen, et surtout quelqu'un qui en plus est bodhisattva donc animé par un esprit de compassion et d'entraide, éprouve beaucoup

d'empathie pour les autres et ressent leur souffrance. Il en souffre, c'est la souffrance du bodhisattva. Il ne s'agit pas d'abolir cela mais ça ne suffit pas. Un bodhisattva ne se contente pas de l'empathie, il cherche les moyens habiles pour aider vraiment l'autre à diminuer sa souffrance et même à la résoudre. Je n'aime pas trop le mot « détachement » parce qu'il est connoté d'indifférence. Je préfère « lâcher prise », lâcher prise de toute la partie égoïste de ce qu'on appelle l'amour. L'amour est souvent très égoïste : ce n'est pas l'autre qu'on aime, c'est par rapport à soi qu'on est attaché à l'autre et cela pervertit l'amour. Pour cette raison, l'amour est souvent tragique, dramatique parce qu'il n'est pas satisfaisant. Prétendre aimer quelqu'un et l'aimer d'une manière égoïste, c'est-à-dire pour soi, ne peut être satisfaisant. Quand on parle de détachement, c'est par rapport à notre propre égocentrisme, notre propre égoïsme. Ce n'est pas du détachement par rapport à l'autre et de s'en moquer s'il souffre ni de cultiver l'indifférence.

\*\*\*\*\*

3) — *Dans le bouddhisme en général, on parle de l'absence d'ego qui n'a pas de substance, et en même temps on parle d'acquérir des mérites. Qui acquiert des mérites ?*

— C'est l'illusion d'un ego qui acquiert des mérites illusoires. Moi, je ne crois pas du tout que le zen est la voie du mérite. C'est ce qui se cultive dans d'autres écoles bouddhistes où il faut accumuler suffisamment de mérites pour s'éveiller. Le zen, au contraire, c'est s'éveiller ici et maintenant, c'est lâcher prise avec toute avidité pour quelque mérite ou quelque obtention que ce soit, même pour l'éveil ! On n'est pas du tout dans la voie des mérites. La voie des mérites est une voie enseignée par le Bouddha pour les gens qui perçoivent que ce n'est pas le moment, pour eux, d'entrer dans cette voie radicale du lâcher-prise. Et à la limite, la voie des mérites n'est pas du bouddhisme. Le Bouddha s'est s'éveillé de l'avidité, de la haine et de l'ignorance – les trois poisons dont je parlais ce matin. Introduire alors un désir d'obtention dans le bouddhisme, c'est trahir complètement le sens du message du Bouddha. Pour lui, la libération, c'est justement d'être libre par rapport à tout mérite, à tout esprit d'obtention. À ce moment-là, les mérites se produisent, mais ils se produisent grâce à *mushotoku*, le fait d'être sans avidité. Et c'est une grande libération intérieure, profonde, le plus grand des mérites de la pratique de l'éveil ! Mais ce n'est pas un mérite au sens de quelque chose à obtenir comme une récompense, ni à accumuler et thésauriser : plus on a de mérites et mieux on se porte, comme quelqu'un d'avare qui épargne jour après jour. Mais certains pratiquent le bouddhisme de cette façon-là, en accumulant des mérites. C'est même préconisé dans certaines écoles mais ce n'est pas la voie du zen. La voie du zen, c'est *mushotoku*. D'ailleurs, le zen s'est manifesté pour la première fois comme école zen dans l'Histoire à travers le fameux monde entre Bodhidharma et l'Empereur de Chine. Une des trois questions posées à Bodhidharma par l'empereur fut :

« J'ai aidé beaucoup de moines, fait construire les plus beaux temples, quelle est donc l'ampleur de mes mérites ?

— *Mukudoku*, aucun mérite ! » Lui a répondu Bodhidharma.

