



Kusen de Vincent Keisen Vuillemin

Moine zen



LES DIX ENSEIGNEMENTS VIVANTS

Introduction

Deshimaru a dit : « *Le premier siège est pour les chats, le deuxième pour les fous, le troisième est pour les moines. Les chats ne comprennent pas, ils s'assoient n'importe où, les fous aussi, les moines aussi.* » Donc si vous vous asseyez ici, vous devriez savoir vraiment où vous vous asseyez, et ne pas vous asseoir n'importe où. Bien sûr tout cela ne s'exprime pas avec des mots. Méfiez-vous des mots, ils vous donneront une compréhension irréaliste, ils font toujours naître des contradictions. Tout cela ne s'exprime pas avec des mots.

Je voulais vous parler d'autre chose : on dit qu'un moine doit essayer de diminuer ses propres contradictions ; c'est-à-dire les gérer, les comprendre, les diminuer, de façon à les résoudre ou à les laisser passer. Le zen Soto n'est pas comme le Bouddhisme Theravada, qui contient toute une multitude de règles ; c'est plus libre. Parallèlement, il ne faut pas non plus exagérer. Il y a les 37 voies vers la sagesse, les 6 paramitas, les 528 kaï pour les nonnes, il y a aussi un nombre de choses qui m'ont aidé dans la Voie. Je voudrais vous en faire part, vous en ferez ce que vous voulez. Chacun a des expériences différentes, cela vient de la vie que l'on a ; il y a les changements que l'on aurait dû opérer dans sa vie, la façon dont on a changé, ce que l'on a découvert, ce que l'on a vu différemment, si on est resté fixé sur des idées ou non. Alors quelles sont les choses qui m'ont paru importantes ? Evidemment, je suis plus âgé que vous, donc c'est un peu différent. D'ailleurs la plupart de ces enseignements se trouvent également dans les textes.

La première chose est d'être satisfait de ce que l'on a, de ne pas vouloir plus. C'est s'adapter de façon naturelle avec la vie, avec ce qu'elle a. Ça ne veut pas dire être passif et ne rien vouloir. L'important est d'être satisfait et de ne pas fureter partout comme un renard à la recherche de quelque chose à manger en plus.

La deuxième est un peu pratique. Evidemment moi, après 60 piges.... Mais je trouve que c'est une chose qu'on peut voir quand même, c'est-à-dire en fait manger peu, manger ce qu'il faut pour rester léger, actif, en bonne santé, mais pas plus. C'est lié dans le corps à une certaine disponibilité, à l'activité, la légèreté ; c'est ce que je pratique maintenant.

La troisième chose est d'avoir de la compassion pour soi-même, c'est accepter ce que nous sommes. Chacun a des cavernes secrètes, des labyrinthes intérieurs, tout est humain, cela n'a aucune importance si ça ne dérange personne. Et c'est accepter ce que nous sommes.

Par exemple ne pas se fixer des buts impossibles dans la Voie, comme attraper l'éveil - ce qui ne veut rien dire -, vouloir savoir exactement ce qu'est le dharma - ce qui est impossible -, mais se connaître soi-même et accepter ce que nous sommes.

Disons que ce sont des choses évidentes pour quelqu'un qui normalement accepte tout-à-fait ce qu'il est, comment il est, mais ce n'est pas forcément le cas de tout le monde. Il y a toujours des choses plus difficiles. Il s'agit d'accepter ce que nous sommes, sinon une barrière se lève, et toute barrière est un obstacle à la libération. Voyez les petites choses de la vie comme des cadeaux, ensuite créez, créer, c'est très important. Si vous voyez la Voie - ou ce que l'on appelle la Voie - comme une forme de création de votre vie, alors elle devient familière, intime, accompagnatrice, ce n'est plus un but absolu, extérieur à vous-même, mais cela devient la création de votre vie. Le sentiment de créer la Voie plutôt que d'essayer de suivre quelque chose qui a été créé ailleurs, tous vous pouvez en sentir la puissance libératrice. Ensuite, il faut que vous compreniez les mots, ce que sont les mots. Les mots automatiquement ramènent à des images et à des contradictions. Les contradictions apparaissent avec le langage, apparaissent avec les mots, alors ne confondez pas la vie avec les mots. Par exemple vous ne pourrez jamais comprendre avec des mots ce que l'on appelle la vérité. La vérité est un mot, mais qu'est-ce que cela veut vraiment dire ? Si vous dites : « Ah oui, il faut que je pratique la vérité ! » mais que vous cherchiez ce que veut dire la vérité pour vous-même, vous n'arriverez jamais jusqu'au fond de cette compréhension, vous ne pourrez pas l'exprimer. Il faut donc comprendre que les mots sont les mots, et la Voie est la vie, et tout ce que vous pouvez faire est de les vivre. A la fin, il est même inutile de l'exprimer, impossible. C'est la vérité inconcevable, dit Vimalakirti. Donc ne tombez pas dans le piège des mots, de croire des mots vides, alors que la seule chose qui donne vie aux mots est votre propre expérience. Voyez les Bouddhas, les patriarches, les maîtres comme vos compagnons aimants de la Voie. L'enseignement ne se trouve pas dans le fait de suivre aveuglément et de croire tel ou tel, mais bien dans la confiance, la complicité, l'amitié. Si vous voyez les Bouddhas, les patriarches, les maîtres comme vos compagnons, alors cela vous libérera de suivre quelque chose que vous ne comprenez pas tout-à-fait, et vous laisserez la place à votre propre enseignement pour atteindre votre cœur. Sinon tout cela restera lettre morte. Je reprendrais un peu ces choses par la suite.

Dans le même ordre d'idée, voyez la Voie comme familière, comme votre amie, votre refuge secourable, et non pas comme un calendrier de choses qu'il faudrait faire bien, qu'il faudrait réaliser, sinon vous allez finir par vous demander où se trouvent les Tables de la Loi.

La Voie inexprimable est notre vie, notre amie, notre refuge, ce n'est pas un but impossible, c'est ce que nous vivons.

Une chose un petit peu plus délicate à comprendre: comprenez que vouloir accrocher quoi que ce soit n'est en vérité que le désir de s'accrocher à soi-même, le désir de savoir où l'on en est, ce qui est rassurant. A ce moment-là revenez à ce que vous possédez vraiment, à vous-même, tout en sachant que tout ce que vous possédez, en fait ne vous appartient pas.

Ensuite, ne cherchez pas à devenir Bouddha, ne cherchez pas à devenir maître, mais comprenez intimement que vous n'avez pas à chercher à le devenir, mais que vous l'êtes déjà. Réaliser ça à l'intérieur de vous-même est ce qui vous permet de l'être ; c'est-à-dire que c'est le fait que vous sachiez intimement en vous-même que vous possédez l'éveil. Le fait que vous compreniez que vous avez réalisé l'éveil - ce que l'on appelle l'éveil -, est ce qui vous permet de le réaliser. Ce n'est pas en essayant de le trouver ailleurs. En grande majorité c'est une question de décider soi-même, ça c'est très important. On ne va pas passer sa vie à dire : « C'est très important », mais ça oui, c'est très important. Dans la libération, le fait d'en être persuadé et de se dire : «Oui je suis libre, oui je suis libéré », est ce qui fait de vous un homme libre, et non pas d'essayer d'accrocher une liberté ailleurs. Donc quand je dis : « Eveillez vous ! », ça ne veut pas dire que vous devez prendre votre panier à commissions et aller faire les courses de l'éveil ailleurs, ça veut dire, pour vous: « Je suis éveillé », et la réalisation apparaît immédiatement.

On va essayer de creuser un petit peu cette façon de voir la Voie, façon qui est libre, responsable, qui est aussi une question de décision de soi-même. C'est la même différence qu'il y a entre prendre un pinceau et peindre soi-même un tableau ou acheter un billet pour visiter un musée. Vous devez créer, décider, comprendre pour vous-même et ne laisser personne se mettre sur ce chemin-là. Personne n'a décidé du tissu ou de la couleur dans votre décision de porter la Voie comme le kesa.

Enseignement 1

Il y a une chose dont je voulais vous reparler. Peut-être que ça vous intéresse, si ça ne vous intéresse pas ça n'a aucune importance, au moins ça vous empêchera peut-être de penser à vos propres méandres mentaux. Il s'agissait de dire : « Comprenez les mots, comprenez la vie, mais ne les confondez pas. De toute façon vous ne pourrez jamais comprendre ce que vous appelez la vérité, vous ne pourrez jamais exprimer vraiment ce qu'est la vérité, tout ce que vous pourrez faire, c'est de la vivre ». Je vais prendre un exemple que vous connaissez tous bien : l'Hannya Shingyo. On chante l'Hannya Shingyo et des fois les gens disent : « Mais cela n'a aucun sens de chanter des paroles qu'on ne comprend pas ». Heureusement ! Si par exemple on chantait l'Hannya Shingyo en français, vous risqueriez de vous attacher aux mots ; tous les mots de l'Hannya Shingyo vont alors prendre dans votre esprit une certaine réalité. Pourquoi vaut-il mieux que les mots ne soient pas transformés dans une certaine réalité ? Au moins l'Hannya Shingyo, lorsque je chante, reste vacuité, ce qui d'ailleurs est le sens de l'Hannya Shingyo : la vacuité. Avalokitesvara explique à Sariputra l'essence des choses, qui est vacuité. On emploie obligatoirement des mots pour, non pas transmettre un enseignement, mais pour essayer d'aiguiller un peu les gens qui pratiquent en dehors des chemins caillouteux des idées fausses. On est obligés d'employer des mots. Et déjà si je dis « vacuité », de façon automatique et immédiate, vous allez essayer d'attraper une idée, un concept, une image, de façon à ce que vous puissiez classer dans votre esprit ce qu'est la vacuité. Par exemple le vide entre les étoiles ou entre les galaxies. Ou peut-être même vous vous dites : il y a un endroit où - correspondant disons à environ 14 milliards d'années de la propagation de la lumière -, un endroit où il n'y a plus rien. Et vous dites : voilà, c'est la vacuité, et vous voyez la vacuité comme l'espace sans rien dedans, alors que dans la vacuité, il n'y a même pas d'espace. Et donc avec les mots vous formez des concepts sur des notions qui sont inconcevables.

