

# Skandha et Réalité

## Sesshin de Ligugé

Dojo de Poitiers et groupe de Parthenay  
21-22-23 septembre 2001  
Avec Guy Mokuho Mercier

Skandhas, littéralement «groupe d'agrégats». Terme désignant les 5 groupes ou «agrégats» qui sont les 5 principes constitutifs de la personne. Ces agrégats se rassemblent pour produire et vivre chaque expérience de l'individu.

1. La forme, le corps ou la matière, rupa. Se compose des 4 éléments : le solide (matière), le liquide (les fluides corporels), la chaleur (le feu, l'énergie), le mouvement (l'air).

2. Les sensations, vedana, agréables, désagréables ou neutres dont font partie également les émotions.

3. Les perceptions, sanna, ce qui est perçu par les six organes des sens (les formes matérielles, les sons, les odeurs, les saveurs, les choses tangibles et les images mentales) mais aussi la qualité de l'acte de percevoir.

4. Les formations mentales, sankhara, (appelées aussi fabrications) ou composants volitionnels. Elles organisent l'ensemble des intentions, perceptions, sensations pour composer le champ d'expérience de l'être individuel. Par extension on y place la mémoire et l'imagination et toutes les activités mentales.

5. «Les» consciences, vinnana, réparties en six groupes ; visuelle, auditive, olfactive, gustative, tactile, mentale. La conscience est toujours conscience de quelque chose ou des autres agrégats.

Le bouddha enseigne que dans ces 5 agrégats, on ne peut trouver de «moi», car ils sont sans cesse changeants. Leur nature est éphémère et transitoire. On les appelle aussi agrégats d'appropriation car ils sont facteurs d'attachement (par le «moi» illusoire) dans chaque expérience de l'être individuel.

Il n'y a rien en dehors de ces 5 agrégats et toute idée d'une entité indépendante, permanente, séparée ou extérieure à nous-même est une illusion.

**Vendredi 21/09/2001**  
**Zazen de 7 h**

Pendant zazen, ne suivez pas vos pensées. Observez-les apparaître dans l'esprit. Ne les saisissez pas, ne les entretenez pas, laissez les passer.

A partir d'un son que vous entendez, vous pouvez imaginer tout un scénario et abandonner votre posture de zazen. A partir d'une pensée, c'est la même chose.

Souvent, dans ses enseignements, le Bouddha parle de «soif» et d'appropriation. L'homme cherche toujours à saisir, à s'appropriier les choses, les concepts, les théories. Pourtant, vivre sa vie sans rien posséder la rend bien plus facile et heureuse.

Soif, appropriation, attachement, ignorance : ce sont les causes de notre souffrance.

Le monde souffre à cause de ces attachements, ces convictions, ces désirs et ces peurs.

Toutes les unions bouddhistes, en ce moment, se positionnent par rapport aux événements tragiques du 11 septembre dernier aux Etats-Unis. Ce qui s'est passé est un bon exemple de la folie humaine, de l'attachement à une idéologie, de l'auto-appropriation de la vérité. Nous sommes solidaires de cette folie et cette souffrance est aussi la nôtre. Elle est un grand enseignement pour chacun d'entre nous.

En introduction du kusen que je voudrais développer avec vous pendant ces trois jours, je lirai simplement ce matin un extrait des commentaires de Maître Deshimaru dans l'Hannya Shingyo, sur l'impermanence, MUJO :

*«Toutes les existences sont en perpétuel changement. Toutes sont vouées à la vie, à la mort. Tous les êtres sensibles et tous les objets inanimés sont soumis à la même loi universelle de la temporalité : naissance, développement et croissance, puis dégénérescence, mort et extinction.*

*On naît, on vit, on entre dans son cercueil. La seule compréhension de cette loi devrait suffire à nous couper de tout attachement, à la beauté, à la jeunesse, à l'argent, à l'amour... Mais on veut rester aveugle et continuer à s'attacher... Notre naissance se dirige inéluctablement vers la mort. Pourquoi s'en effrayer ? Pourquoi la refuser ? On peut mourir à tout instant, ici et maintenant. Il n'y a rien de plus normal. Ce n'est pas à nous de décider de la durée de notre vie, ni du moment de notre mort.*

