

«En remontant le courant, Kanjizai a oublié tout ce qu'il savait» Sesshin de Lamure sur Azergue

Dojo de Lyon
8-9-10 novembre 2003
Guy Mokuho Mercier

Samedi 8 novembre, zazen 7 h 00

Ici, c'est un très bel endroit pour une sesshin, dans les montagnes, avec les couleurs de l'automne, la pleine lune, le brouillard matinal.

Peut-être le silence sera-t-il un peu dur à trouver, à cause du bruit de la route. Mais même les bruits qui vous dérangent peuvent être aussi utiles que le silence. Même avec des bruits, on peut garder l'attention fixée sur le silence dans lequel ces bruits apparaissent.

L'équivalent du bruit extérieur c'est le bruit intérieur de la pensée dans notre tête.

L'équivalent du silence extérieur c'est le calme intérieur.

Si l'on saisit les bruits, si notre attention se focalise sur les voitures qui passent, si notre attention est captée, capturée par les pensées, le silence disparaît. Il est caché, voilé par les pensées. Et cependant, il est toujours là, derrière.

Notre pratique de zazen, c'est apprendre à se dissocier des bruits du mental et demeurer dans la tranquillité du silence. Les bruits, les sons ne font que passer, aller et venir.

Pendant cette sesshin, accordez toute votre attention au silence qui vous entoure et à celui qui apparaît dans l'esprit lorsque les pensées disparaissent.

Dès que l'attention est portée sur ce silence extérieur ou intérieur, il y a conscience ou présence, sans la pensée. Prendre conscience du silence, c'est devenir immédiatement vigilant, présent. C'est sortir du conditionnement mental. D'une manière plus large, c'est sortir du Samsâra, de notre errance perpétuelle et de notre souffrance.

Rappelez-vous cette phrase de Wanshi : «*Seul ce silence est l'expérience ultime, la réponse sans effort, l'enseignement inaudible* ». Cela ne passe pas par les oreilles.

Aussi souvent que possible, revenez à votre posture, au silence de votre corps, étudiez votre verticalité, vos tensions, vos difficultés, votre respiration.

Sentez l'énergie qui parcourt le corps, qui remplit chaque cellule.

Sentez l'énergie dans les mains, dans les pieds, dans les genoux, dans le ventre, dans la colonne vertébrale.

Sentez la vie qui anime le corps.

Dès que vous revenez ainsi au corps, le bruit du mental ralentit ou cesse immédiatement. Observez d'un regard attentif. En devenant intime avec ce silence extérieur et intérieur vous pouvez ressentir un état de grande présence qui n'est pas lié à la pensée et qui nous dispense de penser.

Cet état, cette conscience, ne saisit rien, ne rejette rien.

Zazen 11 h 00

En entendant sonner la cloche dans le hall du temple, Sogyanandai demanda à son disciple Kayashata : «*Qui produit le son ? Le vent, ou la cloche ?* »

Kayashata répondit : «*Ni l'un ni l'autre, c'est mon esprit qui sonne.*»

«*Que veux-tu dire par là ?* »

«*C'est la parfaite tranquillité.*»

Et c'est ainsi, conclut Dogen, que, par cette réponse, Kayashata reçut la transmission de Sogyanandai.

Les bruits sont aussi utiles que le silence, comme les illusions sont aussi nécessaires à l'Eveil. Souvent on se sent irrité ou on résiste à ce qui se manifeste spontanément à l'extérieur ou à l'intérieur de nous, ou à ce qui vient des autres. Cette résistance nous fait perdre la paix intérieure, l'espace du silence. On se met en colère, on cherche à répondre, à avoir raison, et l'on est totalement divisé. On retombe dans l'ignorance.

Pendant zazen chacun peut étudier comment il réagit aux bruits extérieurs, mais aussi aux émotions, aux pensées qui apparaissent dans l'esprit. Il devient plus facile de comprendre comment notre irritation, notre résistance, sont issues de notre conditionnement, de nos idées arrêtées, de nos croyances, de nos peurs. Si nous voyons ces peurs et ces mécanismes mentaux, nous pouvons comprendre qu'ils sont irréels, qu'ils ne nous appartiennent pas.

