

# «Mental, ego, instant présent» Doigts d'or 15 au 23 février 2003

Temple zen de la Gendronnière  
Guy Mokuho Mercier

15 février, zazen 7 h 00

Chacun de nous, même pendant zazen, entend continuellement dans son esprit une ou même plusieurs voix parlant avec des mots, s'exprimant avec des images, jugeant, comparant, regrettant, faisant des plans.

Les préoccupations de cette voix se situent presque toujours dans le futur ou dans le passé. Vous pouvez l'observer pendant la méditation lorsque vous réalisez que le processus des pensées vous avait complètement absorbé. Prendre conscience de cela est déjà s'éveiller.

Observez comment cette voix ordonne, punit, juge, construit des scénarios, prend toute la place et organise votre vie.

Vous pensez que cette voix, c'est vous. Chacun le «pense» et le croit.

Pour la plupart des êtres humains il y a une totale identification entre eux-mêmes et cette voix. Cette voix peut être désignée par le mot «mental», c'est à dire l'activité mentale des pensées qui utilise les mots et le langage pour apparaître. C'est dans ce «mental» que se trouve la racine de ce qu'on appelle «l'ego». On peut même dire que le mental et l'ego sont une seule et même chose.

L'ego, image, et rien qu'image, de ce que nous pensons être et construisons tout au long de la vie, n'existe que par rapport à des mots, des idées, des concepts, des croyances, des représentations passées et un devenir hypothétique et imaginaire.

En bref et en langage bouddhique, l'ego est l'illusion résultante d'un conditionnement dont le mode de fonctionnement s'appelle la «coproduction conditionnée» (en japonais les douze in-nen), l'enchaînement des causes et conditions. Cela s'appelle aussi le «Samsâra», errance perpétuelle, dans lequel les êtres, identifiés à cette illusion de l'ego, demeurent dans l'insatisfaction («Dukkha») et la souffrance.

L'ego, par le fait de l'ignorance, est l'illusion qui nous voile la vision claire de la Réalité, de même que, dans l'obscurité, l'image inexistante d'un serpent se superpose ou se substitue à la corde.

Dès que l'attention ramène la conscience sur l'instant présent, sur la posture pendant zazen, cette voix perd son pouvoir de fascination, elle se tait et l'on cesse naturellement de s'identifier à elle.

L'ego n'aime pas l'instant présent. Il réactive sans cesse le passé et se projette continuellement dans le futur pour faire exister l'illusion. C'est pour cela qu'il crée les rêves, qu'il fait de vous, selon les circonstances, un héros ou une victime.

Observez comment fonctionne cette voix, cet ego, pendant zazen.

Observez le jeu de la pensée. L'ego est limité par les mots. Quelques mille à deux mille mots. Quelque fois un peu plus. Cet ego peut-il être Vous ?

Observez comment se répètent les situations où apparaissent les mêmes peurs, les mêmes obsessions, les mêmes réactions. Soyez le témoin, la présence à laquelle rien n'échappe et qui ne s'identifie ni aux images ni aux mots. Dès que les mots apparaissent, le mental s'agite, l'ego s'en saisit, et vous disparaîtz de votre propre présence. Dès que le mental se tait, vous retrouvez votre état de pureté naturel.

Zazen 18 h 30

*«La voie vers la libération, dit le Bouddha, consiste à vous entraîner à vivre dans le présent sans rien devenir. Abandonnez l'idée de vouloir devenir ceci ou cela, d'obtenir ceci ou cela. Vivez sans besoin exagéré et soyez toute attention dans l'expérience de l'instant présent.»*

Observez sans juger, sans analyser, sans condamner. Tel quel.

16 février, zazen de 7 h 00

Dans ses enseignements, le Bouddha a très rarement parlé de ce qu'est l'éveil, l'illumination, nous laissant libre de le découvrir par nous-mêmes.

Cependant, voici une des rares définitions qu'il en donne : *«L'illumination est l'état où l'on demeure dans la compréhension de l'apparition et la disparition des choses.»*

Observez cette voix qui apparaît et disparaît dans l'esprit et qu'en général nous croyons être nous. Observez-la ainsi que les pensées qu'elle exprime. Objectivement. Quand elle apparaît et s'exprime et que nous l'écoutons, nous nous absentons de notre posture, nous créons un écran de pensées, d'images entre nous et notre propre présence. Il y a division.

Observez cette voix qui nous sépare de notre nature profonde, de notre être, du silence.

Observez-la pendant zazen, pendant samu, pendant les ateliers. Pendant que le pinceau glisse sur le papier, pendant que le crayon dessine, entre deux petits points de kesa, en arrangeant les fleurs, en coupant les légumes, en mangeant, aux toilettes, cette voix est toujours là. Chacun lui donne son énergie, toute la vie durant, l'alimente de ses désirs, lui obéit, la couvre d'attentions. C'est un véritable esclavage.

