

# «Désir et Samsâra»

## Sesshin Du Dojo de Pau

Monastère des bénédictines d'Urt  
Avril 2002  
Guy Mokuho Mercier

### Vendredi 11 heures

Dans le Bouddhisme, quand on parle de l'être humain, on utilise le mot «skandha». C'est dans la première phrase de l'Hannya shin gyo. Il y a cinq «skandhas», les «go un». Il y a le corps, les sensations, les perceptions, les fabrications mentales, la conscience personnelle.

Ce que nous en savons et l'aperçu que nous en avons s'exprime toujours dans la conscience de notre esprit avec des mots. Quand la faim est ressentie, la phrase «j'ai faim» s'inscrit dans l'esprit, lorsque quelque chose est vu, nous le nommons dans notre esprit. Le corps lui-même est perçu et décrit dans l'esprit au travers des mots.

Mais les mots ne résolvent pas notre souffrance, le mot «eau» n'apaise pas notre soif, le mot «feu» ne réchauffe pas, le mot «amour» ne satisfait pas le désir du corps et le mot «Dharma» ne conduit nulle part.

Pendant Zazen, il est important d'observer l'apparition des mots dans l'esprit sans leur donner de l'importance ni s'y attacher.

Les mots sont la nourriture du mental, ils forment des concepts, ils s'associent aux images, mais ils n'expliquent pas la vie elle-même.

Lorsque les mots et les idées entrent en conflit, l'homme est divisé, contrarié, il souffre.

Si nous oublions les mots, «Cela» qui est vraiment «Nous» se manifeste. Notre vraie nature apparaît.

Il est donc important, pendant zazen, de ne pas suivre ni entretenir les pensées, de ne pas faire de projets, ou sombrer dans les remords. Constatez l'apparition des mots dans l'esprit, en étant attentif, en observant, sans juger, sans comparer.

D'observateur qui voit les mots et la chose observée, naturellement, inconsciemment, automatiquement, on passe à une conscience plus vaste, silencieuse, attentive. Seulement Présence.

Observez comment vous respirez, comment vous expirez, silencieusement, observez vos mains, de l'intérieur. Comment se fait la verticalité à partir du zafu, sentez le ventre, relâchez-le, laissez-le ouvert.

Les mots sont éphémères et comprendre cela est le premier pas dans le Dharma de Bouddha. Les mots et les pensées doivent être abandonnés, pris pour ce qu'ils sont : des apparitions dans l'esprit.

Nous devons comprendre comment nous créons un monde à partir de notre conditionnement, de nos croyances personnelles, de notre acquis culturel, de notre éducation, de tout ce que nous avons appris, et comment cela nous emprisonne. Comprendre que ce conditionnement, le «Samsâra», l'errance perpétuelle qui existe dans notre esprit, que nous entretenons par l'activité mentale crée la souffrance, la nôtre et celle de tous les êtres, et qu'il est aussi en notre pouvoir d'y mettre fin. Cela est la Voie enseignée par le Bouddha.

Simplement s'abandonner à zazen, observer, ne pas s'attacher, ne pas prendre parti, ne pas fuir, ne pas rejeter.

### Vendredi 16 h 30

Le Bouddha déclare qu'il y a deux sortes de pensées justes :

1. Les pensées libres de convoitise, d'esprit d'appropriation, d'avidité. Ce sont celles où il est compris qu'il n'y a personne pour posséder quoique ce soit. Les pensées contraires à ce «Dharma» se manifestent lorsqu'on veut acquérir quelque chose, lorsqu'on a soif de posséder. Par exemple, on veut obtenir l'éveil ou un état de conscience spécial.

Ensuite viennent les pensées libres de colère, d'agressivité, de malveillance qui apparaissent lorsqu'on cesse d'en vouloir aux autres et lorsqu'on comprend que l'autre et soi-même ne sommes pas différents. C'est la vraie compassion.

Enfin les pensées libres d'illusion, des scénarios et des plans que nous construisons sans cesse pour rechercher le bonheur ou pour fuir la souffrance.

