

# «Qui se soucie de ça ?»

## Dojo zen de Cahors à Cieurac

Journée de zazen du 19 Octobre 2002  
Guy Mokuho Mercier

### Zazen de 8 h 00

Observez votre esprit...

Restez dans votre propre posture. Dans l'inspiration de l'instant présent, le dos droit, les épaules détendues, assis bien au milieu du zafu. Ayez l'impression de vous détendre vers le ciel. La respiration devient tranquille, profonde.

Zazen c'est être totalement présent à soi-même.

Observez le jeu de la pensée. La pensée apparaît avec des mots. La pensée se nourrit d'autres pensées, de souvenirs, de sensations, de perceptions. Observez mais ne vous impliquez pas. Sitôt qu'il y a implication, vous n'êtes plus présents, la posture est abandonnée, le dojo est quitté.

Mais ne contrôlez pas non plus la pensée avec la pensée. La pratique du Bouddha est une pratique inconsciente. Et la première condition de cette pratique inconsciente est une totale vigilance, ce qui signifie concentration sur le corps, la respiration, les tensions ou les détentes.

Soit un point de la posture soit la posture tout entière.

Pour aujourd'hui, j'ai préparé un kusen à partir d'une petite histoire. Cette histoire concerne le progrès spirituel et donc concerne chacun d'entre nous, quel que soit l'ancienneté de sa pratique.

Un disciple était éloigné de son maître. Il lui envoyait régulièrement une lettre dans laquelle il parlait de sa pratique. La première fois, il écrivit : "J'éprouve une expansion de la conscience, et je ressens mon unité avec tout l'univers".

Chacun d'entre nous a parfois l'impression de ressentir ça... et alors?

Le maître jeta un coup d'œil à cette lettre et la mis au panier.

Ce que dit ce disciple est bien. Au début, nous voulons exprimer ce que nous ressentons. Nous pensons que zazen nous ouvre des états de conscience spéciaux, nous attendons l'éveil, nous courrons toujours après quelque chose. Mais avec notre mental ne peut rien trouver. Si nous avons un but, si nous cherchons l'éveil, nous sommes dans un égarement de plus.

Le monde de la pensée est limité. Lorsque la pensée est laissée pour ce qu'elle est, transitoire et éphémère, le monde du Bouddha apparaît, l'esprit devient vaste et il n'y a plus besoin de prendre parti ni d'attendre quoique ce soit.

La fois suivante, le maître reçut une autre lettre. Le disciple disait : «J'ai finalement découvert que le vide est présent en toute chose».

Le maître parut déçu et de nouveau mit la lettre au panier.

Croire que l'on peut saisir le vide par la pensée c'est se tromper. Shakyamuni fit tourner la fleur entre ses doigts et Mahakashyapa sourit. C'est le silence répondant au silence. Totale identité.

Ce n'est pas que le disciple ait tort. Toutes les choses sont vides parce qu'impermanentes, insaisissables. C'est le thè-

me fondamental de l'Hannya Shin Gyo. Mais le vide ne peut être découvert par le mental.

Maître Eno, le sixième patriarche après Bodhidharma, dit :

*«Le vide illimité de l'univers est capable de contenir des myriades de phénomènes, comme le soleil, la lune, les étoiles, les mers, les montagnes, les hommes bons et les hommes mauvais. L'espace vide contient tout cela et il en est de même du vide de notre nature».*

Lorsqu'en face des phénomènes, des pensées, des sensations, nous n'éprouvons ni attraction ni répulsion, alors notre nature propre se révèle aussi vide que l'espace et nous réalisons qu'elle contient tout.

C'est Maka Hannya illimité, c'est l'enseignement de notre pratique.

Nous savons alors que notre nature profonde est silencieuse, transparente vide et impersonnelle, sans ego.

Pour ceux qui reconnaissent cela au sein de leur pratique, il n'y a plus de différence entre soi-même et la vie.

Oubliez les mots.

Lorsque nous ne nous identifions plus aux mots, à ce corps transitoire, à ces pensées vagabondes, chaque objet, chaque instant est le corps du Bouddha.

Ce n'est pas un réel inaccessible, c'est la Réalité de chaque instant. C'est notre nature au-delà de «pensée» et «non-pensée».

C'est la totale présence à soi-même.

### Zazen de 11 h 00

Quelque temps plus tard, le disciple écrivit de nouveau à son maître, clamant avec enthousiasme : *«Le mystère de l'Un et du multiple vient d'être révélé à mon regard ébloui».*

Le maître hocha la tête et de nouveau jeta la lettre à la poubelle.

Celui qui pratique sincèrement face au mur finit par comprendre que le monde est l'unique corps du Bouddha. Les reflets du monde, les millions de phénomènes ne sont qu'apparence. Ils apparaissent et disparaissent, et chaque fois que nous les prenons pour vrais, nous nous attachons nous-mêmes à l'illusion et nous souffrons.