*La fin de l'activité vitale signifie la mort. Dans le bouddhisme, cette force vitale est appelée Ki. Elle est la constituante universelle de tout le cosmos et dans ce sens, elle est équivalente à Ku.*

*Comprendre que la condition de la souffrance naît de l'illusion qui prête à l'ego une substance propre et durable provoquant l'attachement, c'est comprendre le Ku dont parle l'Hannya Shin Gyo, et être investi de la véritable sagesse.*

*La compréhension de cette vérité est accessible par zazen. Et sa connaissance n'est pas attristante. Elle procure au contraire le suprême bonheur et l'authentique courage.»*

**Vendredi 21/09/2001**  
**Zazen de 11 h :**

Ne pas comprendre le caractère impermanent de toute chose - MUJO (MU : « ce qui n'est pas », et JO : « permanent », c'est subir et créer la souffrance ; cela veut dire aussi demeurer dans l'ignorance de notre vraie nature.

La cause principale de notre souffrance est l'attachement à nos propres désirs et la peur de ne pas les satisfaire. Désir

d'obtenir le plaisir et d'échapper à la douleur, peur de la douleur et du manque de plaisir.

On veut le plaisir et on rejette la souffrance. On qualifie certaines choses de bonnes, et d'autres de mauvaises. Mais la nature même de notre monde, c'est que bon et mauvais s'y équilibrent sans cesse. L'histoire de l'humanité en témoigne.

Maître Deshimaru disait tout le temps : «*Bad becomes good*», et réciproquement.

L'amélioration personnelle est la première condition de l'amélioration du monde. La compréhension de notre nature conduit à celle du monde et de tous les êtres.

Dans le monde relatif, le monde phénoménal, ce qui crée la souffrance est mal, et ce qui la soulage est bien ; c'est une vision très limitée qui oublie de prendre en compte la vérité de l'impermanence.

Dans le monde de l'absolu, ce qui nous amène à la compréhension de la Réalité et de notre propre nature, c'est le Dharma – ce qui est juste, et cela est bien. Ce qui nous en éloigne, ce qui obscurcit la compréhension est mal.

Chacun de nous doit apprendre à discerner clairement ce qui est bon pour lui-même. Si vous ne le savez pas, comment pouvez-vous savoir ce qui est bon pour les autres ?

La première phrase du sutra de l'Hannya Shingyo que nous chantons après zazen, sans parfois même en comprendre le sens, déclare : « Kan Ji Zai, (le bodhisattva de la liberté, celui qui prête attention au monde dans son existence même : JI ZAI, Avalokitesvara ), par la pratique de la Grande Sagesse « Hannya », comprend que les cinq skandhas ne sont que vacuité (KU), et par cette compréhension, il met un terme à sa souffrance ».

Par cette compréhension, c'est ainsi qu'il aide tous ceux qui souffrent, car il n'est pas séparé d'eux.

C'est sur cette phrase que j'aimerais m'arrêter pendant cette sesshin.

La compréhension de la vacuité des cinq skandhas permet au bodhisattva (être éveillé) Kan Ji Zai d'aider tous les êtres. Il comprend qu'il n'est pas séparé d'eux, et que tous les êtres ont la même essence. Le bodhisattva Kan Ji Zai est Un avec tout.

Vous comprenez tous que communiquer cette compréhension du bodhisattva Kan Ji Zai ne peut se faire au moyen des mots. Cette compréhension existe dans votre propre pratique, dans votre propre posture, dans votre propre esprit.

Soyez attentif au fait d'être conscient, et cherchez la source de cette conscience. Pour s'occuper de cela, de cette source, il n'y a besoin de rien. Soyez simplement présents.

Être conscient, c'est notre vraie nature. Alors, ne laissez pas votre esprit vagabonder loin de vous, de votre posture et de votre instant présent.

C'est ce seul désir de comprendre cette vraie nature qui est important, et l'application, l'attention que l'on met à le réaliser.

**Vendredi 21/09/2001**

**Zazen de 16 h 30**

Kan Ji Zai Bo Satsu, le bodhisattva de la vraie liberté comprend que les cinq skandhas ne sont que vacuité - KU, et par cette compréhension, il aide tous ceux qui souffrent.

L'univers de la souffrance naît à partir du désir. Le désir même du plaisir fait naître la souffrance. Chacun peut le comprendre lorsqu'il observe attentivement comment il

fonctionne.