Ces trois sortes de pensées justes ne sont pas induites ni influencées par les trois poisons que sont l'avidité, la colère et l'illusion ou l'ignorance.

2. Les pensées justes sont également les pensées qui ramènent l'attention dans l'instant présent, dans l'action immédiate, qui font référence au Dharma du Bouddha, la pratique des paramitas. Ces pensées se rapportent à l'observation et la concentration sur l'instant présent, sur la posture, la respiration, le comportement.

Pendant zazen ne vous attachez pas à la pensée et par les pensées. Oubliez les mots qui se forment dans l'esprit en phrases, en films ou en scénarios divers.

Au-delà des mots, c'est le silence de notre vraie nature, pure présence.

Les pensées qui ne sont pas libres de convoitise, d'avidité, de colère ou de malveillance, d'ignorance, d'illusion, sont des pensées qui ont trait aux désirs de l'ego. Et ces désirs apparaissent dans notre esprit sous forme d'images, de mots....

Dans l'enseignement du Zen, le désir est le premier des cinq empêchements que le Bouddha oppose à la pratique juste de la méditation.

Il s'agit principalement des désirs sensuels liés aux cinq sens, classés dans les désirs externes, par rapport aux désirs internes, qui, eux, prennent naissance dans l'esprit suscités par la mémoire ou l'imagination. Par exemple le désir d'être important, le désir du pouvoir, le désir d'éveil, etc. Tous ces désirs renforcent la croyance en un «moi», en un ego.

Quelle est l'attitude à adopter face à ces désirs qui naissent dans l'esprit ?

Renoncer à eux l'un après l'autre, c'est entamer un processus interminable.

Le Bouddha recommande de ne pas prendre parti :

*«Lorsqu'un désir sensuel s'élève en lui, le disciple sait, reconnaît : un désir est en moi».*

C'est tout.

Il faut laisser les désirs et les peurs à eux-mêmes et accorder toute son attention à celui qui les voit, qui est là avant que le désir n'apparaisse et qui demeure après qu'il a disparu, et qui est au-delà de toute expérience.

Maintenez l'observation, revenez à la posture, revenez à l'esprit dans lequel apparaissent ces désirs, ces mots, ces pensées, ces sollicitations, ces sons, ces odeurs. Ne vous laissez pas capturer par la pensée ou le désir, allez au-delà du sujet qui perçoit et abandonnez-le. Une pensée, une odeur, un son, un désir apparaissent et la pensée se manifeste, se développe. Mais finalement, tout passe. Réaliser cela est éveil.

Voici un poème de Nan Shan :

*«Tournée vers l'intérieur,  
L'attention vigilante observe la pensée.  
Simplement observées les fabrications mentales,  
les formations maladroites,  
progressivement, d'elles-mêmes s'inactivent.  
Au hasard des circonstances,  
Les semences de nos actions  
Lorsqu'elles rencontrent des conditions favorables extérieures et intérieures, germent.  
Par l'attention vigilante et l'efficacité de Maka Hannya,  
la grande Sagesse,  
ces pousses de karma sont aussitôt brûlées jusqu'à la racine.  
Au karma de la pensée secrètement issue du désir, née des circonstances et de la discrimination,  
se substitue bientôt la pensée non-pensée,  
dans la conscience du miroir.»*

### **Samedi 7 heures**

Observez les mots qui apparaissent dans l'esprit pendant zazen et qui s'organisent en pensées. Les pensées s'enchaînent les unes aux autres, créent des scénarios, des concepts, des désirs au bout desquels apparaît la souffrance.

Voilà, à peu près résumé, le kusen de la journée d'hier.

Observez comment l'esprit s'implique dans les pensées et les fabrications mentales. Dès que l'on remarque cette implication dans le processus mental, c'est qu'on l'a déjà abandonné. Vérifiez par vous-même.

