

«Le Samsâra n'est pas différent du Nirvâna».

Semaine «Santé» et Sesshin de Pentecôte

12 au 20 mai 2002

Temple zen de la Gendronnière

Guy Mokuho Mercier

Dimanche 12 mai 2002. 7 h 00

Quand on commence la pratique de zazen ce n'est pas très facile. Ce n'est pas très confortable. On ne sait pas trop quoi faire avec sa posture, ni avec ses pensées ; on se pose des questions et finalement on reste sur son zafu sans bouger. C'est bien.

Quand on est plus ancien, plus expérimenté, on s'assied sans se poser de question, on stabilise la posture, puis on commence à rêver, on s'endort parfois et zazen passe...

Quelque soit votre pratique, ce qui est important c'est de focaliser l'attention sur ce qui se passe dans votre posture et dans votre esprit : Attention et vigilance.

Observez ce qui apparaît, observez ce qui disparaît. Entendez la nature, entendez les oiseaux, observez vos pensées. Avoir le regard juste, c'est observer ce qui se passe sans prendre parti. Observez votre attachement à certaines situations, certains espoirs, à vos attentes. Revenez sans cesse à votre posture, votre respiration, à l'instant présent.

Assis tranquillement, notre habitude d'agiter le mental pour refaire le monde ou le reconstruire dans notre esprit, s'apaise. On oublie, on laisse passer. On revient à une condition calme, pure et limpide. Ce n'est pas un effet de votre volonté personnelle, mais le mérite invisible de zazen. Que signifie pour vous la pratique de la santé ?

Chacun a des espoirs, des attentes. Chacun a des difficultés avec son corps, avec sa vie, mais en réalité, toujours, nous-mêmes créons les attachements, entretenons la souffrance.

Pendant ces quelques jours, vous allez pratiquer avec votre corps et tout votre esprit. Abandonnez l'idée d'obtenir quelque chose ou d'arriver quelque part et vous profiterez pleinement de ces quelques jours à la Gendronnière, dans chaque atelier, chaque samu.

De mon côté j'essaierai de vous expliquer ce qu'est la bonne santé telle qu'enseignée par le Bouddha Shakyamuni.

Dimanche 12 mai. 18 h 00

Sur le dépliant de la semaine santé j'ai indiqué que le thème de cette session serait «Moko Shin». Cela signifie «faire vivre, rendre vivante la voie ancienne des Bouddhas et des Patriarches», revenir à la source. Cela s'actualise à chaque instant pendant zazen, à table, dans vos ateliers, pendant samu, au bar, dans les toilettes.

Ne pratiquez pas avec un but. Rendez chaque instant vivant. Ne vous laissez pas influencer par les autres. Faites ce que vous devez faire.

Pratiquant cette voie du zen, nous pouvons comprendre que les problèmes du monde d'aujourd'hui prennent leurs racines dans notre propre esprit. Et c'est aussi dans notre esprit que prend fin toute souffrance. Cet esprit qui fait revivre la voie ancienne des Bouddhas et des Patriar-

ches n'est pas différent de celui du bodhisattva Kan ji zai (Avalokitesvara) qui sauve tous les êtres.

Posez votre regard sur votre attachement, vos peurs, vos désirs excessifs, vos rêves, vos attentes.

Observez l'apparition et la disparition des myriades de choses dans votre esprit.

Que faire quand ces centaines de myriades de choses arrivent tout d'un coup. Ne contrôlez pas les choses, ne leur faites pas obstacle. Ne décidez pas de ce qui est bon ou mauvais.

Cela signifie «être».

Etudiez, observez. Arrêtez de juger, de comparer.

Arrêtez de créer un observateur et une chose observée. Lorsque vous faites vivre la voie ancienne, que vous êtes totalement présent, la séparation entre la chose connue et celui qui connaît disparaît et subtilement, naturellement se manifeste la paix, la sagesse.

Lundi 13 mai 2002. 7 h 00

La posture est difficile pour certaines personnes, inhabituelle. Les genoux font mal. On est mal assis. C'est bien de patienter, c'est bien aussi de savoir quand relâcher.

Chacun doit décider par lui-même. Les personnes qui ont des problèmes avec leur posture pourront voir avec le Shusso après zazen, cet après-midi : comment améliorer la posture, comment la rendre plus confortable. Le zazen du Bouddha n'est pas une mortification ni une épreuve d'endurance. La posture de zazen est une posture d'équilibre. C'est jouer avec son corps d'instant en instant, avec sa verticalité, maintenir l'attention constamment, observer ses propres pensées, ses propres attachements, abandonner tout. Juste le chant des oiseaux, ce matin.

Dans l'instant présent, il n'est pas nécessaire de savoir autre chose ou de se poser des questions.

Pendant zazen, même si vous êtes très absorbé par vos pensées ou par vos rêves, il vient un moment où vous revenez à la posture. Vous remarquez alors que vous vous étiez absentés du dojo, que vous étiez impliqués dans un processus de pensées, un enchaînement de pensées. Cet instant où vous remarquez que cette implication dans les pensées s'est produite et où vous revenez à votre corps, à votre respiration, à votre posture toute entière, cet instant est très important.

C'est le moment où vous faites revivre la voie ancienne des bouddhas et des patriarches, «Moko shin».

La voie du Bouddha est immédiate et sans détour, et notre mental nous en sépare. La véritable connaissance n'est pas dans les livres, ni dans les sutras, ni dans les théories. La Voie du Bouddha, c'est être Un avec son propre corps et son propre esprit, pas l'espace d'un cheveu. Ne vous attachez pas avec des rêves ou des pensées, laissez votre esprit libre. Mais si l'implication dans le processus des pensées

se produit, ne le rejetez pas. N'intervenez pas. Ne jugez pas. Laissez la vie être.