Si nous sommes capables de laisser «*les choses être telles qu'elles sont*», sans y mettre de jugement ou d'appréciation personnelle, cette acceptation nous mène directement au silence et à la paix intérieure.

Accepter chaque moment tel qu'il est, chaque être tel qu'il est, c'est le vrai «Shin jin datsu raku», le véritable abandon du corps et de l'esprit.

De ce lâcher prise, le Bouddha dit :

«*C'est s'abandonner à l'instant présent. C'est arrêter de vouloir savoir, de vouloir comprendre, c'est laisser la vie tranquille, laisser la vie être.*»

Si l'on est en paix, si on reconnaît son véritable esprit au-delà des pensées, contenant aussi les pensées, alors toutes les choses sont en paix, l'esprit, le vent, la cloche, toutes les relations et interrelations, quelles qu'elles soient.

Le vent existe dans l'esprit, la cloche existe dans l'esprit, le son existe dans l'esprit. Il n'y a que l'esprit, Bouddha, nous-mêmes, débarrassés de la tyrannie du mental, débarrassés des saisies, des rejets, du jugement.

Ecoutez le silence.

Zazen 16 h 30

Accordez toute votre attention à l'espace entre deux pensées. C'est là que se trouve notre vraie nature. Dôshin, le quatrième Patriarche, dit que, dans cet espace, nous sommes «un être pur». C'est là que réside le silence, le calme. Et cependant comprenez que le silence ne disparaît pas

lorsque les pensées se manifestent.

Entre deux pensées, si l'on reste attentif on constate que quelque chose surgit : présence sans forme et sans visage, qui remplace l'identification que nous faisons sans cesse à la pensée, au mental ou au corps. Ce silence sans forme n'est pas séparé de notre être. Ce silence sans forme est là, source à partir de laquelle tous les phénomènes, les formes, les pensées apparaissent et dans laquelle elles disparaissent. C'est «Ku» et «shiki», le silence et les sons.

Dogen, dans le Gakudo-yojin-shu, cite cette phrase du Bouddha :

«En remontant le courant, Avalokitheshvara a oublié tout ce qu'il savait».

On disait, à l'époque de Bouddha, de ceux qui renonçaient à la famille, aux richesses ou à la position sociale et qui demandaient à faire partie de la Sangha, qu'ils entraient dans le courant. C'est ce que nous faisons tous, dès que nous franchissons la poutre du dojo.

Première phrase de l'Hannya Shin Gyo, Avalokitheshvara, Kanjizai, le bodhisattva de la liberté, remonte le courant vers la source, source originelle, et il réalise que les skhandas sont vides, les formes, sensations, perceptions, les pensées et les consciences liées aux sens. Et c'est parce qu'il remonte à la source originelle qu'il oublie ce qu'il savait.

Que savait-il ?

Il savait ce qu'on lui avait appris, résultat du conditionnement auquel est soumis chaque être humain dès sa naissance, dans le monde du Samsâra. Il savait ce qui est bon et ce qui est mauvais, il connaissait la dualité et les catégories qui font que les humains engendrent sans cesse dukkha la souffrance, l'insatisfaction, la frustration.

«En remontant à la source», Kanjizai a oublié tous les conditionnements et c'est pour cela qu'il est libre.

La source n'est pas séparée de nous-même. Il n'y a que nos propres croyances, nos préjugés, nos jugements, nos peurs qui momentanément voilent cette vérité.

Wanshi dit :

«Dès que les mots sont oubliés, cela apparaît devant vous avec netteté».

Devenez intime avec ce silence au-delà des pensées, dans lequel apparaissent les pensées.

«L'Eveil, dit le Bouddha, c'est de demeurer dans la compréhension de l'apparition et de la disparition des choses».

Rien à saisir, rien à rejeter.

Dimanche 9 novembre, zazen 7 h 00

La plupart des gens restent toute leur vie prisonniers des limites de la pensée. Maître Deshimaru appelait ça *«la prison des mots»*. Et même parmi ceux qui pratiquent zazen depuis longtemps, certains ont du mal à sortir de cette prison et n'ont pas encore reconnu cet espace entre les pensées. Attachés à leurs pensées, ils ne réalisent pas qu'elles ne sont que juste des pensées, sans grande importance, qui passent....

