

«Le secret du bodhisattva, c'est la non-possession»

Molans

Dojo d'Avignon
2, 3 et 4 novembre 2001
Guy Mokuho Mercier

Vendredi 2 novembre

Zazen de 7h00 :

Pour certains, zazen est l'histoire d'une longue pratique. Et on finit par avoir des habitudes.

Pour d'autres, c'est leur première sesshin.

Quelle que soit l'ancienneté de la pratique, ce qu'il y a à faire est identique. Il s'agit d'aller ensemble dans un endroit qui ne dépend pas des mots, des idées, des concepts, qui ne dépend pas du corps. Qui se situe au delà du mental et de ses préoccupations.

Si vous maintenez le mental éloigné des préoccupations habituelles, vous devenez paisible. Si vous ne troublez pas cette tranquillité, si vous ne vous en éloignez pas en suivant vos pensées, vous pénétrez immédiatement le secret du zen. Vous découvrez cette lumière silencieuse ou ce silence plein de lumière dans lequel il y a la réponse à toutes vos questions, la fin de la souffrance et de l'ignorance.

Soyez attentif au fait d'être conscient et cherchez en vous où est la source de cette conscience. Ni pensée, ni non-pensée.

Etudiez votre posture, ramenez l'attention dans le corps, la colonne vertébrale, la cage thoracique, le contact des pouces, le mouvement de va et vient de la respiration.

Si vous focalisez totalement l'attention sur la posture, vous dépassez le corps, les pensées. Cela se fait tout seul et vous vous installez dans l'instant présent.

Le zen est très simple et il n'est pas nécessaire d'avoir lu beaucoup de livres pour en comprendre le secret et pénétrer ce silence, naturellement.

Comprenez que si vous vous échappez de la posture, si vous pensez à autre chose, vous n'existez plus dans l'instant présent.

C'est seulement ce désir de vivre l'instant présent qui est important, et l'application, l'attention que vous mettez à le réaliser.

Vendredi 2 novembre 2001

Zazen 11 h 00 :

Soyez donc attentifs au fait d'être conscient. Revenez à la source de cette conscience, ici et maintenant.

Dans l'instant présent, existent tous les êtres, tous les univers. Ce n'est pas en y pensant que l'on comprend, mais simplement en oubliant la pensée, en devenant présent.

Ne quittez pas l'instant présent ! Les pensées, les images, les émotions, l'attraction aux objets des sens, liés à nos souvenirs, nos espérances, tout cela nous en éloigne. Laissez passer les pensées, ne vous attachez pas.

Méditer c'est demeurer dans le centre immobile de sa propre présence.

Le centre immobile n'est pas différent de l'instant présent et c'est de ce point que l'on voit apparaître et disparaître

les choses. Ce point zéro dont parlait Maître Deshimaru. Ce centre ne peut pas être saisi, ni appréhendé au moyen de notre mental.

C'est simplement un point de pure présence, le cœur de zazen. Ici et maintenant, sans passé, sans attachement, sans futur, sans désir, sans identification avec quoi que ce soit.

Celui qui s'identifie à un corps, à un mental, à un ego, a toujours peur de rentrer en contact avec ce point vide, de perdre quelque chose.

«Le secret du bodhisattva, dit Kodo Sawaki, c'est la non-possession».

Il n'y a plus de «je suis ceci», «je suis cela», «c'est à moi», «ceci est mien», «mon»...

C'est ce que pratique «Kanji zai bo satsu», le Bodhisattva de la vraie liberté.

Le Bodhisattva de la vraie liberté, par la pratique de la grande sagesse «Hannya» comprend que les 5 skandhas ne sont que vacuité, «Ku» et par cette compréhension, il met fin à sa souffrance et aide tous ceux qui souffrent.

J'ai déjà parlé des 5 skandhas l'année dernière ici, à Molans, mais depuis, j'ai mieux compris ce que cela veut dire. Je vais essayer de vous le communiquer.