Observez, mais ne jugez pas.

Sous l'arbre de la Bodhi, Gautama, le futur Bouddha, lui aussi entend cette voix. Il s'agit de la voix de Mara, le souverain des désirs dont le nom signifie aussi «la mort».

Mara dit au Bouddha :

*«Gautama, à quoi te sert de rester ainsi immobile à ne rien faire alors que la vie est à toi ? Tu es jeune, tu es beau, tu*

*es riche ! Alors profite de toutes les choses de la vie ; la vie, c'est vivre. Arrête de te forcer dans ces ascèses inutiles et de penser que tu vas obtenir, par ton immobilité, une libération quelconque.»*

Mara est le mental, la voix s'exprimant dans notre esprit, voix omniprésente. Mara fait naître les pensées à partir des souvenirs. Mara utilise notre énergie pour développer les illusions. Mara est notre égo possessif, notre moi illusoire, notre personnalité fictive. Mara sait bien que Gautama est en train de mettre en péril sa souveraineté sur les êtres. Il le sent à l'absence de réponse de Gautama, à sa détermination et à sa tranquillité.

Gautama ne bouge pas. Il connaît Mara et a compris que ce que celui-ci propose à l'homme est, d'une part, éphémère et illusoire, et d'autre part, inconscient et ignorant des conséquences des actes ainsi générés, raison pour laquelle apparaît la souffrance. Gautama observe, attentivement, sans répondre, sans même juger. Tout jugement signifie que Mara a repris le contrôle et qu'il est revenu par la porte de derrière.

Lorsque Mara n'est pas nourri par nos pensées, par nos désirs, par notre attention, l'identification entre nous et lui cesse. Alors, la voix dans notre esprit se tait et il ne reste que *«l'état où l'on demeure dans la compréhension de l'apparition et de la disparition des choses.»*

Cela veut dire être présent. C'est l'éveil.

**17 février, zazen de 7 h 00**

Maître Yoka écrit, dans le Shodoka :

*«Nous gaspillons le trésor du dharma, et nous perdons ses mérites ; la cause en est cette conscience du mental. Aussi, l'école zen dissout-elle ce mental.»*

Le mental construit l'égo, notre personnalité illusoire, conditionnée, qu'on appelle, dans le jargon bouddhique Mara, cette voix dans l'esprit, qui commande, qui juge, compare, divise. Mara fait tourner la roue du Samsâra, perpétuelle errance des êtres ignorants de leur propre nature.

Mara ne supporte pas l'instant présent. Il ne vit qu'en entretenant les souvenirs du passé, et en se projetant sans cesse dans l'avenir. Dans la plénitude de l'instant présent, Mara cesse d'exister.

C'est l'identification à Mara, au mental, à cette voix dans l'esprit qui voile et empêche la reconnaissance de notre vraie nature.

Le mental est un outil magnifique, si l'on s'en sert d'une manière juste, avec sagesse, pour rester présent dans l'action, dans chaque activité, à chaque pas, dans chaque trait de pinceau ou de crayon, dans chaque geste. Mais ce mental est aussi très destructeur créant l'insatisfaction et la souffrance si on cesse de le contrôler.

L'identification au mental est l'illusion de base.

La pratique du Bouddha, et par conséquent de notre école du zen, c'est de ne pas bouger, comme le Bouddha sous l'arbre de la Bodhi. Pas seulement le corps, mais aussi l'esprit (le mental). Cesser de courir après tout ce qui bouge ou qui brille. Cela veut dire *«demeurer dans la compréhension de l'apparition et la disparition des choses»*.

Dans cet état, le mental se dissout inconsciemment, naturellement, automatiquement.

Le bodhisattva KAN JI ZAI (le bodhisattva de la liberté) réalise cette même compréhension. C'est la première phrase de l'Hannya Shin Gyo. Le bodhisattva réalise que les skandhas, c'est-à-dire les principes constitutifs de la personnalité, sont vides. Ku. Corps, sensations et émotions, perceptions, activité mentale et consciences liées aux perceptions, ne font qu'apparaître et disparaître : impossible de saisir quoique ce soit avec quoique ce soit.