Mardi 14 mai 2002. 7 h 00

Pratiquer la voie ancienne c'est rendre notre posture vivante, rester attentif, observer la respiration, observer les difficultés. Observer ce qui apparaît et disparaît dans l'esprit, et finalement oublier l'observateur et la chose observée. S'étudier soi-même, devenir intime avec soi-même. C'est voir et comprendre les mécanismes qui sont à la base de nos réactions, de nos désirs, de notre comportement. Comprendre et voir qu'ils n'ont pas d'origine.

Le Bouddha nous enseigne ce qu'est l'origine de notre souffrance. Pour cela, il utilise un concept dont je souhaiterai vous parler. C'est le Samsâra.

C'est un mot très employé dans le bouddhisme. Littéralement il signifie «l'errance perpétuelle». Il désigne «l'océan de la vie», processus perpétuel de renaissance, de souffrance et de mort.

Dans le Samsâra, une seule vie ne constitue qu'une minuscule et infime fraction. Pour être capable de comprendre la vérité de notre souffrance il ne faut pas se limiter à la seule vision de notre existence ou à celle de nos proches, mais réaliser la durée infinie de ce perpétuel devenir depuis des temps immémoriaux.

Et cependant, le Samsâra tout entier est contenu aussi dans une seule vie, comme la totalité de l'arbre et de ses feuilles est contenu dans la graine.

Le Samsâra prend naissance, se développe, fonctionne dans notre propre esprit. On peut comprendre cela pendant zazen. Des pensées apparaissent et nous emportent dans des rêves, des désirs, des histoires sans fin. Et puis, ces pensées disparaissent et d'autres renaissent. Lorsque nous nous identifions à leur contenu le Samsâra prend naissance et se développe. Lorsque les pensées sont oubliées, le monde du Bouddha se manifeste devant les yeux de notre esprit. Souvent on recommande de ne pas entretenir de pensées pendant zazen. Toutefois, ce n'est pas avec la pensée que l'on peut contrôler la pensée. C'est pour cela que la posture est importante et surtout l'attention que vous y apportez. Le corps en lui-même n'est pas si important. Mais, c'est en lui que se manifeste, d'instant en instant, la voie ancienne des Bouddhas et des Patriarches. Ancienne et toujours fraîche, toujours parfumée, partout devant nos yeux.

Mardi 14 Mai 2002. 18 h 00

Le Samsâra est donc la traversée de l'océan des souffrances, le mécanisme de l'errance. Atteindre l'autre rive c'est mettre fin à cette traversée. C'est sortir du cycle sans cesse répété des renaissances et des morts.

Observez le Samsâra dans votre esprit. De pensée en pensée, de désir en désir, de manque en satisfaction.

Le Bouddha déconseillait à ses disciples de spéculer ou d'échafauder des théories sur l'origine de la vie et du Samsâra. Il dit : «Inconcevable est le commencement de cette errance. Impossible de découvrir le premier commencement des êtres. Ces êtres sont aveuglés par l'ignorance, pris au piège des désirs et ils se bousculent interminablement dans le cycle des renaissances».

Dans son premier sermon à Bénarès sur les quatre Nobles Vérités, le Bouddha parle du désir comme l'élément prin-

cipal qui fait tourner la roue du Samsâra. «Le désir avide lié au plaisir et à la convoitise trouve toujours de nouveaux délices dans ce monde» et par là même, il engendre l'appropriation, l'attachement et les liens, dépendances et chaînes de toutes sortes.

Pour chacun d'entre nous, tout commence avec le désir. Chacun d'entre nous naît du désir. Le désir d'existence, le désir de naître et d'être au monde. Le désir de connaître et de goûter le monde sensible, le désir du plaisir.

L'autre visage de ce désir est la peur de manquer et de mourir.

Le désir actionne la roue du Samsâra.

Observez-vous vous-même et vous verrez le mécanisme. Mara est le maître du Samsâra, le premier des Dieux, dont le nom signifie «la mort». Ce que peu de gens savent c'est que Mara porte un autre nom : «Kama» qui signifie «l'amour», l'amour de la vie, l'amour du monde manifesté.

Sous l'arbre de la Bodhi, alors que le Bouddha est assis seul immobile, silencieux, Mara vient le tenter.

Si le Samsâra réside dans notre esprit, Mara, son souverain, y réside bien sûr aussi. Je vous raconterai demain matin ce que le Bouddha et Mara se sont dit sous l'arbre de la Bodhi.

15 mai. 7 h 00

«Le chant des oiseaux nous rappelle à l'urgence de notre demeure».

Mokushoka de Maître Wanshi.

Ici et maintenant est notre demeure. *«Un endroit sans demeure»*, dit Yakujo.

Le chant des oiseaux, le son de la grosse cloche, la voix du godo. Parfois on n'entend plus rien, on rêve, on pense, on fait des projets, on revoit les actions passées et on fait des plans. Quand on oublie l'instant présent, cela signifie que l'on est en train d'écouter ou de bavarder avec Mara.

Mara, le premier des Dieux, habite dans notre mental, dans notre esprit, là où naissent les pensées. Il est le maître des pensées. Il est aussi le maître des désirs, de l'univers matériel et sa raison d'être est de veiller à ce que tout cela se reproduise et que la roue du Samsâra continue de tourner. Il a compris que le Bouddha est en train de mettre en péril son pouvoir et qu'il est en mesure de transmettre à l'humanité le moyen d'échapper à ce pouvoir et à la souffrance qui en découle. Il s'approche du Bouddha assis en méditation et lui dit : " Ce que tu as de mieux à faire, Gautama, c'est de bien vivre. C'est en profitant de la vie que tu pratiques le bien. Il y a beaucoup de chose à faire dans cette vie. Profite, consomme, regarde ce que tu as à ta disposition : mille plaisirs possibles ".