Ce corps illimité du Bouddha contenant tous les objets, aussi petits soient-ils, aussi grands soient-ils, est vide, Ku. Rien ne peut être saisi.

Mais ce vide n'est qu'un mot. Il ne peut être connu ou saisi par ce qui relève de la pensée, du mental, du savoir, de la connaissance.

Un absolu ou un vide dont nous ferions l'expérience, ou bien que nous pourrions définir par des mots, ou que nous pourrions connaître avec les yeux, ou les oreilles, ou les mains, un tel absolu peut-il exister ? Reconnaître ce vide,

Ku, c'est faire cesser l'illusion d'un moi qui connaît, qui sait.

Quand le vide est réalisé, jetez le vide.

Un peu plus tard, le disciple écrivit de nouveau à son maître : «Personne ne vit car l'ego est inexistant». Le maître leva les yeux au ciel, au comble du désespoir semblait-il.

Dans un sens, ce disciple a raison. S'il n'y a plus de différence entre soi-même et zazen, soi-même et la vie, si chaque instant ouvre la porte du vide, on cesse de s'attacher à l'illusion d'un moi, d'un ego. S'il n'y a plus de moi, d'ego, il n'y a plus non plus de concept de vie, de naissance ou de mort, plus de conditionnement, plus d'attachement.

Mais dans le langage du disciple de notre histoire, il y a encore un ego qui clame que l'ego n'existe plus.

Revenez à votre posture.

Observez les pensées.

Observer veut dire ne pas prendre parti, ne pas juger non plus. Ne pas s'impliquer dans les pensées. Cela signifie demeurer présent d'instant en instant.

Pensez à votre respiration, observez-la qu'elle soit courte, rapide ou calme et longue.

Observez votre dos : tendu ou détendu... douloureux, fatigué.

Observez la position de votre tête. Observez vos mains. Soyez un avec votre posture, quelle qu'elle soit, tel qu'elle est.

Ainsi la vie s'exprime sans obstacle.

### **Zazen de 14 h 15**

S'il vous plaît, laissez retomber vos mains sur le haut de vos cuisses.

Ne tenez pas vos bras...

N'entretenez pas un effort constant avec quelque partie de votre corps que ce soit.

### **Zazen de 16 h 00**

Qu'est ce que l'esprit ?

L'esprit est insaisissable.

Ceux qui en parlent comme quelque chose de réel en soi sont dans l'illusion.

Et ceux qui s'éveillent à leur propre nature sont libérés de cette illusion.

L'esprit est tout ce qui est.

Zazen montre directement l'esprit vide de tous les phénomènes, et pourtant cela ne détruit pas forcément la fascination que nous avons pour les reflets, les apparences.

Zazen ne remet pas toujours en cause la croyance que nous avons d'être quelqu'un, car notre ego est très puissant.

Cette illusion de l'ego accroche l'être humain à la souffrance. L'ego veut toujours obtenir quelque chose et pour cela il crée le karma dont les fruits tôt ou tard se manifestent et la souffrance. L'ego vit dans le passé ou fait des plans pour l'avenir. Il a peur de l'instant présent car il cesse d'y exister.

Alors le disciple écrivit à son maître : «Personne ne naît, personne ne meurt car l'ego est inexistant.».

Et, de nouveau, le maître fut fortement déçu par cette réponse.

Puis les mois passèrent, finalement une année entière s'écoula sans nouvelle du disciple.

Le maître pensa qu'il était temps de rappeler au disciple

son devoir de l'informer sur ses progrès spirituels.

Le disciple répondit peu de temps après : " Mais qui se soucie de ça ? "

En lisant ces mots le maître eut un grand sourire et une grande satisfaction se répandit sur son visage.

Alors devant ce mur, ne vous battez pas contre les pensées, contre les rêves, contre les illusions. Laissez les apparaître et ne vous en occupez pas. Ne donnez pas corps à ces rêves, ou ces pensées passagères. C'est avec nos catégories, avec nos pensées, avec nos paroles, nos jugements, nos comparaisons que nous créons cet ego illusoire qui transmigre dans le Samsâra, qui nous domine, aliène notre liberté, nous fait souffrir et fait souffrir les autres.

Seule votre posture elle-même, d'ici et maintenant, n'est pas un concept du zen ou de l'esprit. Votre posture est la vie elle-même faisant zazen.

Ici et maintenant, votre posture est éveil. Pas besoin de chercher ailleurs.

Si un but apparaît dans l'esprit, si zazen sert à quelque chose, à ce moment-là, il n'y a plus zazen. Il y a une gymnastique ou une technique de détente, d'apaisement, de self-control.

*«Qui se soucie de ça ?»*

Vivez votre vie comme elle vient, elle n'est qu'un reflet que l'esprit crée en lui-même. Que peut faire un reflet sinon refléter l'esprit lui-même ?