

DIMANCHE 18 SEPTEMBRE 2016 - DOJO ZEN DE PARIS

ROLAND YUNO RECH

ZAZEN DE 8 HEURES

Une journée de zazen, c'est comme la vie : ça passe très rapidement. Aussi, ne perdez pas ce temps précieux. Concentrez-vous totalement sur votre pratique en abandonnant toute autre préoccupation. Dès que l'on franchit la poutre du dojo, on s'absorbe totalement dans la concentration sur le corps, les gestes et la posture. Le corps n'est pas un obstacle à la réalisation de la voie. Le corps, c'est le lieu de la pratique de la voie. Pour l'esprit, c'est beaucoup plus compliqué. Le corps est toujours parfaitement ici et maintenant. Aussi, se concentrer sur le corps en lui faisant adopter la posture juste de zazen, c'est la meilleure manière de calmer les complications mentales, de retrouver la paix de l'esprit et de vivre pleinement l'instant présent.

Se concentrer sur la posture, c'est d'abord bien basculer le bassin en avant et prendre fermement appui avec les genoux sur le sol. C'est ce qui donne la stabilité et l'enracinement de la posture. Détendez bien le ventre et laissez le poids du corps presser sur le zafu. À partir de la taille, on étire bien la colonne vertébrale et la nuque, en relâchant toutes les tensions du dos et des épaules. On pousse le ciel avec le sommet de la tête, le menton est rentré. Tout cela se fait en souplesse, la posture ne doit jamais devenir rigide.

La concentration sur le corps nous permet de trouver le tonus juste de nos muscles, de nos articulations. C'est comme régler un instrument de musique. Une guitare, si les cordes sont trop tendues, elles sonnent faux ou bien elles cassent. Si elles ne sont pas assez tendues, elles ne produisent pas de son. Il faut donc trouver la tension juste. C'est la même chose pour la posture du corps : ni trop tendu ni trop relâché. Plutôt que « tendre » la colonne vertébrale, il faut dire « étirer », comme si un fil nous tirait par le sommet de la tête. Alors, tout ce qui est tordu dans le dos, la nuque, redevient bien aligné. Les tensions se relâchent. Le visage aussi est détendu : le front, les mâchoires. Le regard est détendu, simplement posé devant soi sur le sol sans fixer aucun point particulier. C'est comme l'esprit qui, en zazen, ne fixe aucune pensée, ne se fixe sur rien, et ainsi devient vaste, largement ouvert et réceptif.

Parfois, on voudrait fermer les yeux pour mieux se concentrer mais ce n'est pas nécessaire. Car ce qui dérange la concentration, ce ne sont pas les objets de la vue autour de nous, c'est le fait que nous nous y attachons. De la même manière, en zazen, on ne cherche pas à supprimer les pensées. Vouloir ne pas penser est encore une activité de l'ego, quelque chose en trop. Il suffit simplement de ne pas s'attacher aux pensées, comme on ne s'attache pas aux objets visuels autour de soi, comme on ne s'attache pas aux bruits, aux sons. Si on ne s'attache pas aux objets, que ce soient les objets de pensées, d'émotions, de sensations ou les objets de perceptions du monde extérieur, alors rien ne peut nous déranger. On peut immédiatement retrouver la paix de l'esprit. Non pas en se réfugiant dans une tour d'ivoire, en se coupant du monde ou de ses propres perceptions, mais en étant simplement, pleinement conscient sans s'y attacher. Et si on ne s'y attache pas, c'est parce que l'on perçoit intuitivement que tous ces phénomènes sont sans substance, que même si on voulait s'y attacher, ils sont insaisissables. L'attitude sage est donc de ne pas s'y attacher. Pour autant, ils existent et on en est pleinement conscient. On ne les rejette pas, on les voit tels qu'ils sont. Tels qu'ils sont, cela veut dire qu'on ne fait pas de commentaire mental au sujet de nos pensées ou perceptions. On ne discrimine pas. On n'oppose pas le bien le mal, le vrai le faux, le bon le mauvais. On ne juge pas des pen-

sées ou perceptions, on les accueille telles quelles. Et comme toute chose est impermanente, on les laisse passer et on retrouve rapidement un esprit disponible. Alors que si on s'empare des pensées ou des perceptions, que l'on commence à discriminer à leur sujet, à s'y attacher ou à vouloir les rejeter, on entre dans la confusion mentale, l'esprit devient un véritable champ de bataille. Pratiquer une journée de zazen, c'est se donner la chance de pouvoir retrouver la paix de l'esprit, en fonctionnant en harmonie avec l'ordre cosmique, avec notre véritable nature qui est une nature de bouddha. C'est donc une grande chance de pouvoir faire cette expérience, ne la gâchez pas en perdant votre temps à ruminer des pensées qui n'ont rien à voir avec ce qui se passe ici et maintenant.

ZAZEN DE 11 HEURES

Dans le *Shōbōgenzō Zazengi*, maître Dōgen nous donne quelques conseils très précieux pour la pratique. Il nous dit par exemple : « En zazen, abandonnez tout souci et laissez tomber toute affaire. » Pour abandonner tout souci, la meilleure manière est de constamment prêter son attention à la posture et à la respiration. Si on cherche à chasser ses soucis, on augmente les complications mentales. Mais dès qu'on revient à la posture, se produit automatiquement et naturellement le lâcher-prise. Zazen, c'est réapprendre à vivre dans son corps, avec son corps, pas seulement dans sa tête. Le seul souci que nous devrions avoir, c'est d'être dans le tonus juste de notre corps, stable et équilibré, sans trop de tension ni trop de relâchement, autrement dit « être bien dans son assiette », c'est-à-dire dans son bassin, bien posé, stable, enraciné dans la posture, de sorte que même si les vents de notre karma passé, de nos préoccupations quotidiennes se manifestent et commencent à nous agiter l'esprit, on ne bouge pas, on reste stable, on ne suit pas ses pensées.

Suivre ses pensées, c'est en être conditionné, cela nous empêche d'être véritablement présent à la vie réelle de chaque instant. Faute de cette présence à la vie de chaque instant, on ne vit pas vraiment, on a tendance à augmenter l'activité mentale, à se réfugier dans l'imagination. Mais c'est un cercle vicieux : plus on est perdu dans ses pensées, moins on est en contact avec la réalité, plus on a tendance à développer un esprit abstrait. On perd le contact avec soi-même et aussi avec les autres. Par exemple, dans une conversation, au lieu d'accueillir l'autre, on reste avec ses pensées, on juge, on discrimine, on n'est pas véritablement un avec l'autre, pas plus qu'avec soi-même. Le zen nous aide à retrouver l'unité du corps et de l'esprit, l'unité de soi-même avec la vie présente. Alors cette vie présente devient très riche, il n'y manque rien, on n'a pas besoin d'y ajouter des fabrications mentales. Chaque action devient la chose importante du moment. La concentration n'est pas limitée à la posture assise. À partir de zazen on peut se concentrer sur chaque attitude : être totalement un avec la marche lorsque nous marchons, sans être pressé d'arriver quelque part. Nous devons réaliser qu'au fond, nous sommes déjà arrivés à notre destination car notre destination est d'être parfaitement présent ici et maintenant dans notre vie. Ce n'est pas après que cela se passe, c'est juste maintenant. Zazen nous permet de vivre cela, de laisser tomber ce qui nous sépare de notre vie réelle, c'est-à-dire de laisser tomber nos fabrications mentales. Cela ne veut pas dire qu'il ne faille jamais penser. Lorsqu'il faut penser, nous pensons. Par exemple, quand on a un problème à résoudre, il faut se concentrer à résoudre ce problème. Mais la plupart du temps, on est comme des songes creux, on pense à toutes sortes de choses, sans aucun résultat. Nos pensées se contentent de nous obnubiler l'esprit et de nous empêcher d'être en contact avec la vie. Une manière simple de laisser tomber toute affaire, c'est que notre respiration devienne notre grande affaire, la chose importante du moment, observer comment nous respirons, être