Le Bouddha ne bouge pas. Il connaît le monde des plaisirs. Il les a déjà vécus dans le palais de son père. Il sait que les conséquences des actions et des plaisirs suggérées par Mara engendrent la souffrance, que Mara entretient l'ignorance en présentant à chaque être les plaisirs, les distractions, les rêves et les illusions qui le détournent de sa vraie nature, mais qu'il ne se préoccupe pas des conséquences.

En observant nos pensées et leur contenu, nous pouvons comprendre comment Mara vit dans l'esprit.

Il n'est pas nécessaire d'ignorer Mara ou de vouloir le combattre ou le rejeter car il est aussi l'esprit de vie. Simplement, ne vous occupez pas de ce qu'il vous présente à

chaque instant.

Au-delà de Mara, du mental et des pensées est l'esprit qui contient tout, qui ne rejette rien, qui ne saisit rien et que chaque être manifeste par sa présence et son existence.

Mercredi 15 mai. 18 h 00

D'après ce que j'ai entendu, certaines personnes n'ont pas bien compris ce qu'est le Samsâra et le fait que Mara soit présent dans notre esprit. Ce n'est pas indispensable pour comprendre le problème de la souffrance, néanmoins cela aide. Si vous voulez poser des questions nous allons faire un mondo après la cloche. Posez votre question au godo, en face. Si cela vous paraît trop difficile de venir devant, vous pouvez lever la main et poser votre question de votre place. N'ayez pas peur.

Mondo

Question : Ce n'est pas une question que je vais te poser, je vais plutôt relater un témoignage.

Lorsque j'ai été ordonné moine tu m'as dit que quand on devient moine, on change. J'ai plutôt l'impression que c'est le regard des autres qui a changé, puis plus tard j'ai changé.

Ce que l'on voit dans le regard des autres, c'est soi-même. Les autres ont une vision de toi. Toi, tu as une vision de toi. Ce sont deux visions qui appartiennent au monde du Samsâra : elles sont issues de jugements, d'appréciations, de comparaisons, et du conditionnement de chacun. L'important n'est ni l'une ni l'autre de ces deux images. Il faut dépasser l'image et l'apparence, les oublier pour voir l'essence. C'est le sens de l'ordination de bodhisattva et de moine.

Question : J'ai une question. J'ai lu un sutra du Bouddha Shakyamuni. Il est écrit qu'une fois qu'on a trouvé la paix intérieure, il faut avoir de l'attention envers tous les êtres tels qu'ils sont. Il faut aimer tous les êtres comme votre unique enfant. Par contre, il me semble que la signification du mot attention dans ce sutra a changé.

Le bouddha parle de l'attention dans un sutra, le Satipatthana. Quand un moine va dans un ermitage ou dans la forêt, dans un lieu solitaire, qu'il croise les jambes, se met le dos droit met sa main gauche dans sa main droite, il se concentre sur sa respiration. Le bouddha dit : « Quand il inspire le moine sait qu'il inspire, quand il expire, il sait qu'il expire. Il n'expire pas pour attraper quelque chose. Il sait. Simplement ça. A propos des sensations et des pensées, il sait qu'une pensée s'élève. Il sait qu'il ressent une sensation agréable. Il sait. C'est tout. Ce n'est pas la peine d'introduire une recherche quelconque ou des jugements. Il s'agit simplement de l'attention sur ce qui apparaît et disparaît. L'attention est portée sur le corps, les sensations, les perceptions des sens, les pensées, les fabrications mentales et la conscience personnelle, tout ce qui est impermanent, par nature.

Le Bouddha dit ensuite que quand vous observez attentivement les cinq skandhas qui constituent la personnalité humaine, vous vous rendez compte qu'ils sont vides. Vous ne pouvez rien saisir. Tout change sans cesse. Il n'y a pas d'entité propre. La réalisation de cette vérité aboutit

à la compréhension que soi-même et l'univers ne sont pas séparés. C'est le satori.

Le satori est la compréhension que tous les êtres ont la même nature, la même essence et que l'ego est une illusion. La paix et l'amour s'installent. Si l'autre n'est pas différent de moi je ne peux avoir pour lui de haine. Seul reste l'amour et la compassion pour tous les êtres. C'est de cette compassion dont tu parles dans ta question et non pas de l'attention.

Au début de la pratique l'individu est «séparé», il cherche toujours quelque chose à l'extérieur de lui-même. Quand il est réalisé par l'attention que ce qui est vu à l'extérieur est vide, illusion, le regard se tourne vers l'intérieur et naturellement la recherche prend fin. Tout est là et l'individu n'est plus séparé de rien, ni du Samsâra ni du Nirvana.

Question : Il y a quelques années j'ai posé une question durant un mondo. Pendant quelques secondes le maître est devenu rouge et s'est fâché. Sa réponse ne m'a pas satisfaite. Alors depuis j'ai cherché. Je pense avoir une réponse mais elle ne me satisfait pas complètement.

Ma question est la suivante : La seule chose qui me contrarie dans le zen, c'est que les gens malades, les personnes âgées, les personnes très dépressives, les enfants ne peuvent pas pratiquer zazen. Or, je voudrais que le monde entier puisse pratiquer. Je me suis donc donnée une réponse : le zen forme une élite qui rayonne sur ceux qui ne peuvent pas pratiquer.

Pourquoi veux-tu que tout le monde fasse zazen ? Il y a des gens pour lesquels ce n'est pas la Voie.

Pourquoi penses-tu que les faibles ne font pas zazen ?