Il est difficile pour chacun de changer le cours des événements de sa vie. Les choses se font, les événements apparaissent et se déroulent sans notre avis. Nous croyons avoir un pouvoir sur les choses, mais en y regardant de près, on voit bien qu'il n'en est rien. Par contre, ce qui reste notre choix, c'est que nous pouvons changer notre attitude elle-même par rapport aux événements, aux circonstances, aux peurs et aux désirs. Ce qui importe réellement dans notre vie c'est notre attitude et notre comportement, la manière dont nous voyons les choses. C'est parce qu'il « voit » la vacuité des skandhas que Kan Ji Zai aide tous les êtres.

Que veut dire « aider tous les êtres » ou « les sauver » ? Les sauver de quoi ? De l'illusion ? De la souffrance ?

Si l'on voit les choses telles qu'elles sont, on devient libre comme le bodhisattva KAN JI ZAI et c'est ainsi que l'on montre à tous les êtres le chemin qui conduit à cette liberté.

Bodhisattva : bodhi, c'est l'état de Bouddha, et sattva : notre propre nature.

Lorsque l'on voit les choses telles qu'elles sont, l'égoïsme disparaît et l'on n'est plus séparé des autres. C'est le bodhisattva qui aide tous les êtres, inconsciemment, naturellement et automatiquement.

Nous avons tous des désirs, c'est normal.

A l'origine, il y a le désir d'existence, celui qui nous permet d'être, d'apparaître dans cette vie. Et c'est aussi dans la nature du désir de créer mille mondes en vue de sa propre satisfaction. Ce désir d'existence conduit chacun à lutter. Il pousse le mental à chercher des moyens de satisfaire le besoin de plaisir, à faire preuve de vision et d'imagination, d'énergie, de courage.

Même un tout petit désir peut être à l'origine d'une longue, longue suite d'actions, d'une solide chaîne de karma. Comme une petite allumette peut mettre le feu à une immense forêt.

Le désir allume le feu du monde manifesté, phénoménal. C'est lorsque se manifeste l'attachement à ce désir, la «soif» de répéter l'expérience du plaisir et la peur de vivre ce qui ne l'est pas que nous tombons dans la souffrance. Le bouddhisme appelle cet état d'attachement et d'ignorance le «Samsara», le cycle des morts et des renaissances, dans lequel l'individu a perdu la connaissance de sa vraie nature.

«Revenir à la condition normale», comme le disait maître Deshimaru, c'est simplement revenir à la condition originelle, aux choses telles qu'elles sont, avant qu'elle ne soient l'objet de l'attachement et de l'égoïsme.

Si l'on voit les choses telles qu'elles sont, le karma s'épuise et le Samsara disparaît.

«Les choses telles qu'elles sont» : DOGEN y a consacré un chapitre, «IMMO», ce qui est. Seulement être, d'instant en instant. C'est zazen. Au-delà des pensées et des non-pensées. C'est ce qui est permanent au cœur de l'impermanence, chacun peut le voir au centre de sa posture.

Parfois, nous voulons aider les autres mais cela ne marche pas. Chacun a des désirs différents, et vit dans un monde différent. On ne peut aider les êtres qu'à travers leurs désirs, en leur montrant la vacuité de ce qu'ils prennent pour réel.

Enseigner le désir juste, c'est la seule manière de libérer les êtres du désir de créer et recréer des mondes de désirs. C'est cela l'action invisible et l'enseignement du bodhisatt-

tva Kan Ji Zai.

Kan Ji Zai, c'est Kannon, le bodhisattva de la compassion. Le Kannon originel, c'est Sanju Kannon, le Kannon aux mille bras. Ces mille bras sont les mille pouvoirs multiples de sa compassion. Kannon peut sauver les multiples catégories d'êtres attachés aux multiples désirs. Et dans Kan Ji Zai, il y a aussi Kan : l'observation, la contemplation et Ji Zai : la vérité.

Contempler sa vraie nature. Observer la réalité telle qu'elle est.

**Samedi 22/9/2001**

**Zazen de 7 h**

Ne faites pas de bruit avec votre respiration ; il est important de respecter le silence dans le dojo.

Ne laissez pas votre esprit vagabonder loin de vous. Revenez à la posture, à tous les points de la posture : le dos, les épaules, le ventre, les mains, le visage.