Nombreux sont ceux qui ne dépassent pas l'idée qu'ils ont de leur «moi», de cette personnalité construite sur un conditionnement, faite de croyances, de préjugés, de jugements. Et parfois même le «moi» est renforcé par l'énergie qui provient du zazen et par l'appropriation du zen pour un profit personnel.

Il faut rester très vigilant. Pour tout pratiquant, la première constatation consiste à prendre conscience de ce brouillard des pensées qui obscurcit sans cesse l'esprit, de l'omniprésence de cette voix dans notre tête, parfois même la présence de plusieurs voix.

Constater que nous sommes en permanence en train de rêver, d'imaginer, de comparer, c'est déjà s'éveiller, se dissocier du mental. C'est ce qui doit surgir de notre pratique du zen. Devenir libre des mots, de la prison des concepts et des fausses croyances.

Il est clair que la souffrance de notre vie provient de ce que nous croyons, de ce que nous prenons pour vrai. Mais chacun a des critères différents, chacun est conditionné d'une manière ou d'une autre. Lorsque nous comprenons que ce conditionnement n'est pas réel, n'est pas vrai, alors changer devient possible.

Changer notre vie, accéder à notre être, à notre vérité, au Dharma qui est le nôtre, c'est «entrer dans le courant», c'est retrouver le chemin de notre demeure.

Comprenez que notre demeure n'existe plus dans le passé, n'existe pas dans le futur. Pas la peine de rêver pour demain. Notre demeure, c'est ici et maintenant dans le silence, dans cette présence continue et sans forme qui est notre nature originelle, notre nature de Bouddha.

Simplement, comme j'en ai parlé hier, l'illusion se superpose à la réalité et la voile de la même manière que l'image du serpent se superpose sur la réalité de la corde. Le serpent n'est pas réel ...

Pendant zazen, quand les mots et les pensées apparaissent dans votre esprit, ne leur donnez pas votre énergie, ne les prenez pas au sérieux, laissez-les partir, se dissoudre d'eux-mêmes, ne vous accrochez pas.

Le Bouddha dit :

«Les mots suggèrent des réalités permanentes. Ce n'est qu'un défaut du langage mais les gens se laissent prendre à ce leurre. De simples mots ne peuvent créer la réalité. Ainsi les gens parlent d'un but final, d'un objectif à atteindre et le prennent pour réel mais ce n'est qu'une forme de mots. Le but en lui-même n'a pas de substance. Celui qui réalise la vacuité des concepts et des mots ne dépend plus d'eux».

C'est ainsi qu'on se retrouve Soi-même dans le silence.

Wanshi dit :

«Lorsque vous réalisez ce silence, le temps n'a plus de limite. Et c'est le moment où votre milieu vient à la vie».

On pourrait dire aussi : votre vie est au milieu.

Ni avant, ni après.

Ecoutez le silence.

Zazen 11 h 00

Le flux des pensées et des émotions a une force énorme. Cela nous emporte très facilement en dehors de notre présence. En suivant les pensées on devient absent. Chaque pensée se donne tellement d'importance ! Chaque pensée a pour seul objectif de renforcer le sens du «moi», de l'ego.

Le Bouddha dit :

«Ceux qui croient que tout ce qu'ils rencontrent et pensent est vrai, essaient de s'enraciner dans le nom, la forme, la sécurité et les idées conventionnelles. En conséquence ils souffrent».

Les gens restent sur l'idée fautive que pour créer la moindre existence une structure doit être matérielle et ce mauvais

raisonnement les aveugle à la nature transparente, insubstantielle de toutes les choses et de tous les processus. Les personnes affectées de cet aveuglement vivent dans des constructions compliquées d'idées ».

Le Bouddha dit encore :

«Rien en ce monde ne peut être définitivement expliqué. Nous pouvons seulement faire l'expérience des choses telles qu'elles sont. Nous ne pouvons jamais faire l'expérience de la parfaite sagesse séparément de toute chose.

Voir la vacuité, le silence et le calme des choses, c'est juste les voir telles qu'elles sont.

La parfaite sagesse et le monde matériel ne sont pas deux. Là où l'on n'apprend ni ne découvre, où il n'y a ni concept ni langage conventionnel, c'est là qu'on peut dire qu'il y a parfaite sagesse.»

En remontant le courant, Kanjizai a oublié ce qu'il savait.