Tu penses qu'il n'y a que des gens forts ici ?

A partir du moment où nous ne voyons pas notre propre nature, nous sommes tous dans le même océan du Samsâra ; tous, infirmes et aveugles, riches ou pauvres, intelligents et sots. Dans le monde du Bouddha, il n'y a pas de différence entre les êtres. Certains ont le corps faible ou l'esprit malade, d'autres sont pourvus de richesses ou de capacités. Personne ne choisit. Chacun est embarqué sur l'océan du Samsâra. Et cependant, aucun être n'est privé du pouvoir de contempler sa propre nature. La personnalité humaine n'est pas en elle-même importante. Ce qui est important, c'est ce qui est la Source de cette personnalité. Tous les êtres ont la même origine.

Il n'est pas en notre pouvoir de comprendre pourquoi nous-mêmes faisons zazen, pourquoi ceux-là choisissent la voie tibétaine, et ceux-là le christianisme, et ceux-là l'Islam, et ceux-là haïssent la religion ou toute forme de pratique spirituelle. Ce n'est pas quelque chose qui vient de nous-mêmes, êtres humains. C'est la volonté cosmique qui, s'exprimant au travers des êtres, crée les caractéristiques individuelles, les capacités, la paix ou la guerre, ou la famine. Tous les êtres sont plongés dans l'illusion.

Tu penses que les gens ici, dans ce dojo font partie d'une élite. Je suis d'accord avec toi, je trouve que nous avons beaucoup de chance. Par la pratique, nous réalisons que les malades, les handicapés, les pauvres, ceux qui souffrent, tous ne sont que la manifestation du Bouddha, de la vie.

Nous ne sommes pas séparés. Ma souffrance est la souffrance de l'autre, ma vie est la vie de l'autre. Alors est-ce la peine de faire des catégories sur ceux qui peuvent pratiquer ou ceux qui ne peuvent pas ?

Il est vrai aussi que la voie du zen est abrupte pour beau-

coup. Pour moi, au début, la pratique était très dure, et je ne sais pas pourquoi je suis toujours là.

Tout le monde peut pratiquer zazen, la Voie du zen. Le zen, c'est la vie consciente, c'est la vie attentive, c'est la vie de tous les jours. Pratiquer chaque action pour elle-même, quelle qu'elle soit. Ne pas choisir, ne pas rejeter. C'est ce qu'on apprend non seulement sur un zafu, mais aussi dans n'importe quelle action, circonstance. Chacun peut aller au-delà de la pensée et voir son vrai visage.

Question : Je ne sais pas si j'ai bien compris le Samsâra. Mais je remarque que dans la vie de tous les jours je suis souvent serviteur de Mara. Et j'aime bien. Dans le même temps une pratique comme zazen me permet de mettre en évidence l'origine de mes désirs.

On ne peut pas refuser Mara, ou refuser les désirs en les estimant mauvais : c'est encore un jugement du mental, de Mara, et c'est une illusion supplémentaire. C'est activer le Samsâra. Nous rejetons ce que nous croyons mauvais et nous nous attachons à ce que nous croyons bien. L'enseignement du zen est de ne pas choisir.

Le Samsâra est le mécanisme, le conditionnement du moi et de ses effets. Quand on met des graines dans le sol, elles poussent. On n'est pas toujours là pour les récolter, mais quelqu'un ou quelque chose les récolte, et nous-mêmes récoltons le fruit des karmas passés. Ce que le Zen enseigne, c'est de ne pas reproduire sans cesse les erreurs qui conduisent à la souffrance. Rechercher l'illumination entretient la souffrance et la frustration. Apprendre simplement l'action juste, le karma juste. Créer sa vie juste. Pour cela il faut regarder en soi-même. Il faut s'arrêter, de temps en temps, de faire tourner la roue du Samsâra. Zazen, c'est arrêter de produire du karma. Devenir conscient quoiqu'on fasse, rester attentif à ce qui se passe. Ce qui se passe est la manifestation de l'esprit de Bouddha. Quand je dis l'esprit de Bouddha, cela déplaît peut-être à quelques-uns, mais cela veut dire conscience cosmique, Dieu, tout ce que vous voulez, essence, absolu ...

Soyons attentifs, et la compréhension apparaîtra d'elle-même. Il n'est pas en notre pouvoir de nous éveiller, c'est le résultat de la volonté cosmique, de l'ordre cosmique.

Le mot «volonté» est un concept. La sagesse est de laisser la vie être. La vie est. Chacun le sait. Des fois elle est plaisir, des fois elle est souffrance, et à la fin, l'acceptation que le Samsâra, cet incroyable roue de la vie n'est qu'un mécanisme illusoire, c'est le Nirvana, c'est l'éveil. L'éveil, c'est simplement comprendre le caractère illusoire de ce qui est illusoire, et ne pas s'identifier à ça. Quand je répondais à Marcus à propos des cinq objets de l'attention, c'est-à-dire la personnalité humaine, le corps, les sensations, perceptions, pensées, etc. Tout cela est soumis à l'apparition et disparition. Quand on s'identifie à l'illusion, il devient impossible de reconnaître la source à partir de laquelle naît cette illusion. C'est lorsque l'on comprend que ce qui est illusoire est faux, irréel, que la compréhension juste du réel apparaît.

Fin du Mondo

Jeudi 16 mai 2002. 7 h 00

N'ayez pas peur de demander le Kyosaku. C'est le 5^{ème} jour, restez concentré sur votre pratique. Ce n'est pas parce que le réveil a sonné plus tard que les piliers doivent arriver en retard, que l'autel n'est pas prêt, que la clochette arrive en retard chez le godo.

Réveillez-vous. N'utilisez pas les erreurs des autres pour justifier les vôtres. Réveillez-vous, pratiquez.

