

# Bouddha et «moi»

## Dojo Zen de Montaigu

Journée de zazen à Boissière  
26 Janvier 2003  
Guy Mokuho Mercier

### Zazen : 8 heures

Chacun de nous, même pendant zazen, entend continuellement dans son esprit une ou plusieurs voix s'exprimant avec des mots, images, comparant, regrettant, faisant des plans.

Les préoccupations de cette voix se situent toujours dans le futur ou dans le passé. Dès que votre attention revient sur l'instant présent, cette voix perd sa fascination et le pouvoir de capter votre attention. Observez comment cette voix ordonne, punit, juge, fait des plans, construit des scénarios, organise votre vie.

Un autre terme pourrai qualifier cette voix : elle est l'expression de l'ego. L'ego a horreur de l'instant présent et c'est la raison pour laquelle il crée toujours des rêves et fait de vous un héros ou une victime. Observez comment fonctionne cette voix, cet ego pendant zazen.

Observez le jeu de la pensée. Cet ego est limité par les mots: 2000 mots, 3000 mots.

Observez comment se répètent certaines situations ou comment ré-apparaissent les mêmes peurs. Soyez le témoin, la présence à laquelle rien n'échappe mais qui ne s'identifie pas aux images et aux mots.

Dès que les mots apparaissent, le mental, l'ego s'agitent et vous disparaissent de votre propre présence. Dès que le mental se tait, vous retrouvez votre état de pureté naturel.

Maître Doshin, le 4<sup>ème</sup> patriarche, dit : « *Dans l'intervalle où votre esprit venant de quitter une pensée n'est pas encore fixée sur une autre vous êtes un être pur* ».

Entre les pensées, il y a le silence qui est votre vraie nature. Dans ce silence, les mots apparaissent, les pensées se manifestent. Ne vous attachez pas, observez, ne prêtez pas attention à ce "moi" qui veut saisir l'éveil ou qui veut vivre votre vie à votre place.

....

Subhuti demanda au Bouddha : « *La conscience la plus haute et la plus éveillée que vous ayez atteint; cette conscience est-elle inaccessible ?* »

« *Oui, Subhuti. Concernant cette conscience la plus élevée, la plus éveillée; je n'ai rien atteint du tout. Cette conscience est partout mais on ne peut ni l'atteindre ni la saisir. Cependant on peut la réaliser. On la réalise par la pratique de toute action accomplie l'esprit libre d'un ego et de l'objet du moi* ».

Quand vous êtes présent à vous-même, l'ego disparaît naturellement, inconsciemment, automatiquement. Retrouvez cette conscience et s'y maintenir, c'est l'éveil du Bouddha, c'est notre éveil. Cela veut dire "demeurer dans la compréhension de l'apparition et la disparition des choses" sans s'y identifier.

Revenez à votre posture quelle que soit la manière dont vous la percevez ou vous la sentez, à votre respiration. Observez tout, sans juger, sans prendre parti.

## Zazen : 11heures

Quand les mots apparaissent dans votre esprit, c'est que le mental est actif.

Quand le mental est actif, vous êtes absent à vous-même. Quand le mental se tait vous retrouvez votre propre présence dans le corps, la posture, la respiration.

Concentration ou observation.

La totale présence à vous-même n'est pas différente de votre propre nature. Cette présence et cette nature de Bouddha sont indissociables de l'instant présent et celui-ci est insaisissable. Ne cherchez donc pas avec les mots à attraper quoique ce soit. Si vous êtes totalement impliqué dans vos pensées, si vous vous identifiez à leurs contenus c'est que vous êtes absent de vous-même.

Si vous êtes dans l'état d'observation des pensées, vous en devenez conscients. Vous êtes conscients en tant que témoin de ces pensées. Non seulement, vous pouvez réaliser que vous n'êtes pas la pensée, mais vous réalisez aussi que cette présence dans laquelle se tient l'observateur n'est pas différente de vous-même. La pensée perd alors son pouvoir du fait que vous ne la considérez pas comme vôtre et que, l'observant, vous pouvez cesser de vous identifier à elle.

Lorsqu'une pensée ou les pensées s'effacent, s'évanouissent; il y a comme une rupture dans le flux des pensées.

Chez certains, le flux des pensées est ininterrompu de la naissance à la mort. Cela veut dire qu'il n'y a qu'une illusion d'ego, vivant sa vie et vous excluant de la vôtre.

