

# « Observer »

## SESSHIN de BIABAUX

3 à 5 décembre 2004

Organisée par le dojo d'Aix en Provence

Guy Mokuho Mercier

---

### Vendredi 3 décembre 2004

#### Zazen de 7h00 :

Ressentez la sensation de votre présence. "Senti-ment" d'être.

Observez ce qui apparaît et disparaît dans votre esprit : les pensées, les sensations dans le corps, les bruits au-dehors, et ne saisissez rien, ne rejetez rien, ne laissez pas votre mental juger ou analyser les perceptions.

Sentez plutôt la vie dans votre corps. Comment elle se manifeste dans votre posture, dans votre verticalité, dans vos épaules, dans vos mains, dans votre colonne vertébrale.

Revenez sans cesse à cette sensation d'être, ce senti-ment qui fait que vous savez que vous êtes ici et maintenant et non ailleurs et dans un temps passé ou futur.

Écoutez les bruits extérieurs et ne les saisissez pas ; comme cette poule, derrière la fenêtre, qui est heureuse de vivre et ne le sait pas. Gardez constamment conscience du silence dans lequel se manifestent les bruits, et en même temps que vous entendez ce qui se passe à l'extérieur, gardez conscience du silence à l'intérieur, dans votre propre esprit.

*"Si vous recherchez la vérité, dit le Bouddha, vous devez explorer les choses de manière à ce que votre conscience, pendant que vous observez, ne soit pas distraite par ce que vous observez, ni éparpillée, ... ni fixe, ... ni figée..."*

Explorer les choses signifie garder l'attention présente sur tout ce qui apparaît et disparaît dans l'esprit. Les choses sont les phénomènes, sont les pensées. Les pensées sont les objets de l'esprit. Nous pensons que les pensées nous appartiennent. Nous pensons même que c'est nous. Quand nous nous parlons à nous-mêmes, nous les prenons pour nous-mêmes. Nous nous identifions ainsi à quelque chose qui est transitoire, éphémère.

Cette identification se superpose comme un voile entre nous-même et la Réalité.

Nous avons oublié qui nous sommes. Nous avons oublié le silence... !

Il est possible de pratiquer ainsi pendant des années et des années sans se distancier des pensées, sans s'observer profondément, sans prendre conscience de sa propre présence, ni du silence à l'arrière plan de toutes les choses et toutes les existences.

Alors pendant cette sesshin, essayez de porter plus d'attention, de présence, à ce que vous faites. Soyez attentifs aux situations les plus ordinaires : se laver les dents, se raser, s'habiller, manger, faire la vaisselle... Étudiez la manière dont vous fonctionnez en gardant à l'esprit ce sentiment de présence, d'Être. Observez-vous vous-même, sans juger, sans analyser. Oubliez vos affaires personnelles, vos affaires professionnelles, vos affaires familiales. Soyez attentifs aux autres, à leur présence, et ne les dérangez pas.

## **Zazen de 11h00 :**

Vous ne rentrez en relation avec votre vraie nature que si le mental se tait. C'est ainsi que l'esprit peut retrouver la tranquillité originelle et réfléchir la Réalité exactement comme le soleil se réfléchit dans une goutte d'eau.

Lorsque la conscience se focalise sur les pensées, sur l'activité mentale, la Réalité disparaît. Le jeu de notre mental fait apparaître et disparaître les pensées, les images, les idées dans notre esprit, les constructions de toutes sortes.

Observez tout cela silencieusement. Observez tout ce qui va et qui vient, en restant à l'extérieur sans vous impliquer, sans même vous approprier ces pensées, c'est-à-dire, sans même croire qu'elles sont vôtres.

Soyez vigilants sans aucun sentiment d'attraction et de répulsion. En général, on ne se rend pas compte lorsque la conscience est capturée par le processus des pensées. Même pendant zazen, on commence à rêver sans même s'en rendre compte.

C'est avant que les pensées n'apparaissent qu'il faut pratiquer le laisser-passer, l'abandon ; avant de se laisser prendre dans le jeu des pensées et des scénarios qui nous éloignent de la conscience de notre propre présence.