Bientôt sera le moment de la détente.

Le désir d'être crée la condition d'être au monde, la naissance sous une forme et avec des caractéristiques. Cette condition d'être sensible, éprouve l'expérience du plaisir. Le plaisir crée l'attachement, et du fait de l'impermanence de toute chose, l'attachement engendre la souffrance et la peur. Voilà très rapidement résumé la roue du Samsâra.

Pour celui qui vient au monde issu d'une mère, il n'y a pas d'autre conditions. Ce qu'enseigne le Bouddha par son attitude, par sa posture, c'est trancher la chaîne de l'illusion dans cette vie même.

Le Nirvana, ce n'est rien d'autre que de s'éveiller à cette illusion. S'étudier soi-même, comprendre la non-existence, l'irréalité de notre ego.

Sur son zafu d'herbes sèches, le Bouddha ne bouge pas, et Mara désappointé de ne pouvoir le convaincre d'arrêter sa méditation, va mobiliser toutes ses armées. Les armées de Mara ce sont les désirs, la soif de plaisir, la paresse et le découragement, les attachements, la peur, le doute, la haine, la malveillance, l'égoïsme.

Toutes ces armées investissent le mental du disciple, de celui qui pratique.

Puis Mara envoie ses filles pour séduire le Bouddha. Mais celui-ci ne leur prête pas attention. Il sait que le résultat des plaisirs que propose Mara est la souffrance.

L'enseignement du Bouddha n'a pas cependant pour objet d'échapper à ces conditions. Simplement réaliser leur nature vide, dans cette vie. Cesser de s'attacher et de créer ainsi les conditions qui permettent au Samsâra de se reproduire.

C'est par l'attention sur la posture, sur chaque action, sur vos pensées, que les conditions du Samsâra finissent par s'inactiver, s'évanouir. Et alors, tout redevient paisible.

Et de nouveau, cette tranquillité est brisée par le mental qui réactive d'autres désirs et tout le processus du Samsâra.

Si vous ne bougez pas, la paix s'installe. Si l'attention est maintenue à chaque instant, il est facile de retrouver sans peine la paix, même si vous ne l'avez connue qu'une seule fois. La paix est notre véritable nature, une, non divisée. Elle ne peut être perdue, car c'est en elle que le Samsâra apparaît. Quand nous cessons d'être aveuglé par nos désirs personnels, nous voyons naturellement l'universel, la Réalité.

Jeudi 16 mai. 17 h 00

«La bonne santé, dit le Bouddha, est l'avantage le plus haut. Le Nirvana est le bonheur suprême».

Dans ses enseignements, le Bouddha a toujours considéré le corps comme une chose impermanente, insatisfaisante, dépourvue d'autonomie ou d'existence propre. Ce corps est sans cesse changeant. Vous avez pu le comprendre profondément pendant ces cinq jours dans le dojo, les ateliers, pendant samu.

Que reste-t-il, qu'avez-vous pu saisir ? Qu'allez-vous

emporter ? Quelques créations, quelques souvenirs une meilleure technique, un mieux-être ...

«Le corps, dit le Bouddha, ne peut pas être considéré comme notre véritable nature».

En descendant profondément en nous-même pendant zazen, nous comprenons que ce corps est petit, nos attachements pénibles et que notre mémoire est courte.

Vous comprenez combien il est important d'être attentif à ce qui apparaît et disparaît. Pratiquer chaque action pour elle-même sans rejeter, sans chercher à saisir, sans attendre de récompense. C'est ainsi qu'apparaît notre véritable nature qui est à la fois nous-même, et infiniment plus.

Nous réalisons que les pensées sont en nous, les oiseaux chantent dans notre esprit. Le monde, le Samsâra est en nous et non pas nous dans le Samsâra, le monde. Notre petit corps est une petite partie du monde dans lequel il se reflète merveilleusement bien.

Notre corps universel est toujours présent, mais la plupart du temps, nous l'ignorons. Pourtant, nous le voyons et l'éprouvons à chaque instant, à chaque seconde sans nous en rendre compte. Nous connaissons ce monde, le Samsâra de la même manière que nous connaissons notre corps : par nos sens.

C'est le mental, dont Mara est le souverain, qui a séparé et opposé le monde qui se trouve à l'intérieur de notre peau et celui qui est à l'extérieur. C'est la raison de nos peurs, de nos désirs, de notre haine et finalement de toutes nos souffrances.

Tout ce que nous vivons, expérimentons, n'existe pas en dehors de notre conscience. Notre pratique du zen est celle de l'expérience d'être. Etre, tout simplement. Et ce n'est pas un état d'inconscience. Certains l'appellent pure conscience, conscience absolue ou pleine conscience. Dans le zen : «Hichiryô».

«Hichiryô», c'est ce que nous sommes vraiment, d'instant en instant, libéré du complexe sujet/objet, libéré de la santé et de la maladie, libéré de l'attachement et de la souffrance, libéré du mental.

C'est cela la bonne santé. C'est le Nirvana du Bouddha.

«Compagnon du Dharma, dit Nan Shan, le saumon revient à la source natale, sans se nourrir, au dessus des cascades, remontant les torrents sur des distances incroyables jusqu'au montagnes enneigées. Sur quoi sa foi est elle fondée ?»

C'est la vie.

«Pour celui qui se tient immobile, face au mur, le dos droit, sans objet, attentif, Nirvana et Samsâra sont une seule et même chose. Il est sur la voie comme un poisson dans l'eau. Il fait sa vie jusqu'à la mort sans aucun doute. Il remonte à sa source et l'hameçon de Mara ne prend pas dans sa bouche».