avec son souffle plus qu'avec son mental. Cela veut dire que lorsque l'on inspire, on est totalement corps-esprit en train d'inspirer : il n'y a plus que ça. C'est ce qui permet d'être inspiré dans la vie, de redevenir créatif. Ne plus être obnubilé par les pensées, permettre ainsi à une pensée fraîche et neuve de surgir d'au-delà des nuages de nos soucis et de nos préoccupations habituelles. Et lorsque nous expirons, nous sommes de nouveau totalement un corps-esprit en train d'expirer et on va jusqu'au bout de l'expiration. On ne fait pas les choses à moitié mais complètement. On n'a pas besoin de retenir de l'air dans les poumons comme quelqu'un qui a peur de se noyer. Plus on est stressé, plus on est dans la peur, moins on respire bien. Inversement, si on reprend l'habitude de respirer profondément et notamment d'aller jusqu'au bout de chaque expiration, on retrouve rapidement la paix de l'esprit, la non-peur. On peut laisser tomber ses attachements car on n'a pas besoin de s'attacher à quoi que ce soit : on est un avec tout l'univers, un avec l'ordre cosmique. Il n'y a pas besoin de saisir quoi que ce soit pour se sentir exister. Au contraire. Lorsque l'on pratique ainsi, on devient véritablement intime avec soi-même, pas le petit ego qui s'est identifié à toutes sortes d'histoires, de fabrications mentales, mais notre véritable soi, c'est-à-dire notre nature de bouddha, en totale unité avec tout l'univers, sans séparation, relié à tous les êtres, pas par attachement mais parce que nous partageons la même condition. Nous sommes tous des parties de cet ordre cosmique, de cette grande nature. Et cela nous permet de retrouver notre solidarité originelle avec tous les êtres vivants et donc de les respecter et de les aimer.

Vivre cela devient le sens de notre vie. Pas besoin de faire appel à des idéologies compliquées. Le zen, c'est s'harmoniser avec la véritable nature de l'existence, qui n'est pas quelque chose d'ésotérique, de caché, de lointain. C'est simplement cela, ce qui est ici et maintenant, devant nos yeux, et en nous-mêmes. Ce matin, on a rendu hommage à des lignées de bouddhas et de patriarches. Mais Shakyamuni Bouddha n'est pas un être lointain, c'est chacun d'entre nous, ici et maintenant, dans ce dojo. Lorsque nous pratiquons le même zazen que lui a pratiqué, c'est-à-dire un zazen dans lequel on se laisse totalement absorber corps et esprit par la pratique de chaque instant. C'est ce qui permet d'ouvrir son cœur, de ne plus être enfermé dans notre petit ego, de respirer avec tout l'univers. La respiration est vraiment la clé pour cette réalisation. Par la respiration, il n'y a plus de séparation entre le dedans et le dehors de nous-mêmes. Même notre peau respire. Respirer, c'est être « un » avec. Dans ce dojo, nous respirons ensemble le même air, nous partageons la même pratique. Même si chacun est venu ici avec des motivations différentes, un karma différent, finalement, à travers la pratique de zazen, nous devenons « un ». Nous retrouvons notre unité fondamentale. C'est ce que maître Deshimaru appelait « la religion d'avant toutes les religions ». Kodo Sawaki parlait, lui, « d'être un avec tout l'univers », ce qui revient au même. C'est l'expérience essentielle de zazen. Pour permettre qu'elle se réalise profondément, il faut constamment ramener son attention à la posture du corps et à la respiration.

Maître Dōgen ajoutait : « Zazen n'est pas penser au bien ni penser au mal. » Parfois, on dit : « zazen est au-delà du bien et du mal ». Mais la réalité est que lorsqu'on abandonne le mental qui discrimine, on ne peut plus commettre aucun mal car on se sent en unité avec tous les êtres. On ne peut que les respecter et les aimer. Ainsi tout le bien est réalisé sans que l'on cherche à faire le bien. Cela se fait, comme disait toujours maître Deshimaru, « naturellement, inconsciemment, automatiquement, » sans effort spécial. Cela devient comme l'expression de notre véritable nature. Mais quand on n'agit pas ainsi, quand on commet des erreurs, même ces erreurs deviennent l'occasion d'un enseignement, comme des *kōan*. Et si on a véritablement l'esprit d'éveil, c'est-à-dire le désir de s'éveiller pour le bien de tous les êtres alors, tous les phénomènes que nous rencontrons sont des occasions de nous éveiller de nos erreurs, de nos illusions et de nous éveiller à la réalité.

Question 1 – Vous avez enseigné longtemps à Paris, vous êtes à Nice maintenant. Quelque chose qui relie malheureusement ces deux villes, c'est qu'elles ont été touchées par des attentats, des actes meurtriers. Je voulais savoir comment vous aviez vécu cela, comment vous avez enseigné après à vos disciples, comment continuer la voie du bodhisattva dans ces conditions. Ce n'est pas une question très précise, c'est plutôt pour l'ambiance générale.