Cette première phrase de l'Hannya Shin Gyo est un des enseignements les plus importants du Bouddha et de notre tradition zen. C'est la porte d'entrée du bouddhisme. Si vous ne comprenez pas que les 5 skandhas sont vides, n'ont pas d'existence réelle, vous demeurez dans le monde de la souffrance et du Samsara, du cycle de la naissance et de la mort.

Dès que vous franchissez cette porte, que vous comprenez la vacuité des 5 skandhas, la souffrance disparaît peu à peu, naturellement, et vous n'êtes plus séparé des autres. Vous réalisez que vous êtes au contact de toutes les existences. Vous réalisez qu'il n'y a pas deux natures de Bouddha pour tous les êtres et que tout est Un.

Tous les êtres vivants sont «Bouddha» par nature. Comprendre cela est la vraie liberté du bodhisattva Kan Ji Zai.

Zazen 20 h 30

L'autre jour, j'ai trouvé une carte postale avec un proverbe japonais :

«Les mots qu'on n'a pas dits sont les fleurs du silence».

Peut-être vaudrait-il mieux ne rien dire pendant zazen ?

Cependant, une conférence sur les skandhas ou sur le Satipatthana sutra ce ne sont pas seulement des mots. Ce sont les enseignements du Bouddha. Nous devons les écouter et les méditer avec attention. Les mots s'assemblent en concepts. Concepts bouddhiques ou philosophiques. Les concepts pointent vers la vérité, mais ils ne sont pas la vérité.

C'est comme l'affiche que Félix a faite pour annoncer la sesshin : Il y a un petit moine qui pointe son doigt vers la lune. C'est une image bien connue et exploitée dans le zen. Cela veut dire qu'il ne faut pas prendre le doigt pour la lune !

Allez au-delà des concepts. Trouvez en vous ce qui n'est pas exprimable par les mots, ce qui n'est pas sujet aux émotions, ce qui ne dépend pas du karma et de votre conscience personnelle. On peut faire zazen pendant des années et ne regarder que le doigt.

Soyez attentifs à ce qui apparaît et disparaît dans votre esprit. Observez, ne prenez pas parti, ne fuyez pas, ne rejetez pas, ne vous attachez pas.

Lorsque vous êtes immobile, vous pouvez comprendre l'essence du mouvement.

Lorsque vous voyez le mouvement, cela signifie que vous êtes immobile.

De même, si vous n'utilisez pas les mots, vous pouvez comprendre l'essence du silence.

Après les claquettes, ce soir, essayez d'observer ce silence pendant 24 heures. Si vous voulez parler, éloignez-vous du dojo. Ne dérangez pas les autres avec des propos futiles. Ne parlez que lorsque c'est nécessaire pour le déroulement de la sesshin. Faites cette expérience une fois, sincèrement. Restez dans votre intériorité, dans votre présence.

Si vous ne voulez pas tenter cette expérience, libre à vous, mais ne sollicitez pas les autres et ne les dérangez pas par des bavardages inutiles!

Que chacun observe comment les mots, même sans sortir de la bouche, font beaucoup de bruit. Et si les mots s'espacent et puis s'arrêtent un moment, savourez le silence qui les entoure et dans lequel ils prennent naissance.

Samedi 3 novembre 2001

Zazen 7 h 00

Voici ce que dit Maître Doshin, le quatrième Patriarche. Je l'ai déjà cité l'année dernière à propos de l'état d'esprit pendant zazen :

«Au moment où vous vous rendez compte que votre esprit s'est distrait, regardez le lieu d'origine de cette distraction et vous constaterez finalement qu'elle n'a pas d'origine».

Si vous pouvez constater qu'il n'y a pas d'origine à vos distractions ni aux pensées qui apparaissent et disparaissent, vous vous situerez immédiatement au-delà de la naissance et de la mort.

Doshin continue :

«L'état mental de cette distraction naissante ne vient de nulle part dans les dix directions et ne va nulle part ailleurs. Ayez constamment ce regard sur votre attachement à certaines situations, sur vos cognitions fallacieuses et vos idées éparées.