L'empereur était complètement saisi, il n'a pas compris, mais c'est vraiment l'enseignement du zen. Cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas réellement de mérites, mais que le fait d'aider les moines et de construire des temples dans l'attente et l'espoir d'obtenir des mérites – ce qui était l'esprit de l'empereur à ce moment-là – abolissait complètement l'esprit du *fuse*, le don. On dit toujours dans le bouddhisme, dans le zen : « donner est un grand mérite ». Mais quel est le mérite de donner ? Celui de lâcher prise avec son égoïsme. Donner est une libération et c'est cela le mérite. Par contre, donner avec calcul, comme miser de l'argent pour récupérer une prime plus importante, abolit tout sens de mérite. Le véritable mérite est de pratiquer sans aspirer à aucun mérite et si, des mérites en résulte, le bodhisattva les dédie aux autres, il ne

cherche pas à les garder pour soi. Les mérites reçus de la pratique sont partagés, ils ne nous appartiennent pas. Parce que, quand on lâche prise avec son ego, on ne trouve pas le besoin d'accumuler des mérites.

\*\*\*\*\*

## Zazen de 16 h 45

Cette journée de zazen va bientôt prendre fin et chacun va rentrer à la maison. Dans un monde où beaucoup de gens errent, ne sachant dans quelle direction se diriger, ayant souvent le sentiment d'être perdus – perdus dans les illusions, dans l'absurdité du monde actuel – le désir de retrouver sa véritable maison, sa véritable demeure est souvent ce qui anime l'esprit d'éveil. À ce sujet, maître Dôgen a écrit dans un poème : « *Cherchant la voie sur les sentiers des montagnes profondes, la retraite que j'ai trouvée n'est autre que ma maison natale.* »

Revenir à sa maison natale, c'est retrouver le lieu où l'on se sent véritablement chez soi, en harmonie avec soi-même, en harmonie avec l'environnement, à l'aise. Ce lieu est évidemment pour nous le zafu, lieu de notre pratique de zazen, où l'on meurt à ses illusions, où l'on renaît, avec un esprit frais et neuf comme au jour de notre naissance. Ce lieu n'est pas un lieu à rechercher quelque part sur la terre, mais dans les tréfonds de notre pratique.

Maître Dôgen, dans un autre poème, écrit : « *Marchant à travers ce monde illusoire semblable à un rêve, ne regardant pas même les traces que je peux avoir laissées, le chant du coucou me fait signe de retourner à la maison. L'entendant, je penche la tête pour voir qui m'a dit de rentrer. Mais ne me demandez pas où je vais, car je voyage dans ce monde sans limites où chacun de mes pas est ma maison.* »

[*Quelqu'un sort du dojo*] : Ne soyez pas trop pressés de rentrer à la maison, zazen n'est pas encore terminé !

Ce monde sans limites, c'est le monde de la conscience *hisshiryô* en zazen, le monde de l'esprit libéré de toutes les limitations du mental, le monde dans lequel on peut se sentir de nouveau complètement intime avec soi-même.

Dans le zen, on parle souvent de suivre la voie. La voie n'est pas un lieu géographique tracé sur une carte, ce n'est pas limité. C'est notre démarche, notre cheminement lui-même qui est notre voie et que nous créons à chaque instant à partir de là. Lorsqu'on s'absorbe totalement, non seulement dans la pratique de zazen mais dans chaque pratique de la vie quotidienne, on retrouve notre unité avec la vie de chaque instant. On habite réellement, sans plus se perdre dans ses fabrications mentales, et on se sent alors naturellement partout chez soi, car il n'y a plus de séparation entre soi et le monde dans lequel nous vivons. Cette vie sans séparation, c'est la vie sans souillures, libérée des souillures du mental. Non pas que le mental soit le mal et qu'il ne faille jamais l'utiliser, mais seulement ne pas en dépendre, ne pas se laisser enfermer par lui.

Et enfin, pour finir, un poème de Ryôkan sur ce thème de la pureté, dit : « *Au monde corrompu, elle ne dit pas "va te purifier". Elle-même, telle qu'elle est, elle offre au regard sa limpidité, l'eau du torrent.* »

Zazen ne nous dit pas : « Va te purifier. » Lorsqu'il est pratiqué par un corps et un esprit totalement absorbés dans la pratique de chaque instant, il nous montre sa pureté. Notre pratique consiste à devenir totalement ce zazen lui-même.