Si on prend l'amour par exemple, ou le grand amour – quand on est jeune, c'est le grand amour –, ça correspond à quoi ? Pour les femmes ça correspond à un mec, en général, pour les mecs ça correspond à une femme, à une fille. Un sourire, quelqu'un qui vous attend, qui est heureux quand vous le rencontrez, et vous-même êtes transporté. Mais le grand amour est quelque chose d'inconcevable, qui n'existe pas en lui-même, qui est rattaché aux êtres, qui n'existe que par les êtres. Un peu comme le vide qui apparaît parce qu'il y a des choses au milieu du vide. S'il n'y avait rien il n'y aurait même pas de vide. Le grand amour, c'est comme vouloir accrocher la lumière du ciel, le soleil. Evidemment ça pose beaucoup de problèmes, parce que si vous rencontrez quelqu'un qui vous plaît plus ou moins, qui n'est pas trop stupide,

qui a l'air gentil, qui est un peu généreux, avec qui il est possible de rigoler, vous allez peut-être penser : « Ah, mais ce n'est pas le grand amour ». Dans la vie, l'amour, c'est une chose entre les êtres, c'est une question de la vie. Si ça va bien entre deux personnes, s'ils s'entendent, si l'un ne limite pas l'autre, s'il y a du respect, du rire, s'ils sont contents de vivre ensemble, on dit : « C'est l'amour ». Tout ça on peut l'exprimer et le voir réellement, et tout-à-coup on met un mot là-dessus, mais l'amour est un concept inconcevable.

Comme on fait toujours ça, vous allez faire la même chose avec des mots comme l'illumination, l'éveil, la Voie, Bouddha, le Dharma. Il y en a encore peut-être d'autres, ce n'est pas une liste exhaustive. Si vous dites « la Voie », votre esprit va chercher un concept qui va correspondre à ça, et donc il tourne en rond. Si je dis par exemple : « Qu'est-ce que l'amour? », On peut répondre, - ce qui n'est pas une définition - l'amour c'est quand il y a deux êtres qui s'aiment. Et la Voie, qu'est ce que c'est la Voie ? Essayer d'exprimer la Voie avec des mots, essayer même de cerner ça intuitivement avec votre esprit est impossible. La même chose avec l'éveil : il y a toujours des personnes qui désireraient savoir ce qu'est l'éveil. Il y en a qui ont parlé de « l'éveil », parce qu'ils ont entendu une phrase du sutra du Diamant : un moine était devant le temple, sous la flotte, et il s'est éveillé ; ou alors il a shooté son petit caillou sur le bambou, et il s'est éveillé ; ou le petit moine se traînait dans les couloirs du monastère avec la bougie, il rencontre son maître qui lui souffle sa bougie, et bien qu'il ne voyait plus rien, il s'est éveillé. Et après qu'est-ce qui se passe ?

Et bien après les gens voudraient savoir effectivement ce que c'est l'éveil, ils voudraient vivre la même chose. S'ils pensent qu'ils ne vivent pas la même chose, ils pensent alors que la Voie doit être ailleurs, qu'ils ne l'ont pas trouvée, et restent comme des handicapés d'une certaine compréhension. Souvent quand les gens sont comme ça, ils cherchent une réponse, et se mettent à suivre n'importe qui. Ça c'est un peu le processus si vous essayez de comprendre la vie à partir des mots. La Voie fait penser bien sûr à une route, et donc vous allez penser que la Voie mène quelque part, que la Voie mène vers l'éveil, que la Voie mène vers le glorieux bodhisattva, et que si vous êtes quelqu'un d'exceptionnel et que vous arrivez à saisir les éclairs de l'instant, peut-être que ça vous mènera même jusqu'à Bouddha. Alors là c'est déjà un sacré programme ; parce que si la voie est comme une route, une route ça mène quelque part. Dans la philosophie occidentale, c'est un peu comme des flèches, ça mène quelque part, ça part de là, ça va ailleurs. Alors que la Voie est simplement un centre, en vous-même. Mais avec les mots vous allez toujours essayer d'attraper une signification, vous allez commencer à croire, comme des auditeurs, que quelqu'un d'autre pourrait vous servir cette

signification, comme un plat de lentilles. Certains même vendraient leur âme pour un plat de lentilles. Donc à la base il faut retourner bien sûr à soi-même – pas à son ego, on ne parle pas de l'ego dans un dojo –, revenir à soi-même, avoir la liberté intérieure de dire : tout cela est l'expérience de ma vie.

Bouddha s'est assis sous son figuier tranquille, après six années de crève-la-faim, et son expérience est inexprimable. C'est comme si vous vous promeniez dans la nature et tout à coup l'univers est en vous, il n'y a plus de barrière entre l'intérieur et l'extérieur. Même l'expérience de Bouddha, personne ne peut l'exprimer. Bouddha n'a jamais exprimé son expérience. Il a tiré de son expérience une joie et un bonheur, et il a essayé de transmettre ça par un enseignement salvifique, pour aider les êtres. Ne cherchez pas, même à l'intérieur de l'enseignement de Bouddha, ne cherchez pas la vérité, vous ne la trouverez jamais. Ne cherchez pas à l'intérieur de l'enseignement d'un quelconque patriarche, maître ou sous-maître, la vérité. Ne vous posez même pas la question : qu'est-ce que la vérité ? Comme les gens qui demandent : est-ce que chacun a son propre esprit ou est-ce qu'il y a un esprit ? Est-ce que chacun a sa propre vérité ou est-ce qu'il existe La vérité. La vérité en elle-même n'existe pas, la vérité est reliée aux êtres. L'esprit lui-même n'existe pas, il est relié aux êtres, et donc la vérité est la vérité des êtres, et l'esprit est l'esprit des êtres. Par voie de conséquence, la vérité est votre vérité, et l'esprit est votre esprit.

Votre vérité d'où vient-elle ? Elle vient de votre vie, elle vient de votre expérience. Quand vous rentrez dans le dojo, vous rentrez dans le dojo automatiquement, intuitivement avec un certain respect, qui n'est pas créé par la statue, les fleurs ou les photos. C'est aussi le respect de vous-même, et donc votre vérité va être teintée de ce respect. Si vous pratiquez le corps droit, votre esprit sera droit, et donc votre vérité sera faite également de droiture. Si vous aimez le calme tranquille de la pratique, vous désirez également que chaque être puisse bénéficier de ce bonheur tranquille, et donc votre vérité sera teintée de calme et de compassion. De toute façon votre vérité est votre expérience et votre vie. La pratique de zazen fait de cette vérité la vérité des Bouddhas, des patriarches et des êtres humains. Parce qu'il ne suffit pas d'avoir sa propre vérité : les pires assassins ont leur propre vérité. Avec la pratique de zazen, cette vérité devient en chacun une vérité d'ouverture, de bonheur, de compassion, de droiture, de sincérité et d'honnêteté. On peut dire une vraie bonne vérité, une vérité de Bouddha. Inutile de savoir, de vouloir savoir ce qu'est la vérité, celle-ci n'existe pas en elle-même.

C'est la même chose avec l'éveil. La réalisation de l'éveil est la réalisation de

l'expérience de votre vie. Donc si vous vivez complètement et que vous comprenez l'expérience de votre vie, automatiquement celle-ci ne sera pas uniquement limitée à vous-mêmes. Vous verrez obligatoirement aussi tout le monde extérieur ; la barrière entre le monde extérieur et votre moi intérieur s'abolira, et l'éveil surgira automatiquement, pas forcément d'un coup comme l'éclair, mais aussi petit à petit. Il y a des êtres comme moi qui sont plus lents, pour lesquels ça prend des années et ce n'est pas fini, alors que pour d'autres c'est immédiat. Vous voyez et vous sentez à ce moment-là non pas le mot « l'éveil », mais la vie qui correspond à ce mot. Et donc si vous prenez les choses comme ça, c'est facile de comprendre qu'il faut arrêter de chercher à savoir ce qu'est la Voie, il faut arrêter de chercher à savoir ce qu'est l'éveil, ou pire, l'illumination. Au contraire, ayez confiance en vous-mêmes, reconnaissez votre propre expérience. Après tout, c'est vous qui êtes assis, personne n'est assis à votre place.

C'est la même chose pour la Voie, l'éveil, l'illumination, le Bouddha, le Dharma : c'est tout vous-même, c'est tout vous-même ! Donc on peut dire : la Voie, l'éveil est entre vos mains et sous vos pieds ; c'est votre esprit, c'est votre corps, c'est votre vie, c'est votre expérience. Oubliez les mots pour ça, les mots ne vous apporteront que de la confusion. Vous risquez de finir comme le gars qui est au milieu du lac et qui dit : « Moi j'ai soif, j'ai rien à boire ». La réalisation est aussi dire : oui, c'est vrai, je possède l'éveil, je possède la Loi, et donc ce que j'ai à faire est de l'utiliser et d'en faire profiter tous les êtres, de les aider tous par mes pouvoirs salvifiques. Il vaut mieux que je me dise directement : je coupe ce genre de questions, je suis Bouddha, qu'est-ce que je fais ?

Enseignement 2

Voici la suite d'un enseignement disons un petit peu libertaire, voire anarchiste, qui n'est peut-être pas très répandu, car je ne cherche ni à construire une pagode de sept étages, ni à m'attacher qui que ce soit, mais au contraire à partager, pour aider tout le monde vers une plus grande liberté intérieure. Une des choses que j'avais dites était : « Voyez les Bouddhas, voyez les patriarches, voyez les maîtres comme vos compagnons de la Voie ». Tous - bien que par la suite, surtout dans le bouddhisme indien, on en ai fait toute une iconographie, reliée à un certain aspect de leur définition cosmologique -, tous, tout le monde, Bouddha, les patriarches, sont des êtres humains comme vous et ont transmis une pratique humaine, de l'amour humain, de la compassion humaine, le reste étant de toute façon inconcevable. Les Bouddhas, les patriarches, vous allez me dire que c'est assez loin, d'accord, et maître de la transmission un peu moins, mais c'est important de voir tout le monde comme des compagnons de la Voie. Pourquoi ? Parce que si vous voyez l'enseignement comme le fait de suivre un enseignement, de croire ce qui est dit, inévitablement vous risquez de vous attacher à ce qui est dit et à cet enseignement, ne serait-ce même qu'un petit peu. Si vous faites ça, si vous croyez qu'un maître peut exprimer la vérité, peut parler véritablement du Dharma, alors comment arriverez-vous à créer votre propre enseignement ?

