

# «Le corps, esprit ordinaire est la voie»

## Sesshin de Douadic

Samedi 4 octobre 2003

Guy Mokuho Mercier

### Zazen 7 h 00

C'est l'heure où les moutons ont faim.

Entendez leurs bêlements mais ne vous y accrochez pas. Entendez les bêlements dans votre propre esprit et non pas à l'extérieur de vous-même.

Revenez à votre posture, à votre respiration, observez les pensées mais ne les suivez pas, ne les saisissez pas.

Lorsque le corps est immobile, il devient plus facile d'observer ce qui bouge et notamment ce que nous pouvons appeler le mental, un flot continu de pensées, la voix dans notre tête, le penseur en nous dont l'activité est continue.

J'ai cité hier cette phrase du Bouddha : *«La réalité qui s'est présentée à moi est profonde, difficile à voir et à comprendre. C'est parce qu'elle est au-delà de la pensée, mais elle est sublime, subtile, inégalée».*

..... Et tellement proche.

*«La plupart des gens n'ont pas conscience de cette réalité, continue le Bouddha, car ils restent attachés à ce à quoi ils s'identifient, le corps, les sensations, les pensées, les plaisirs, les désirs, les mille reflets du monde.*

*Ainsi attachés au matériel, la plupart des êtres ont bien du mal à saisir comment les choses naissent de causes et de conditions».*

Ces causes et conditions sont interdépendantes et au nombre de douze (en japonais les douze in-nen). Leur enchaînement engendre la création du karma et maintient nos existences dans le Samsâra, l'errance perpétuelle.

Le mental est le facteur prépondérant qui génère cette errance qui cause notre souffrance. Il s'empare sans cesse de notre esprit. On peut dire qu'il n'est pas différent de ce qu'on appelle l'égo, le «moi» illusoire.

L'égo est constitué de conditionnements, de nos peurs, nos frustrations, nos désirs et son activité incessante au travers du mental nous voile sans cesse la réalité de notre vraie nature. C'est pour cela que le Bouddha dit : «Dès qu'il cesse d'être actif, la réalité apparaît».

Pendant zazen le mental se calme, cesse d'être actif et agité, et la pratique devient réalisation. N'importe quelle pratique, n'importe quelle action devient celle de Bouddha quand elle n'est pas l'objet du «moi» et de son incessant désir de profit.

Par la concentration sur la posture, par l'observation sans objet, au-delà du jugement et de nos pensées calculatrices, l'identification à ces pensées, au penseur, à la voix dans notre tête, à cet égo illusoire que nous croyons être, cesse naturellement.

C'est une prise de conscience irréversible qui nous fait accéder à la paix, à l'amour, à la compréhension de l'univers

et de notre vie elle-même.

Juste derrière le penseur il y a une présence insaisissable. On l'appelle «ku» dans le zen, vacuité, vide, conscience absolue, Dieu, source originelle. Au sein de «ku» se manifestent tous les phénomènes «shiki».

Ne vous évadez pas de votre posture en saisissant les pensées passagères.

Revenez à votre respiration, expirez profondément et sentez votre présence.

### Zazen 11 h 00

*«La réalité qui s'est présentée à moi, dit Bouddha, est sublime, inégalée, subtile, infiniment subtile. Elle est au-delà de la sphère de la pensée».*

Comprenez cependant que «au-delà de la sphère de la pensée» ne veut pas dire sans pensée. La réalité du Bouddha sublime, absolue comprend la pensée et la non-pensée, comprend la forme et le sans-forme, inclue le Samsâra et le Nirvâna, inclue le bien et le mal, inclue l'égo et le non-égo, inclue la souffrance et la liberté.

Si l'on choisit, saisit un seul côté, on perd les mérites de l'autre.

Simplement ne vous identifiez pas à la pensée, à l'égo, à la souffrance, au mental. Soyez libre.

Pendant zazen nous pratiquons l'observation. Lorsque la pensée est observée, sans que le jugement apparaisse, notre conscience se dissocie du mental, du penseur et nous accédons directement à notre nature illimitée. Si nous cherchons à saisir cette nature illimitée, à la nommer avec des mots, nous la perdons aussitôt.

Alors, un disciple demande au Bouddha : *«Il m'est impossible de traverser le Samsâra, ce grand océan des désirs, seul, sans aide, et d'aller au-delà de la sphère de la pensée.»*

*«Deux choses peuvent vous y aider»,* répondit le Bouddha.