RYR – C'est vrai qu'après les attentats de Paris comme de Nice (en tout cas moi j'étais à Nice), il y avait une ambiance extrêmement sombre, tout le monde était catastrophé par l'ampleur de cette violence. Ce que j'essaie d'enseigner, c'est d'essayer de comprendre les origines de cette crise : comment des êtres humains peuvent s'engager dans une voie aussi violente au point de mourir, de sacrifier leur vie en massacrant d'autres personnes, soit en se faisant exploser, soit avec le camion à Nice...? Je pense que c'est parce qu'il y a un grand désespoir dans notre société et ce désespoir touche en particulier des gens qui ne trouvent pas leur place. On vit dans une société très matérialiste, dont le seul sens qui soit offert en général, pour les gens, pour leur vie, c'est « enrichissez-vous ». De plus, on est dans une situation économique où beaucoup de gens ne peuvent même pas trouver du travail et sont complètement en marge de la société. Donc cela crée des situations extrêmement déprimantes. Il y a des gens qui réagissent à la dépression (la personne de Nice avait fait de la dépression, elle était mal psychologiquement dans sa tête, pas seulement un mal social). Ces gens-là deviennent souvent extrêmement sensibles à des propagandes, comme la propagande djihadiste parce qu'ils y voient la seule planche de salut pour eux : on leur promet le paradis, la délivrance par le sacrifice, par la mort. Alors qu'en fin de compte, ce qu'il faut sacrifier – ce n'est même pas sacrifier, c'est abandonner – c'est l'attachement à notre petit ego qui nous empêche d'avoir une vision éveillée de l'existence, qui nous permettrait, comme j'essayais de l'exprimer tout à l'heure dans mon kusen, de retrouver un sens. Et ce sens, pour moi, c'est de se sentir vraiment relié aux autres parce que c'est la réalité. Nous sommes reliés les uns aux autres et avec la Grande Nature. Si donc on a ce sens-là, d'un seul coup, tout prend sens et on ne peut qu'être solidaire avec les autres êtres humains et non pas les agresser ou les massacrer pour essayer de faire changer les choses dans la société, mais changer réellement les relations dans notre société ici et maintenant. Ne pas attendre l'instauration d'une religion mondiale, qui soi-disant amènerait le paradis sur terre comme le croient certains djihadistes. Voilà, j'essaie de faire comprendre cela. Le problème, c'est que les gens dans un dojo comme vous, à qui on explique ce genre de choses, vous êtes tout à fait disposés à le comprendre puisque c'est votre pratique. Mais ce genre de discours, il faudrait le tenir dans les quartiers défavorisés, où des jeunes sont complètement perdus et sont la proie de la propagande islamiste et on n'y a pas tellement accès. J'ai fait une fois une conférence dans un quartier très défavorisé, invité par une femme qui pratique le zen, qui est une nonne et qui justement se consacre à cela, enseigne le zazen dans un quartier où pratiquement tout le monde est musulman (ce sont des arabes qui vivent là). Au début j'étais un petit peu inquiet, je me suis demandé « comment vont-ils réagir ? ». Parfois les musulmans considèrent que le bouddhisme est la pire des religions car c'est soi-disant une religion athée (ce qui n'est pas vraiment exact). Et en fait j'ai eu un très bon accueil. Je me suis vraiment rendu compte que le message du zen a sa portée partout. Les gens me demandaient simplement : peut-on être musulman et pratiquer le zen ? Je leur ai dit : bien sûr ! (parce que c'est leur souci, ils ne veulent pas abandonner leur religion), au contraire, vous pouvez la pratiquer encore plus profondément parce que la méditation, c'est ce qui permet d'être relié à l'essence de l'enseignement religieux, d'être vraiment relié aux autres, d'être relié à ce qui

transcende notre ego, à ce qui est au-delà de notre petit ego et quand on y est enfermé, on s'y étouffe, on se sent malheureux et du coup cela prête à toutes sortes d'actions désespérées.

C'est un problème spirituel à la base, mais c'est aussi devenu fondamentalement un problème social et au niveau social, c'est très difficile d'agir mais il faut essayer. Il faut être présent et témoigner là où on peut. Et à Paris comment ça va ?

[Rires]

Il n'y a pas d'avantage à un malheur pareil, mais je pense que notre pratique doit nous aider à transformer les situations et une des manières de transformer la situation, c'est justement de réaliser qu'au fond, la mort peut survenir à n'importe quel instant. Au lieu de vivre dans la peur d'être victime d'un attentat, il faudrait plutôt avoir peur, comme le disait maître Deshimaru, d'être à côté de l'ordre cosmique, de rater sa vie, de ne pas vivre vraiment le sens profond de notre existence et à ce moment-là, la peur devient un très grand stimulant. Il faudrait chaque matin se lever en se disant : je peux mourir ce soir, on ne sait jamais, un attentat dans le métro et paf c'est fini. Comment faire pour vivre cette journée de façon à ne pas avoir de regret de devoir mourir. C'est ce que disait Kodo Sawaki à propos de la mort. Il faut penser comment vivre de telle sorte qu'au moment de mourir, on n'aura pas de regret. Pour moi, c'est vraiment appliquer la Voie profondément, à partir de notre expérience de zazen.



Question 2 – Je souhaiterais poser une question qui me concerne mais qui concerne aussi d'autres jeunes filles plutôt jolies, dans le zen...

RYR – Aussi jolies que toi ? [Rires]

Q – Ou même plus ! On arrive avec une quête spirituelle, et puis plus tard on commence à se faire draguer par un certain nombre d'hommes, de moines et de bodhisattvas...

Quelqu'un – Un peu de patience, cela va passer... [Rires]

Q – Cela veut dire qu'il faut que j'attende d'être âgée pour que cela s'arrête ! Donc je voudrais que cela s'arrête plus vite.

RYR – Qu'est-ce qui s'arrête ? Que les hommes cessent d'être des hommes ?

Q – Non, qu'ils cessent de draguer ! Bon, c'est plus ou moins conscient. Parfois je me rends compte que c'est le corps qui drague.

RYR – Et alors, ta question ?

Q – La question, c'est pouvez-vous réexpliquer l'importance du précepte relatif à la sexualité et les moyens d'arriver à une fraternité véritable entre hommes et femmes ?

RYR – En ce qui concerne le précepte « pas de mauvaise sexualité », c'est en fait le même précepte que « ne pas être avide », c'est-à-dire ne pas être dirigé seulement par notre désir sexuel, autrement dit ne jamais considérer l'autre comme un objet de satisfaction. Faire l'amour, pour moi, c'est très important mais on doit le faire avec amour, cela doit couronner une relation d'amour véritable, c'est-à-dire de respect de l'autre et de bienveillance à l'égard

de l'autre. C'est ça le véritable amour : c'est souhaiter son bonheur et souhaiter contribuer à rendre l'autre personne heureuse comme elle peut nous rendre heureux nous-mêmes, dans une relation profonde. Il ne faut pas se précipiter, si quelqu'un est attiré par une autre personne, elle va avoir tendance à vouloir la « draguer », mais cela veut dire quoi ? Cela veut dire rentrer en contact, cela veut essayer d'établir une relation. Pourquoi pas ? Mais il faut se questionner sur quelle est la réelle motivation et surtout, essayer, puisqu'on est dans un dojo, que la relation soit basée sur vraiment une relation profondément spirituelle. Là, nous avons un exemple célèbre, c'est l'histoire du bodhisattva Kannon, l'histoire de la marchande de poissons. Tu connais cette histoire ?