Détendez-vous dans la verticalité et restez vigilant à cet équilibre.

Regardez tout ce qui se passe en vous : comment se fait la respiration, comment apparaissent les pensées dans votre esprit et comment elles disparaissent.

L'observation, c'est Kan.

Le bodhisattva de la vraie liberté observe et réalise sa vraie nature de Bouddha en ne s'attachant pas à ce qui est fugitif et n'a pas d'existence réelle.

Kan Ji Zai Bo Satsu : «le bodhisattva de la vraie liberté, par la pratique de la grande sagesse, comprend que les skandhas sont Ku, vides, et par cette compréhension, il met fin à sa souffrance».

Nous chantons tous régulièrement cette phrase après zazen, mais en comprenons-nous vraiment le sens ?

Hier, j'ai parlé de cette phrase et de l'attachement aux désirs, de la souffrance qui en naît, du mot aider. Peut-on aider le monde, les autres, si l'on n'est pas capable de s'aider soi-même ?

Le bodhisattva Kannon (Kan Ji Zai) aide tous les êtres parce qu'il réalise sa vraie nature. Il a mille bras pour aider. La vraie compassion fait naître mille bras et plus. C'est le résultat de la pratique sincère, de l'oubli et de l'abandon total du moi, de ce que l'on croit être, et de la compréhension que les cinq skandhas sont vides.

Dans l'enseignement du Bouddha, les cinq skandhas traduits par le mot «agrégats» ou «groupes constitutifs» de la personne, forment non seulement notre personnalité, l'être individuel, mais aussi notre monde intérieur et extérieur. Tout ce que nous connaissons, sentons, percevons, pensons est contenu dans les cinq skandhas, qui sont vides, c'est à dire sans existence propre ; on dit parfois «sans noumène», sans réalité permanente.

Le Bouddha revient sans cesse, tout au long de sa vie d'enseignement, sur ces cinq skandhas. Ils sont appelés parfois les «cinq agrégats d'appropriation». Ce mot d'appropriation est important : il signifie que les skandhas sont des choses que s'approprie l'être individuel pour donner consistance à son existence illusoire.

Appropriation et attachement ont la même signification et sont liés à la «soif». Soif et désir d'existence qui conditionnent et font apparaître le Samsara.

Dans toute expérience, un ou plusieurs attachements sont présents. Au travers des agrégats, au travers de sa personnalité, chaque être exprime différemment cet ou ces attache-

ments à ses idées, à ses défauts, à ses perceptions, à ses possessions, à ses conceptions, à ses désirs.

La vraie nature de Bouddha ne dépend d'aucune expérience car elle est la Réalité d'où surgit l'expérience. Elle ne peut être vue que dans une attitude de non-recherche, de non-appropriation, de non-dépendance et de non-identification à quoi que ce soit, donc bien sûr aux cinq skandhas.

Les cinq skandhas sont : le corps ou les formes matérielles, les sensations, les perceptions, les composants volitionnels, c'est à dire le mental se manifestant au travers d'une volonté, et la conscience personnelle liée à chaque expérience de l'individu.

Les cinq skandhas sont dits vides car tout ce qui les constitue est soumis à l'impermanence et ne demeure donc jamais identique, d'instant en instant. Ils n'ont donc pas d'existence réelle, durable.

S'identifier aux cinq skandhas, c'est prendre l'illusoire et l'impermanent pour la Réalité, et c'est cela qui fait apparaître la souffrance.

C'est une fausse identification, à une personnalité illusoire, à un ego fictif.

Abandonner cette fausse identification, c'est l'objet de notre pratique sans objet.

On parle parfois d'un ego à abandonner. Mais peut-on abandonner quelque chose qui n'a pas d'existence réelle, quelque chose qu'on ne possède même pas ?

Abandonner signifie être capable de discerner entre le Réel et l'irréel, entre le permanent et l'impermanent, et cesser de s'attacher à ce qui est irréel.

Dès que vous percevez et comprenez la nature vide des skandhas, de l'ego, il n'y a plus rien. Plus rien à abandonner.

Alors, il ne reste que votre posture. Elle est vivante.

Seulement zazen.

Seulement l'instant présent.

Quand l'esprit est sans but, nous comprenons au-delà des mots et des enseignements que la nature de Bouddha n'est rien d'autre que nous-mêmes, dans cet instant présent.