On revient alors à la posture, à la respiration, à ici et maintenant. Puis, de nouveau, on s'échappe dans de nouvelles pensées et de nouveau on s'implique. Plus tard, de nouveau cesse cette implication et se fait le retour à la posture.

Lorsque les pensées créent le désir et que le «moi» s'y attache, le Samsâra, ou l'enchaînement des causes et conditions qui créent la souffrance, apparaît dans l'esprit.

La claire compréhension de ce processus ou de ce mécanisme dans lequel le «moi» s'implique, permet de mettre fin à la souffrance, c'est à dire à l'errance perpétuelle du Samsâra.

Le Bouddha parle de trois sortes de désirs :

Le désir sensuel, lié aux cinq sens, incluant donc la sexualité.

Ensuite le désir d'existence éternelle qui nous fait penser que nous sommes immortels, et donc nous incite à ne pas assumer la responsabilité de nos actes.

Enfin, le désir de bonheur temporel.

Le Bouddha dit :

*«Ces désirs après lesquels tu soupîres conduisent inévitablement à la souffrance. S'ils sont satisfaits, la contrariété vient ensuite, et s'ils ne le sont pas, il y a tourment et dans les deux cas il n'y a pas de bonheur.*

*Alors quels moyens as-tu de te libérer de ces désirs producteurs de souffrance ?*

*Quand tu as profondément ressenti le bonheur qui vient de la pratique juste de la méditation, alors tu n'es plus trompé par ces notions décevantes.»*

Les pensées qui traversent l'esprit sont comme les rêves de la nuit. Elles ne viennent de nulle part, elles n'ont pas d'existence réelle, et c'est pourquoi on dit qu'elles sont vides. Elles induisent les désirs qui, eux aussi, sont vides. Réaliser profondément cela est éveil.

On ne peut pas décider à l'avance de ce qu'on doit désirer ou cesser de désirer, ou de ce que l'on doit être ou ne pas être, car c'est donner encore la parole au «moi» illusoire, à l'ego fictif et à lui donner de l'importance.

Se nier soi-même est une illusion, s'affirmer est aussi illusion. Il faut donc aller au-delà de la négation ou de l'affirmation. Abandonner les pensées qui concernent le passé ou le futur, le bon ou le mal, le plaisir ou le déplaisir et revenir à l'instant présent éternel. Juste ETRE.

Suivre l'enseignement du Bouddha, c'est simplement demeurer attentif, instant après instant, avec tout son esprit et tout son cœur à ce qui apparaît ou disparaît dans l'esprit, sans s'attacher, sans choisir, sans prendre parti, sans juger, au-delà de tout langage.

### **Samedi 11 heures**

Pour chacun d'entre nous, pour chaque être sensible, tout commence avec le désir : le désir d'existence, le désir d'incarnation, le désir de vie, le désir de connaître le monde phénoménal.

Le désir d'être crée la condition d'être au monde, de naître, d'apparaître. C'est un processus naturel. Et de même il est dans la nature des pensées d'apparaître dans l'esprit.

A partir de cette condition d'être sensible, se crée l'expérience du plaisir ou de la souffrance. L'expérience du plaisir conduit à l'attachement. Vérifiez-le dans votre propre esprit. Quand on rêve de choses agréables, même pendant zazen, on s'y attache, on aime bien prolonger le rêve. Et pourtant, ce rêve de plaisir n'a pas d'existence, il est vide. L'attachement à ce rêve de plaisir, ou à l'idée du plaisir et du bonheur, du fait de l'impermanence de toutes choses, engendre la peur de manquer et la souffrance. C'est ainsi qu'apparaît le Samsâra où se recréent sans cesse les conditions de la survie du «moi» illusoire.