Kannon est le bodhisattva de la Grande Compassion, qui a l'art de se manifester sous différentes formes, sous différents aspects. Souvent c'est une très jolie femme. Dans cette histoire, elle était arrivée dans un village, et tous les hommes étaient amoureux d'elle, tout le monde la draguait en quelque sorte et voulait l'épouser. Au lieu de se fâcher, elle a retourné la situation. Elle a dit d'accord, je vais me marier avec celui d'entre vous qui sera capable de réciter par cœur tel sutra. Alors tous les hommes se sont mis à étudier à fond le sutra. Le lendemain, une dizaine récita le sutra par cœur. « Je ne peux pas me marier avec dix hommes, il m'en faut seulement un, alors je me marierai avec celui qui sera capable de réciter deux sutras. » Le lendemain, encore cinq hommes qui avaient bossé toute la nuit pour apprendre les sutras. « Je me marierai avec celui qui peut réciter le Sutra du Lotus », un sutra très long. Finalement, le lendemain, il y en a eu un seul ! « D'accord, puisque tu as réussi je me marierai avec toi. » Et le soir de sa noce, elle est morte. Elle est morte parce que c'était une apparition de Kannon. Elle est réapparue dans l'esprit de son mari éploré, qui se réjouissait de cette nuit de noces et elle lui a révélé qui elle était, lui disant : « Grâce à notre rencontre, tu as appris le Sutra du Lotus, s'il te plaît, pratique-le, enseigne-le aux autres, donc transmets la voie de sagesse et de compassion qui est contenue dans ce sutra. » Autrement dit, elle a réussi à transformer le désir sexuel en un désir d'éveil, par ce moyen habile de « si tu veux m'aimer, alors au fond, aime ce que j'aime, aime cet enseignement profond du Bouddha, aime cette sagesse » et je pense que vous pouvez faire la même chose ! *[Rires]* Comme cela, ce dojo va se développer ! *[Rires]* Je ne plaisante pas ! Il va y avoir beaucoup de bodhisattvas ! Et tous ceux qui n'aiment pas réciter les sutras, ils vont les aimer !

ZAZEN DE 15 H 30 - MONDO

Question 1 – J'aimerais savoir s'il y a une différence entre la conscience et l'esprit, ou si c'est la même chose ?

RJR – C'est un peu différent. L'esprit, c'est beaucoup plus vaste que la conscience.

Q – La conscience c'est personnel, et l'esprit c'est ?

*RJR – Je vais te répondre. La conscience a plutôt à faire avec le fait d'être conscient de quelque chose. Quand on parle de la conscience, on parle de miroir en général, c'est-à-dire la conscience dépend d'un objet, soit à l'intérieur – on est conscient d'avoir une pensée – soit d'avoir une sensation, conscient de percevoir quelque chose. La conscience passe par l'intermédiaire des six organes des sens. L'esprit est beaucoup plus vaste – ça se dit *shin* en chinois-japonais –, et l'esprit, ce n'est pas seulement être conscient de quelque chose, ce sont toutes les opérations que produit l'esprit : par exemple cela peut être la réflexion, le fait de réfléchir à quelque chose ; ça peut être l'état d'esprit dans lequel on se trouve, par l'exemple*

l'esprit d'éveil : l'esprit d'éveil est un désir ardent de s'éveiller pour le bien de tous les êtres. *Shin* est aussi l'énergie, ce qui nous anime : on peut se trouver dans un état d'esprit compatissant, de telle ou telle humeur... Donc l'esprit est vraiment beaucoup plus vaste. Toutes les fonctions mentales en quelque sorte font partie de ce qu'on appelle l'esprit. L'esprit s'oppose au corps : il y a le corps et l'esprit, dans l'esprit il y a différentes fonctions.

Q – *L'élan vital aussi...*

RJR – L'élan vital c'est l'énergie, ça fait aussi partie de ce que l'on appelle l'esprit. Par contre la conscience est une fonction bien spécifique de l'esprit, c'est le fait d'avoir *présent* à l'esprit quelque chose.

Q – *Donc quand je réfléchis, c'est l'esprit ; mais j'ai aussi conscience de ma réflexion ?*

RJR – Oui. C'est une double fonction : on pourrait réfléchir à quelque chose et être conscient qu'on est en train de réfléchir, effectivement. Mais généralement à partir du moment où on commence à réfléchir ou à faire quelque chose, on ne peut pas être à la fois dans la rue et à la fenêtre. C'est-à-dire que si on est occupé à réfléchir à quelque chose, on est concentré sur cette réflexion. Alors on peut de temps en temps se dire « tiens, je suis en train de réfléchir... » Mais on ne peut pas faire les deux en même temps. Et d'ailleurs la conscience c'est bien, et en même temps il faut faire attention. On attache beaucoup d'importance à la conscience – par exemple on dit qu'en *zazen* il faut être pleinement conscient de ce qui se passe – mais d'un autre côté, parfois être trop conscient empêche la spontanéité. Ça peut devenir assez égotiste. Par exemple, en anglais on parle de *self consciousness*, ce qui veut dire « conscient de soi » mais dans le sens de trop conscient. Par exemple une personne qui entrerait dans le dojo maintenant serait très consciente de se présenter devant tout le monde, et du coup gênée, parce que trop consciente de l'image qu'elle va donner d'elle-même. Alors parfois la conscience, ça devient narcissique. D'ailleurs on le remarque, les gens qui sont trop conscients d'eux ne sont pas très naturels. Donc parfois c'est bien de laisser tomber la conscience pour s'engager vraiment, inconsciemment et naturellement, dans ce qu'on va faire. Par contre, c'est très important d'être conscient avant : conscient des enjeux, conscient des motivations, etc. Mais à un moment donné il faut laisser tomber la conscience pour l'action. Par exemple dans les arts martiaux aussi, c'est important d'être conscient de la situation dans un combat ; mais en même temps, l'action forte dans un combat est l'action qui surgit inconsciemment. Sinon elle est en quelque sorte téléphonée. Et les gens qui font des arts martiaux savent très bien que si on est conscient de ce que l'on va faire, l'autre devine. Quelqu'un qui est assez fort dans les arts martiaux comprend tout de suite l'esprit et l'intention de l'autre si celui-ci est trop conscient. C'est pour cela que l'action la plus forte est l'action qui surgit sans même qu'on y pense : paf ! Ça vient comme ça, c'est spontané.

Donc c'est subtil la question de la conscience. En *zazen*, on apprend à être conscient de tout ce qui se passe en soi-même. Mais en même temps, à la différence de ce qu'on appelle la pleine conscience ou le *Mindfulness*, on ne s'attache pas à ses pensées et il faut éviter d'être trop autoconscient, parce que sinon ça devient très égotiste. Donc on est vraiment dans le laisser-passer. C'est une conscience, en *zazen*, qui doit être vraiment instantanée : *prendre* conscience, ce n'est même pas prendre quelque chose, c'est vraiment être conscient, et laisser passer. Alors que souvent, dans les pratiques de méditation, on insiste sur le fait d'être conscient, et du coup la méditation devient une sorte d'autoanalyse. Et finalement on n'est pas *un* avec ce que l'on fait. Par exemple en *zazen*, si on est trop conscient – « je suis en train de faire *zazen*,

j'ai telle ou telle pensée » – il n'y a pas de lâcher-prise, il n'y a pas d'abandon à la pratique de zazen, donc il n'y a pas de libération. La conscience emprisonne aussi. Donc c'est délicat. Il faut être à la fois conscient, et ne pas trop s'attacher à la conscience.