Zazen 16 h 00

Un disciple demanda au Bouddha : *«Qu'est-ce qui embrume le monde et le rend si difficile à voir ? »*

Le Bouddha répondit : *«C'est de ne pas vouloir voir qui l'embrume. Et ce sont l'ignorance, la négligence et l'avidité qui le rendent invisible.»*

Le disciple continua : *«Mais qu'est-ce qui pollue le monde et semble le menacer ?»*

Le Bouddha répondit : *«La soif d'attraper, de posséder, de s'approprier, pollue le monde et la souffrance qui en résulte cause la plus grande peur.»*

Nous ne voyons pas la vérité parce que nous sommes ignorants, aveugles, en raison des fausses croyances qui encombrant notre esprit. Nous avons, chacun de nous, envie de donner tort aux autres et d'avoir raison. Nous n'avons confiance qu'en nos propres jugements et pourtant ils sont bien futiles et versatiles. Nous vivons dans un brouillard sans nous en rendre compte. C'est le monde de Maya, l'illusion. Littéralement Maya c'est «ce qui n'est pas». Ce brouillard n'est pas même réel. Il obscurcit, estompe toutes les choses qui apparaissent dans notre esprit : alors on pense, on pense, on rumine les pensées ... comme les vaches, l'herbe.

Tout ce que nous croyons à propos de nous-mêmes, du monde, des autres, tous les concepts, les dogmes, les conditionnements, tout ce que nous avons appris et que nous prenons pour vrai, finalement, nous empêche de vivre libre et de savourer la vie.

Le Samsâra, tel que j'ai essayé de vous l'expliquer dans la conférence n'est qu'un concept, un de plus, mais il a un avantage : il pointe du doigt vers votre propre vérité, votre propre nature.

On a parfois besoin de comprendre d'abord intellectuellement avant de réaliser quelque chose. Au cours du processus de conditionnement du Samsâra, qui est un processus issu de l'ignorance, chacun de nous, de la naissance jusqu'à aujourd'hui a élaboré une image mentale de ce qui est bien, de ce qu'est la perfection, l'éveil, le bonheur et nous nous efforçons d'atteindre cette image, d'être comme il faut pour plaire à tout le monde, à nos parents, notre patron, nos amis, nos voisins. Chacun construit son image de perfection et s'efforce d'y ressembler. Si les autres n'adhèrent pas à nos conceptions, c'est qu'ils sont mauvais.

Tout le propos de ma conférence était de montrer que cette image que nous créons dans notre esprit n'est pas réelle, elle voile la vérité. Lorsque vous comprenez comment elle est apparue et comment elle gère votre vie, quand vous l'éclairiez par votre pratique, elle peut disparaître parce qu'elle est sans utilité pour «être».

C'est en reconnaissant l'irréel qu'on accède au réel, au silence, à la paix, à la joie.

Lundi 10 novembre, zazen 7 h 00

Même si nous pratiquons la Voie du zen depuis des années il est parfois difficile d'y voir clair et de mener notre vie d'une manière impeccable.

Le Bouddha dit :

«Le fait que les humains soient ignorants ne veut pas dire qu'ils soient ignorants à la manière des vaches ou des chèvres. Même les ignorants cherchent un chemin vers la réalité. Mais en le cherchant, ils se trompent sur ce qu'ils voient et rencontrent. Ils courent après des formes, des noms, des concepts, des catégories, au lieu d'aller au-delà du nom jusqu'à ce qui est Réel.»

Notre pratique consiste à sortir du brouillard de l'ignorance. Pour cela il faut mener une étude approfondie de nos mécanismes, de nos peurs, de nos habitudes, de nos attachements et réaliser que le «moi» qui souffre n'est pas réel.

Le Bouddha dit :

«Sans cette compréhension il n'est pas possible d'obtenir la clarté ni la capacité à aider les autres. Si vous êtes aveugles à ce que sont réellement les choses et les êtres vous n'arriverez à rien même si vous avez de grandes capacités.»

Celui qui par sa pratique comprend le caractère illusoire, irréel, fugitif de toutes les choses, celui-là est comme l'oiseau. Il n'a rien en propre mais il ne manque de rien et sa trace est invisible...

«En remontant le courant Kanjizai a oublié tout ce qu'il savait», et c'est ainsi qu'il peut aider tous les êtres.