Sesshin de la Pentecôte

Samedi 18 mai 2002. 6 h 30

Kin hin : Ne regardez pas au dehors. Posez votre regard à un mètre devant vous, pas plus bas. Ne forcez pas le regard vers le bas. Revenez à votre posture, pratiquez une respiration profonde. Observez ce qui apparaît et disparaît dans votre esprit. Observez vos mains, la ligne de vos pouces. Détendez vos épaules. Rentrez votre menton, sans tendre exagérément la nuque. Détendez le ventre. Soyez

présents dans votre posture, attentifs.

Pratiquez Kin hin comme un chat qui approche de sa proie. Il est totalement attentif à ce qu'il fait car s'il se fait remarquer, il n'aura pas à manger.

Soyez concentrés sur la respiration et synchronisez-la avec la marche.

Pendant l'expiration, il y a tension dans la jambe avant et tension dans les avant bras. Pressez le sol avec la racine du gros orteil et répercutez cette tension jusqu'à la hanche.

Vous poussez la main droite avec le poing gauche. A l'inspiration, ces deux tensions disparaissent et le pas en avant se fait dans la détente, vous avancez. N'ayez pas un mouvement mécanique, automatique, mais gardez souplesse et fluidité dans la marche.

Zazen :

Les pensées sont extérieures à vous-même.

D'objet en objet, de pensée en pensée, à chaque instant, l'esprit captivé, fasciné, illusionné s'entretient lui-même dans le rêve. Dans le bouddhisme on appelle cela la transmigration d'objet en objet, de pensée en pensée.

D'illusion en illusion l'être humain s'attache, se perd et souffre.

Le monde qui apparaît dans l'esprit est imaginé par le mental, animé par la pensée, par la mémoire, par l'imagination. On l'appelle le Samsâra, l'océan de la vie et de la souffrance, le vagabondage ininterrompu.

L'enseignement du Bouddha n'a pas d'autre propos que de faire cesser cette souffrance, d'en comprendre l'origine et d'en voir le caractère vide.

Pratiquer la voie du Bouddha, rendre vivante la voie des Bouddhas et des Patriarches «Moko shin» c'est revenir à soi-même, à sa vraie demeure. C'est rendre vivant ce corps et cet esprit ici et maintenant par l'attention, la concentration et l'observation. L'abandon de ce qui est extérieur à nous-même vient alors naturellement, automatiquement, inconsciemment.

Dès que l'esprit réalise que les pensées dans l'esprit, toutes les fabrications mentales, les projets, les regrets n'ont pas d'existence propre, sont un rêve dans le rêve de la vie, à ce moment-là, elles disparaissent. Et l'esprit redevient tranquille. Et le Samsâra disparaît d'un seul coup. Le Bouddha apparaît.

Ne cherchez pas à l'extérieur de vous-même et ne donnez pas d'importance à ce qui apparaît et disparaît. Revenez à votre posture, à votre respiration, à vos difficultés. Ne cherchez pas à saisir quoi que ce soit. C'est la voie ancienne des Bouddhas.

Samedi 18 mai, 11 heures.

Kin hin : Il est important que vous organisiez votre verticalité à partir du pied d'appui. Ne créez pas de tension dans le dos ni dans la cage thoracique. Pensez à détendre les épaules, le ventre, laissez la jambe arrière pendre. Faites attention aussi au visage, détendez le front, détendez les mâchoires, les yeux, la bouche.

Zazen :

Le désir d'existence donne naissance à la pensée dans notre esprit. Cette pensée se développe et notre esprit tout entier s'identifie à elle. De pensée en pensée chacun crée des mondes imaginaires et les prend pour réels. Avec les

pensées se créent les désirs : «Ceci est bien et ceci est mal. Ceci je le veux et cela je ne le veux pas». C'est ainsi que se créent les problèmes. Si j'ai ce que je veux, je suis heureux, momentanément. Et après j'en veux encore. L'univers entier de la souffrance naît de l'attachement au désir.

Le Bouddha dit :

«Là où il y a dans le monde plaisirs et délices, le désir s'éveille et prends racine».

Dans les jours précédents j'ai parlé de Mara, le souverain des désirs, celui qui entretient les désirs pour que le monde continue de tourner. Mara réside dans notre mental, il est dans nos pensées. Mara fait tout ce qu'il peut pour essayer de faire plaisir à l'être humain. Il prend toutes les apparences, il se déguise de mille façons pour nous solliciter et nous rendre heureux. Mais Mara ne s'occupe pas des conséquences de ses actes. Il crée du Karma et ainsi il fait tourner la roue du Samsâra.

Sollicité par Mara, sous l'arbre de la Bodhi, le Bouddha attentif ne bouge pas, il ne prête pas attention à tout ce que lui présente Mara, il sait que ce ne sont que des apparences, des choses vides.

Quand nos désirs sont satisfaits, Mara en crée d'autres toujours et toujours.

Quand ils sont insatisfaits une énergie est prisonnière et cherche à se manifester, dans une pensée, une parole, une action, un être. Les désirs non satisfaits sont transférés d'être en être. Le mécanisme du désir s'entretient de lui-même et crée toujours et encore de nouveaux désirs. Cela n'a pas de fin. Les souvenirs, le karma de nos actions restent potentiellement dynamique et cela fournit l'énergie de leur réapparition dans une nouvelle existence. C'est pour cela que l'on appelle le Samsâra le cycle des morts et des renaissances.

C'est comme un film interminable qui se re-développe à partir du même scénario, des mêmes concepts.

Alors, ne bougez pas.