Pourquoi créer votre propre enseignement ? Parce que si vous voulez que votre enseignement atteigne votre cœur et qu'il ne reste pas lettre morte ou soit comme une croyance, mais qu'il pénètre véritablement toute votre personne, il faut que vous le créiez véritablement vous-même. Sinon c'est comme à un enfant à qui on dit : « Mange ta soupe », et toc, il ne veut pas la manger, alors on la lui enfile à la cuillère. C'est pas comme ça qu'il va grandir. Donc il faut que vous puissiez voir ce que peut être un peu l'enseignement des maîtres, le voir dans la confiance, dans la complicité, l'amitié, que vous-même vous triiez ou ne triiez pas, mais que vous n'ayez pas au départ le réflexe de tout avaler absolument comme la vérité.

Si par exemple vous prenez une carte de géographie où il y a un désert, et que vous devez le traverser : sur la carte c'est marqué « désert », et il n'y a rien. Personne ne peut vous dire où passer, personne ne peut vous dire : « Vous voyez quand vous êtes là, ou là... », non, il n'y rien, pas d'indication pour savoir où aller. La seule chose qu'ont faite les Bouddhas, les patriarches et les maîtres, c'est de traverser avant vous. Maintenant c'est à vous de le faire. Il ne s'agit pas d'avalier un enseignement, mais de le retravailler à l'intérieur et d'en faire votre propre enseignement. C'est comme la nourriture apportée par le bodhisattva fictif dans le sutra

de Vimalakirti, nourriture qui sent extrêmement bon, et tous les habitants de Vesali viennent, attirés par cette odeur merveilleuse. Alors Sariputra demande : « Combien de temps cette nourriture prend-elle pour être digérée ? » Et il lui est répondu : « Les auditeurs n'arrivent jamais à digérer cette nourriture, seuls les bodhisattvas et les êtres éveillés peuvent la digérer ». Voyez vous-même comme être éveillé et bodhisattva, surtout n'ayez pas peur et ne vous réfugiez pas dans un rôle d'auditeur, sinon vous n'apprendrez rien.

C'est comme si vous regardiez une partition de Schubert et que vous connaissiez toutes les notes, où elles sont sur la portée, que vous connaissiez les blanches, les noires, les croches : on peut vous demander n'importe où sur la partition quelle est telle note, vous le savez, quelle est la clé, vous savez aussi, mais cependant vous n'avez strictement aucune idée de la mélodie. Justement le zen c'est pas les notes, c'est pas les mots, comme je disais la dernière fois, c'est le cœur de la mélodie, c'est retrouver en soi-même tout l'amour, l'invention que par exemple Schubert a mise dans sa sonate. Les sutras c'est la même chose : ce n'est pas connaître tous les mots des sutras, c'est en tirer l'odeur merveilleuse de l'effort salvifique qu'a fait l'auteur du sutra. De la même façon puisque c'est moi qui parle dans ce dojo, ne vous attachez pas aux mots, ne vous attachez pas à savoir si le kusen a été écrit, s'il est bien enregistré, s'il est dans la petite boîte, pour que si jamais un jour, quand je serai mort, vous voulez réécouter la voie du gars Keisen, vous puissiez cliquer et la retrouver. C'est l'esprit, c'est ça que vous devez comprendre, l'esprit, l'esprit des compagnons de la Voie.

A la fin de l'Hannya Shingyo on dit : « Gya Tei, Gya Tei », c'est-à-dire allons y tous ensemble. Ce n'est pas marqué dans l'Hannya Shingyo « Circulez, suivez le guide », comme les imbéciles qui font des visites guidées, où on leur explique tout, même ce qu'ils ne veulent pas savoir. Vous devez créer votre propre enseignement. Et comment voulez-vous pouvoir créer votre propre enseignement si vous vous considérez comme des disciples ou des auditeurs ? Ce n'est pas possible. Pour créer votre propre enseignement vous devez vous considérer comme des maîtres, et par voie de conséquence vous devez considérer que tous les Bouddhas, les patriarches et les maîtres sont vos compagnons de la Voie, pas de séparation, pas de croyances. Pas de troupeau, mais bien une intimité partagée où tous, avec tout le monde et pour tout le monde, chacun continue à faire des efforts dans sa vie, pour que la liberté apparaisse pour tous.

Il y a une certaine logique à dire ça, sinon on retombe dans les histoires idiotes de l'ancienne éducation, comme les gens qui disent : « Ah, pour savoir diriger, il faut d'abord apprendre à obéir ». Il ne s'agit ni de diriger ni d'obéir, mais de partager notre esprit de la Voie,

partager l'esprit de chacun dans la Voie. Je comprends bien, dans la vie c'est beaucoup plus facile s'il y a quelqu'un qui vous dit : « Le zen c'est comme ça. Alors vous faites comme ça, pis comme ça, pis comme ça », et après vous allez être tout content parce que je vais vous dire que vous êtes un bon disciple. Alors « Youppie, je suis un bon disciple ! » Mais ça n'a rien à voir avec le bodhisattva. Quand Ananda a dit à Bouddha. « Ecoute, quand même, tu m'avais dit que j'étais le premier », le Bouddha a répondu : « Oui, je t'ai dit que tu étais le premier des auditeurs, mais là moi je te parle des bodhisattvas ». Comprenez encore, encore et toujours que la Voie n'est pas chez quelqu'un d'autre, n'est pas ailleurs mais en vous-même, chez tout le monde, chez chacun, et que tout le monde ensemble marche sur la voie de la libération. Maintenant certains ont fait un petit plus de marche dans le désert que d'autres, mais c'est juste une question d'âge, de temps, d'années, et non pas une question de prérogatives. Considérer tout ça comme ça, c'est par cette façon-là que vous pouvez vous libérer des schémas qu'il peut y avoir dans le zen.

Enseignement 3

J'ai déjà dit : « Comprenez que vouloir accrocher quoi que ce soit n'est en fait que le désir de s'accrocher soi-même. Et vouloir savoir ce qu'est par exemple la Voie, l'éveil ou l'illumination n'est que le désir caché de savoir qui nous sommes ». Donc à la place de projeter sur l'extérieur des idées, des concepts, où en fait vous ne trouverez rien, il faut revenir à ce que vous possédez déjà vous-même à l'intérieur. Parce que si vous vous tournez toujours vers l'extérieur pour savoir ce que ça veut dire, ce que cela signifie, comment interpréter ça, comment le comprendre, dans ce mouvement même vous perdez contact avec une connaissance réelle de votre intimité qui est faite également de tout votre corps, de vos membres et de votre esprit. Qu'est-ce qui peut vous satisfaire vraiment ? Ce qui peut vous satisfaire vraiment n'est pas de savoir ce qu'est la Voie ou de savoir ce qu'est Bouddha, voire même ce qu'est l'illumination. Tout ceci peut faire partie d'une certaine connaissance qui n'est pas négligeable, mais qui pour une personne éveillée ne pourra certainement pas suffire à la satisfaire intérieurement. Toutes ces choses sont à l'intérieur de nous-mêmes. C'est donc là qu'il faut faire le mouvement inverse. A la place de toujours regarder à l'extérieur, en zazen chacun regarde à l'intérieur de soi même. C'est-à-dire sa conscience, ses idées ; chacun est tourné vers l'observation de sa respiration, de la liberté potentielle de ses membres, observe comment ils sont positionnés, observe la confiance et la force dans ses reins, l'abandon de son ventre et de ses organes.

Evidemment par rapport à la grande philosophie tout ceci peu paraître très anodin. Mais si vous regardez dans un magazine de recettes des photos de plats merveilleux - vraiment la plus grande, haute cuisine, avec l'image d'une bouteille de vin « Romanée Conti » par exemple - tout ceci n'a strictement rien à voir avec le goût d'une simple cuillère de riz que vous mangez vous-même. Tous les ouvrages sur le Bouddha, sur Vimalakirti, la Prajnaparamita, le canon Pâli, les commentaires, tout ceci n'a quasiment rien à voir avec la simple intimité que vous avez avec vous-même dans l'instant avec zazen. Et c'est cette intimité-là qui vous satisfait. La seule chose que vous avez à faire est de vous dire simplement et bêtement que la Voie c'est ça. Ne la cherchez pas ailleurs. Comme quelqu'un qui cherche ses lunettes alors qu'elles sont sur son nez. Ou quelqu'un qui cherche son parapluie alors qu'il le tient dans la main. C'est un processus de confiance. Lorsque l'on parle de réaliser la Voie c'est aussi réaliser dans le sens de « se rendre compte », en être persuadé. C'est ça qu'a dit le Bouddha. Il n'est pas allé piquer quelque chose de spécial sur Saturne, Uranus, l'étoile du matin ou Sirius, il s'est rendu compte intimement que tout ce qui par la suite s'est appelé « la

Voie », c'est-à-dire lui-même et le monde entier, était là maintenant. Et, bien qu'il ne puisse pas l'exprimer, il ressentait tout ceci comme vivant à l'intérieur de lui-même. C'est une expérience. Pour chacun, c'est une expérience, c'est votre propre expérience. Le simple fait de chercher la Voie en dehors de vous-même vous empêchera à jamais de découvrir tout simplement qu'en fait c'est vous-même, l'intimité au sein de votre corps et de votre esprit.

Le désir de découvrir quelque chose est aussi toujours le désir de se découvrir soi-même. C'est comme un puzzle. Si vous avez le sentiment qu'il vous manque une pièce, vous allez aller la chercher ailleurs. L'intimité avec vous-même, la connaissance de vous-même, la confiance, l'amour, la force, tout ce qui fait que vous vous sentez satisfait d'être vivant : si tout cela est réuni, même la Voie disparaît. Maintenant s'il vous manque une case, alors évidemment vous allez essayer d'aller la chercher ailleurs. Le seul problème est que ces choses-là ne se trouvent pas à l'extérieur de vous-même. On ne peut pas extraire de quelqu'un d'autre la pièce qui manque dans le puzzle de la vacuité. On doit l'inventer, la fabriquer nous-mêmes. Il y a un mouvement qui doit vous faire revenir à vous-même avec confiance. Quels que soient les termes que vous puissiez utiliser pour le décrire, à la fin il n'y a pas de mots. Tout cela est vivant et est l'expérience qu'a faite le Bouddha, l'expérience que vous faites.