Nan Chan dit :

*«Par la conception et la naissance,  
un esprit s'inscrit dans un corps,  
un corps s'inscrit dans un esprit  
et le Cosmos semble s'être divisé.*

*Par l'entrée en connaissance, du connu naît un connaisseur,  
du connaisseur naît un connu.*

*Et de la séparation apparente,  
du non-né et de ce qui est né, naît la souffrance.»*

En résumé, c'est le désir même d'existence qui crée le monde phénoménal. Le désir (ou «la soif» dans l'enseignement du Bouddha) est une des douze causes interdépendantes (un des 12 in nen) qui intervient dans le mécanisme du Samsâra, la roue de la vie et qui la maintient active.

La satisfaction de ce désir d'existence est le but même de la manifestation. Vous pouvez comprendre cela pendant zazen, à partir du regard sur les mots et les pensées qui apparaissent dans l'esprit. Cela se fait spontanément, naturellement.

Vous pouvez comprendre que le désir conduit le mouvement de la vie, de l'obscurité à la lumière, du manque à la satisfaction.

Le désir réalise, par le jeu des contraires et des oppositions, les mouvements mystérieux du monde phénoménal et le secret de la vie.

Le problème apparaît lorsque nous sommes fascinés par la création, par tous les phénomènes, que nous nous y attachons en recherchant le bonheur par la satisfaction de toutes sortes de désirs, et en ayant constamment peur du manque et de la désillusion. Nous oublions la source. Nous sommes prisonniers du cercle sans fin de la roue du Samsâra. Nous créons ainsi, sans cesse, notre souffrance et celle du monde, incapables de retrouver et de voir notre vraie nature.

Nous croyons que nous naissons séparés du Tout, nous construisons avec des concepts, des principes et des idées, un ego auquel nous nous attachons fermement. Et puis, nous crevons de peur à l'idée de quitter cette illusion en mourant.

Et nous passons ainsi notre vie sans avoir l'occasion de voir notre vraie nature.

Trancher l'illusion dans cette vie même et sortir de cette chaîne de causes interdépendantes qu'est le Samsâra, c'est l'enseignement du Bouddha et sa réalisation sous l'arbre de la Bodhi. C'est nous-même à cet instant même, dans ce zazen, pas plus tard, pas ailleurs. Tout est là, il n'y a rien de caché.

Votre posture elle-même atteste cette vérité. N'en doutez pas.

**Samedi 16 h 30**

Pendant zazen, oubliez vos projets, oubliez vos expériences passées. Comprenez qu'il n'est pas besoin de rechercher quoique ce soit.

L'esprit d'éveil n'a pas besoin de la collaboration de l'ego pour que s'ouvrent les portes du Dharma. Chaque instant est un bon instant. Si notre attention se perd dans le passé ou le futur, les portes du Dharma se ferment.

Soyez attentif à ce qui apparaît, disparaît dans l'esprit. Ne cherchez pas à intervenir, ni à juger, ni à comparer.

Quelqu'un m'a dit tout à l'heure : «Je ne me rends pas compte quand je disparaîs dans un processus de pensée». C'est vrai. C'est très difficile de s'en rendre compte.

La force du mental est telle qu'il envahit la conscience et que celle-ci s'identifie instantanément à la pensée dès que celle-ci apparaît. On ne peut pas s'opposer à ce processus d'identification à la pensée par la pensée elle-même.

Et de même, quand l'implication dans ce processus de pensée prend fin, ce n'est pas non plus à cause de la pen-

sée ou de la volonté. Cela se fait.

Lorsque l'implication dans les processus de pensée s'interrompt, on revient à la posture, à la respiration, à l'instant présent. Et puis de nouveau, une pensée apparaît, on s'en va, on s'absente, on rêve, on se retrouve dans le passé ou dans l'avenir. Cela se fait sans notre accord. N'en soyez pas dérangés, déçus ou attristés, l'esprit d'éveil se débrouille tout seul, il n'a pas besoin de l'intervention de l'ego. Ce n'est pas nous qui faisons zazen, c'est zazen qui se fait à travers nous.

Ce qui se fait avec la volonté personnelle appartient au monde phénoménal et est donc sujet à apparition et disparition.