C'est plus facile à comprendre et à pratiquer pendant zazen, quand le corps est immobile, que pendant la journée quand tout bouge et que l'on est sollicité par les phénomènes.

Pendant zazen, il ne s'agit pas d'atteindre un objectif, ou de vouloir chasser les pensées avec d'autres pensées, ou encore de vouloir faire le vide. Contentez-vous d'observer silencieusement dans une attitude attentive qui ne cherche rien, n'attend rien. Cela a pour effet d'éloigner immédiatement les pensées inutiles.

Le Bouddha parle : *“Quand vous pratiquez la contemplation du corps qui consiste à être dans le corps, vous ne devriez pas vous laisser gagner par toutes sortes d'idées sur ce que vous faites.*

*De même, quand vous pratiquez la contemplation des sensations en étant à l'intérieur des sensations, vous devriez entrer en elles sans idées.*

*La même chose s'applique à la contemplation de l'esprit en étant à l'intérieur de l'esprit et à la contemplation des pensées de l'intérieur des pensées. Les pensées ne devraient être que des objets de l'esprit et les enchaînements d'idées qui viennent se rattacher à ces pensées, vous ne devriez vous identifier à aucun d'eux. En laissant les idées de côté, de cette manière, votre esprit se calmera et se stabilisera, unifié. Il entrera ensuite dans une méditation qui est sans pensée discursive, extatique et joyeuse”.*

## **Zazen de 16h30 :**

Je vous rappelle un conseil du Bouddha qui s'applique à l'attitude de l'esprit pendant zazen et pendant tous les instants de notre vie quotidienne :

*“Explorez les choses de manière à ce que votre conscience, lorsque vous observez ces choses, ne soit pas distraite, fixée, éparpillée, capturée”.*

Ce que vous explorez en fait, c'est vous-même.

Les choses sont les objets de l'esprit, les pensées, les images, les conditionnements,

les peurs, les sensations dans le corps, les perceptions.

Si vous vous impliquez totalement dans vos pensées, vos histoires personnelles passées ou futures, vous êtes absents de votre propre présence. Il n'y a plus d'exploration, ni d'observation. C'est comme si vous n'étiez pas là.

C'est le fait d'être toujours ailleurs par les pensées, alors que le corps est ici, qui crée la séparation, la division, la souffrance... Si vous savez cela, vous connaissez le chemin pour en sortir. Toujours revenir à l'instant présent.

Tous les scénarios du mental ne peuvent pas résister à la lumière de votre présence consciente, c'est-à-dire à la certitude que vous avez d'être ici et maintenant, corps et esprit, quand il y a une totale attention.

Lorsque vous observez vos pensées, c'est que vous en êtes déjà sortis.

Il y a, bien entendu, encore un observateur et un objet observé. Mais si vous maintenez l'état, l'attention vigilante, l'observateur se transforme en un témoin qui ne juge plus, qui n'analyse plus et qui lui-même disparaît à son tour dans la pure présence.

Il n'y a plus que Vous, débarrassé du "je", du "moi".

Le Bouddha parle de "*pure conscience de la présence de soi*".

C'est *Hishiryo*. Au-delà de la pensée, au-delà de la non-pensée.

Ce que nous avons de plus intime, de plus proche...

### **Zazen de 20h30 :**

J'ai parlé aujourd'hui de l'observation des pensées pendant zazen. C'est une observation que nous avons pour pratique, en tant que disciples du Bouddha, de maintenir tout au long de notre journée.

Parfois, souvent, la conscience est totalement absorbée par les pensées, identifiée aux pensées et nous sommes absents de notre propre présence. C'est une constatation que chacun peut faire... Réaliser cela est éveillé.

La deuxième constatation est celle-ci :

Si vous pouvez observer vos pensées, c'est donc que vous êtes différents d'elles. Si vous êtes différents de vos pensées, c'est que vous n'êtes pas le penseur. Alors qui êtes-vous vraiment ?

Le Bouddha dit : "*Méditez sur ce qui est au-delà des mots et des symboles. Renoncez aux exigences du moi. Grâce à ce renoncement, vous vivrez librement*".

Observez, ne saisissez rien, ne rejetez rien, ne jugez pas ...