Subuthi demanda au Bouddha :

*«Qu'est-ce que l'éveil ?»*

*«L'éveil, dit le Bouddha, c'est une manière de dire que toutes les choses sont vues dans l'intrinsèque vacuité de leur nature, leur miracle insaisissable. Les formes, les sensations, les perceptions, les noms, les mots sont impermanents. Cet état qui ne voit pas de division, de dualisme, est éveil.»*

Alors Subuthi de nouveau demande :

*«La conscience la plus haute, la plus éveillée que vous ayez atteinte, cette conscience est-elle inaccessible ? »*

*« Subuthi, concernant cette conscience la plus élevée et la plus éveillée, je n'ai rien atteint du tout. Cette conscience est partout présente. On ne peut l'atteindre ni la saisir, mais on peut la réaliser. On la réalise par la pratique de toute action accomplie l'esprit libre d'un «moi» et de l'objet d'un «moi.»*

**Zazen de 18 h 30**

Ne vous attachez pas aux pensées. Restez libres. Revenez à votre posture. Corrigez-la. Observez ce qui apparaît et disparaît dans l'esprit, sans juger.

*« Où est la pensée ? », demande-t-on au Bouddha.*

*«On ne peut jamais la voir, ni la saisir. C'est comme une illusion magique car avec beaucoup d'imagination elle colore le monde. Incapables de la voir, nous cherchons le pourquoi des choses. Il semble que l'origine de la pensée soit là où il y a un objet. La pensée n'apparaît pas sans objet. Par objet on peut entendre une sensation ou une perception ou même une pensée elle-même.»*

La pensée ne peut regarder la pensée. Tout comme la lame d'une épée ne peut se couper elle-même, ou le bout du doigt se toucher lui-même.

La pensée ne peut pas voir la pensée.

La pensée ne s'oppose pas non plus à la pensée. Il est donc illusoire de combattre le mental avec le mental ou l'égo avec l'égo ou Mara avec les armes de Mara.

Nous nous infligeons nous-mêmes une grande partie de nos souffrances quand nous laissons Mara prendre le contrôle de nos pensées. Totalement identifiés à notre mental, nous cherchons le bonheur dans des choses extérieures ou à venir.

Même le désir d'éveil, de libération est un désir fondé sur un accomplissement futur et sur un concept du mental.

Ne cherchez pas à vous libérer de vos désirs. Apprenez simplement à être présents. Votre propre présence éloigne et met en déroute les agissements de Mara.

Le Bouddha dit au moine Thera :

*«Laisse aller ce qui n'est plus. Laisse aller ce qui n'est pas encore. Observe profondément ce qui se passe dans le moment présent mais ne t'y attache pas. C'est la façon la plus merveilleuse de vivre, seul ou avec les autres.»*

**18 février, zazen de 7 h 00**

Par l'observation, prenez conscience de ce qui apparaît et disparaît dans l'esprit.

Où sont les pensées ? Que sont-elles ?

On dit qu'elles sont dans la tête, mais dans la tête, il n'y a que de la matière, des cellules, des échanges bio-chimiques, des informations qui circulent sans même que nous nous en rendions compte. S'identifier aux pensées est la maladie de l'homme. Construire un égo à partir des pensées, un «moi» qui domine notre existence, c'est ce qu'on pourrait qualifier de «péché originel». C'est se séparer de soi-même.

Observez les pensées.

Pour que la pensée apparaisse, il faut que vous soyez déjà là ou que quelque chose soit déjà là pour lui servir de support, la voir ou l'accueillir, sinon elle ne peut apparaître dans le champ de la conscience. S'il n'y a pas l'écran, on ne peut pas projeter le film.

Et lorsque la pensée disparaît vous êtes encore là. Le film s'arrête et l'écran immaculé est toujours là.

Pour parler de l'apparition d'une pensée ou de sa disparition, il faut se situer en dehors d'elle. On peut en prendre conscience comme d'un objet qui apparaît. Dès que l'on se situe en dehors de la pensée, on s'aperçoit que cet objet ou cette pensée est une image vide, une succession de mots et qu'elle n'a, en fait, pas d'existence propre ni réelle. Elle est comme un rêve, une hypothèse, une énergie fugitive.

Et, cependant, vous savez que vous êtes là, avant et après. Il n'y a que Cela dans lequel cette chose ou cette pensée apparaît, qui demeure, avant et après.

Cela, c'est la réalité, c'est le «vide», c'est le «sans-appui» et c'est notre vraie nature de Bouddha, illimitée, infinie, insaisissable. Sa vraie demeure est l'instant présent.

*«Lorsque les mots sont oubliés, dit Maître Wanshi, dans le «Mokushoka», le chant de l'illumination silencieuse, Cela apparaît devant vous avec netteté.»*

C'est lumineux, c'est silencieux, c'est vous.

Les pensées sont des bulles dans la conscience. Elles n'ont pas d'existence réelle. On ne peut pas leur attribuer de cause particulière car chacune d'elles dépend de multiples autres, et les affecte toutes. En nous y attachant, en les prenant pour réelles, en les écoutant, en leur faisant confiance et en les appelant «moi», nous créons notre propre souffrance.