La grande différence – parce que hier soir on me demandait la différence entre la Pleine conscience et le zen – tourne un peu autour de cela : dans la Pleine conscience on est dans une démarche d'autoanalyse. D'ailleurs on parle de « scan corporel », scanner, c'est-à-dire vraiment observer. On est dans une attitude de grande observation. Et quand on observe, ça veut dire qu'il y a un ego, un sujet qui observe. J'observe et il y a un objet, donc on est dans la dualité. Dans la conscience il y a dualité : l'objet qu'on observe et le sujet qui est conscient. Et précisément c'est cela qui doit être dépassé. C'est une étape, mais c'est important d'aller au-delà la conscience. C'est pour ça que dans le zen on parle d'*hishiryo*. La conscience *hishiryo* est l'au-delà de la pensée, donc au-delà de cette conscience qui crée la dualité entre sujet et objet. C'est être conscient sans être conscient. C'est presque paradoxal...



Question 2 – C'est une question sur la relation maître-disciple. Comment peut-on suivre un maître, alors que dans le même temps on dit dans le zen que l'on doit être sans objet, c'est-à-dire sans attachement ?

RYR – C'est une question importante, parce qu'effectivement on insiste là-dessus : suivre un maître. Pourquoi insiste-t-on là-dessus ? Parce que si on ne suit pas un maître, on risque de suivre son ego. Et l'ego est un mauvais maître en général, parce qu'il est le résultat de tout notre karma, nos conditionnements, donc ça veut dire qu'on va suivre ses préférences ; on va éviter les pratiques qui nous dérangent, on va éviter de se remettre en question, etc. Donc l'ego n'est pas très bon guide. On dit de suivre un maître, parce que le maître voit le disciple parfois mieux que le disciple ne peut se voir lui-même. Parce que soi-même on a souvent tendance à se jouer la comédie : on s'aveugle soi-même, on aime bien se prendre pour ce qu'on n'est pas, on aime bien refouler des aspects de nous qui ne nous plaisent pas, les mettre dans l'ombre, etc. Donc le maître dans ce sens peut devenir un miroir plus objectif que l'esprit du disciple. En ce sens, c'est une relation utile.

Une autre utilité de la relation maître-disciple est que le maître a généralement plus d'expérience que le disciple : il a été confirmé déjà par un maître dans sa fonction, ce qui veut dire qu'il a été jugé apte à guider d'autres disciples. Donc par son expérience – c'est comme un guide de montagne, je vois le maître comme un guide – c'est quelqu'un qui connaît un peu mieux le chemin et le cheminement que les disciples. Il peut leur éviter des embûches, des pièges, il peut attirer leur attention sur quoi il serait bon de se concentrer pour avancer sur la voie. Mais le problème est que nous sommes tous des êtres humains avec leur affectivité – pas seulement de la sagesse et de l'intelligence –, donc on a aussi tendance à s'attacher. On s'attache aussi parfois pour de mauvaises raisons : on peut être attaché dans une relation relativement désintéressée, mais l'attachement peut être aussi un peu névrotique. C'est-à-dire qu'on attend une reconnaissance ou une récompense, et du coup ça fausse complètement la relation. Par exemple on peut être dans une relation de séduction vis-à-vis de son maître, on peut cacher ce qu'on ne veut pas qu'il voit au lieu de se montrer tel que l'on est. Alors si c'est un bon maître, il ne devrait pas se laisser piéger par ce genre d'attitude. Mais ce n'est pas toujours le cas. Et aussi, ce qui se passe souvent – on le remarque dans la sangha qu'on connaît, la sangha de l'AZI – c'est que les disciples cherchent un maître pour être confirmés dans la bonne voie. Et si le maître commence à les critiquer en leur disant « là, ça ne va plus, ce que tu

fais n'est pas juste », certains en tous cas se disent : « Il ne me comprend pas, ce n'est pas vraiment un bon maître pour moi, je vais changer. » Et on voit des gens qui vont d'un maître à l'autre. Tant que le maître leur confirme « c'est bien, tu es sur la voie », pas de problème. Le jour où il se fâche (« là ça ne va pas du tout, il faut changer cette attitude, c'est faux ! »), parfois le disciple se révolte. S'il se révolte ça peut être bien, parce que le combat entre maître et disciple fait partie de la relation – ce que maître Dōgen appelait *katto*. Les conflits entre maître et disciple, une discussion forte, pourquoi pas ? ça permet de creuser parfois les choses. Mais le pire est que très souvent ce n'est pas ainsi que ça se passe, le disciple se dit : on ne me comprend pas, il faut que je me choisisse un vrai maître, parce que celui-ci ne peut pas être un bon maître, il ne me comprend pas. Et on voit des disciples qui passent de maître en maître, c'est un scénario connu maintenant depuis quarante-cinq ou cinquante ans que la sangha existe. Donc je pense que la bonne réponse pas rapport à cela, c'est d'abord d'être très attentif à ne pas créer des relations trop affectives : c'est normal d'aimer son maître, que le maître aime son disciple, mais il ne faut pas tomber dans une sorte d'attachement, attachement dans une attente de reconnaissance, affective ou autre. Il faut vraiment être dans une relation où le disciple attend du maître qu'il le guide sur la voie, et le maître attend du disciple qu'il s'éveille, qu'il pratique. Mais qu'il n'attende pas par exemple du disciple d'être confirmé dans son rôle de maître. Il y a des gens qui aiment être entourés de disciples parce que ça les rassure : « Du moment que j'ai des disciples (et j'en ai en plus beaucoup), c'est que je suis vraiment un maître, et en plus un bon maître... » Alors il y a des pièges narcissiques et égotiques dans ce genre de relation, il faut être vigilant. Mais pour autant il ne faut pas jeter le bébé avec l'eau du bain : ce n'est pas parce qu'il y a des tas de pièges dans la relation de maître à disciple, des tas d'attachements qui peuvent se créer, qui peuvent fausser la relation ; ces attachements et ces pièges doivent être des occasions de se demander pourquoi on s'est fait piéger et d'essayer d'approfondir. Pour le maître, dans la relation, c'est aussi une occasion d'apprendre, parce qu'on fait aussi des erreurs. Le maître est supposé avoir généralement plus de sagesse que le disciple, mais ce n'est pas toujours le cas : parfois un maître apprend de son disciple aussi. Il faut avoir cette ouverture, être capable de part et d'autre de se remettre en question. En fait il ne faut pas suivre un maître, il faut suivre la voie que montre le maître. C'est-à-dire que je suis en chemin, et quand je donne un enseignement, je le donne pour vous, et pour moi aussi. C'est quelque chose que je veux suivre, mais je ne suis pas forcément complètement dans la réalisation de ce que je j'enseigne, et je le reconnais, je ne me prends pas pour un super Bouddha. Donc je donne un enseignement que j'ai reçu, que je considère valable, dont j'ai testé la valeur, que je suis, que je réalise parfois et que parfois je ne réalise pas. Et il faut aussi avoir l'honnêteté de le reconnaître. Donc finalement, maître et disciple, on chemine ensemble, et on suit la même direction. Par exemple le Bouddha Shakyamuni lui-même a dit qu'il n'avait pas découvert ou inventé la voie qu'il enseignait, c'est la voie qu'il avait reçue des Bouddhas du passé, et il a dit : « J'ai suivi le chemin parcouru par tous les anciens bouddhas », lui-même a eu dans les vies antérieures des maîtres. Il disait à ses disciples : « Vous ne devez pas me croire, vous devez tester mon enseignement. » Donc vous ne devez pas être dans une relation de confiance naïve. Vous devez avoir confiance évidemment dans l'enseignement du maître – si on n'a pas confiance on est perdu – mais il faut vérifier que, dans le cas de tel enseignement, cette confiance est justifiée. Et comment ? Pas en mettant en doute l'enseignement du maître mais en le pratiquant et en voyant ce que ça donne, en testant par soi-même qu'il est valable. Donc c'est tout un travail, la relation de maître à disciples, mais ça ne devrait pas être une relation trop dans l'affectivité et trop dans les attentes de reconnaissance. Parce que là, ça fausse tout.