## **Samedi 4 décembre 2004**

### **Zazen de 6h30 :**

Il y a plusieurs types d'observation dans l'enseignement du Bouddhisme. Certains états mentaux sont appelés des souillures, des impuretés. Ce sont tous les états du mental qui sont liés aux émotions ou qui créent l'agitation, la violence, la colère, le doute, la souffrance. En fonction des états mentaux, le type d'observation pratiquée peut être différent.

Tout d'abord, en vous observant vous-même, vous pouvez comprendre que la plupart des préoccupations du mental sont des états irréels.

Lorsque vous les observez attentivement, vous pouvez remarquer que leur contenu se situe toujours dans le passé ou dans le futur. C'est important de prendre conscience de cela, car cette fuite dans le temps, passé ou futur, est la cause de notre mal-être. Tous les états imaginaires que nous entretenons dans notre esprit nous rendent absents à la présence à nous-même. Ils occultent la Réalité de l'instant présent.

Si vous focalisez l'attention sur le présent, vous pouvez vous distancier de ces émotions, de ces états mentaux compulsifs et maladroits... et retrouver la tranquillité de votre nature immobile.

Observer cela, c'est "**fujo kan**".

Un deuxième type d'observation s'appelle "**jichi kan**". Les émotions, les mouvements d'humeur, les réactions sont observées telles qu'ils apparaissent ou se produisent, et comment ils se développent. On tente alors de comprendre leur origine. Avec la pratique d'une telle observation, on finit par s'apercevoir que la plupart de nos états réactifs sont générés par la peur de manquer ou de perdre quelque chose. Et ce quelque chose appartient à l'ego, c'est-à-dire à la fausse idée que nous avons de nous-même, l'illusion du "moi".

Seulement si les peurs sont acceptées, elles peuvent être dépassées. Seulement si l'ego est vu pour ce qu'il est, il peut être abandonné. Plus vous étudierez l'ego, mieux vous pourrez réaliser son irréalité. Si vous le connaissez bien, vous cessez de vous y intéresser, de lui donner de l'existence, de le nourrir avec de fausses conceptions, catégories. Si l'ego est vu et abandonné, l'esprit de compassion apparaît.

Autrement dit : Observez comment vous réagissez dans la relation aux autres ou par rapport aux situations que la vie vous présente, quelles qu'elles soient. Cette observation permet de mettre à jour les schémas réactionnels qui sont les nôtres et que nous ne remettons jamais en cause. Comprenez quelles sont les composantes de la personne que vous croyez être.

On parle toujours des conflits d'ego. De quoi s'agit-il vraiment ?

Explorez, investiguez votre propre esprit. Pratiquez "**Jichi kan**".

Observer ce qui apparaît dans l'esprit sans intervenir, sans juger est "**Shokan**". C'est en existant dans cette attitude de témoin qui ne saisit pas les pensées, qui ne rejette pas en fonction de croyances personnelles, qui ne s'implique pas dans les jeux de l'imaginaire, que nous retrouvons notre véritable nature silencieuse, que nous accédons au mystère de la vie, le mystère de notre origine, le mystère de l'ego, le mystère de la souffrance...

Ce type d'observation est une observation directe, je vous en parlerai plus tard.

## **Zazen de 11h00 :**

Je vous rappelle la citation de Bouddha : "*Explorez les choses de manière à ce que votre conscience, lorsque vous observez ces choses, ne soit pas distraite, ni éparpillée, ni capturée, ni figée, ni fixée...*".

Voici une autre citation du Bouddha : "*Comme des étoiles, comme une lampe, comme une anomalie de la vision, comme une goutte de rosée dans l'herbe du matin, comme une balle, comme un rêve, un éclair, un nuage, ainsi devez vous voir toutes les choses conditionnées*".

Les choses conditionnées ont une origine et une fin, elles apparaissent et disparaissent dans le monde phénoménal, dans notre esprit. Ne pensez pas qu'elles sont réelles, ne pensez pas qu'elles n'existent pas. Voyez simplement leur caractère éphémère, transitoire.