*«La première, c'est la perception que la vacuité existe».*

La vacuité c'est le «Ku» de l'Hannya Shin Gyo.

Hier j'en ai donné plusieurs synonymes : l'Être, la Conscience absolue non consciente d'elle-même, la nature de Bouddha ...

C'est au sein de «Ku» que se manifestent, apparaissent les phénomènes «shiki», les pensées, les désirs, ... le Samsâra. Quand le mental est au repos et ne s'attache pas, il est possible de percevoir le vide des phénomènes.

«Ku» est quelque chose qui nous dépasse mais qui en même temps est notre réalité la plus intime. «Ku» n'est perceptible que dans l'instant présent au cœur de l'imper-

manence.

*«Et l'autre chose, continue Bouddha, qui peut vous aider, c'est la conscience claire qu'en réalité toutes les choses sont vides et merveilleuses».*

Tous les phénomènes «shiki» sont merveilleux et vides, «Ku».

*«Quand vous devenez libres de la soif des plaisirs, conscients de cette vacuité, vous êtes suprêmement libre. Libre de saisie, de souffrance et cela ne changera pas. Il n'y a plus rien à redire quand toutes les manières de s'identifier au mental, de créer un «moi», un égo, ont été abandonnées et quand aussi toutes les manières de décrire cet état de liberté ont-elles aussi disparu».*

Comprenez que le corps, la forme, le mental, l'égo qui transmigrent dans le Samsâra, dans le cycle de la vie, dans l'océan des désirs, dans l'errance ne vit que dans la notion du temps, passé et futur. L'égo disparaît dans l'instant présent, mais il fait, bien sûr, tout ce qu'il faut pour vous éloigner de cette prise de conscience en réactivant les souvenirs et en imaginant mille scénarios pour l'avenir.

### Zazen de 16 h 45

«Ku», conscience absolue, Dieu, source originelle, votre nature de Bouddha n'existe pas seulement au-delà de votre forme, au-delà de la pensée, mais aussi au cœur de chacune d'entre elle.

«Ku» est dans «shiki». C'est l'essence, Une, indestructible qu'on ne peut comprendre, qu'on ne peut saisir avec le mental. Lorsque le mental se tait, il est possible d'appréhender «Ku».

Maître Dogen dit : *«Lorsqu'il est débarrassé du moi, du mien, de l'égo du mental, le corps, ce sac de peau a le pouvoir d'actualiser la vacuité à chaque instant».*

Bouddha est présent dans ce corps, dans notre posture, dans chacune de nos respirations. L'action du Bouddha, son karma, s'actualise ici et maintenant dans notre corps, quand nous sommes présents à nous-mêmes. Quand notre conscience est totalement dans le présent dans la posture dans la respiration, dans l'observation nous pouvons sentir «Ku», l'Être, mais nous ne pouvons jamais le saisir et surtout pas avec les mots.

### Zazen 6h30

Est-ce que la respiration est large, tranquille ? Comment respirez-vous ? Les épaules sont-elles détendues ? Et les pouces ? Y a-t-il de la tension ? Sont-ils horizontaux ?

Revenir à la posture, c'est revenir à l'instant présent, à la Réalité, Une. Tout est déjà là.

Maître Doshin, quatrième Patriarche de la lignée chinoise, disait : *«Dans l'intervalle où votre esprit, venant de quitter une pensée, n'est pas encore fixé sur une autre vous êtes un être pur».*

Entendez par «être pur», celui qui n'est pas occupé, dérangé par les souillures mentales, que le Bouddha appelait parfois les écoulements mentaux toxiques.

Les écoulements mentaux toxiques n'ont pas de réalité. Ils concernent les pensées d'hier ou de demain, un passé

mort, un futur hypothétique.

Ressentez votre présence en tant qu'observateur et dépassez l'observateur.

Comment aller au-delà de la sphère de la pensée ?

Il y a deux moyens : concentration et observation. Lorsque la pensée est observée, lorsque vous vous rendez compte qu'il y a une pensée dans l'esprit et que vous cessez d'être fixé sur elle, vous pouvez comprendre son irréalité et sentir, en vous-même, une présence qui la regarde sans être affectée ni impliquée.

Dès que l'observation se manifeste, la pensée observée perd son pouvoir de fascination du fait tout simple que l'on ne peut plus s'identifier à elle, on ne la nourrit plus de sa propre énergie.

Prenez l'habitude de ramener l'attention dans la posture par la concentration et d'observer la pensée sans la juger.