Il ne faut pas non plus avoir peur, parce qu'il y a des gens qui ont peur de s'engager dans une relation de maître à disciple. Soit parce qu'ils ont peur – parfois c'est le karma passé – que le maître abuse d'eux, soit trop autoritaire, leur demande de faire des choses qu'ils n'ont pas envie de faire, peur de s'engager, de s'embarquer (« On ne sait pas où ça va nous mener, cette histoire »). Mais pour autant, je crois qu'il faut faire l'expérience. Et si c'est un bon maître, le maître ne retient pas le disciple, il ne cherche pas à le capturer, à exercer de l'emprise sur lui. Le vrai rôle d'un maître – en tout cas c'est ce que j'essaie de faire – est d'aider les disciples à se libérer, se libérer de leurs propres attachements, y compris leur attachement à moi-même. Devenir autonomes. Le but de l'enseignement du Bouddha est de rendre les êtres libres. Le dernier piège est d'être attaché au maître, justement. Même d'être attaché au dharma. En même temps il faut nuancer un peu, parce qu'une certaine dose d'attachement est nécessaire. C'est pareil, nous parlions de relation parents-enfant hier : si les parents ne sont pas attachés à leurs enfants, les pauvres enfants ne vont pas aller loin... Il faut quand même qu'il y ait un attachement, qui fait qu'on protège, qu'on éduque, qu'on investisse du temps à s'occuper de la personne dont on a la responsabilité. Donc il faut une certaine dose d'attachement pour ça, mais il ne faut pas que l'attachement soit trop important. Ça mérite toujours de faire le point, de réfléchir et de voir où on en est, et de ne pas hésiter d'ailleurs à parler de la relation de maître à disciple. Et surtout, si vraiment on a envie de quitter un maître, il faut d'abord aller le voir. Je vois parfois des gens qui changent de maître, ils ne vont même pas aller voir le godo qu'ils quittent, ils ne vont même pas lui dire pourquoi ils s'en vont – ce qui serait une bonne chose pour lui, au moins il pourrait comprendre pourquoi il a fait une erreur... – ils changent. Moi je n'accepterais pas que quelqu'un vienne me voir en ayant changé de maître, sans être allé s'expliquer avec son précédent maître.



Question 3 – J'ai hésité à poser la question ici. À la fin de la session d'été à la Gendronnière nous avons eu une cérémonie d'ordinations. En tant que personne très laïque, quasiment anti-religion (j'adore dans le zen ce côté de dépasser le rationnel tout en n'étant pas en contradiction avec ce qui est raisonnable), je ressens une consistance dans cet enseignement. Mais dans cette cérémonie d'ordinations, des éléments m'ont choquée et m'ont semblé contradictoires avec ce qui me semble être la base de l'enseignement, l'autonomie du pratiquant, notamment cette cérémonie de repentance où on brûle des papiers, on est à genoux pendant une heure...

RYR – On n'est pas à genoux pendant une heure, on se lève, on fait des tas d'autres actions...

Q – J'ai perçu dans cette cérémonie un symbolisme de soumission qui me semblait l'inverse de cette prise de responsabilité. Je voulais savoir si j'ai mal compris, parce que je ne pratique pas depuis très longtemps... Quel est le sens, la cohérence de cette cérémonie ?

RYR – Tu n'as pas mal compris. Je pense que l'ordination, dans son ensemble, est très cohérente avec l'enseignement du Bouddha et du bouddhisme, elle n'est pas du tout irrationnelle, au contraire. Mais il y a quelques éléments irrationnels, notamment le fait de brûler des bouts de papier sur lesquels on a écrit son mauvais karma passé. On peut dire qu'il s'agit carrément d'une pratique un peu magique ou tantrique. Donc ça peut paraître choquant par rapport au reste de l'enseignement du Bouddha qui paraît, comme tu disais au début, très rationnel, très logique. Mais je crois qu'il ne faut pas négliger cet aspect aussi, parce que c'est un besoin de l'esprit humain. Quand j'ai fait pour la première fois des cérémonies d'ordinations où j'avais

introduit ce rituel symbolique de brûler le mauvais karma passé, j'ai vu plusieurs personnes qui sont venues me remercier parce que ça les avait libérées d'un karma passé dont elles étaient bien conscientes mais dont elles n'arrivaient pas à se libérer. Donc c'est peut-être quelque chose de magique, mais je crois que l'être humain a besoin parfois de magie, il ne faut pas le négliger. Je pense qu'il ne serait pas rationnel de nier le fait qu'il y a besoin aussi de magie dans la vie.

Q – Oui, mais est-ce vraiment une libération dans ce cas-là, où est-ce une illusion en plus ? On se sent libéré de quelque chose parce qu'on adhère à une organisation qui a le pouvoir d'enlever mon mauvais karma, plutôt que de faire le boulot et me mettre en zazen contre le mur, jusqu'au point où j'arrive à m'accepter telle que je suis avec tout mon mauvais karma et le surpasser ?