## **Mondo :**

Question : "*Durant le kusen, vous avez conseillé d'observer les pensées. Qui voit ? Le Bouddha ou la conscience personnelle. Si c'est Bouddha qui observe, la conscience personnelle existe-t-elle ?* »

**Réponse** : C'est la question importante. Il y a plusieurs niveaux d'observation :

Il y a une observation où l'on voit les pensées et où il y a encore la conscience personnelle, l'ego en fait, qui dit ce qui est bon, ce qui est mauvais.... il y a encore un jugement sur les pensées, sur le fait de penser, sur le contenu des pensées. Ca c'est encore la conscience personnelle. C'est l'ego conditionné qui décide ce qui est bon ou ne l'est pas. C'est toujours la même prison.

Il y a une autre qualité d'observation où les mêmes pensées sont vues et acceptées, sans qu'il y ait saisie. Simplement il y a observation, sans jugement, c'est-à-dire sans ego. On peut appeler cela le témoin, mais ce n'est qu'un mot.

Ensuite, la concentration étant maintenue, ce témoin disparaît aussi et il n'y a seulement « être », sans personne qui observe ou médite. Cet état de conscience est l'état de Bouddha, la nature de Bouddha. Les pensées peuvent apparaître, mais la conscience ne les saisit pas. Elle ne peut exister que dans l'instant présent. Tout ce qui est lié au passé n'existe plus et ce qui va venir n'existe pas encore. C'est simple. Le Bouddha n'existe que dans l'instant présent. C'est la Conscience qui se regarde elle-même au cœur de l'instant présent.

Plus l'attention devient précise, plus il devient possible de différencier le rêve et l'illusion, de la Réalité.

On ne peut pas définir cette Réalité avec des mots, mais elle est notre nature originelle, qui nous sommes vraiment. Quand on en parle, c'est s'en éloigner, la perdre. Les mots sont trop limitants pour décrire Cela qui est.

Mais dans le corps même, cette vérité s'actualise à chaque instant, et donne vie à toutes nos cellules. On ne peut pas la décrire, mais elle est toujours présente. Conscience d'être à chaque instant... Difficile de parler de ça avec des mots... Mais cela n'est pas la conscience personnelle. C'est quand l'illusion du "moi" disparaît que cette vérité se révèle.

Question : *"Je suis venu au zen à cause de la réponse du Bodhidharma à l'empereur Wu... J'ai un peu approfondi cette pensée et aujourd'hui, je pense que la réponse est fausse !"*

**Réponse** : Tu dois dire deux choses :

- Que comprends-tu de la réponse de Bodhidharma ?
- Quelle est ta réponse à toi ?

*"La réponse de Bodhidharma est exacte. Mais en fait la vraie réponse de mon point de vue c'est la non-réponse et le silence"*.

Et c'est pour ça qu'il est parti dans la montagne et est resté neuf ans devant le mur. Il est resté en silence jusqu'à l'arrivée de Eka. C'est le non-ego. Le "je ne sais pas".

*"Est ce que le « je » n'est pas de trop"*.

Avec les mots, on peut dire ce que l'on veut. La réponse de Bodhidharma à l'empereur Wu est une réponse qui vient du non-ego. Parce que toute autre réponse serait fausse. Bodhidharma parle à quelqu'un qui n'est pas un ignorant au niveau du bouddhisme et des concepts bouddhiques. Wu a beaucoup aidé les bouddhistes, il connaît bien la doctrine, il a fait traduire des milliers de sutras, il se croit très important et parle toujours à partir de son "moi". Quand il demande à Bodhidharma "Qui es-tu ?", celui-ci qui n'a plus d'identité ne peut dire que "Je ne sais pas". Cela veut dire "Aucune importance, "je" ne suis personne. Ou plutôt, "il n'y a personne".

Nous fonctionnons toujours avec des concepts. Le concept montre la réalité, le kusen montre la réalité, les enseignements du Bouddha montre la réalité, mais ce n'est jamais que le doigt qui montre la lune. La réponse réside dans le silence intérieur. Ce que décrivent les mots et les concepts doit être trouvé dans notre propre posture, dans notre propre corps. Pendant zazen, on le réalise ici et maintenant. C'est assez simple. Il faut juste se taire. Il n'y a pas de mots et il n'y a pas de réponse : "Je ne sais pas".