Lorsqu'il y a une rupture dans le flux des pensées, vous revenez réellement au calme, à la tranquillité. C'est le retour chez soi.

Avec la pratique régulière, vos espaces de calme et de tranquillité, de joies profondes deviennent de plus en plus longs et nombreux. Vous devenez intimes avec votre vrai visage, votre nature originelle.

Bouddha dit : *« Cet esprit qui brille d'une lumière éclatante, (cette présence), n'est jamais absent mais il est coloré ou voilé par les pensées, les sensations, les émotions que les gens posent sur lui. Si vous voulez voir la liberté lumineuse de cet esprit, prenez soin de lui, de préférence à tout autre en le gardant libre de tout attachement ».*

Libre de tout attachement veut dire, libre d'ego, libre d'un moi et de l'objet d'un moi, libre de l'identification au mental.

C'est "Ji Ju yu", la lumière qui brille par elle-même, qui s'illumine elle-même. Cette lumière, cette présence à vous-même, c'est l'absence de moi. C'est vous-même et infiniment plus que vous.

Alors, reportez toute votre attention dans l'instant présent, ne le perdez pas. Entendez sans vous attachez à ce qui est entendu. Respirez sans but, pensez sans penser.

Dans l'absence d'attachement, il y a une extrême vigilance et conscience d'être. Ce n'est pas la peine de chercher plus loin. C'est cela l'essence de la méditation, l'enseignement inaudible, la lumière silencieuse.

.....

Alors Subhuti demanda au Bouddha : *« Si toutes les pensées et toutes les émotions sont réellement vides de ce que nous appelons "moi", comment un disciple travaille-t-il sans "moi" ? Comment se libère-t-il ? »*

Le Bouddha répondit : *« Si le disciple est conscient que le fait d'être, en tous les êtres, n'est pas ce que nous appelons un vrai moi, mais que ce qui a été construit à partir des conditions comme un moi n'a pas de réalité éternelle ; si le disciple comprend que la vérité est tout simplement l'état d'être des êtres, alors il ne perd pas pied dans le royaume de la santé et de la sagesse ».*

## **Zazen : 16 heures**

Le Bouddha dit : « *L'éveil est l'état où l'on demeure dans la compréhension et la disparition des choses* ».

Cela veut dire apprendre à se dissocier des pensées, des sensations, des perceptions, du mental. Cesser d'écouter sa propre voix, de faire des plans et des projets, de courir après les histoires.

Penser sans cesse coûte beaucoup d'énergie. On finit par être dépendant et incapable d'arrêter le flux des pensées.

C'est dans ce sens que Maître Yoka écrit dans le Shodoka : « *Nous gaspillons le trésor du Dharma et nous perdons ses mérites. La cause en est cette conscience du mental. Aussi l'école du Zen dissout-elle ce mental* ».

Le mental discriminant se dissout lorsque l'attention est "re-focalisée" sur sa propre présence.

L'habitude de penser sans cesse ôte toute liberté d'être et de savourer l'instant présent. Le pouvoir de la vraie sagesse, de la vraie méditation, du vrai zen, c'est d'entrer immédiatement dans le satori de la non-naissance, tel qu'enseigné dans le sutra de l'*Hannya shin gyo* : " *Fu sho, fu metsu* ", ni naissance, ni mort.

Lorsque les pensées sont simplement observées, nous demeurons dans l'instant présent insaisissable et éternel, sans même nous en rendre compte. Les sensations les émotions cessent de nous contrôler. Nous sommes le témoin, la présence qui observe. Chacun peut étudier et vérifier cela pendant zazen et dans chacune de ses activités.

Posez-vous régulièrement la question : « *Qu'est-ce qui se passe en moi en ce moment ?* », sans analyser, sans juger, simplement en observant. C'est ainsi qu'on accède à sa propre présence. Alors se réalise l'éveil et s'actualise la pratique des bouddhas.

....

Subhuti demanda : « *Que signifie Bouddha ?* »

Le Bouddha répondit : « *Bouddha est la réalité. Celui qui comprend parfaitement tous les facteurs de l'existence est Bouddha* ».

Soubuthi rétorque alors : « *Qu'est-ce-que l'illumination ?* »

Le Bouddha répondit : « *Illumination est la manière de dire que toutes choses sont vues dans leur nature vide, telles qu'elles sont, miracle insaisissable. Les noms et les mots ne sont que fortuits et cet état qui ne voit pas de division, de dualité est illumination* ».