Négligez, ne vous attachez pas à ces pensées qui bougent sans cesse et, instantanément vous percevez la Réalité sans changement, immuable et silencieuse. Quand le mental se tait pendant zazen, toute expérience s'efface, tous les objets disparaissent, il n'y a que vous, que la paix.

Ecoutez le silence.

*«Pendant zazen, dit Maître Deshimaru, l'esprit paisible qui s'établit ne peut être observé. Au-delà des pensées et les incluant toutes, cet état est insaisissable.*

*Dès que l'on s'avise de vouloir le saisir, un fossé incommensurable sépare cette intention de l'esprit qui fût et qui a disparu. L'instant d'un éclair, l'esprit se replie sur*

*lui-même. Il s'enferme dans un espace clos, délimité par le mental discriminant et intéressé.*

*Pour que réapparaisse cet esprit insaisissable, paisible, il faut que la prison des mots, des jugements, des catégories disparaisse.»*

**19 février, zazen de 7 h 00**

Le Bouddha dit :

*«Tout comme l'empreinte du pied de n'importe quelle créature sur la terre peut être contenue dans l'empreinte du pied d'un éléphant, la plus grande de toute, ainsi, la présence attentive est la seule qualité qui assure le bien être de l'esprit en tous temps.»*

Présence attentive veut dire... Observation... concentration... et au-delà.

Quand dans le dojo nous nous concentrons sur la posture, sur la respiration, sur nos éventuelles difficultés corporelles ou sur un grand bien-être, nous sommes présents. Cette présence disparaît quand il y a implication de la conscience dans le processus des pensées. Quand nous nous identifions à nos pensées, quand nous jouons un rôle dans le film de nos pensées, nous perdons l'instant présent.

Par rapport au mental et à ses agissements, l'observation silencieuse est capitale, vitale.

Quand vous observez une pensée, vous êtes conscient de celle-ci mais aussi de vous-même en tant qu'observateur, témoin de la pensée et pendant que vous observez la pensée, vous pouvez ressentir cette présence de vous-même qui n'est pas la pensée.

La pensée, lorsqu'elle est observée perd alors son pouvoir de fascination. Vous réalisez qu'elle n'est pas vôtre. Elle apparaît simplement dans l'Esprit. Si vous vous attachez à la pensée, si vous la faites vôtre, si vous disparaîsez en elle, vous devenez absent de votre présence, l'instant présent est perdu. Lorsque vous ne vous identifiez pas aux pensées, elles s'effacent d'elles-mêmes et vous pouvez ressentir un grand calme, de la joie.

En prenant l'habitude d'observer sans juger, sans culpabiliser, les espaces de paix deviennent de plus en plus longs et vous êtes totalement présents à vous-mêmes. C'est la véritable intimité, c'est le retour à la maison, pas la peine d'avoir peur.

Doshin, le quatrième patriarche après Bodhidharma dit :  
*«Dans l'intervalle où votre esprit venant de quitter une pensée n'est pas encore impliqué dans une autre, vous êtes un être pur.»*

Il n'y a plus alors de « moi », d'ego, de souffrance, de but.

**Zazen de 18 h 30**

En guise de conclusion à ces quelques jours de ces ateliers des Doigts d'or, je voudrais juste lire un petit texte de Nan Shan que j'ai aménagé pour la circonstance. Il concerne la qualité, synonyme, dans ces quelques phrases, d'attention.

Nan shan écrit :

*«Argumenter sur ce qui est, argumenter sur la voie du Bouddha, c'est toujours chercher à se ré-assurer contre l'impermanence, à former et reformer l'illusion du «moi».»*

Ceux qui n'ont plus de système de compréhension sont

dans le doute mais ceux qui s'en tiennent aux concepts sont dans l'illusion.

L'homme du zen n'a rien sur quoi s'appuyer si ce n'est un vide insondable, et c'est de ce vide qu'il tire sa perfection. Approcher sans égo, sans moi le principe des choses, c'est réaliser la voie.

Pour ceux qui pratiquent le langage des fleurs, quand ils plantent ou sèment, ils respectent le rythme des saisons, ils s'inclinent devant la moindre pousse, la moindre plante.

Lorsqu'un maître calligraphe lance le pinceau pour tracer un cercle ou un kanji, lorsque le peintre trace un trait, lorsque le potier fait apparaître le bol dans la boule de terre, lorsque les petits points s'alignent sur le kesa, en vérité, qui est là ?

Actualiser la qualité, voilà l'œuvre du vide, le moine réalise la nature des choses selon leurs qualités propres comme le fait le dharma pour les dix milles choses. Lorsqu'il actualise leur potentiel caché, l'homme manifeste la voie. Oublieux de lui-même, abandonné, il s'absorbe, par sa soumission à la loi cachée de la substance du monde, dans sa nature originelle.