Inutile cependant de dire : « Moi je suis le Bouddha ! » Il n'y pas besoin de le dire, il suffit de le vivre, de le ressentir. Ceci va vous satisfaire dans le calme de votre esprit, au milieu de l'agitation continuelle de la vie de tous les jours. Vous pouvez alors garder ce monde calme, et sauter dans les phénomènes tout en gardant l'eau et le ciel tranquille en vous-même. Evidemment c'est facile à dire, c'est facile à comprendre, mais il est un peu plus difficile de se persuader effectivement qu'il n'y a pas un micron de la Voie qui pourrait exister par lui-même en dehors de vous. Donc il faut déjà se persuader de cela, et ensuite bien sûr le pratiquer.

Il y a l'autre terme : « réaliser la Voie ». C'est réaliser quoi, c'est faire quoi ? Parce que dans ce monde, du moment qu'on prononce des mots, certains pensent qu'il y quelque chose à faire. Quand vous avez atteint ce monde tranquille, normalement, si la liberté intérieure vous sourit, pour vous cela sera beaucoup plus facile d'interagir avec tout le monde, si tout le monde ressent à l'intérieur de lui-même cette liberté. Vous désirez alors que tous les êtres possèdent cette liberté, vous faites œuvre de bodhisattva et vous les aidez par vos pouvoirs salvifiques. Si un bodhisattva passe les trois-quarts de son existence à se poser des questions sur la Voie ou sur l'éveil, c'est comme quelqu'un qui met ses skis sur le tapis de son salon, mais ne va jamais sur les pentes raides. Je dis ça parce que cela me rappelle la première fois qu'un de mes fils avait des skis. Il avait mis ses skis sur le tapis du salon, il s'est baissé et

il a dit : « Papa, regarde comme je skie bien ! »

Voilà, le bodhisattva a digéré tout ça, il a pigé que c'était lui-même, avec la pratique il a réalisé et construit une foi inébranlable dans ce qu'il est, invincible, foi faite de toute la vie qui est en lui, et qui est en fait toute la vie. Alors là il y a suffisamment de pression dans la locomotive à vapeur et il se lance dans le fait de sauver tous les êtres, ce qui est son vœu, et dans les actions du bodhisattva. Il se tourne alors vers l'extérieur, non pas pour chercher quelque chose, mais au contraire pour donner tout ce qu'il possède lui-même et qui est inépuisable. Pourquoi est-ce inépuisable ? Parce que tout cela ne lui appartient pas mais passe par lui, et il l'offre à tout le monde. Il ne faut donc pas rester bloqué sur certaines choses que l'on se dit, que l'on ne comprend pas ou que l'on n'a pas réalisées. Il ne faut pas se dire que ça viendra plus tard, ou que si je pratique, je comprendrai plus tard. Les gens qui disent aux autres: « Vous comprendrez plus tard », tout ce qu'ils expriment c'est leur ego, qui dit : « Moi je comprends maintenant, et toi pas », ce qui ne devrait pas exister dans la Voie.

Comprenez que l'existence vivante de la Voie inconcevable est à l'intérieur de votre corps-esprit.

Enseignement 4

Je continue sur les dix enseignements dont je voulais vous faire part. Il y a donc comprendre les mots, voir les Bouddhas comme les compagnons de la Voie, voir qu'accrocher quoi que ce soit n'est qu'essayer de s'accrocher à soi-même, et il y a aussi être satisfait de ce que l'on a. Ne pas vouloir plus, s'adapter de façon naturelle à la vie avec ce qu'elle a. Là bien entendu, comme pour d'autres choses, il ne s'agit pas de tomber dans les extrêmes. Dans les sanghas on trouve parfois des gens qui se débrouillent de façon à rester résolument pauvres, mais s'ils voyaient les choses un petit peu différemment, ils pourraient arrêter facilement de se traîner dans le misérabilisme. Car ça, ce n'est pas du tout ce que j'entends par être satisfait de ce que l'on a. Pourquoi ? Parce que les gens qui se complaisent dans le misérabilisme, souvent, si on gratte un peu, on va trouver que comme ça, ils sont au moins tranquilles, parce que personne ne va venir leur demander quoi que ce soit. C'est le mythe du moine mendiant, sauf que le moine mendiant n'a jamais dit qu'il était content de n'avoir que son bol ; mais de toute façon il n'a jamais le sentiment d'être pauvre. Pauvre est dans l'esprit.

Evidemment l'autre extrême est de ne n'être jamais satisfait. Ça n'a pas simplement à voir avec une montagne de pièces d'or. Être satisfait, par exemple pour quelqu'un qui court dans toutes les directions sans but, être satisfait, c'est s'asseoir et être content. Pour quelqu'un qui a très soif, qui meurt de soif, c'est boire un verre d'eau sans penser en fait qu'il préférerait du sirop, de la bière, du vin. Être satisfait est le repos de l'esprit. Arrêter de courir à l'intérieur de soi-même. Le phénomène qui peut vous dévorer, serait de toujours vouloir autre chose.

Bien sûr pour chacun la vie est différente, et chacun pourrait rêver d'avoir une autre vie, comme les gamines qui regardent les mannequins dans les magazines et qui voudraient être comme elles. Quoi que vous ayez, il ne s'agit pas d'être forcément hyper content, ravi : ça c'est encore une illusion de l'esprit. Mais il s'agit d'être calme et tranquille, c'est-à-dire d'être satisfait. On trouve dans les textes des phrases telles que : « Satisfait avec zazen, satisfait avec la guen mai, satisfait avec sampai, satisfait de se lever, satisfait de manger, de marcher, de s'asseoir, satisfait de dormir, satisfait de se réveiller ». Un peu comme si vous descendiez une rivière: vous allez donner quelques coups de pagaie à gauche, à droite, et en fait vous allez suivre le courant, juste quelques coups de pagaies pour éviter les rochers, ne pas s'ensabler sur les bords, rester un peu au milieu de la rivière et laisser descendre. Mais qu'est-ce qui est important en fait ? Avec cette image, peut-être les personnes vont penser que ce qui est important est de pagayer, à gauche, à droite, de lutter contre le courant. Voilà, faire du canoë c'est pagayer. Alors qu'en fait la chose la plus évidente, c'est que vous êtes simplement assis

dans le canoë.

Bien sûr quand on dit : « Etre satisfait de la vie », ça peut paraître un peu cul-cul, parce que les gens vont dire : « Oui mais alors, si j'ai rien du tout, je dois être satisfait d'avoir rien du tout ? » Mais s'il n'a rien du tout et qu'il voudrait avoir un peu plus, qu'il essaie d'avoir un peu plus, il peut toujours être satisfait dans son esprit. Evidemment, c'est la même chose avec la Voie, ce qu'on appelle la Voie. C'est comme le gars qui se fatiguait à polir sa tuile, tous les jours il polissait sa tuile : très bien ! La soif de devenir quelqu'un d'autre, espérer changer, utiliser le zen pour espérer changer soi-même. « Il y a des gens qui sont cons, qui pratiquent le zen depuis 30 ans et ils sont toujours aussi cons », disait Etienne. Donc le zen ne change rien ! Là aussi, avec la Voie, l'éveil, il faut voir que l'on peut être simplement satisfait de s'asseoir tranquille, d'avoir ce bon contact avec soi-même. On sent le kimono, le kolomo, la présence du kesa pour ceux qui portent le kesa, on est content d'avoir sa tête bien droite et tout le ventre qui vit. Il n'y a pas de complication et chacun est satisfait. Quand on dit : « satisfait avec la guen mai », tout le monde comprend ; et si je vous dis : « Satisfait avec la Voie, satisfait avec Bouddha, satisfait avec la Loi, satisfait avec votre éveil, satisfait avec votre illumination » ? Prenez tout cela aussi simplement que de boire un verre d'eau quand vous avez soif, de vous promenez si vous en avez envie, même de travailler, de voir des gens, de jouer. Toutes ces choses-là sont simples pour les enfants et en fait sont toujours aussi simples pour les adultes. Si vous les mettez dans un parc d'attraction, vous verrez que c'est toujours aussi simple pour eux que pour les enfants. Donc que la Voie également soit simple, qu'elle vous satisfasse simplement, sans que vous soyez obnubilé par la volonté d'en savoir forcément plus, de chercher plus, de croire qu'il faudrait acquérir et comprendre plus. Tout ceci viendra ou vient ou est déjà là complètement, naturellement, inutile de s'époumoner à gratter une tuile.

Etre satisfait de tout ça ne veut pas dire qu'à chaque instant il faut dire « Youppie ! Youppie ! Youppie ! Tout est merveilleux ! » Pas du tout. C'est arrêter la soif, c'est voir l'être affamé, l'arrêter, l'abandonner. Etienne disait : « *Laissez tomber votre manteau de roi et votre guenille de mendiant* ». Etre satisfait avec les habits que vous portez même s'ils sont sales. Les habits sales sont les activités momentanées des Bouddhas.

Il y aussi le fait qui consiste à ce que vous décidiez que vous êtes satisfait. Bon, quand vous avez faim, vous allez manger un bol de riz. Voilà ! Après vous n'avez plus faim, « merci petit Jésus ». Vous êtes satisfait, c'est bon vous pouvez passer à autre chose. Si vous ne pouvez rien faire parce que vous avez tellement envie d'aller aux toilettes, vous allez aux toilettes, vous pissiez un bon coup, voilà ! Ouf ! Vous êtes satisfaits pour passer à autre chose.

Toutes ces choses sont très simples, alors pourquoi voudriez-vous véritablement chercher quelque chose de si spécial dans la Voie ? Soyez satisfait de votre pratique et continuez.

Enseignement 5

Chacun a dans sa vie beaucoup d'éléments, d'endroits, de personnes qui lui sont familiers. Si vous avez des amis par exemple, ils vous sont familiers. L'endroit où vous vivez vous apparaît comme tout-à-fait familier, vous savez où vous avez mis toutes vos choses ; vous connaissez également les actions régulières que vous faites dans votre vie : prendre le bus, aller au travail, ou se promener, manger, boire, dormir, se lever, se laver. Toutes ces actions-là sont des actions de la vie quotidienne qui ne représentent aucune barrière pour vous, qui vous sont familières. C'est seulement si par exemple vous déménagez, vous changez d'endroit ou de travail, ou si vous vous retrouvez à une fête où il n'y a que des gens que vous ne connaissez pas, dans un endroit dans lequel vous n'êtes jamais allé, ou si vous devez partir pour un voyage lointain dans un pays qui a des coutumes très différentes des vôtres, ce n'est qu'à ce moment que votre monde familier s'évanouit, se désagrège : vous êtes jeté dans des situations inconnues. Mais en principe la plupart du temps chacun se meut dans un univers familier, cela ne représente aucun problème pour qui que ce soit. A partir de là, comment voyez-vous ce que vous appelez la Voie ? Est-ce que tout ce qui concerne ce que vous concevez être la Voie fait partie de votre univers familier, ou vous considérez qu'il représente une contrée qui vous est inconnue et étrangère ?