La cause de la souffrance se trouve dans l'identification de celui qui perçoit avec ce qui est perçu, pensée, objet des sens. Si ce qui est perçu fait l'objet d'un «contact», d'une saisie, d'un désir d'appropriation, il y a apparition de l'attachement et de la souffrance. L'attachement engendre l'action aveugle de l'ego qui ne s'encombre pas des conséquences et évite même de les envisager.

La Réalité est simple : tout est Un. Ce n'est que lorsque nous essayons de décrire, d'expliquer, que les mots nous trahissent. Chacun de nous le sait, intimement, profondément.

Dans la réalité, il n'y a que la source, l'origine, incompréhensible pour notre esprit limité, mais qui rend tout brillant.

Non perçue, elle est la cause de la perception.

Non ressentie, elle est la cause de la sensation.

Non pensable, elle est la cause des pensées.

Non-être elle donne naissance à l'être.

Ku est Shiki.

C'est de cela que parle l'Hannya Shin Gyo.

C'est le cœur de l'impermanence, la perle brillante.

Quand vous êtes là, vous êtes partout chez vous.

Laissez la réalité s'occuper de vous. Laissez zazen vous éveiller. Ne vous interposez pas. N'argumentez pas avec les catégories personnelles limitées. Laissez zazen se faire, avec ou sans les genoux. Ne vous identifiez pas à vos pensées. Ne vous identifiez pas à ce qui apparaît ou disparaît.

Nan Shan dit :

*«Que l'illusion du moi soit détruite ou simplement dissipée,*

*sans même qu'il s'en aperçoive,*

*zazen marque le pratiquant du sceau de la posture-réalisation.*

*Lorsque la pensée d'objets*

*Ne constitue plus le fantôme d'un «moi»,*

*Chaque image, chaque son, chaque sensation*

*Est reconnue comme le visage originel.*

*Sans identité, chaque objet est le corps du Bouddha.*

*Le rêve d'un «moi» une fois oublié,*

*S'ouvre la porte d'une compréhension intuitive et immédiate.*

*Une simple pensée de vigilance actualise le sceau de la posture.*

*L'ego évacué, du vide jaillit Maka Hannya.*

*Lorsque cette Sagesse est fermement établie,*

*la pensée cesse d'être un obstacle*

*et les passions que les ignorants nomment souillures,*

*éclairées par zazen sont elles-mêmes la Voie».*

## Dimanche 6 h 30

Perdu dans cet océan de la vie, le Samsâra, l'individu cherche indéfiniment sa raison d'être et le pourquoi de sa souffrance.

Le Bouddha n'a pas enseigné autre chose que ce qui concerne la vérité de cette souffrance, son apparition et le chemin qui mène à sa cessation.

En vérité la Samsâra existe seulement dans notre esprit. D'instant en instant, de pensée en pensée, de désir en désir, c'est l'illusion d'un «moi» qui active le Samsâra.

Le «moi», c'est la fausse identification aux cinq skandhas dont parle la première phrase de l'Hannya Shin Gyo et qui ne constituent que notre apparence phénoménale.

Skandhas ce sont les éléments qui constituent la personnalité, éphémère, transitoire. Et c'est parce que nous croyons être ce corps, que nous nous identifions à lui, aux sensations, aux perceptions, aux pensées, que prend vie l'illusion de l'ego et son cortège de peurs de soifs et de souffrances.

*«C'est seulement par la disparition complète du «moi», de l'attachement aux désirs du «moi», que cesse l'attachement au désir d'existence»,* dit le Bouddha et c'est ainsi que disparaît la souffrance.

Avec l'extinction de l'attachement à l'existence, s'éteint le «moi» et aussi le processus du devenir.

C'est re-devenir libre, re-trouver la Source, re-venir à la maison. C'est la réalisation du Bouddha, assis droit sur son zafu d'herbe, à l'ombre de l'arbre de la Bodhi.

Ce n'est pas une connaissance passée, lointaine, à venir, secrète ou mystérieuse. Elle est directement visible et présente dans la réalisation immédiate de ce qu'est l'attachement au vide des pensées.