C'est cela que les anciens appelaient « faire retour à la racine et réaliser l'esprit. »

## **21 février, zazen de 7 h 00**

Observez les pensées, ne vous y attachez pas. En vous impliquant dans les processus de pensées, vous disparaîsez de votre propre présence. Comprenez-le.

Revenez sans cesse à votre posture. Étudiez votre corps, corrigez-vous, détendez votre colonne vertébrale vers le ciel, relâchez les épaules, respirez amplement, consciemment. Chaque point de la posture peut être passé sous le regard de votre observation.

J'ai parlé les jours précédents de cette voix dans notre esprit, toujours en activité, du matin jusqu'au soir, même pendant zazen. Cette voix qui rêve, qui commande, qui juge, qui fait des projets, qui réglemente notre vie.

Cette voix est l'expression de l'égo et n'en est pas différente. Ranimant sans cesse le passé ou imaginant des scénarios pour le futur, elle n'aime pas l'instant présent. Observez-le par vous-même. Cette voix fait toujours des propositions, incite à l'action, au rejet ou à l'attachement et fait perdre l'attention sur l'instant présent, quitter notre présence consciente. Cette voix nous rend indifférent à la réalité du présent, à la vie, en nous proposant mille illusions, nous faisant croire qu'elles sont la réalité.

De cette illusion naît la séparation de notre vraie nature avec la Réalité et apparaît la souffrance.

Un disciple demanda au Bouddha :

*«Pour tous ceux qui sont venus vous écouter, aussi différents soient-ils, s'il vous plaît, parlez-nous de la voie que vous avez découverte et que vous connaissez.»*

Le Bouddha répondit :

*«Quand vous prenez les choses, c'est à cause d'une soif, d'une appropriation, d'une saisie ; vous devriez perdre cela, et le perdre entièrement, au-dessus, au-dessous, tout autour, et à l'intérieur. Qu'importe ce que vous saisissez, dès que vous saisissez vous êtes en train de perdre votre liberté. Comprenez-le et ne saisissez rien. Alors, vous cesserez d'être tel que vous fait l'attachement, lié au pouvoir de la mort, de Mara.»*

Mara, le mental, l'égo, nous fait vivre une autre vie que la nôtre. Ne saisissez pas les pensées. Soyez simplement attentif à ce qui se passe. Observez sans juger, sans vous impliquer.

*«L'attention, dit le Bouddha, est le chemin de la vraie vie. Les attentifs ne meurent pas.»*

*«Dès que vous saisissez, vous êtes en train de perdre votre liberté.»*

Ne saisissez pas les pensées.

Le pouvoir de la pensée est très puissant. Nous sommes sans cesse piégés, emportés, captivés, prisonniers. Par l'attention, l'observation vigilante, fine, nous pouvons devenir conscients de la manière dont se fait le jeu de la pensée. Dans la présence consciente l'illusion du moi est éclairée et peut être vue et, naturellement, la libération survient.

## **Zazen de 11 h 00**

N'oubliez pas de vous balancer de droite à gauche en oscillation de plus en plus fines, comme le fléau d'une balance qui se stabilise. Ce mouvement se termine dans la verticalité. Ni à droite ni à gauche, ni en arrière ni en avant. Au milieu. Sentez-le avec toute votre attention. Ce n'est pas un mouvement de gymnastique. Restez attentifs à ce mouvement.

*«Dès que vous saisissez, vous êtes en train de perdre votre liberté», dit le Bouddha.*

C'est le mental qui saisit et construit ainsi l'illusion du «moi» en s'appropriant ce qui ne lui appartient pas.

*«Ce qui n'est pas à vous, dit le Bouddha, remettez-le à sa place. Cela vous fera du bien.*

*Quelles sont les choses qui ne vous appartiennent pas ?*

*Votre corps transitoire, éphémère ne vous appartient pas. Remettez-le à sa place.*

*Vos sensations vont et viennent, n'en devenez pas propriétaires, remettez-les à leur place.*

*La perception et les choses que vous percevez ne font qu'apparaître et disparaître, laissez-les à leur place.*

*Le fonctionnement de votre cerveau, sa manière de former les idées ne vous appartiennent pas. Laissez faire.*

*La conscience est une condition générale, elle n'est pas à vous, ne vous l'appropriez pas.*

*Lâcher prise, remettre en place et ne pas s'approprier, ne pas saisir oeuvreront à votre bien-être et à votre liberté.»*

Mais où donc est ma place ?

*«Si tu ne quittes pas la place où tu es, dit maître Yoka Daishi dans le «Shodoka», tu demeures tranquille. Si tu cherches à saisir, à connaître, tu te rendras compte que tu ne peux ni comprendre, ni acquérir, ni rejeter.»*

Ici et maintenant est notre vraie place, notre vraie demeure, sans passé, sans futur, dans notre totale présence à nous-même. Il n'y a plus de catégories, plus de jugement, plus d'égo, plus de saisie, plus de soif. Cette présence est vide, insaisissable et pourtant c'est Vous-même en essence.