De votre posture de zazen, observez le fil de la pensée. Observez comment Mara fonctionne, séduit et captive avec des choses illusoire soumises à la loi de l'impermanence, à l'apparitions et à la disparition et ne bougez pas. Revenez à la lumière qui donne vie aux images de ce film. Elle est toujours la même, lumineuse, pure. Parce que l'on ne peut pas la saisir on la croit lointaine, on la croit extérieure à nous-mêmes. Alors on lui a donné des milliers de noms : «Conscience universelle, Dieu, nature de Bouddha, Vrai visage, Perle Brillante...». Ce ne sont que des mots ou des images créées par le mental, mais ce qu'ils expriment n'est pas différent de nous-mêmes. Retournez à cette Source.

Quand le langage disparaît, le Samsâra disparaît aussi. Le cycle des naissances et des renaissances prend fin et le Bouddha apparaît.

Dimanche 19 mai 2002. 7 h 00

Nan Shan dit :

«Compagnons du Dharma ! Celui qui, chaque instant, assis face au mur, debout ou couché pratique l'attention vigilante, le voilà qui observe : «voilà le manque, voici la fin, voici le désir, à partir des entrepôts de la conscience, voici l'esprit qui commence à mouder le grain. Voici la farine de la connaissance. Et l'esprit en fait son aliment».

Le Samsâra prend naissance dans notre esprit .

Mais le mot «Samsâra» n'est pas le Samsâra. Les mots ne

conduisent nulle part. Le mot lui-même est vide. Sans cesse l'esprit cherche à se rassurer avec des mots, à construire des théories ou des concepts pour se rassurer. On cherche un sens ou une formule ou une recette de bonheur, mais on n'attrape jamais rien avec les mots. Les mots alimentent le mental faisant naître mille tableaux dans notre vision intérieure, mais la vie elle-même reste un mystère impénétrable. En oubliant les mots, on tranche les racines de l'ignorance. C'est votre pratique attentive : la preuve de votre sérieux réside dans votre pratique, dans vos actes, pas dans l'attente de l'éveil.

Observez comment le Samsâra prend naissance dans l'esprit. Il apparaît avec les mots.

La prise de conscience des conditions qui créent le Samsâra et des douze causes interdépendantes qui le mettent en marche conduit à ce qui est non conditionné. Voir que les skandhas, la personnalité individuelle, la conscience individuelle et son contenu ne sont que des reflets toujours changeants, transitoires, éphémères dans le monde des existences, c'est se concentrer sur la réalité.

Hier, je vous ai posé une question : «Comprenez-vous si je vous dis que les pensées sont extérieures à vous-même ?»

Les mots apparaissent, formulent des pensées. Ils apparaissent dans l'esprit, ils ne sont que des reflets. Il n'est pas nécessaire de se concentrer sur les reflets. C'est perdre la réalité. Revenez à votre posture. Lorsque vous observez que les mots apparaissent ou lorsque vous réalisez que vous les avez suivis, revenez à votre respiration, à votre posture, à votre mal de genoux, à l'instant présent, sans émettre de jugement, sans récréer les mots.

Dimanche 19 mai 2002. 11 heures

Ne faites pas de bruit avec la respiration même si vous dormez. Bien sûr si on dort il est difficile d'entendre quoi que ce soit, mais rester conscient d'être inconscient.

Dans les écoles bouddhiques, on enseigne le Samsâra, la transmigration, la réincarnation de vie en vie. Je vous en ai exposé quelques principes et même si vous n'avez pas compris, cela suffit.

«En vérité, dit Nan Shan, d'instant en instant, c'est l'illusion d'un moi qui transmigre».

Lorsque vous étudiez les quatre nobles vérités du Bouddha, vous y trouvez que la cause de la souffrance se trouve dans la fausse identification de celui qui perçoit les choses, le monde, avec ce qu'il perçoit.

Le Bouddha dit :

«L'homme voit un corps et il dit, ceci est mien, ce corps m'appartient».

Le Samsâra prend alors naissance. De là naît le désir et avec le désir, l'action aveugle, intéressée, qui cherche le profit.

Nan Shan dit encore :

«Pour ceux qui pratiquent la voie : ils peuvent voir et comprendre que la soif, le désir d'existence active chaque germe de la conscience réservoir» (ce qui est dans la mémoire).

La conscience authentique est appelée pur miroir dans lequel toutes les formes se reflètent. Il n'y a aucune tentative pour influencer dans quoi que ce soit sur ce qui est observé. Laissez la vie être. C'est un état naturel.

Les pensées, les sentiments, les paroles, les actes peuvent faire partie de l'événement mais on peut regarder sans être

affecté, comme au cinéma, sans se fondre dans l'image. Certains diront peut-être que c'est une attitude d'égoïsme ou d'indifférence mais ce n'est pas le cas. Dans cette conscience que rien n'influence, on découvre que ce que l'on voit, on l'aime quelle qu'en soit la nature. Cet amour qui ne choisit pas ses objets, est éveil. Si cet amour n'est pas présent, nous ne sommes qu'intéressés pour des raisons personnelles illusoire.

Dans la mémoire du corps, les sensations, les émotions, les habitudes alimentent l'existence d'un moi. Les aliments du moi sont les croyances, les formations mentales, les pensées, les sensations, les sentiments : c'est là le véritable Samsâra.

«Manger, dormir, boire, vivre selon la vérité de l'instant, il y a rien d'autre dans le monde lumineux du Bouddha».

La réalité est une. Lorsque nous essayons de la décrire ou de l'expliquer, nous la perdons par la limitation des mots. Dans la réalité, il n'y a que la Source, Hishiryo, Dieu, invisible mais dont la présence rend tout brillant et lumineux. Non perçue, cette Réalité est la cause de la perception.

Non ressentie, elle est la cause des sentiments et des sensations.

Non pensable, elle est la cause des pensées.

Non-être, elle donne naissance à l'être.