Quand il ne s'impose plus le moindre désordre en votre esprit, vous avez calmé vos pensées grossières. Quand l'esprit est calme, les pensées ne trouvent plus à quoi s'attacher et, selon votre karma, vous apaiserez toutes vos passions».

Regardez les pensées, les événements, apparaître et s'écouler sans y prendre part.

Hier, j'ai parlé de la position de témoin qui regarde, qui observe. L'observateur juge la chose observée, le mental s'approprie l'observation, et la dualité est toujours là. Lorsque cet observateur qui juge et compare disparaît, apparaît le témoin, au-delà du mental qui se tient immo-

bile, sans jugement. Et puis, lorsque le témoin, lui aussi, s'efface, notre nature de bouddha se manifeste et remplit tout l'univers.

C'est pour cela qu'il est important de consolider sa faculté d'attention et de vigilance, de fortifier le mental pour qu'il cesse de s'éparpiller à l'extérieur, et concentrer son potentiel sur ce qui se passe à l'intérieur.

Quand l'homme s'identifie au cinq skandhas, il devient leur esclave. Lorsqu'il se tient en dehors de cette identification, il est libre. C'est parce qu'il comprend le caractère impermanent des cinq skandhas, du corps, des sensations, des perceptions, des fabrications mentales et de la conscience individuelle conditionnée que le Bodhisattva Kan Ji Zai, Avalokitesvara, se libère de la souffrance et aide tous les êtres.

Si l'on cherche l'origine des skandhas, on ne peut pas la trouver.

La compréhension, c'est réaliser que nous ne sommes pas séparés du Tout. Nous sommes le monde. Nous sommes chaque être. L'essence est la même. Une. C'est cette compréhension qui est une aide réelle pour tous les êtres qui souffrent.

Samedi 3 novembre 2001

Zazen de 11 h 00

Ananda fut le secrétaire du Bouddha pendant de très nombreuses années. C'est à lui, grâce à sa mémoire prodigieuse, que l'on doit la restitution des enseignements du Bouddha.

A l'occasion d'une histoire d'amour, cependant, il comprit profondément le caractère provisoire des passions.

Le Bouddha lui posa une question :

«Peux-tu me dire Ananda, où existe ton esprit qui aimait ?»

«Il est certainement dans mon corps» répondit Ananda.

«Certes, l'esprit a la faculté de la réflexion et de l'introspection et peut ainsi connaître l'être qu'il habite. Mais plus précisément, Ananda, peux-tu me dire dans quelle partie du corps tu situes cet esprit ?»

Perplexe, Ananda répondit : *«Peut-être existe-t-il aussi en dehors de mon corps !»*

«Oui, répondit le Bouddha, ton esprit a la faculté de sentir les atmosphères extérieures ! Toutefois, Ananda, ton esprit existant aussi à l'extérieur de ton corps, si je brise cette colonne, en ressentiras-tu de la douleur ?»

Ananda ne put répondre.

«L'esprit emplit tout l'univers, conclut finalement le Bouddha, l'esprit qui aimait existait avant même que tu ne sois. Les circonstances l'ont fait s'éveiller en toi. Tu n'as été que l'instrument de cet esprit, et bien que tu t'en sois défait, il continuera à être.»

Notre esprit est celui de toutes les existences. L'idée d'être une personne séparée des autres, somme toute, est une idée fautive. Il faut abandonner l'identification à ces cinq skandhas que l'on prend pour réels.

Nous ne recherchons généralement pas la vraie nature de cela, du sujet qui perçoit les skandhas, qui voit l'impermanence. C'est Cela qui perçoit qui est important, pas la chose perçue.

Il y a l'objet perçu par l'œil, et sa réflexion dans l'esprit.

Accordez toute votre attention à Cela qui perçoit. Examinez-le avec soin.

Maître Doshin dit :

« Dans l'intervalle où votre esprit vient de quitter une pensée et n'est pas encore fixé sur une autre, vous êtes un être pur ».