Lorsque vous ne saisissez même plus les pensées qui passent, il y a la tranquillité, la paix. Extrême vigilance et conscience d'être. Ce n'est pas la peine d'aller chercher

plus loin. Seul l'instant présent est notre vraie demeure. Maître Yakujo dit de cet instant : *«c'est un endroit sans demeure»*.

Doshin, lui, dit : *«Cet instant présent est le lieu de l'éveil. Ne cherchez pas à le saisir»*.

### Zazen de 16 h 30

Soyez attentifs à ce qui apparaît et disparaît dans l'esprit. Observez ce qui se passe dans votre corps, votre posture, au travers de votre propre expérience, à partir de vos propres réactions, de votre propre respiration.

Aussi séduisants soient-ils, n'adoptez pas les concepts d'un autre. Vérifiez par vous-même.

Certains sont venus me voir pour me confier leurs inquiétudes :

*«Comment faire pour faire taire le mental, l'empêcher d'agir, de détruire, et si je le combats, que va-t-il se passer dans le futur ?»*

Je n'ai pas parlé de combattre le mental ou l'ego. Il ne va pas se détruire ou se suicider lui-même, mais il est clair que votre présence attentive le dérange. Se dissocier du mental, c'est arrêter de le nourrir avec les illusions du passé et les rêves du futur. On ne se dissocie pas du mental en le combattant mais en l'observant, en l'acceptant.

Le mental a deux aspects qui sont indissociables :

Le mental pragmatique nous est indispensable pour organiser la vie. Il répond aux circonstances du moment, aux impératifs et besoins du corps, manger, dormir, travailler. Il s'investit dans la manière de faire les choses : comment couper les légumes, comment marcher, se laver, manger... comment résoudre les questions quotidiennes. Il est en prise avec le présent et ne s'occupe pas du «pourquoi» et du but des actions entreprises par le corps. Il est là pour que la vie s'actualise. Ce mental pragmatique n'est pas l'égo et ne crée pas les rêves et les illusions.

Et puis il y a le mental pensant, «mental-singe» qui pose les questions et fournit en même temps les réponses, qui juge, qui évalue, qui «fourre son nez partout», qui critique, qui connaît le zen, qui distingue et sait ce qui est bon ou mauvais et qui, indéfiniment, construit l'insatisfaction et la souffrance. Il est appelé «Mara» dans le langage bouddhique. Mara construit le film du futur à partir des souvenirs du passé. Mara ne se préoccupe pas des conséquences de ses actes. Il veut seulement jouir de la vie, égoïstement.

Lorsque la pensée apparaît dans votre esprit, observez s'il s'agit de Mara ou d'une pensée juste, dépourvue d'avidité, de colère et d'ignorance. Observez sans juger. Ne saisissez pas. Ni pour ni contre.

*«Vous devriez cesser de vous entortiller dans votre «moi»»,* dit le Bouddha.

*«L'attachement aux appétits (du mental) que ce soit pour les limiter ou leur donner libre cours peut mener à l'esclavage mais il n'y a pas de mal à satisfaire les besoins de la vie quotidienne».*

Alors ne combattez pas la pensée avec la pensée. *«Il n'y a aucun parti à prendre»,* dit Maître Sosan.

*«Que votre méditation, dit le Bouddha, devienne comme l'eau. Les pensées, les impressions, les émotions, les peurs qui vous possèdent, vous les verrez alors partir au fil du courant, tout comme nous nous lavons des fluides corporels, de la sueur, de la salive, du sang ou du pus sans que*

*l'eau en soit troublée ou dégoûtée. Si vous acceptez tout, cette méditation vous donnera la paix».*

22 février, zazen de 7 h 00

*«Dès que vous saisissez, dit le Bouddha, vous êtes en train de perdre votre liberté ».*

Qu'est ce que saisir et ne pas saisir ?

Nous ne sommes pas toujours capables de prendre conscience de l'activité des pensées, du mental. Le mental, ce ne sont pas seulement les pensées, mais aussi les sensations, les émotions, les images qui apparaissent dans le corps et dans l'esprit.

Les émotions sont la réaction du corps au mental. Par exemple : je pense à ma vieille maman, je la vois dans son lit, fatiguée, vieillie. Mon cœur se serre. Il bat différemment. C'est ainsi que je quitte ma propre présence dans le dojo pour aller visiter ma mère dans l'imaginaire. Un voyage qui n'existe pas.

Le Bouddha explique très bien le mécanisme de la saisie, de l'attachement.