RJR – Tu as raison. C'est pour ça que ce côté magique est vraiment quelque chose qui vient en plus, mais ce n'est pas le fondement même de l'ordination. L'ordination n'est pas fondée sur cela, c'est un plus que tu n'es pas obligée d'accepter ou de prendre si tu n'y crois pas. Tu donnes ton petit bout de papier, sur lequel tu ne marques pas le détail du mauvais karma passé mais « mon mauvais karma passé », point final. En tous cas, ça exprime une chose importante : le repentir. Qui n'est pas de la culpabilité d'ailleurs – il faut bien distinguer les deux : le repentir dans le bouddhisme n'est pas de la culpabilité, parce que quand on transgresse des préceptes du Bouddha, on ne fait pas une faute dont on voudrait se faire pardonner par le Bouddha, mais une erreur vis-à-vis de soi-même : on s'est trompé. On ne demande pas pardon au Bouddha, il n'y a donc pas de culpabilité. Cependant, il y a des personnes que ça aide. Pour citer des cas que j'ai eus fréquemment, de femmes qui avaient fait des avortements, elles avaient beau travailler là-dessus, malgré tout il restait un fond de culpabilité. Eh bien ce geste magique de brûler le mauvais karma les a libérées. Après tout, si ça fonctionne, pourquoi pas ? Je trouve qu'il serait irrationnel de ne pas accueillir quelque chose qui peut aider, si la magie peut aider.

Par exemple on fait des kito. Ce n'est pas du tout zen de faire des kito. C'est une prière pour des gens très malades, qui ne peuvent plus s'aider eux-mêmes (souvent la médecine ne sait même plus quoi faire). Et parfois, et plus souvent que par hasard, ça aide. Alors pourquoi ne pas le faire ? Ce n'est pas rationnel de rejeter l'expérience évidente que quelque chose fonctionne même si on ne le comprend pas. Il y a des tas de choses qu'on ne comprend pas encore, qu'on comprendra peut-être plus tard, des phénomènes paranormaux. Moi je ne suis pas du tout pour le paranormal et le magique, pas du tout, je suis plutôt quelqu'un de rationnel. Mais je trouve qu'il n'est justement pas rationnel de rejeter le fait qu'il y a apparemment certaines choses irrationnelles qui fonctionnent.

Q – Mais en même temps, ça empêche de vraiment travailler, de grandir...

RJR – Non, ça n'empêche pas. Je comprends, mais tu sais, les gens qui demandent un kito ou qui font le geste, ça ne veut pas dire qu'ils ne font pas le travail, ils le font aussi, vraiment. Disons que c'est une aide, une aide supplémentaire, un complément.

Mais ce n'est pas le fondement de notre pratique et surtout pas le fondement de l'ordination. Si tu as suivi en détail le déroulement d'une cérémonie d'ordination, tu vois que dans l'ordination, les quatre vœux du bodhisattva sont complètement l'expression de l'expérience de zazen et de l'unité avec tous les êtres, donc notre nature de bouddha, et c'est vraiment vouloir mettre sa vie en cohérence avec ça. Donc c'est quelque chose de très clair et d'absolument pas magique. Simplement le fait de vouloir prononcer ces vœux devant la

sangha, devant le maître, renforce sa détermination et aide à suivre son engagement. C'est à cela que sert l'ordination. On pourrait se dire : ce n'est pas la peine, si on est convaincu, on n'a pas besoin de faire en plus un rituel. C'est tout le problème des rituels. Il y a des rituels depuis que l'être humain existe, il ne faut pas le négliger : ce qui distingue un être humain d'un grand singe, c'est qu'il fait des rituels. Quand on fouille des ossements, on ne sait pas trop à quel être on a à faire. Si on trouve des signes qu'il y avait là un rituel pour les morts par exemple, c'est ce qui distingue un être humain d'un singe, alors que c'est irrationnel de faire des rituels pour les morts : il est mort, il est mort, qu'est-ce que ça signifie de lui faire des offrandes pour son voyage dans le futur, etc. ?

Q – Sauf qu'on fait des enterrements pour les vivants qui restent derrière... Je n'ai pas de problème avec les rituels. Le problème pour moi est la contradiction avec la responsabilité.

*RJR – Dis-toi bien que, quand on demande l'ordination, on ne la demande pas pour être libéré de son karma passé à travers un rituel magique de brûler le karma passé. C'est quelque chose d'anecdotique dans l'ordination, ce n'est pas le cœur de l'ordination, ce n'est pas si important. D'ailleurs on ne l'a pas toujours fait, on pourrait ne pas le faire, ça n'enlèverait rien à l'ordination. Mais comme j'ai remarqué que ça aidait certaines personnes, je me suis dit : pourquoi pas ? C'est comme les *kito* : ce n'est pas du tout dans l'essence du zen, mais puisqu'ils aident les malades – beaucoup ont une meilleure énergie après un *kito* –, ça aide aussi les accompagnants, les familles, qui voient qu'ils ne sont pas seuls dans la responsabilité d'aider un malade mais que la sangha aussi se met autour pour aider, tout ce qui peut aider, c'est bien !*



*Question 4 – Ma question est une réflexion quant à la réelle nature de zazen et de l'éveil. Parce qu'en partant de *shiki sokuze ku, ku sokuze shiki*, est-ce que même le zen, zazen, et l'éveil, sont aussi ultimement vacuité ? Quand je pratique zazen, cette puissance libératrice ressentie au moment de la pratique, je me dis qu'elle est tellement puissante que comment cette puissance peut-elle être vacuité ?*

RJR – Mais c'est la puissance de la vacuité ! [Rires.]

*Q – J'ai beaucoup réfléchi là-dessus, et je me dis que zazen nous fait plonger directement dans la vacuité, via ce processus de *shin jin datsu raku*, corps et esprit dépouillés, purifiés... Donc l'éveil fait partie cette vacuité, et je voulais voir si ma réflexion allait dans le « bon sens ».*

RJR – C'est très important, il faut faire attention que la vacuité ne devienne pas une idée, un concept. Mais expérimenter effectivement que nos objets d'attachement sont vacuité, parce qu'ils sont insaisissables comme notre propre ego. Ça ne veut pas dire qu'ils n'existent pas, il faut bien le comprendre. Souvent les Occidentaux ont un gros problème avec la vacuité, parce qu'ils la confondent avec le néant. Ils se disent donc que le bouddhisme est nihiliste, tout est vacuité veut dire que rien n'existe... Non, pas du tout ! La vacuité est le mode d'existence des choses et des êtres, qui est de n'exister qu'à travers des relations d'interdépendance et non par soi-même. Donc étant dans des relations d'interdépendance, les choses et les êtres sont vides de substance propre, permanente, qui ne bouge pas. Ils sont en perpétuel devenir, à travers le fait qu'ils sont interdépendants, qu'un tas de choses nous influencent et que nous

changeons tout le temps. Donc la vacuité qu'on rencontre dans le zazen, par exemple, n'est pas le fait d'une absence de pensée, même pas d'une absence d'ego. C'est le fait que les pensées sont insaisissables, elles changent tout le temps, elles apparaissent, elles disparaissent ; que l'ego est insaisissable aussi parce que c'est une construction mentale : on se fait une certaine image de soi, mais ça change tout le temps – et heureusement, c'est pour ça qu'on est vivant, sinon on serait transformé en statue, on serait figé. Donc il ne faut pas se tromper sur la vacuité : vacuité ne veut pas dire inexistence. Il y a une seule chose que la vacuité dénonce comme étant inexistante, c'est qu'il y aurait quelque chose de permanent : il n'y en a pas. Parce que ça ne se rencontre pas, ce n'est pas une doctrine, c'est juste que l'expérience montre qu'il n'y a rien qui soit permanent. Même pas l'éveil.