Trouvez cet intervalle entre deux pensées. L'attention, la vigilance, la lucidité, la vitalité sont des manifestations de notre vraie nature. Utilisez-les pour rester à tout moment en présence de votre vraie nature.

Notre vraie nature «Sattva» est celle qui ne s'identifie pas au transitoire, à l'impermanent, à l'illusoire, et qui manifeste attention et amour pour tous les êtres.

Dirigez toute votre attention sur ce qui est le plus important : vous-même ! Vous êtes le centre de cet esprit universel. Si vous ne connaissez pas le centre, que pouvez-vous connaître d'autre ?

De cet esprit Maître Deschimaruru disait :

«Je parle toujours du pouvoir cosmique fondamental. C'est l'esprit unique qui emplit le cosmos et gouverne l'esprit des gens ».

Outre le sens d'esprit, le kanji «Shin», dans l'Hannya Shin Gyo traduit aussi les notions d'essence, de centre, ou de moelle. Ce n'est pas parce que vous faites zazen que cet esprit s'éveille. C'est lorsque vous devenez zazen lui-même que cet esprit est vivant et occupe tout l'espace. Alors zazen est satori, éveil et ils sont non-deux. Cela est la réalité. Tout le reste est irréel.

Dimanche 4 novembre

Zazen 7 h 00

Le zazen du matin, quand le jour se lève, est une bonne pratique, après le repos de la nuit. L'esprit est demeuré tranquille pendant le sommeil, visité par quelques rêves. Avec le zazen du matin, on revient dans le monde en douceur, sans se laisser envahir par les pensées, les désirs qui d'habitude prennent trop vite toute la place.

Regardez, observez apparaître les pensées, laissez-les passer, restez tranquilles, occupez-vous simplement de votre posture, de la respiration, de votre verticalité, de vos mains. Si vous pouvez pratiquer zazen le matin, même peu de temps, c'est une bonne pratique et une aide pour toute l'humanité.

Observez, prenez conscience de ce qui apparaît et disparaît dans votre esprit. Comprenez que pour voir l'apparition d'une pensée, il faut être distinct de cette pensée, se situer en dehors d'elle. Quand on se situe à l'extérieur d'une chose, d'une pensée, il est plus facile de comprendre sa nature éphémère. Elle n'a pas d'existence réelle ; elle est vide ; elle est soumise à l'impermanence, c'est à dire qu'elle naît, se développe, se transforme, vieillit ou s'use, puis disparaît, et il ne reste plus que la réalité dans laquelle cette chose ou cette pensée est apparue et a disparu.

Shiki apparaît dans Ku, et Ku n'est connu que par shiki. L'un n'est pas sans l'autre. C'est cela la réalité fondamentale, et sans cette réalité immuable, aucune chose n'a d'existence.

Sans l'écran on ne peut pas voir le film. L'écran est nécessaire pour que le film se développe. Ce qui se passe sur l'écran, c'est une succession d'états, de pensées, d'images, de sensations transitoires.

«Peut-on considérer comme réelle une succession d'états transitoires» demande le Bouddha à ses disciples. Quelque soit le contenu du film, l'écran reste immaculé.

Après zazen, on oublie les pensées de zazen, on se sou-

vient à peine du kusen. On sait seulement que l'on a fait zazen.

S'il y a un commencement à quelque chose, c'est maintenant ; et s'il y a une fin, c'est maintenant.

C'est parce que nous croyons que le corps, le mental, les cinq skandhas, notre personnalité ont une existence réelle que nous donnons à toutes les choses une réalité qu'elles n'ont pas. Nous ne remettons jamais cela en question, alors que l'existence-même de notre souffrance est fondée sur cette identification :

«C'est moi, c'est à moi, je suis cela, c'est le mien».

On imagine, on croît, on se rassure, et ainsi on se construit une prison dans laquelle on s'enferme avec des objets, des jouets, une belle voiture, une maison, une belle situation, etc.