Lorsque vous rentrez chez vous, dans votre propre maison, vous ouvrez la porte, vous enlevez votre manteau – c'est en hiver -, vous fermez la porte, et si vous avez un canapé : Ouf, vous êtes chez vous, vous pouvez vous vautrer dans votre canapé. Est-ce que lorsque vous rentrez dans le dojo, vous avez le sentiment de rentrer dans votre propre maison ? Entrer dans un dojo est très similaire à rentrer en soi-même. Est-ce que rentrer dans le dojo et pratiquer zazen est pour vous une pratique familière, c'est-à-dire intégrée, proche de vous, amicale ? Je sais qu'il y a des enseignements qui disent : « Dans le dojo, c'est l'enseignement de la vie et de la mort ». Ainsi il se trouve qu'à la fin, face à l'absolu, les pratiquants ne savent plus très bien quoi faire à l'intérieur du dojo. Et pourtant on n'a jamais assassiné personne à l'intérieur d'un dojo. Alors ce que je voulais essayer de vous communiquer est très simple : voyez la Voie comme votre amie. Tout ce que vous appelez la Voie, ou tous les concepts que vous pouvez avoir sur la Voie, c'est égal, ce n'est pas important, au milieu de tout ça l'important c'est votre sentiment profond. Habituez-vous à voir la Voie, votre pratique comme familière, comme votre refuge secourable, comme si vous rentriez chez vous après un long voyage. Vous avez stressé à devoir changer de moyen de locomotion, il y eu des grèves, vous êtes fatigué, vous n'avez plus le sentiment que vous vivez à un endroit précis et après ce long voyage vous

revenez chez vous, vous vous retrouvez chez vous. Vous vous retrouvez vous-même, calme et tranquille dans votre monde familial. Voilà, c'est comme ça que la pratique de zazen devrait être: familière.

Il y beaucoup de personnes qui considèrent que la Voie est quelque chose de tellement absolu - c'est le dharma qui est absolu, mais on ne parle pas du dharma – qu'ils considèrent qu'il y a énormément de choses obligatoires. « Si je pratique, je dois faire quelque chose, je ne sais pas quoi, mais je dois le faire pour réaliser l'éveil. Je dois faire quelque chose de façon à comprendre véritablement jusqu'au bout tout ce qui est écrit et tout ce qui est dit. Je dois faire attention, je dois me concentrer, je ne dois pas taper la cloche comme ça, je dois faire gaffe à ce que les attributs sur l'autel soient bien alignés, je dois être profondément concentré lorsque je fais gassho ». Oui, d'accord, mais enfin la Voie ne consiste pas en un catalogue de toutes les choses qu'il faudrait faire ou réaliser de façon à être un bon élève. Aussi voyez la Voie comme vous-même, votre alter ego, votre amie, votre miroir intérieur, votre refuge, et voyez le dojo comme votre maison.

Vous connaissez certainement l'histoire d'Issan. Issan n'était pas son nom de moine, il a été appelé ainsi parce qu'il s'était réfugié sur une montagne, une colline qui s'appelait le mont Issan. En ce temps-là en effet on donnait au chef des monastères le nom de la montagne sur laquelle ils avaient posé leur barda. Et donc Issan avait une vache, qui au début était toujours en train de gambader partout, si bien qu'Issan devait lui courir après pour la ramener. Elle s'en allait tout le temps, elle foutait le camp dans la forêt, il ne la retrouvait pas ! Issan était donc obligé de récupérer sa vache chaque jour, pour qu'elle ne se perde pas ou ne tombe pas dans des précipices. Ensuite, la vache a commencé à s'habituer un petit peu plus à la montagne d'Issan. Mais le malheur voulait que chaque fois que quelqu'un passait, la vache partait alors en suivant le gars qui était là ! Un promeneur arrivait, disait bonjour à Issan, la vache le voyait, et quand il continuait, du coup la vache : toc, elle suivait le promeneur. N'importe qui ! Tous ceux qui passaient, la vache les suivait, et Issan devait à nouveau aller récupérer sa vache. Au cours des années, la vache a arrêté de se comporter ainsi. Elle est restée un peu dans la clairière de la colline, même si de temps en temps il fallait qu'Issan lui file un coup de bâton, de façon à ce qu'elle ne s'en aille pas. Mais la vache s'habitua, jusqu'au moment où finalement elle s'est retrouvée en fait dans sa maison. La montagne lui est devenue familière, elle est restée à brouter tranquillement dans la clairière près d'Issan. Bon ! Donc comme toujours, ne compliquez pas les choses. Apprivoisez la Voie. Un petit peu comme le Petit Prince a apprivoisé sa fleur. C'est-à-dire ne voyez pas la Voie comme une montagne

extérieure de choses à pratiquer, mais intégrez-la en vous-même de façon à ce que la Voie, vous-même, soyez réunis, et que votre refuge soit à la fois la Voie de Bouddha et à la fois vous-même. Et là doucement, petit à petit, comme la vache qui arrête de courir dans tous les coins, s'instaurera le sentiment clair et tranquille que vous êtes vous-même la Voie.

Bien sûr quand on dit « prendre refuge », il ne s'agit pas de se renfermer dans sa coquille comme le ferait un escargot, pas du tout. Il s'agit de revenir au point de plus haute confiance de nous même - ce que Deshimaru appelait le point zéro -, et à partir de là, alors vous pouvez commencer à comprendre. Comprendre le monde extérieur, comprendre ce que vous faites, comprendre qui vous êtes, quelle est votre image, cela si vous partez du fond de vous-même. Parce qu'il est difficile d'aller quelque part lorsque l'on part de n'importe où ; il faut partir d'un point que l'on connaît pour savoir où aller.

Dans la vie de tous les jours, on fait suffisamment de choses qui sont difficiles, qui sont stressantes, qui demandent beaucoup d'énergie. On doit même en faire beaucoup que l'on ne voudrait pas, mais il faut les faire. Alors si en plus vous voyez la pratique de zazen, la Voie des Bouddhas selon le même principe, vous ne vous reposerez jamais. Si au contraire vous la voyez comme une amie, alors vous êtes avec un ami. Vous allez par exemple boire un café ou une bière, vous vous asseyez à la terrasse d'un café, vous êtes ensemble, mais ni l'un ni l'autre n'éprouvez vraiment le besoin de dire quelque chose : le monde est calme, tranquille et familier. Pas besoin de faire quoi que ce soit. C'est la même chose aussi avec zazen. Oui, bien sûr, il faut tendre la colonne vertébrale, rentrer le menton, mais aussi laisser aller avec confiance, de façon à pouvoir vous asseoir véritablement au point zéro de vous-même. On croit toujours qu'il faut agir d'abord, faire encore ça pour comprendre. Si on fait ça, ça, ça, et ça, si on va à toutes les sesshins, si on ne cherche pas des noises à qui que ce soit, si on dit « oui » tout le temps, alors à la fin, il y aura bien quelqu'un qui va vous filer le Shio. Non ! C'est comme deux amis qui se rencontrent et qui ne se disent rien.

Voilà, laissez entrer en vous la Voie familière, la confiance, le calme. Reposez-vous. C'est à partir de ce point qui est en fait tout vous-même que vous pourrez alors agir de façon juste, réfléchir correctement, savoir sur vous-même et les autres ce qu'il faut faire, comment conduire votre vie, comment éviter de faire des erreurs qui vont vous nuire et comment être présent et attentionné pour les autres personnes. C'est partout. Par exemple un moine qui vit dans un monastère, un moine trappiste ou cistercien : toute sa vie est sa cellule, son église, ses prières, et tout à coup l'abbé lui dit qu'il doit aller dans une autre ville rencontrer des gens, sortir et faire énormément d'actions dont il n'a aucune idée, aucune habitude, et il ne sait pas

comment s'y prendre. Mais il y va, parce qu'au fond de lui-même il est toujours un moine solitaire dans sa cellule tranquille. Et c'est à partir de cette force-là qu'il va pouvoir aller vers l'extérieur. Mais si vous croyez que la Voie est à l'extérieur, comme la place de La Concorde à midi, alors dites-moi sur quoi vraiment vous reposerez-vous ? Sur quelqu'un d'autre ? Chacun a ses problèmes, alors si ce n'est pas sur quelqu'un d'autre que vous vous reposez, c'est donc sur vous-même. Oui ! A condition que vous puissiez le faire, et ça aussi, tout naturellement, fait partie de la Voie. Tout fait entièrement partie de la Voie.

Dans le cheminement de l'esprit et des pensées, dans le cheminement des pensées positives, décidez que la voie est votre refuge, qu'elle est votre amie, que tous les Bouddhas, les patriarches, tous les compagnons de la Voie sont vos amis et que vous n'avez rien à faire de plus dans la Voie que ce que vous faites.

Enseignement 6

Ce que j'essaie de dire simplement ces derniers temps, est qu'il y a des tas d'actions qui vous paraissent tout-à-fait simples et normales dans votre vie de tous les jours, vous évoluez normalement dans cet espace, dans la durée des semaines, et ce n'est pas parce qu'on a introduit des mots tels que « l'éveil », « la Voie », « l'Illumination » que tout devrait immédiatement se compliquer. Il s'agit de rester aussi simple vis-à-vis de cette pratique-là que vous l'êtes de façon automatique dans tous les actes de votre vie. Se lever le matin, venir au dojo, s'asseoir, faire attention à la position de son corps, observer sa respiration, essayer de ne pas se perdre dans des idées ou des projets imaginaires, calmer son esprit : qu'y a-t-il véritablement de plus à faire ici ? C'est donc une chose simple. Si vous cherchez la lune, ou midi à quatorze heures, d'une part il est évident que vous ne le trouverez pas, et d'autre part, comme dit Vimalakirti, il faut savoir si vous cherchez la Voie ou si vous cherchez une chaise, si vous voulez la lune.