C'est en réalisant par zazen que les «Skandha», notre personnalité, est impermanente, vide, Ku, sans existence réelle que l'on met fin au Samsâra et à la souffrance.

«D'où il résulte, dit le Bouddha, que faire cesser l'identification à la forme corporelle, aux sensations, perceptions activités mentales et conscience personnelle, ceci est l'extinction de la souffrance, la fin de la maladie, la victoire sur la vieillesse et la mort».

Le retour à la condition normale, le retour dans sa vraie demeure, dans l'instant présent, dans la vie.

Soyez vigilants, ne perdez pas cet instant présent.

## Dimanche 10 h 30

Le Samsâra apparaît avec la pensée, et disparaît avec elle. La pensée crée l'illusion d'un être séparé, qui transmigre. Si nous naissons avec un corps et un esprit dans ce monde sensible, aucun enseignement ne nous exempte de vivre la joie ou la peine, l'espoir ou le désespoir, toutes les conditions du Samsâra.

L'enseignement du Bouddha n'a pas pour objet d'échapper au Samsâra, mais d'en reconnaître le caractère impermanent, illusoire, éphémère.

Symboliquement Mara, le mental, tente le Bouddha de mille manières. Il ne veut pas perdre la souveraineté du monde des désirs.

Sa première armée est donc constituée par les désirs sensoriels et sensuels.

Sa deuxième armée, c'est le découragement et la tristesse.

La faim et la soif sont la troisième armée : faim et soif de

plaisir, de pouvoirs, de richesse.

Les attachements sont la quatrième armée.

La paresse et la somnolence, la cinquième.

La peur et la terreur, la sixième.

Le doute et la remords, la septième.

La haine et la colère la huitième.

L'amour égoïste du confort et des louanges, la neuvième.

L'orgueil égoïste et la satisfaction sont la dixième.

Cela fait beaucoup de monde et *«ce monde, dit le Bouddha, n'existe pas en dehors de ton esprit».*

**«Alors comprends que tu peux vaincre toutes ces armées par le pouvoir de zazen et la réalisation de ta vraie nature Sattva.»**

Nan Shan dit :

*«Compagnon de Dharmma,  
le saumon revient à la source natale,  
sans se nourrir, sautant les cascades,  
remontant les torrents sur des distances incroyables,  
jusqu'aux montagnes enneigées.  
Sur quoi sa foi s'appuie-t-elle ?*

*Pour celui qui se tient fixé dans sa nature,  
dans sa bouddhité, immobile, présent à lui-même,  
Nirvâna et Samsâra sont une seule et même chose.  
Il est sur la voie comme un poisson dans l'eau.  
Il parcourt le chemin sans aucun doute jusqu'à sa mort,  
et l'hameçon de l'illusion, en vérité, ne prend pas dans sa bouche.»*

Pour comprendre la souffrance, il faut aller au-delà de la peine et du plaisir.

Les désirs et les peurs obstruent notre compréhension et nous empêchent d'aider vraiment les autres.

Bodhisattva est celui qui s'éveille à sa vraie nature.

Si vous prenez au sérieux la souffrance de l'humanité, il est nécessaire de perfectionner le seul moyen d'aide que vous ayez, c'est à dire vous-même. Devenez intime avec Sattva.

Sattva, nature de Bouddha, est Une pour tous les êtres.

Le Un se manifeste dans le multiple.

A la lumière de Sattva, calme, stable, silencieuse, lumineuse, votre énergie intérieure s'éveille et provoque des miracles sans aucun effort de votre part.

Chacun de nous est destiné à l'éveil.

Ne vous opposez pas à l'éveil avec vos propres catégories sur l'éveil et sur votre indépendance.

Tout ce que nous avons à faire, c'est prêter attention aux obstacles que crée le mental, et éclairer ainsi le Samsâra.

Eclairé par la lumière de zazen, le Samsâra n'est pas différent du Nirvâna.