**Samedi 22/9/2001**

**Zazen de 11 h**

Il est difficile de parler rapidement des skandhas pendant une sesshin. Ces cinq groupes constitutifs de la personnalité sont «Ku», vides, c'est à dire qu'ils n'ont pas d'existence réelle.

Un sutra rapporte la manière dont le Bouddha parlait des skandha à Dighanaka, un érudit de son époque.

Je vous lis un extrait de ce sutra :

*«Ce corps qui est une forme matérielle, est composé de quatre grands éléments et il est issu d'un père et d'une mère ; il est nourri de gruau et de lait. Le changement constant est sa nature ; la désintégration est sa nature ; la dissolution est sa nature ; la disparition est sa nature. Ce corps doit être considéré comme une chose impermanente, non satisfaisante. Il doit être considéré comme une maladie, comme un abcès, comme une affliction, comme une chose appartenant aux autres, comme une pourriture, comme une chose vide et dépourvue de Soi.*

*Lorsque quelqu'un considère correctement ce corps comme une chose impermanente, comme une chose vide et dépourvue de Soi, il y a chez lui un abandon du désir pour ce corps, un abandon de l'affection pour ce corps, un abandon*

### *de l'assujettissement à ce corps.»*

En parlant ainsi du corps, l'objectif du Bouddha est de détourner l'être individuel de ses tendances égotiques et narcissiques. Ce n'est pas l'expression d'un point de vue négatif ou d'un rejet du corps, mais cela correspond à ce que le Bouddha voulait dénoncer à son époque, et qui est encore et toujours d'actualité aujourd'hui.

A propos des sensations, le 2<sup>ème</sup> agrégat, voici un passage de l'enseignement du Bouddha à Dighanaka :

*«Il y a trois sortes de sensations, Ô Dighanaka. Les sensations agréables, les sensations neutres et les sensations désagréables.*

*En réalité, les sensations sont choses composées ; elles émergent à cause de diverses conditions ; elles sont destinées à décroître ; elles sont destinées au changement ; elles sont destinées à la détérioration, à la cessation.*

*En voyant cela, le disciple bien instruit devient dégoûté des sensations (il n'en a plus le goût) ; il s'en écarte et s'en libère. Etant libéré des sensations, lui vient la compréhension de la libération : la naissance est détruite, ce qui doit être achevé est achevé, plus rien ne demeure à accomplir. Celui dont la pensée est ainsi libérée n'est d'accord avec personne et n'est en dispute avec personne. Il utilise les mots pour l'usage courant dans le monde, sans toutefois s'attacher à ces mots.»*

C'est l'attachement aux skandhas, au nom, à la forme, aux sensations, etc. qui nourrit le désir et la peur - désir de plaisir, désir d'appropriation, peur de perdre, de manquer, de souffrir. Chacun de nous vit et connaît ce processus.

Pendant zazen, on se tient dans le lieu de la non-peur, du non-désir, dans le centre immobile de notre être. Il suffit de ne pas s'attacher, de tout laisser passer. De ce centre immobile, on voit tout apparaître et disparaître. Ce centre, disait Maître Deshimaru, c'est le point zéro, un point vide. Lorsque vous résidez dans ce point zéro, ce point vide, vous êtes seulement pure présence, ici et maintenant, seulement cela, sans passé, sans attachement, sans futur, sans désir, rien.

Cela signifie qu'il n'y a plus d'attachement, plus d'identification à quoi que ce soit, plus de «c'est à moi», «je suis ceci» ou «je suis cela».

Tout est apparemment vide, Ku, et pourtant, c'est le cœur de notre réalité.

«Ku» contient et soutient toutes choses ; il est l'origine de tous les phénomènes, il est contenu en eux.

**Samedi 22/9/2001**

**Zazen de 20 h 30**

C'était un bon mondo. Mais les mots sont parfois faibles et trompeurs. Je n'utiliserai plus cette expression «prendre de la distance par rapport aux choses», car toutes les choses existent dans notre esprit.

Mais la question reste vraie pour chacun : «qui regarde le spectacle du monde ?»