La cérémonie également : c'est une simple action de prosterner son corps humain, ce qui est une bonne chose, ça diminue l'égoïsme. Pour des gens arrogants, le fait de se prosterner diminue l'arrogance ; s'abandonner, abandonner son corps, ne pas se prendre pour le plus grand, le plus malin ou le plus beau, mais simplement prosterner son corps, pas forcément devant quoi que ce soit ou devant qui que ce soit, simplement se prosterner. Chanter également : les vibrations font du bien et permettent de passer de l'immobilité de zazen à la vie de tous les jours. Offrir de l'encens à tous les êtres, sans réfléchir à ce que ça pourrait bien vouloir dire, simplement offrir et brûler de l'encens, un geste simple. L'eko également : se souvenir que nous sommes nés dans la famille de tous les patriarches qui nous ont précédés. Les instruments : apprendre la délicatesse, avec le mokugyo et la cloche. Trouver le rythme juste, c'est comme trouver le rythme juste des choses de sa vie. Et puis voilà ! Dans le zen il n'y a rien de caché, il n'y a rien de sacré. La Voie est comme la vie de tous les jours, pour quelqu'un qui a le désir profond de faire le bien, de diminuer son égoïsme, d'être ouvert aux autres et de se sentir libre. Ce n'est pas très compliqué.

Les gens font naturellement tous les jours quantité de trucs : les gens créent beaucoup de choses dans leur vie. Il n'y a pas que les artistes qui créent des peintures, des sculptures, des films, tout le monde crée des tas de choses dans sa vie, ne serait-ce que son comportement. Tous créent quand ils font à manger, à moins qu'ils ne bouffent chez Mc Donald tous les jours. Dans des tas de petites actions, d'une façon normale, l'être humain a besoin de créer et de nourrir son imaginaire, sinon il risque de se transformer en légume. Pour quoi que ce soit, des

grands projets, des petites actions, chacun naturellement dans sa vie fait preuve d'un esprit créatif. Et donc, s'il vous plaît : la même chose avec la pratique de zazen.

Il y a des gens qui sont très créatifs dans la vie de tous les jours, mais du moment qu'ils ont des rapport avec une sangha ou avec quelqu'un qui occupe la fonction de maître zen, c'est comme s'ils avaient passé aux électrochocs, s'il étaient lobotomisés : ils ne lisent plus, ils ne réfléchissent plus, ils suivent. Bien sûr dans les sutra on dit : « Eka a suivi l'enseignement de Bodhidharma ». Bien. « Ejo a pratiqué et suivi pendant des années l'enseignement de Dogen », bon. Ejo, bien sûr, était avec Dogen, mais tout le *Shobogenzo*, en fait, c'est Ejo qui l'a écrit. Et pour écrire tout le *Shobogenzo* que l'on dit de Dogen, à partir des conférences de Dogen, Ejo a dû intégrer complètement l'enseignement de Dogen, le mélanger à lui-même pour pouvoir l'écrire. Et donc dans le *Shobogenzo* il y a aussi une bonne partie de la création d'Ejo.

Ainsi, dans la vie de tous les jours on crée des tas de choses normalement, alors faites de même avec la Voie, de façon à ce que rien ne soit séparé. Qu'est-ce que ça veut dire, créer la Voie ? Créer la Voie ne veut pas dire créer dans la Voie, sinon la Voie serait une espèce d'éther dans lequel les gens se meuvent et font des créations. On crée soi-même la Voie. Evidemment pas tout seul, sur la terre nul ne peut se nourrir uniquement par lui-même, il faut qu'il y ait des légumes qui poussent de la terre, qu'on les fasse pousser, qu'on les arrose, qu'on utilise de l'eau, tout est mélangé et pour manger ne serait-ce qu'une seule carotte, il faut que la terre, toute la terre, le ciel avec la pluie, avec le soleil pour faire pousser, il faut que tout ce qui constitue notre univers participe, de façon à ce que nous puissions manger ne serait-ce qu'une seule carotte. Et dans le processus intime de comprendre la possession de la Voie soi-même, avec sa responsabilité, on crée nous-même la Voie également à partir de tout. On crée la Voie à partir de tout ce qu'on vit dans la vie de tous les jours, à partir de l'enseignement que l'on entend, à partir de ce qui nous arrive, de ce que l'on mange, de ce que l'on boit, qui influence notre esprit, qui réagit sur notre corps, notre comportement, qui lui-même à son tour change petit à petit notre esprit. Il y a donc toute une alchimie de notre vie, des enseignements qu'on reçoit, qu'on distille à l'intérieur de soi-même, pour prendre un terme approprié, on le distille et on l'utilise et on en crée l'éther, l'alcool pur de la Voie qui nous habite.

Créer la Voie ne veut pas dire : « Bon, moi je suis le seul qui connais quelque chose, et par voie de conséquence j'ai décidé que la Voie c'était comme ça, c'est moi qui l'ai créée, au revoir ! » C'est une alchimie délicate à l'intérieur de nous-mêmes, et sans prononcer un mot, sans même prononcer un son, sans même qu'il s'agisse du silence ou de la parole, de l'immobilité ou de mouvement, d'agir ou de laisser faire, d'accrocher ou d'abandonner, sans

aucun de tous ces mots-là, à l'intérieur de nous-mêmes, à partir de tout ce que nous vivons existe alors notre Voie inconcevable. Est-ce que c'est la même pour tout le monde ? L'esprit profond. C'est un peu la même chose que si vous distillez des poires, si vous distillez des pommes, des patates, du grain, et que vous poussez la distillation jusqu'à 85% d'alcool, en fait il n'y a plus les poires, les pommes, le grain ou les patates, vous avez l'alcool pur. C'est un peu la même chose, c'est-à-dire qu'on n'est pas tous semblables, on est tous différents, on n'est pas tous des poires, et pourtant au sein de nous-mêmes, sans que nous nous en rendions compte, nous avons créé cette Voie pure, du moins je l'espère. Inutile de la nommer, chacun la reconnaît en lui-même. C'est ce processus-là que l'on peut appeler « créer la Voie ». Maintenant si vous prenez des imbéciles qui croient qu'il suffit d'écouter ou de lire un enseignement, ensuite de se dire « ah, oui, ceci est magnifique, ceci doit être la Vérité, je vais donc m'en pénétrer », et puis quoi alors ? Je vais en faire quoi ? Bien sûr il faut se pénétrer de tous les enseignements, mais ne pas rester à ce niveau-là. C'est comme les enfants qui jouent. Quand je dis : « Salomon dit : avancez d'un pas, vous avancez d'un pas. Si je dis : avancez d'un pas, alors vous n'avancez pas ». Alors Salomon dit : « la Loi c'est ça », alors tout le monde croit que la Loi c'est ça. Quelqu'un d'autre dit : « la Loi c'est ça », et personne ne croit à ce qu'il dit. C'est dommage.

Naturellement dans la vie, pour tout ce que l'on fait, pour tout ce que l'on vit, naît ce processus à l'intérieur de nous-mêmes, la connaissance de nous-mêmes, la connaissance de notre vie, plus tard la connaissance intime de notre mort prochaine, de notre âge, de notre vieillesse, de notre jeunesse, du monde qui nous entoure, de ce que l'on fait, de ce que sont les autres. Tout ceci, naturellement, donne lieu intimement à quelque chose que personne ne pourrait nommer, qui est sa connaissance intime de la vie. Cette connaissance-là est la même que celle de la Voie, comme si vous aviez à l'intérieur de vous-même un ami, une amie que vous ne voyez jamais, dont vous ressentez simplement la présence, un peu par exemple comme un enfant que porterait un homme.

Voilà, lorsque l'on dit « créer la Voie », il ne s'agit aucunement de questions d'arrogance, mais bien d'observation de soi-même et de protection de ce mécanisme délicat à l'intérieur de soi-même, qui naturellement va ouvrir sur la compassion.

Enseignement 7

Généralement il n'y a pas de contradictions dans la vie, tout se passe naturellement. Mais si par exemple vous marchez dans la rue et que tout à coup vous avez l'impression que les gens vous regardent, les contradictions commencent à naître dans votre esprit. Par contre si vous regardez des enfants qui jouent, simplement ils jouent, il ne leur viendrait pas du tout à l'idée de se demander pourquoi ils jouent. C'est naturel. Si vous aimez quelqu'un, vous ne vous demandez pas pourquoi, vous n'allez pas commencer à faire toute une liste de commissions sur pourquoi vous aimez cette personne.

Bien entendu chacun de nous vit, et il y a peut-être des gens compliqués qui se demandent : « Pourquoi on vit ? » En fait on vit. Si vous prenez également le don, si vous avez un esprit généreux, vous donnez du temps, de l'amour, des choses, vous n'allez pas vous poser la question « pourquoi ? » Pour tous ces actes, il n'y a pas de contradictions dans votre esprit, ce sont des choses qui se passent naturellement. Parallèlement, si vous voulez voler quelque chose ou vous approprier quelque chose, derrière ça il y a une raison, il y a un pourquoi. Si vous voulez tenir et posséder, il y a une raison, et vous allez vous demander pourquoi. Je veux m'approprier des choses pour qu'elles soient à moi, voilà pourquoi. Mais je peux aimer beaucoup de personnes, aucune question ne se lève dans votre esprit.

Vous avez la même situation avec par exemple le travail. Généralement, dans la vie commune de tous les jours, si on travaille, il y a des raisons. Pourquoi ? Pour obtenir un salaire, pour avoir des vacances. Maintenant quand vous prenez en sesshin le samu, il n'y a pas de raison cachée, il s'agit simplement de donner de son temps et un peu de son travail pour que tout le monde mange. Il y a une très grande différence entre faire naturellement les choses, vivre naturellement, être ce que l'on est, ou continuellement faire les choses pour une raison qui se trouve derrière : travailler *pour* gagner de l'argent, par exemple.

C'est un peu comme l'histoire de la tuile et du miroir. Tout le monde connaît cette histoire : un moine qui essuie, qui gratte, qui polit une tuile, et on lui demande : « Pourquoi polis-tu cette tuile ? » Déjà il y a un pourquoi, pourquoi il fait ça ? Pourquoi il a une tuile et il gratte sa tuile ? Et le moine dit : « Pour en faire un miroir ». Il y a peu de chance d'obtenir un miroir à partir d'une tuile, et donc si vous posez la question : « Pourquoi vous pratiquez zazen ? », si vous répondez « Pour devenir Bouddha », il y a peu de chance que vous deveniez Bouddha en pratiquant zazen. Parallèlement, si vous ne pratiquez rien du tout, il y a peu de chance aussi. C'est la même chose que vouloir faire les choses *pour* obtenir quelque chose, ou faire les choses naturellement. Travailler *pour* obtenir un salaire ; si vous dites : « Je pratique

zazen *pour* devenir Bouddha », c'est du même niveau commun. Et donc pratiquez zazen parce que vous pratiquez zazen, c'est mushotoku. Si vous aimez quelqu'un, vous aimez quelqu'un. Si vous voulez donner du temps, de l'argent, de l'amour à quelqu'un, donnez-le, si vous voulez jouer, jouez, si vous voulez pratiquer zazen, vous pratiquez zazen, c'est mushotoku. Maintenant si vous commencez à faire les choses pour autre chose, en tous cas dans le zen cela commence à devenir un petit peu impur.