Elle est derrière toute chose, derrière tout mouvement, au cœur de l'impermanence.

Quand vous êtes Là, vous êtes partout chez vous.

Dimanche 19 mai 2002 20 h 30

Ne prenez pas pour acquis ce qui vient des autres. Lorsque l'on sème des graines, certaines germent, d'autres pas. C'est la vie. Laissez la vie se faire, il n'est pas nécessaire de changer quoi que ce soit.

Notre mental qui crée le Samsara est toujours en train de se transformer. Pendant zazen, il est suffisant de bien de regarder les choses avec détachement pour calmer le mental. C'est ainsi qu'on arrête de créer des rêves, des désirs, des souffrances.

Nous sommes ignorants de notre véritable nature parce qu'elle est très subtile. Le mental n'est que sentiments, pensées, confusion, doute. Par la pratique de l'attention sur toutes les choses le mental est calmé et purifié et l'on peut se connaître tel que l'on est. Nous sommes au-delà du mental mais nous nous connaissons par le mental. Notre connaissance du monde, de la voie devient plus large et plus vaste quand le mental est calmé, amélioré, domestiqué.

Lorsqu'à l'aube, le soleil se lève, il met le monde en activité. L'éveil à soi-même opère un changement dans le mental, éclaire les illusions. A la lumière de la conscience de soi, calme, stable, immobile, les énergies intérieures s'éveillent et provoquent des miracles sans aucun effort de notre part.

Nous sommes destinés à l'éveil. Il est inutile d'aller contre le destin, ni contre le Samsâra. Permettons-lui de s'accomplir. Tout ce que nous avons à faire est de prêter attention aux obstacles, aux illusions, aux désirs que crée Mara dans notre mental stupide.

Lundi 20 Mai. 7 h 00

Pendant Zazen examinez avec attention tout ce qui se trouve dans le champ de votre conscience. Avec la prati-

que ce champ de la conscience s'élargit et l'investigation s'approfondit. Ainsi vous pourrez vous rendre compte que ce champ de la conscience est illimité et que le monde apparaît dans ce champ.

Nos catégories, nos opinions fausses et nos désirs égoïstes rendent petite notre nature illimitée. La cause de notre souffrance vient de cette identification de la conscience à quelque chose de limité comme le corps, le mental, les sensations, les skandhas. Dans ce vaste océan de la vie, le Samsâra, nous souffrons à cause actions des autres et nous les faisons souffrir par nos actions égoïstes.

Le Bouddha dit :

«Ensorcelé par la convoitise, l'avidité, enragé par la colère, aveuglés par l'illusion, son esprit pris au piège de Mara, l'homme vise sa ruine, la ruine des autres et il subit des peines morales et des chagrins».

Si nous prenons au sérieux les souffrances de l'humanité, nous devons améliorer le seul moyen d'être que nous avons : nous-mêmes. Devenir de vrais Boddhisattvas. «Sattva» signifie «notre vraie nature» et Bodhi «l'éveil». Celui qui s'éveille ou qui est éveillé à sa vraie nature aide les autres simplement parce qu'il les débarrasse de son propre égoïsme et de ses attachements.

Nous ne sommes pas séparés des autres. La même essence, la même source, la même origine. Le Boddhisattva éveillé à sa vraie nature comprend qu'il ne sait rien et c'est dans cette acceptation, dans cette humilité qu'il met fin à son ignorance. Le vrai savoir signifie : cesser de s'attacher au reflet, cesser de s'attacher à tous les désirs que présente Mara dans le film du Samsâra. Regardez bien dans votre esprit : l'écran est là, blanc, immaculé, il ne change pas. La lumière brille fixement. Seul le film continue à se dérouler. Les images qui bougent représentent le Samsâra.

Mettre fin à l'ignorance repose simplement dans la compréhension que ce que nous prenons pour réel n'est qu'apparence. C'est cesser de s'impliquer dans le film. Voilà ce qui aide réellement le monde d'aujourd'hui.

Notre pratique-même est une aide pour l'humanité, que nous agissions ou non.

On attribue à Bodhidharma cette parole :

«Si l'on éclaire l'erreur on fait retour à la vérité. En se concentrant sur la contemplation intérieure, face au mur, il n'y a plus de distinction entre soi-même et autrui, entre l'ordinaire et le sacré et le Samsara n'est plus différent du Nirvana».

Lundi 20 mai. 11 h 00

Dogen dit :

«Du point de vue de l'éveil, le Samsâra est illusion. Le Nirvâna est éveil à l'illusion c'est-à-dire au Samsara».

Cela veut dire que l'éveil existe dans le monde de l'illusion et que lorsqu'on réalise ce qu'est l'illusion, c'est l'éveil. Il est donc inutile de fuir le Samsâra ou de désirer le Nirvâna.

Rechercher quoi que ce soit nous replonge dans l'errance perpétuelle.

Abandonner le corps et l'esprit, s'engager sans crainte sur la voie ancienne des Bouddhas et des patriarches : «Moko Shin».

Rendez «Moko Shin» vivant dans votre posture, dans votre vie de tous les jours.

Suivez simplement, sans effort, sans inquiétude.

Dogen donne quelques conseils qui complètent les préceptes que les nouveaux ordonnés recevront tout à l'heure :

«Ne vous attachez pas au Samsâra.

Ayez du respect et de la bienveillance pour tous les êtres.

Témoignez ce respect envers les plus âgés.

Vous qui êtes anciens témoignez ce respect et ce regard bienveillant envers les plus jeunes. Ne refusez pas les centaines de milliers de millions de myriades de phénomènes».

Sans désirs, sans jugement, sans inquiétude.

Alors il n'y a plus de différence entre Bouddha et vous-même.

Ne cherchez pas plus loin.