Quand l'homme s'identifie aux 5 skandhas, il devient leur prisonnier. Quand il se tient en dehors, il est libre. Quand l'identification à l'illusoire cesse, il est alors comme le Bouddha aux 1000 bras qui peut aider tous les êtres, il n'est séparé de rien ni de personne. Il est chaque être, chaque chose. Il connaît le «Un» dans le multiple.

Il n'y a pas deux natures de Bouddha différentes pour tous les êtres. Tout est Un, non-deux. Celui qui sait et vit cela aide tous les êtres, à tout instant. Sa pensée imprègne l'hu-

manité entière et travaille inconsciemment au bien. C'est Kan Ji Zai.

Sa sagesse vient de l'intérieur mais elle est résidie partout. Elle se mélange au monde, comme une rivière qui disparaît dans l'océan. Le nom et la forme n'existent plus, mais l'eau demeure et devient une avec l'océan.

Les désirs et les peurs s'évanouissent. Il n'y a plus rien et pourtant ce rien est intime. Il n'y a plus de notion de distance. Tout ce qui fait qu'un être est Bouddha, beauté, sagesse, amour universel, appartient à toute l'humanité, à tous les êtres sans distinction, et cela les élève tous.

Si nous sommes sincères et authentiques, c'est cela que nous cultivons au plus profond de notre cœur, de notre esprit.

**Dimanche 23/9/2001**

**Zazen de 7 h**

C'est en s'identifiant à la pensée, à un moi éphémère et transitoire, constitué par les 5 skandhas, que l'être humain connaît les désirs et la peur, et donc la souffrance.

Les 5 skandhas, encore une fois, sont :

les formes matérielles qui sont le corps et l'univers dans sa forme visible (minéral, végétal, humain),

les sensations,

les perceptions, c'est à dire l'impression elle-même et la qualité de percevoir,

les composants volitionnels, c'est-à-dire l'ensemble des intentions en tant que volition, qui mettent en action et combinent les réactions engendrées par les perceptions et par les sensations,

la conscience personnelle ou les états de la conscience liés à toutes activités sensibles, émotionnelles, perceptives, mentales.

Bien que ce soit plutôt un sujet de conférence, ce matin, je voudrais vous parler des sensations.

Dans l'enseignement du Bouddha les sensations sont inséparables de l'activité mentale. C'est le mélange des perceptions (visuelles, auditives, olfactives, etc.), des intentions et des états de conscience qui produit une quelconque sensation. Ce sont les sensations qui font le lien entre le corps et le monde extérieur. D'une autre manière, c'est à partir des sensations qu'on construit un monde autour de soi-même, qu'on s'isole, qu'on se sépare des autres et du monde.

Il y a deux sortes de sensations : celles qui émanent du corps (douleur, mal de tête, piqûre de moustique, démangeaison) et celles qui émanent du mental (la joie, le chagrin, les émotions). Elles sont soit agréables, soit désagréables, soit neutres.

*«Il y a 6 groupes de sensations, dit le Bouddha : les sensations naissent par le contact de l'œil, des oreilles, du nez, de la langue, du corps et de la pensée».*

Le «contact» signifie l'impression sensorielle sans laquelle aucune expérience ne serait possible. En dépendance de l'œil naît une conscience visuelle, lorsque l'objet vu et la conscience visuelle se trouvent réunis. Alors, se produit le contact. C'est la même chose pour les 5 autres organes des sens.

Conditionnée par le contact naît la sensation. Conditionnée par cette sensation se produisent la soif, l'avidité, le besoin, le désir.

Le Bouddha déclare :

*«Ceci est l'apparition du monde, ceci signifie l'apparition de la souffrance».*

Et si le Bouddha explique comment se déroule le processus de l'apparition d'une sensation, c'est pour montrer aussi comment elle s'estompe et disparaît. C'est important, très important, car la reconnaissance de ce processus permet à l'être de se libérer de l'emprise des 5 skandhas.

Le Bouddha utilise l'image suivante :

*«C'est comme le feu qui naît de la chaleur produite par le contact et le frottement de deux morceaux de bois. Lorsque ces deux pièces de bois sont séparées, la chaleur déjà produite cesse d'exister, elle s'évanouit.»*

De même, les sensations se produisent à partir du contact, et dépendent de lui. En cessant tel ou tel contact, cessent les sensations. Si nous cessons de fixer l'objet de notre désir, le contact prend fin et l'attachement disparaît. Vous pouvez étudier et observer cela dans votre manière d'appréhender le monde.