Q – C'est ça qui est fou...

RYR – Non ce n'est pas fou ! [Rires] C'est fou pour l'ego, parce que ça le révolte, il aimerait bien s'appuyer sur des choses stables, permanentes, qui durent toujours... Mais non, ce n'est pas comme ça. Et donc le sens de notre pratique est de lâcher prise d'avec cet ego qui a besoin de structures rigides pour se sentir en sécurité et d'arriver à retrouver cette fluidité, ce lâcher-prise qui est la vraie libération de l'esprit.

Mais alors surtout, sur le conseil de Nagarjuna, ne faites pas de la vacuité quelque chose ! Sinon vous êtes perdus : la vacuité perd tout pouvoir de vous libérer si vous en faites quelque chose. La vacuité aussi est vide, elle ne doit pas devenir un concept.



ZAZEN DE 16 H 45

Avant de terminer cette sesshin d'une journée, je voudrais vous faire part encore de quelques recommandations précieuses de maître Dōgen pour zazen. Dans le *Shōbōgenzō Zazengi*, il nous dit de ne pas confondre zazen avec *Vipassana*, avec l'introspection ou la contemplation. Quand on pratique zazen, il est important de comprendre ce que nous pratiquons, comment nous pratiquons. Si pratiquer la voie du Bouddha c'est apprendre à se connaître soi-même, ce n'est pas de l'introspection, pas du *Vipassana*, pas du *Mindfulness* (Pleine conscience). On ne procède pas à une analyse de tous les phénomènes qui surgissent dans notre corps et notre esprit pour les catégoriser en tant que sensation, perception, objet mental, etc. On ne cherche pas non plus, même, à analyser son propre karma. On se contente de voir clairement, instantanément ce qui apparaît et disparaît d'instant en instant, de voir que ce n'est pas quelque chose de saisissable, que notre propre esprit, même s'il assume toutes sortes de fonctions, n'est pas saisissable, n'est pas quelque chose. Que notre véritable soi n'est surtout pas quelque chose, rien de saisissable, car trop vaste, trop infini pour entrer dans nos catégories mentales. L'ego que l'on croit connaître est illusoire. C'est un tissu de projections, de fabrications mentales, d'identifications que la psychologie étudie très bien. Mais en zazen, nous ne faisons pas de psychologie. Nous voyons directement, intuitivement que soi-même n'est pas quelque chose car ce n'est pas limité, pas saisissable. C'est être en totale unité avec tout l'univers, avec tous les êtres, sans séparation. C'est la véritable source de toute expérience religieuse authentique, au-delà des dogmes, des croyances, des religions établies.

D'ailleurs, Dōgen donne encore ce conseil : « Ne désirez pas devenir un bouddha. » Alors même que Bouddha est notre idéal, notre maître fondateur, on ne doit pas désirer devenir un bouddha. Même si on est animé – et c'est ce qu'il faut être – par l'esprit d'éveil, le désir ardent

de s'éveiller, cela ne signifie pas qu'en zazen nous désirions devenir un bouddha. En zazen, on abandonne tout objet y compris Bouddha. Alors, zazen lui-même devient bouddha. Il n'y a pas besoin de vouloir le devenir. Être bouddha, c'est être éveillé à la véritable dimension illimitée de notre existence. On n'a pas besoin de désirer de le devenir, nous le sommes depuis toujours. Zazen nous le fait découvrir.

Dōgen nous enseigne encore de laisser tomber la différence entre assis ou allongé. Peut-être certains d'entre vous maintenant désireraient plutôt être allongés, mais en réalité la voie se pratique dans les quatre postures : assis, debout, en marche ou allongé. Zazen n'est pas limité à la forme de la posture de zazen. Toutes les postures du corps sont des possibilités de se concentrer totalement, ici et maintenant, en étant un avec la posture quelle qu'elle soit, y compris le mouvement, la marche, l'action de travailler, etc. Donc, une fois sorti de ce dojo, la pratique ne s'arrête pas. Toutes les postures que nous prendrons dans la vie quotidienne sont des occasions d'être un avec son corps, sa respiration, et de réaliser la voie là où nous sommes, dans la forme corporelle que nous avons. Parfois, certains qui souffrent de douleurs particulières ne peuvent plus croiser les jambes sur un zafu et sont obligés de faire zazen sur une chaise. Heureusement certains l'acceptent. D'autres disent : puisque je ne peux plus faire zazen sur un zafu, alors j'arrête zazen. C'est complètement stupide. C'est être attaché à une forme particulière de posture. Lorsque l'on pratique zazen, l'on se concentre totalement sur la forme de la posture. Mais cette forme peut varier, ce n'est pas quelque chose de figé. Même si on ne peut plus s'asseoir, on peut pratiquer la voie en étant allongé. Ce qui veut dire que jusqu'à notre dernier souffle, nous pourrions pratiquer la voie, tant que nous serons dans ce corps.

Et enfin, Dōgen nous dit : « Souvenez-vous que le temps passe très vite, et concentrez-vous en zazen comme si vous vouliez éteindre un feu sur votre tête. » Je vous avais dit que le temps de la journée allait passer très vite, je ne risquais pas de me tromper. Mais en réalité, ce n'est pas le temps qui passe mais nous qui passons, comme disait le poète. Cependant, le temps passe et ne passe pas. Nous passons et nous ne passons pas. Lorsqu'on est totalement concentré ici et maintenant, totalement en unité avec la pratique, il n'y a plus d'avant et plus d'après, plus de regret, plus d'attente, on est totalement présent ici et maintenant. Et cette présence à l'instant, c'est l'expérience, la seule que l'on puisse faire de l'éternité, c'est-à-dire ce qui est au-delà du temps. L'instant présent ne devient pas l'instant suivant, il est unique comme le printemps ne devient pas l'été. Ce sont deux états d'être différents. Chaque état est par certains côtés, absolu. C'est pourquoi en zazen nous nous concentrons absolument à chaque instant sur la pratique et nous réalisons l'éternité de cet instant. Un autre instant viendra mais cet instant-ci est éternel. Si l'on comprend cela intimement, alors on peut se concentrer sur chaque instant de notre vie, sur chaque pratique et en faire la chose la plus importante, s'y absorber totalement et ainsi vivre sans regret en vivant pleinement ce que la vie nous amène à chaque instant. Certains croient parfois que l'enseignement du Bouddha est négateur de la vie, car il explique que la vie est souffrance. Mais la vie est souffrance lorsqu'on n'est pas éveillé à la réalité profonde de la vie. Lorsqu'on s'y éveille et qu'on accepte cette réalité profonde de la vie, alors la vie est telle qu'elle est, au-delà de toute souffrance, au-delà de tout attachement, sans limite aucune. Elle mérite vraiment d'être vécue sans regret. C'est ce que je souhaite à chacun de nous de réaliser à travers sa pratique.