Ainsi, se fait naturellement, automatiquement, inconsciemment le retour à notre nature originelle. La paix s'installe dans notre esprit tout naturellement, et ce que l'on prenait pour le vrai «moi» devient insignifiant. C'est le véritable lâcher-prise, c'est cela se débarrasser de son égo facilement, sans effort, en l'oubliant, et en débarrasser les autres.

De cet état de la méditation Maître Dogen dit : *«La vérité se révèle à elle-même».* C'est simple.

Pas besoin d'avoir d'objectif, de but, ou d'esprit de recherche. Dans cet état de paix absolue que chacun actualise naturellement et automatiquement en pratiquant dans un dojo, il n'y a plus ni observateur, ni chose observée : Tout est Un.

Maître Dogen utilise une phrase pour définir l'unicité de «shiki» et «Ku».

Il dit : *«L'éveil se confond avec la mise en œuvre corporelle, lorsqu'il pratique l'art des Bouddhas le pratiquant fait corps avec le corps du Bouddha, avec le cosmos total avec tout ce qui est».*

*Le corps libre du corps, parfait comme la pleine lune c'est le vide éclatant de la lumière».*

*«La silencieuse coïncidence»*, disait Maître Wanshi.

Avec la pensée limitée, il est impossible de saisir la Réalité, l'éveil. C'est pour cela que l'on croit qu'elle est éloignée, à l'extérieur de nous. Pourtant, elle demeure immuable, inchangée, juste derrière ces pensées fugitives. C'est notre vrai visage, notre vraie nature, à chaque instant.

Trouvez en vous-même ce qui n'est pas lié à la pensée et qui demeure, d'instant en instant.

### Zazen 10 h 30

Ecoutez le silence dans votre esprit.

Parfois il s'y manifeste des bruits, le croassement d'un corbeau, un avion qui passe, un gargouillis d'estomac, le bruissement des feuilles agitées par le vent, une toux de vieux fumeur ! Mais le silence est toujours en arrière plan. Il est toujours là.

C'est dans ce silence que s'actualise la sesshin. Sesshin : toucher l'esprit.

Dans ce silence se manifestent le bruit de notre mental, la pensée intéressée, les remords, les soucis, les projets, les espoirs. Mais ce silence n'est pas dérangé, il accepte tout. Ce silence n'est pas différent de «Ku» dans lequel se manifestent tous les phénomènes.

N'écoutez pas avec vos oreilles humaines. Ce silence n'est pas différent de votre propre présence, de votre corps de Bouddha. Les choses sont plus simples que le mental ne le fait croire. Tout est là, à chaque instant.

Maître Dogen, dans un chapitre du Shobogenzo qu'il a appelé «Busho» («La nature-Bouddha»), dit ceci : *«Si vous voulez savoir ce qu'est la nature-Bouddha, le corps de Bouddha, vous devez voir le moment dans son occurrence»*.

«Son occurrence» veut dire dans son apparition-disparition. Ce qui apparaît doit automatiquement disparaître. Ce qui naît meurt. Revenir à la Réalité, indestructible, sublime, inégalée, infiniment subtile signifie demeurer dans cette connaissance sans connaisseur.

Ayez confiance. Ce n'est ni éloigné, ni passé, ni demain. C'est déjà là. C'est le moment dans son occurrence.

*«Dépassez l'occurrence»*, dit encore Maître Dogen. Dépassez le penseur, dépassez tout jugement, dépassez-vous vous-même.

*«Vous devez voir sans voir et juste voir sans rapport avec la vision ou avec quiconque voyant»*.

Un peu plus loin Dogen dit : *«Connaître, enseigner, vivre, comprendre et même mal comprendre et toute autre activité, est tout simplement le moment dans son occurrence»*.

Apparition-disparition. C'est la réalisation de la nature de Bouddha dans l'instant présent. Sentez cette présence en vous-même, sentez la paix en vous-même, le silence. Aucun d'entre nous n'a jamais été séparé de son corps de Bouddha.

Pour finir, Maître Dogen cite Maître Basho : «Si vous voulez comprendre la Voie, vous devez comprendre que le corps-esprit ordinaire est la Voie.

Le corps-esprit ordinaire est quelque chose qui ne demande aucun effort», même si cela est parfois difficile et douloureux.

Le corps-esprit ordinaire n'est ni vrai, ni faux, ni hier, ni demain. On ne peut pas l'attraper, on ne peut pas le rendre, il n'y a pas de consistance, ni d'inconsistance. Il est liberté.

Le corps-esprit ordinaire demeure dans notre présence, ici et maintenant.