L'attachement naît et se produit à partir des sensations et des émotions (j'aime ou je n'aime pas), sensations du corps lui-même (chaud, froid, mouillé...) ou provoquées par le mental comme la peur, le chagrin ou la tristesse, la joie...

Les sensations, les émotions sont produites, conditionnées par le contact ; le contact des sens avec les objets des sens. Si j'entends le coq chanter au loin et que le mental se «contacte» avec le son, alors il commence à imaginer et simultanément les mots apparaissent. «Et je pense aux poules, je pense ensuite aux œufs et ensuite à l'omelette aux lardons, avec du persil, et je pense à mon estomac... j'ai faim...». L'attention s'est impliquée dans un processus de pensées qui m'a rendu absent, éloigné de ma propre présence.

Comprenez comment ce mécanisme fonctionne dans votre esprit. Ce sera d'une grande aide pour vous. Il ne s'agit pas de réprimer ce mécanisme mais simplement de l'observer.

Le Bouddha conseille :

*«Lorsque le moine perçoit au moyen de ses sens une forme, un son, un goût, etc., il n'en saisit ni les apparences générales ni les détails».*

Cela veut dire qu'il ne s'implique pas dans l'objet, n'engage pas et n'entretient pas le contact. Il contrôle ainsi ses six organes et, pourvu de cette noble maîtrise, il éprouve intérieurement le bonheur qui n'a aucune souillure.

En allant et venant, regardant devant lui ou tout autour, portant le bol, et le kesa, mangeant, buvant, goûtant, déféquant, urinant, s'asseyant, dormant, s'éveillant, parlant, se taisant, il agit avec attention et compréhension.

Demeurant attentif en ce qui concerne son corps, il demeure possédant une pensée sans limite. Lorsqu'il sent n'importe quelle sensation, lorsqu'il perçoit n'importe quel objet des sens, il ne s'en réjouit pas. Il n'accueille pas cette sensation, il n'y reste pas en s'y attachant. Et alors cesse l'attachement, en ce qui concerne cette sensation ou cette perception ».

Vous devez étudier cet enseignement du Bouddha par vous-même, dans votre posture, en persévérant dans l'observation de votre mental.

A propos de l'observation, le Bouddha dit encore :

*«Cet esprit qui observe, qui perçoit est déjà lumineux. Il*

*brille avec éclat mais vous le colorez de tous vos attachements.*

*Ce n'est pas facile à comprendre et beaucoup passent à côté. Ils ne cultivent pas leur esprit qui perçoit et observe. Cet esprit est lumineux, rayonnant, éclatant et fondamentalement libre».*

Libre de tous les attachements qui apparaissent et disparaissent. Ceci, vous devez le comprendre et cultiver l'esprit qui perçoit.

L'esprit qui perçoit n'analyse pas, ne juge pas. Simplement, il observe attentivement. Ainsi, la conscience se tourne naturellement vers l'intérieur et cesse d'être fascinée par les mille reflets du monde.

C'est ainsi que l'on accède à sa propre présence.

## **23 février, zazen de 7 h 00**

Ne laissez pas le menton partir en avant. C'est un signe d'activité mentale. Gardez le dos droit et détendu. Ecoutez le silence, c'est un chemin d'accès rapide à votre propre nature en toute circonstances.

*«Si vous recherchez la vérité, dit le Bouddha, vous devriez explorer les choses de manière à ce que votre conscience ne soit pas distraite pendant que vous observez, distraite par ce que vous observez. Découvrez ce qui apparaît. Car pour celui qui n'est pas influencé, il y aura transcendance de la naissance, de la mort et du temps».*

L'égo, le mental ne peut garder le contrôle sans le temps, c'est-à-dire sans le passé ou le futur. Pour assurer sa position dominante, le mental cherche continuellement à dissimuler l'instant présent derrière les réminiscences du passé et les scénarios du futur. Observez comment il fonctionne.

Le mental cherche toujours à nier l'instant présent et c'est ainsi que notre vraie nature est éclipsée. Seulement éclipsée, car elle est toujours présente quelle que soit l'épaisseur de la couche de nuages. C'est lorsqu'on revient à sa posture, à sa respiration, que de nouveau, le soleil brille. *«Tout brille et prêche le Dharma»* (Mokushoka de Maître Wanshi).

Ne rejetez pas pour autant le mental. Il est très utile. C'est aussi grâce à lui que l'on peut retrouver et affiner notre qualité d'attention. Ne le combattez pas, ne cherchez pas à l'éliminer.

Chaque fois que vous pouvez, revenez à l'instant présent, faites-en votre lieu de résidence principale. Ne vous occupez du passé ou du futur que lorsque c'est nécessaire pour assurer votre vie de tous les jours. Ne vous opposez pas à Mara, il est aussi la vie.