Dans le "je" il y a le "Je" absolu et le "je" relatif. Le « je » relatif utilise les mots pour exprimer les choses. Le « Je » absolu demeure hors de portée des mots. Quand tu poses ta question, tu la poses à partir du "je" relatif. Tu penses que la réponse de Bodhidharma est fausse, mais tu ne parles pas à partir du même éveil.

La réponse de Bodhidharma est parfaite et elle a été, et sera encore pendant longtemps, un grand enseignement, un merveilleux koan pour de nombreuses générations de moines et d'aspirants à l'éveil.

## Zazen de 17h00

Dans la vie quotidienne, notre conscience est sans cesse en mouvement, sollicitée autant par nos activités intérieures que par les phénomènes extérieurs. C'est ainsi qu'apparaît le monde dans notre esprit, auquel notre mental prête une réalité stable et durable.

Mais le mental est emprisonné dans le temps.

Lorsque nous faisons retour à l'instant présent par l'attention portée à notre corps, à notre posture, à notre respiration, à notre activité immédiate, la conscience se libère des limites imposées par le mental. Maître Deshimaru dit que cette conscience n'est plus soumise à aucun élément et n'a aucun aspect. Elle n'a aucun aspect, aucune forme produite par le corps ou la pensée ou la parole. Elle est KU. Elle est liée à l'instant présent qui ne peut se définir ni se saisir.

Avant d'être stabilisé dans un état de présence, nous faisons sans cesse des allers-retours entre l'absence et la présence, entre la conscience d'être et l'inconscience, entre la liberté et l'attachement. Mais si nous maintenons l'attention, cet état de présence finit par devenir prédominant et naturel.

Le Bouddha appelle cet état : « L'état d'être des êtres ».

Cet état d'être des êtres n'est pas soumis au changement. Que les choses apparaissent ou disparaissent ne lui ajoute rien, ni ne lui retire quoi que ce soit.

Le Bouddha dit de cet état : *“Cet éveil est infiniment subtil. Il se produit quand il y a présence attentive d'instant en instant. Le pratiquant se libère ainsi des obsessions, des habitudes, comme mettre des noms sur les choses, et de l'activité mentale. Il se libère des expériences sensorielles, des sentiments, et des émotions personnelles, de la peur de la mort avec tout le désespoir qui l'accompagne.*

Cette présence attentive d'instant en instant est ce que Maître Deshimaru appelle : l'observation directe : **“Sho Kan”**.

Il dit qu'elle se confond avec la grande sagesse, Maka Hannya, qui permet de voir l'aspect réel de toutes les existences et de tous les phénomènes. ... leur impermanence et leur vacuité.

Le Bouddha dit : *“La Parfaite sagesse est au-delà de la pensée, mais l'esprit peut la réaliser. L'un de ses points de référence est la disparition dans la pure présence de la conscience de soi”*.

Ecoutez le silence de votre propre esprit.

## Dimanche 5 décembre 2004

### Zazen de 6h30 :

À l'époque du Bouddha, les moines avaient l'habitude de méditer dans des cimetières ou devant des cadavres afin de mieux comprendre l'impermanence de toutes choses.

Quelle est la différence entre un cadavre et vous-même ?

Il y a en vous, la vie, la conscience, ... Bouddha.

Devenir intime avec soi-même, c'est reconnaître cette vie dans le corps, c'est être conscient de cette présence. Sentez-la dans votre verticalité. Sentez la vie dans vos bras, dans vos jambes. Même si elle est parfois difficile, certains jours, la vie est toujours en activité dans votre corps.

Corrigez votre posture, jouez avec... Jouez avec votre respiration. Ce n'est pas par les mots que l'on comprend cette intimité avec la vie. Demeurez dans le silence de votre propre esprit.

Regardez les choses apparaître et disparaître, sans rien savoir, sans rien juger.

Il n'y a rien que vous devriez chercher. Tout est déjà là. Rien n'est caché.

Maître Eno, le 6ème Patriarche après Bodhidharma nous dit : *“La pratique visant à l'éveil ne se trouve pas dans les livres ou dans les discussions. Les discussions sur ce qui vient avant ou sur ce qui va arriver après, plus tard, sont le fait des ignorants et l'on n'y peut pas décider entre victoire et défaite, et cela renforce l'ego et l'attachement aux choses”*.