Hier, pendant le monde, j'ai parlé des images avec lesquelles on s'alimente par l'intermédiaire des médias. A partir des images se créent des sensations et des émotions se manifestent, et conditionnés par ces sensations apparaissent des besoins, des désirs, des peurs. C'est ainsi que naît la soif. Soif de plaisir, et même soif d'avoir soif.

Cette soif, *«c'est l'apparition du monde ; c'est l'apparition de la souffrance»* dit le Bouddha.

Pendant zazen, on peut aussi voir et créer des images. La mémoire nous les restitue. A partir de ces images se créent des sensations agréables, désagréables ou neutres. Si l'on cesse de s'alimenter et de s'attacher à ces images en les abandonnant tout simplement, sans regret, les sensations qu'elles génèrent cessent d'apparaître.

C'est lorsque que nous comprenons bien le processus et le fonctionnement des cinq skandhas, de notre personnalité illusoire cesse de s'intéresser à tout ce qui bouge et que l'abandon de notre ego illusoire se fait de lui-même, sans l'intervention d'une volonté personnelle. Lorsque nous comprenons l'irréalité des 5 skandhas, nous prenons conscience de la Réalité dans laquelle ils se déploient. Ils sont comme un rêve apparaissant dans la conscience, une vague à la surface de l'océan, et l'on peut revenir naturellement à la racine, à l'essence. Quand nous ne nous intéressons plus à «ce qui n'est pas» (Maya, l'illusion), il ne reste que ce qui est (Ku). Pendant zazen, cela se fait naturellement, inconsciemment, automatiquement. Simplement, voyez les choses telles qu'elles sont, et ne vous impliquez pas dans l'éphémère, l'illusoire.

**Dimanche 23/09/2001**

**Zazen de 10 h 30**

Pour certains d'entre vous, apparemment, les skandhas, cela semble très abstrait, très loin, bien loin de votre posture. Le terme lui-même, un peu inhabituel, doit contribuer à cet éloignement.

Pourtant, l'origine de votre souffrance et de celle de tous les êtres humains est l'identification à ces cinq skandhas, à une personnalité illusoire, limitée, à un corps éphémère.

C'est un être sans existence réelle qui déclare : «Je suis ceci, je suis cela, je suis Bouddha», et qui aime ceci, qui rejette cela, qui se croit unique, important.

Se connaître soi-même, c'est d'abord connaître ce qu'on n'est pas.

Le Bouddha a simplifié son enseignement en exprimant ce que nous ne sommes pas dans ce terme de «skandha». Et si l'on voulait simplifier d'avantage, en une phrase, à l'intention des occidentaux, on dirait : *«Vous n'êtes pas le corps».*

Le Bouddha enseigne la reconnaissance de notre vraie nature, qui est au-delà de la naissance et de la mort, par la connaissance de ce qu'elle n'est pas, c'est-à-dire un corps, un «moi» qui prétend être né, et qui doit mourir.

Cette véritable identité que le Bouddha nous enseigne est le cœur des cinq skandha, mais ce ne sont pas les skandha. C'est un état de calme absolu, où rien ne va ni ne vient ; au cœur de l'action elle-même et le fondement de toute expérience. Ce n'est ni loin, ni proche. C'est au centre de votre pratique la plus intime. Ce n'est pas faire zazen en tant qu'expérience, mais être zazen en tant que Bouddha, au-delà des skandhas.

La réalité de zazen n'est pas une expérience que «vous» faites. La Réalité, c'est seulement vous-mêmes. Dans l'instant présent.

Vous avez mal aux genoux et la posture est difficile à la fin de la sesshin.

*«Qui a mal ?»*

*«D'où vient cette douleur ?»* disait Gensha en heurtant du pied une pierre.

Sensation, douleur, skandha. Ce n'est pas moi.

Quand vous êtes zazen, l'éveil se réalise.

Maître Deshimaru disait tout le temps : *«Zazen et Satori ne sont pas différents»*, non-deux.

Retrouvez simplement ce que vous n'avez jamais perdu, et vous êtes comme le bodhisattva Kan Ji Zai aux 1000 bras qui met fin à la souffrance et aide tous ceux qui souffrent. Inconsciemment, naturellement, automatiquement.