Peut-être que vous nourrissez le rêve impossible de devenir Bouddha. C'est là que c'est délicat, c'est si l'on pense que l'on peut devenir Bouddha. Parce que si quelqu'un pense qu'il peut devenir Bouddha, il va chercher à devenir Bouddha ; s'il pense qu'il peut posséder le Dharma, il risque de chercher à posséder le Dharma, de chercher à posséder la Voie, à réaliser l'éveil : à la fin cela peut même devenir un attachement. Il ne s'agit pas de chercher à devenir Bouddha, mais de comprendre que vous l'êtes déjà. Un miroir est un miroir, une tuile est une tuile. Les Bouddhas sont les Bouddhas, les auditeurs et les chercheurs de la Voie sont les auditeurs et les chercheurs de la Voie. Il s'agit de comprendre que vous êtes déjà Bouddha, qu'il n'y a pas besoin de changer quelque chose, de chercher ailleurs, de se creuser la tête, la vie et la cervelle pour savoir quoi faire au nom du ciel pour devenir et être Bouddha ! C'est beaucoup plus simple de résoudre la question immédiatement en disant : Bouddha était un être humain ; je ne cherche pas à le devenir, je le suis. Ça n'a rien à voir avec une quelconque arrogance, Bouddha n'est pas intouchable ou si loin de nous, que l'on ne pourrait jamais prétendre l'être soi-même. C'est un être humain. Et donc à la place d'avoir une démarche de gakkī sur la Voie, la démarche consiste à ce que vous vous disiez : « Ça va, je suis Bouddha, de toute façon que je le veuille ou non je possède l'éveil ». C'est cette réalisation immédiate de votre pleine confiance qui vous permet, sans que vous vous en rendiez compte, de marcher sur le chemin des bodhisattvas. A la place de fureter dans la Voie, se dire: j'y suis. Et donc à partir de là peut naître la pratique libérée des bodhisattvas ou des moines et pratiquants de l'éveil.

Bien entendu il ne s'agit pas de se dire, pour se gonfler la citrouille : « Je suis Bouddha, c'est moi, Bouddha ». Bien entendu que c'est ridicule. En même temps quand vous vous dites : « Je suis Bouddha », vous devez à ce moment-là sentir que l'être humain que vous êtes est également d'une humilité extrême. D'une grande humilité. Si je suis Bouddha, alors le simple moine que je suis, le simple être humain que je suis se prosterne. Voilà, si vous voyez cela à l'intérieur de vous-même, si vous réalisez ça, alors il n'y a pas besoin de chercher encore : tout est là. Tout est là en vous-même, et c'est là que commence, à partir de ça que commence le travail du bodhisattva dans la vie qu'il a.

Enseignement 8

Un autre élément également réside dans une acceptation amicale de soi-même. Bien sûr, tout le monde le sait, il n'y a pas de pratique spirituelle sans effort, sinon il n'y aurait aucune vérification du désir d'aider l'humanité et soi-même. Donc la composante de toujours faire des efforts existe bien sûr, mais d'un autre côté, il faut avoir une certaine acceptation de soi-même tel que l'on est, disons même une compassion pour soi-même. Il serait très difficile sans acceptation de soi-même de profiter et de faire profiter les autres de cette délicatesse de la pratique de la Voie et de cette transparence de la réalisation de l'éveil. En bref, nul ne peut pratiquer la Voie de Bouddha comme si lui-même était quelqu'un d'autre. Or il semble qu'il y ait un processus général qui fait que la grande majorité des pratiquants conçoit facilement ce qu'est la compassion pour les autres: ils pensent au fait d'être sympas, gentils, de faire des dons, d'aider dans la mesure de leur possible. Tout cet ensemble-là, les pratiquants considèrent facilement que c'est ce que l'on pourrait appeler la compassion. Tout le monde sait ce que c'est les cadeaux de Noël, qui vont d'ailleurs arriver. Il est plus difficile de comprendre le don de soi-même, car nul ne peut faire le don de soi-même s'il ne sait pas qui il est. Alors que vous pouvez faire des cadeaux à tout le monde tout en étant complètement inconscient. Si l'on parle de la compassion, c'est la compassion pour tout le monde, y compris par soi-même.

Toujours selon le même principe : les êtres humains sont l'humanité, et si j'ai de la compassion pour un seul être humain, j'ai de la compassion pour l'humanité et pour tous les êtres humains. Il y a généralement une petite difficulté de réalisation, c'est que cela inclut soi-même. Si vous désirez, dans la pratique de zazen, de la Voie, de la vie, si vous désirez arriver à une forme d'acceptation de l'ordre des choses – ce que Deshimaru appelait l'ordre cosmique –, voyez qu'il y a tout un ensemble d'actions, de pensées, de relations qui se passent normalement dans la vie, qu'il n'y a pas à tout contrôler. Il y a beaucoup de choses qui se passent normalement, naturellement, et si vous voulez accepter ça comme un ordre normal des choses, un déroulement simple et proche de la vie, et donc voir la Voie de Bouddha comme quelque chose de très simple, il faut voir vous vous-même de cette façon, ceci passe par le fait de s'accepter tel que l'on est.

Il y a de multiples exemples chez tout le monde. Par exemple pour moi certaines choses ont pris plus de quarante ans jusqu'à ce que finalement, sans toutefois les accepter, je m'en foute un peu. L'aspect physique par exemple : j'ai toujours souffert de mon aspect physique et maintenant, ça m'est égal. S'accepter soi-même. Il y a des gens qui se trouvent trop grands, d'autres qui se trouvent trop petits, d'autres qui se trouvent trop gros, d'autres qui se

trouvent trop maigres, et ainsi de suite. Il y en a qui se trouvent idiots, il y en a qui se trouvent très intelligents, il y en a qui se trouvent sympas, il y en a d'autres qui se trouvent asociaux. Le nombre de possibilités chez un être humain pour manquer d'une compassion simple pour soi-même est quasiment infini. Si c'est comme ça pour soi-même, alors Bouddha, l'éveil, la Voie risquent également d'être touchés par toutes ces complications infinies, alors qu'à la base il n'y a aucune raison à cela. Chacun est comme il est, on peut même dire : chacun est un enfant de Bouddha, l'humanité tout entière, tous les êtres sont mes frères et sœurs et sont mes enfants.

Comment faire pour obtenir une certaine acceptation calme de soi-même ? On parle souvent de : « la Voie comme ci, la Voie comme ça, la Bible, la Torah, la Vulgate, les Tables de la Loi. » Mais tous les patriarches étaient des êtres humains, et la Voie se trouve dans tous les petits phénomènes de la vie, dans ce que nous sommes, dans ce que nous ressentons. Donc s'accepter soi-même est la même chose que voir que l'on peut, dans son esprit, accepter ce que nous pratiquons, la Voie de Bouddha comme une ouverture toute simple de la vie, et non un entrelacs de choses à faire, ou à posséder, ou à enseigner. A ce moment-là vous pouvez vous asseoir calmement. Aucune complication : tout est là, et vous-même véritablement vous êtes là.

Bien sûr on peut entrer dans la psychologie et dire : c'est difficile, cette forme d'acceptation de soi-même. Bon, d'abord il faut simplement arrêter de désirer être quelqu'un d'autre. Par exemple pour un moine, désirer être un autre moine n'a pas de sens. Comme disait Etienne, c'est comme si vous alliez à la banque et que vous disiez au monsieur qui est au guichet, en lui donnant un billet de cent francs : « Voilà cent francs, j'aimerais acheter cent francs ». Il n'y a aucun sens de désirer être un autre moine, c'est la même chose, c'est soi-même. Vous voyez qu'à ce moment-là cette non acceptation ou cette difficulté de compassion pour soi-même réside vraiment dans l'esprit de votre ego, dans le jugement que vous portez et donc que vous porterez sur les autres. Et pour quelle la raison ne serait-il pas tout simple de ressentir une profonde compassion pour soi-même ? Et pourquoi au nom du ciel s'embarrasser de vouloir devenir parfait, autre, différent, alors que moi-même je suis la Voie ? Et donc où que j'aie, quoi que je fasse, quelle que soit l'allure que je puisse prendre, je serai toujours la Voie si je me vois moi-même. Si je m'accepte complètement comme je suis, à ce moment-là je peux ressentir en moi-même comme un champ libre, un champ de Bouddha libre et la liberté. Sinon, je vais toujours avoir des choses qui me retiennent. Bien sûr c'est mon cas, c'est le cas de tout le monde, je le sais, mais ça ne fait rien. Comme vous-même je sais aussi et je sens profondément que je suis également cette liberté, complète, intérieure, forte, chaude, et donc

que mon être humain imbécile sur les bords peut se reposer là-dessus, en être certifié et avoir de la compassion pour lui-même. C'est comme lorsque vous pratiquez sampaï : pratiquer sampaï permet également d'avoir de la compassion pour soi-même.

Oui, il faut faire des efforts, non, ne nourrissez pas l'illusion que vous devez être quelqu'un d'autre. Reposez-vous sur qui vous êtes. Ainsi vous pourrez respirer calmement, sans peur, sans essayer d'accrocher quoi que ce soit, sans vouloir faire quelque chose d'autre, et à ce moment-là vous pourrez alors être attrapé par la Voie inconcevable.

Enseignement 9

Je continue sur la série des dix éclaircissements, aussi bien pour vous que pour moi-même, puisque dans un kusen la première personne que l'on enseigne est bien soi-même. Ainsi les paroles proviennent du fond de nous-mêmes, ainsi l'être humain à la surface réalise petit à petit ce qui l'habite, mais qu'il n'avait pas réalisé.