On pourrait parler très longtemps de l'égo ou du mental mais les mots ne sont que des mots. Il faut vérifier par sa propre expérience. Nous naissons à partir de causes et de conditions et lorsque nous créons des actions, du «karma», cela devient les causes et conditions du futur.

En observant attentivement le mécanisme de nos réactions, la cause de nos actions, nous pouvons comprendre comment se fait le conditionnement de l'être dans le «moi» illusoire. Lorsque l'illusion est vue comme illusion et perçue comme vide, elle s'évanouit et cesse de nous intéresser. A ce moment-là, le Réel apparaît, c'est-à-dire nous-même, Bouddha, sans effort.

Subhuti demanda au Bouddha : *«Comment le pratiquant, pour aider tous les êtres à s'éveiller, peut-il lui-même atteindre l'éveil à la sagesse parfaite et complète, «Maka Hannya ?».*

C'est une question que beaucoup se posent. *«Comment aider, comment s'éveiller soi-même ?».*

Le Bouddha répondit :

*«Cet éveil des plus subtils se produit quand il y a présence attentive d'instant en instant.*

*Par la présence attentive s'opère une harmonie avec les voies par lesquelles les choses se manifestent, par exemple la forme et la conscience.*

*C'est ainsi que le pratiquant s'éveille à la grande sagesse en se libérant sereinement des obsessions arbitraires, comme mettre des noms sur toutes les choses, les sentiments, les émotions liés à l'attachement et en se libérant des peurs et de la crainte de la mort avec tout le désespoir qui l'accompagne».*

L'instant présent est au-delà de la naissance et de la mort, au-delà de la souffrance, il est vide, insaisissable et pas différent de notre vraie nature.

## **Dimanche 23 février 2003, zazen 10 h 30**

Le kyosaku éloigne «sanran» et «kontin», disperse ou/et recentre l'énergie dans le corps. Le kyosaku remet l'esprit dans l'instant présent. C'est une grande aide dans la pratique. N'ayez pas peur de le recevoir c'est le dernier de la sesshin.

L'égo par sa nature illusoire et fantomatique se sent toujours vulnérable ou menacé. Il vit dans un état constant de peur et de besoin, il cherche sans cesse à s'appuyer sur quelque chose pour maintenir et renforcer le sens illusoire qu'il a de lui-même, du «moi».

L'égo s'investit beaucoup dans la douleur et dans la souffrance. L'égo ou mental sont indissociables entre eux et indissociables du passé et du futur.

Le Bouddha dit : *«Ne laissez pas la conscience s'attarder sur les «mise en scène» de l'existence et les choses qui vont et qui viennent car il n'y a là ni repos ni soulagement.*

*Comprenez qu'en accordant aux objets du monde la qualité de réalité totale vous vous liez ainsi au monde. Cette compréhension vous décharge de votre dépendance des objets et elle met fin à votre soif et à votre désir d'un devenir constant. Ainsi vous pouvez lâcher prise et à la place vous occuper des choses telles qu'elles sont».*

Immo : *«tel quel»*, la Réalité telle qu'elle est. Terme cher à Maître Dogen qui en a fait un chapitre du Shobogenzo.

L'instant présent est comme il est. Allez dans le même sens.

Le Bouddha dit :

*«Vivez dans le présent mais ne refermez pas la main sur lui et vous pourrez aller en paix d'un endroit à l'autre».*

Votre zazen met fin à l'illusion du temps. Vous réalisez pendant zazen que la mémoire, les souvenirs, les remords, les regrets ne servent à rien. Les plans, les scénarios, les prévisions ne servent à rien.

Pendant zazen, la compréhension se fait que passé et futur sont tous deux irréels.

L'instant présent est infiniment précieux. Ne le perdez pas en pensant à mille choses futiles. L'instant présent et la seule chose qui est, la seule chose qui existe. Notre vie se déroule au sein du présent. La vie, zazen, c'est seulement ici et maintenant dans notre posture. Il n'y a jamais eu de moment de notre vie en dehors du maintenant et il n'y en aura jamais.

Dans la totale adhésion de notre être à l'instant présent le mental est dépassé et l'égo oublié, abandonné. C'est le «samadhi».

Cet instant présent est « la grande porte d'accès au royaume «intemporel et sans forme» du Bouddha », de votre propre nature.

*«Durant un seul instant, dit maître Yoka, quatre vingt milles portes sont créées».*

Quatre vingt milles portes pour pénétrer dans le pays du Bouddha. C'est dire si elles sont nombreuses, aussi nombreuses que les instants de notre vie.

Et *«Durant ce seul instant, le temps éternel est achevé».* (Shodoka : immédiat satori).

Maître Deshimaru dit, en commentant ce verset du Shodoka : *«Si l'instant présent n'est pas vécu ; il n'existe pas d'éternité.»*

Votre zazen de ce matin continue éternellement.