Quand nous sommes absorbés dans la satisfaction de nos désirs ou que nous réagissons à nos peurs, cela n'est pas le réel. Ce n'est pas «anti-nature», car c'est aussi la vie, mais pourquoi oublier ce qui est réel par l'attachement à ce qui est irréel.

«Équilibrez votre posture, disait Maître Deschimaruru, jouez avec l'équilibre et restez conscients.»

Il disait aussi :

«Le visage originnaire, la nature de Bouddha, ne peuvent être connus que dans une attitude de non-appropriation, de non-recherche, de non-dépendance et de non-identification à quoi que ce soit».

Dogen ajoute :

«Lorsque l'esprit est sans but, sans intention, nous nous rendons compte que la nature de Bouddha, ce n'est rien d'autre que nous-mêmes en ce moment, rien d'autre que notre corps dans ses mouvements, dans son immobilité, dans son activité de tous les jours».

Shiki n'est pas différent de Ku et c'est parce qu'il réalise profondément cela que le Bodhisattva de la liberté peut aider tous les êtres.

Dimanche 4 novembre

Zazen de 11 h 00 :

Dans un sutra il est dit : «La vraie libération est vide, elle n'agit pas, ne souhaite rien, et n'a aucun aspect.»

Et Doshin conclut :

«La méthode authentique consiste donc à ne rien faire de particulier.»

Quelques dizaines d'années plus tard, Maître Yakujo dira : *«Bouddha est celui qui ne cherche pas. Ne cherchez pas et vous ne vous égarerez pas, ne vous attachez ni à l'agir, ni au non agir.»*

Pratiquez pour la pratique elle-même sans rien attendre. «Mushotoku».

Lorsque l'on n'en a pas vraiment envie, aller au dojo, trouver le temps, ne pas se laisser absorber par les phénomènes, c'est la vraie pratique.

Comprendre que cette pratique est celle qui se fait à chaque instant, sans passé, sans futur, sans but et sans objet, c'est devenir Kan Ji Zai qui sauve tous les êtres parce qu'il ne crée pas de karma égoïste.

C'est parce que nous nous agitons dans tous les sens et que notre mental se pose et se fixe sur tout ce qui bouge en croyant que c'est réel que nous perdons la notion de bien-être et que nous souffrons.

Ni avant ni après.

Le vrai bonheur est sans effort, spontané, inaltérable, et il

se partage avec tous les êtres. Trouvez ce que vous n'avez jamais perdu, ce qui ne peut être emprisonné, acheté, attrapé, saisi.

Peut-être certains n'ont pas bien compris ce que sont les cinq skandhas ? Ne vous inquiétez pas. La compréhension vient avec la pratique, naturellement, sans forcer.

Retenez une seule chose : la sagesse consiste à ne pas oublier qui l'on est réellement. C'est la connaissance qu'il n'y a rien de réel en ce monde.

La sagesse, c'est distinguer le réel de l'irréel et s'attacher seulement à la Réalité, ne pas se laisser abuser par le monde des désirs sans cesse changeants.

Demeurez impassibles, indifférents à ce qui peut s'acquiescer par une action personnelle.

Abandonnez-vous à la conscience que vous avez de l'infini, de Dieu, de Bouddha, de l'ordre cosmique. Se limiter soi-même à un corps est une erreur, une illusion, c'est le péché originel.

Ce que je suis réellement ne peut pas être décrit par des mots.

«Je suis», simplement, et parce que «je suis», tout existe ici et maintenant. Seulement Cela est réel.

Le bodhisattva de la vraie liberté, par la pratique profonde de la grande sagesse, comprend que les 5 skandas sont vaine, Ku.

«Les phénomènes ne sont pas Ku et Ku n'est pas les phénomènes.

Les phénomènes deviennent Ku et Ku devient phénomènes, skandhas».

Il n'y a ni naissance, ni commencement, ni pureté, ni souillure, ni croissance, ni décroissance». Tout est là, dans ce seul instant présent insaisissable où tout votre être respire.