Observez ce qui se passe dans l'esprit. Parfois les mêmes pensées reviennent et reviennent. Examinez-les sans les saisir. Lorsqu'elles reviennent souvent, les pensées témoignent de peurs ou de frustrations nées de l'avidité ou de la soif. Ne vous jugez pas, n'analysez pas. Simplement voir, sans saisir, ne pas prendre ces pensées passagères pour siennes. C'est comme dans un film, on reste tranquille dans son fauteuil et on regarde ce qui apparaît sur l'écran.

Utilisez la respiration aussi souvent que possible pour revenir à ici et maintenant.

Dans mes premières années de pratique, j'étais vraiment très timide et pendant des années je n'ai pas osé poser à Maître Deshimaru une question de monde qui me préoccupait beaucoup, à savoir : *«qu'est-ce que l'effort juste ?»* J'avais toujours un peu peur d'en faire trop et de ne pas savoir m'arrêter.

Dans les enseignements de Bouddha, l'effort juste est pratiqué lorsqu'on prolonge les actions qui sont bonnes et qu'on cesse de poursuivre celles qui sont mauvaises. L'effort est une des six paramitas, les six pratiques de perfection. Pas pour devenir parfait, mais pour se parfaire, s'améliorer.

Le Bouddha dit :

«Celui qui pratique les paramitas veille au moindre détail de ce qui doit être fait. Il ne saisit jamais rien, ni n'essaie d'y donner un sens absolu car il sait qu'il n'y a de substance durable dans aucune chose».

L'effort s'applique à la manière de pratiquer chaque action et non au choix des actions à pratiquer. Tout ce qui se présente à nous est juste comme c'est. Aujourd'hui j'ai trouvé ma réponse à ma question d'autrefois. Je donnerai la réponse au prochain zazen.

Le juste effort consiste à accepter la vie, comme elle vient, comme elle est. Comme la mère accepte ce nouvel être qui bouge pour la première fois dans son ventre.

Zazen 11 h 00

Un proverbe chinois dit :

«Si une chose tombe à terre, elle s'élèvera à coup sûr».

Alors Dogen dit :

«Si on vous demande comment accomplir la vie de bouddha, vous serez en mesure de répondre : C'est comme se relever de terre après être tombé».

Bien sûr il faut faire l'effort de se relever de terre après être tombé mais c'est naturel, nous ne pouvons que marcher debout sur la Voie. C'est comme faire sampaï : on met le front à terre et on se relève. C'est naturel.

L'effort juste c'est simplement faire toujours de son mieux, du mieux qu'on peut, avec ses propres capacités, avec les moyens dont on dispose. Ne pas faire intervenir le «moi» dans cette affaire. Quelles que soient les circonstances, qu'on soit en pleine forme ou fatigué, à jeun ou complètement ivre, heureux ou malheureux, faire du mieux qu'on peut, ni plus ni moins.

Si vous en faites trop, c'est à dire comme vous l'imaginez, ou comme le «moi» le projette pour correspondre à son image de la perfection, vous vous videz de votre énergie, vous agissez contre la vie, contre vous-même. Le résultat c'est la frustration, l'aigreur, le mécontentement et la tristesse.

Si vous en faites moins que votre mieux, vous serez également frustré, culpabilisé, et sujet au regret.

Ne rien faire ou mal faire, c'est une manière de nier la vie et de se nier soi-même.

En faisant de son mieux, il devient impossible de se juger soi-même. On retrouve le contentement et la confiance en soi. C'est ainsi que l'on devient libre. On vit intensément, on se donne, on n'attend pas de récompense. Et puis surtout on reste présent à soi-même, conscient de ce qu'on fait. C'est ainsi qu'on peut se détacher du passé et cesser de se projeter dans l'avenir. Chaque action devient un rituel pour honorer la vie, vous-même, Bouddha, Dieu.

C'est par cette pratique qu'apparaissent les bouddhas.

En agissant ainsi, vous ne pouvez pas échapper à la reconnaissance de votre vraie nature. Et cette reconnaissance sera totalement accompagnée de joie et de paix.

La joie de reconnaître en soi-même l'essence de la vie.

C'est la joie d'être qui on est vraiment.

«En remontant le courant vers la source, Kanjizai a oublié tout ce qu'il savait».