Notre pratique est d'aller directement au-delà du langage et des mots, immédiatement, maintenant... Même le kusen, vous n'avez pas besoin de le saisir avec le mental. En toutes circonstances, pendant zazen, dans chaque activité de votre vie

quotidienne, même quand vous êtes en relation avec les autres, concentrez votre attention sur le sentiment qui vous habite, que ce soit la joie, la tristesse, l'angoisse ou la peur, la timidité ou le doute... Acceptez que cela soit là, mais ne transformez pas ce sentiment ou cette sensation en pensée, en jugement, en appréciation. Ne le jugez pas, ne vous identifiez pas à lui, laissez le être tout simplement. Restez présent à vous-même et continuez d'être le témoin, l'observateur de ce qui se passe en vous.

Comprenez que vous ne pouvez pas échapper à la souffrance en utilisant le mental. C'est lui qui l'a générée et la maintient active pour nourrir l'ego...

Revenez à l'observation silencieuse, sans cesse. Devenez conscients de vos émotions, de vos souffrances, de vos difficultés et aussi de celui qui observe, de l'observateur silencieux.

Pratiquer ainsi est une chose simple mais très puissante. Si vous comprenez ce principe fondamental de la présence en tant qu'observateur de ce qui se passe en vous, vous avez à votre disposition le seul et le plus puissant outil de transformation.

Le moi malheureux, avec son statut de victime permanente ne résiste pas à la présence silencieuse, à la conscience qui observe sans juger... sans savoir et sans rejeter...

Ce dont je vous parle n'est pas compliqué, le seul effort réside dans la qualité de votre attention quand vous faites les choses. Jouez votre rôle dans l'existence. Pas plus... Pas moins...

Maître Rinzaï dit : *"Comment appeler cette chose qui est en nous bien distincte et bien claire, à quoi rien n'a jamais manqué, qui n'a jamais été absente, mais que l'œil ne voit pas, que l'oreille n'entend pas ? Un ancien a dit : "Dire que cela est une chose, ce serait manquer la cible".*

*Pratiquants, regardez en vous-mêmes. Qu'y a t il d'autre ?".*

## **Zazen de 11h00 :**

*"Voici comment vous devez méditer, dit le Bouddha : Le monde est dans l'esprit une idée à laquelle le mot "monde" a été attaché. Voyez-le comme un rêve. Au-delà de cette pensée, de ce rêve, il y a le mystère d'être".*

Pendant zazen, nous pouvons laisser mourir le passé à chaque instant. On n'en a pas besoin pour être pleinement présent. Pour cela, il faut maintenir son attention et sa concentration. Devenir intime avec sa propre présence.

Qu'est-ce qui donne la capacité d'éprouver des sensations ? De réagir à des stimulations et de créer le karma ? Qu'est ce qui nous distingue d'une personne morte ?

Le sentiment d'être, la pure conscience de la présence de soi, dans le silence. Cette conscience imprègne notre corps en ce moment même.

*"Dans cet amas de chair rouge, dit Maître Rinzaï, ce tas, ce paquet, il y a l'homme vrai, sans situation, sans passé, sans futur, éternel".* Il y a la nature de Bouddha, il y a notre véritable identité. Réaliser cela est le Samadhi, la pure concentration accompagnée de la Grande Sagesse. Ce n'est pas un état de conscience spécial que ce Samadhi, simplement s'absorber dans l'absolu de soi-même, dans sa propre présence.

Le mot "Samadhi" indique lui-même sa signification : "Sama" c'est l'équilibre, instable par nature, toujours attentif et "Dhi" c'est l'intelligence. Samadhi c'est l'état d'équilibre où l'on transcende naturellement, sans utiliser la volonté personnelle, le monde de la dualité et où l'on expérimente sa propre nature originelle

Quand il était au Japon, une fois, Maître Deshimaru avait envoyé à ses disciples une photo de lui. Il était sur une seule échasse. Et en dessous, il avait écrit : « Comment équilibrer notre vie ? Continuez zazen ! »

\*\*\*\*\*