Vous connaissez certainement l'histoire du radeau : un homme voulait traverser un fleuve et il construit un radeau. Lorsque le radeau est prêt, il traverse le fleuve, et là bien sûr, il s'en va, il n'a plus besoin de son radeau. Mais si vous voulez traverser un fleuve avec un radeau, vous ne pouvez y parvenir si vous commencez à charger tous les bagages, que vous ne voulez rien laisser derrière vous. Si vous prenez tout ce que vous avez et l'empilez sur le radeau, le radeau coulera, et vous serez emmené par le courant. De même, lorsque vous arrivez de l'autre côté de la rive, inutile de charger le bateau sur vos épaules et de partir avec, il ne vous sert plus à rien. Pour traverser les multiples rivières et fleuves que l'on rencontre inévitablement dans sa vie, il fait toujours laisser des bagages, ses bagages sur le rivage. On ne peut pas traverser avec toutes ses affaires. Et donc au cours de la vie, si vous voulez traverser les phénomènes, les épreuves, vous êtes obligés de vous alléger, sinon vous risquez de couler sous le poids de vos désirs, des vos attachements et de votre karma. Et même lorsque vous avez traversé un phénomène, ne laissez pas de traces, ne prenez pas de traces avec vous, laissez votre radeau sur le bord : quelqu'un d'autre pourra l'utiliser plus tard.

Je voulais essayer de dire par là qu'une bonne pratique est de s'alléger, alléger le corps, alléger l'esprit, alléger les désirs, alléger les attachements, alléger son karma.

Alors comment faire, comment essayer de faire ? Alléger le corps, c'est assez simple : mangez peu et vous serez plus légers. Mais il n'y a pas que le corps qui peut devenir lourd, l'esprit surtout. Alors pour le corps, manger peu, pour l'esprit, désirer peu. Lorsque l'on dit ça les gens croient que dans le zen ou le bouddhisme il faut tout abandonner, car ils ne comprennent pas ce que veut dire « abandonner l'ego », ils croient qu'il faut abandonner tout ce qu'ils ont, abandonner tous les désirs, et donc ils ont peur de ne plus avoir de libido par exemple, ils ont peur de se retrouver sans intérêts si leurs désirs diminuent. Dans le sens de « désir », ce que je veux dire correspond au le désir des gakkis, le désir d'être affamés. Le désir de manger beaucoup, ou le désir de boire beaucoup, le désir d'avoir plus ; ne pas être satisfait ; mais il reste toujours les désirs plus nobles, le désir de la joie, désir de la vie, désir de la sympathie, de l'empathie, d'aider les gens, de se lever, de se promener, de boire quand on a soif. Il y a une multitude de désirs que l'être humain garde naturellement et qui le satisfont tout

à fait.

Maintenant dans les gros bagages qu'il pourrait mettre sur le radeau, il y a des désirs qui sont plus lourds. Qu'est-ce qui est lourd ? Le désir de pouvoir, le désir de vouloir vraiment posséder, le désir de laisser une grande histoire de soi-même dans l'histoire des peuples, le désir affamé d'être reconnu : cela oui, ce ne sont pas des choses qui allègent l'être. Quand le désir devient fort, puissant, entêtant, c'est ce qu'on appelle « les attachements ». Là c'est quasiment la prison et pour s'en sortir il faut souvent demander de l'aide. Si vous êtes dans une cellule de prison, pour sortir c'est mieux s'il y a quelqu'un qui vous aide, qui vient avec la clé et qui fait tourner la clé. Mais pour soi-même dans la Voie, il n'y a pas de serrure, il n'y a pas de clé.

Tout ça bien sûr c'est un peu le karma. Le karma, c'est une chose compliquée. Personne ne peut échapper à son karma. On croit toujours qu'on s'échappe de son karma. On peut comprendre une grande partie de son karma et s'en libérer, c'est-à-dire vivre avec sans qu'il soit une gêne, sans qu'on ait à l'intérieur de nous-mêmes des zones d'ombre qui agissent sur notre esprit sans qu'on s'en rende compte, et qui sont délétères. Ça aussi c'est lourd. Donc avoir l'esprit de garder soi-même une certaine légèreté ouvre de grandes possibilités dans la vie. Vous n'avez pas besoin de trimbaler vos bagages sur le radeau.

Par exemple moi quand je pars en vacances, j'essaie toujours de prendre le moins de choses possibles. L'idéal, c'est d'avoir juste un caleçon, des chaussettes. Pourquoi ? Ça a à voir avec la liberté. De même, dans la Voie, il ne faut pas croire qu'il s'agit d'accumuler plus de bagages : du savoir, des connaissances, des heures et des heures de pratique forcenée, ou accumuler des réflexes disons d'obéissance, comme on en voit certains. Se libérer de tout ça pour se réveiller comme un être libre.

Une fois je me souviens, on était à la Gendronnière avec un ami et on part voir les châteaux de la Loire. Moi j'ai vu les châteaux de la Loire pendant des années à la Gendronnière, mais jusqu'à plus soif ! Alors on arrive avec cet ami à Chambord - évidemment Chambord c'est la grande pâte feuilletée, c'est une grosse meringue avec des tours partout. Et là mon ami fait une remarque qui me fait penser à la légèreté. Voyant le château, il dit : « Ah, ce que je suis content de ne pas avoir mon appareil-photos ! » Voilà, ça a à voir aussi avec un certain humour, ne pas toujours prendre la Voie au sérieux, le dojo au sérieux, les instruments au sérieux. Oui, il faut faire attention, il faut avoir de la concentration en tout, mais il ne s'agit pas d'en faire quelque chose de lourd.

Ce n'est pas facile. Moi je suis parfaitement conscient que ce que je dis parfois, c'est

lourd. C'est lourd, mais je trouve pas toujours les termes pour transmettre par exemple la légèreté que j'éprouve à porter ce kesa magnifique que m'ont donné Yasser et les gens de Cuba. Comment exprimer ceci ? Il a une couleur magnifique, les points sont hyper délicats, il me fait penser à une feuille de cigare fraîche, tout le contraire d'un kesa de plomb.

Donc comment faire ? C'est à chacun de voir. Oui, c'est important de comprendre qu'il faut diminuer ses bagages. Si votre tasse de thé est pleine, il faut la vider. Et si votre esprit est bourré de trucs qui ne servent à rien, essayez de vous concentrer sur des pensées plus légères, plus positives, de façon à ce que cet encombrement de l'esprit s'en aille tout seul. A la fin on peut même devenir transparent, vivre comme l'eau qui coule. C'est ce qu'on dit : les nuages et l'eau vive, et non pas la glaise et l'étang.

Comme chacun porte la Voie lui-même - c'est-à-dire que la Voie c'est lui-même -, par un peu d'attention dans la vie de tous les jours, on fait attention à ne pas alourdir tout, mais au contraire à le rendre plus léger. C'est difficile quand on travaille, quand on a du stress, quand il y a des gens qui nous demandent plein de choses et que tout ceci commence à nous peser, peser encore, peser un peu plus. Il est alors difficile de se rappeler qu'il s'agit aussi de s'envoler comme un oiseau, de ne pas rester les pieds pris dans le ciment. Si par ces petites pratiques l'être humain arrive à se rendre lui-même plus léger, alors bien entendu en même temps il rend le Voie plus légère, pour lui-même, et pour les autres. Tout le monde s'en trouve libéré.

Il serait épouvantable que la Voie de la libération devienne un poids. Ça devient un poids quand on pense, avec raison d'ailleurs, que l'on doit faire des efforts, et que l'on résiste en même temps. Si vous avez à déplacer une plume c'est hyper facile, parce que tout est léger ; maintenant si vous voulez déplacer un rocher de deux tonnes, évidemment ça va vous demander des efforts infinis. Si vous lever le matin demande des efforts épouvantables, la Voie devient lourde et l'être humain devient lourd. Si se lever le matin comme le jour qui se lève, les oiseaux qui chantent, si vous arrivez à ce que cela devienne une pratique joyeuse, alors toutes les pratiques de la Voie seront joyeuses.

Voilà ce que je voulais dire : surtout ne pas accumuler de bagages. Si vous avez des bagages, essayez de les laisser. Et si vous avez l'impression de laisser des traces dans le ciment, marchez sur le sable ou dans l'eau. Faites attention à ce que l'eau coule toujours, vive et que dans la vie de tous les jours rien ne vous arrête. Ça a aussi à voir avec kishin, l'esprit de joie, l'esprit léger, l'esprit d'énergie. Pour le corps chacun sait que s'il se tape une entrée, de la viande, du poisson et en plus, comme les français, du fromage, du dessert, ça va être lourd. Maintenant si vous pensez à un simple bol de riz, vous pouvez voir la légèreté de la Voie.

Enseignement 10

Je termine ce petit cycle d'enseignement, dont l'essence était simplement de dire que la Voie n'est pas quelque chose qui est en dehors de nous-mêmes, quelque chose d'extraordinaire, mais au contraire de très proche, d'intime à l'intérieur de nous-mêmes. Les patriarches sont nos compagnons de la Voie. Tout est simple, inutile de tout compliquer avec notre esprit. D'une certaine façon il n'y a pas toujours des efforts à faire, on peut également se reposer dans la Voie. La Voie d'ailleurs n'est qu'un mot : méfiez-vous des mots, de toute façon jamais qui que ce soit ne pourra exprimer la vérité inconcevable. Mais si la Voie est en vous-mêmes, inutile d'essayer d'accrocher quoi que ce soit, mais devenez intime avec vous-mêmes. Ne cherchez pas à devenir Bouddha, ne cherchez rien, tout est déjà là. Vous pouvez rentrer dans votre propre maison, sans peur, et prendre refuge dans votre corps-esprit.

Le dixième et le dernier enseignement est tout aussi simple. C'est le fait que vous ayez rencontré la pratique de zazen et donc que vous puissiez vous approcher de la plus haute valeur de vous-même; le fait d'avoir la joie de suivre une voie spirituelle, de ne pas être simplement perdu dans l'absurde, l'argent, les désirs, les attachements, les bonnos, le monde animal. Il n'est pas forcément facile pour un être humain de continuer avec courage cette pratique, qui demande un certain ascétisme et aussi quelques efforts et un peu d'exigence. Tout cela ne le voyez pas comme des difficultés, mais voyez-le au contraire comme un cadeau. Voyez la pratique de la Voie, des bouddhas, des patriarches comme un cadeau qui vous est donné, et non pas que comme quelque chose que vous avez réussi à accrocher vous-même parce que vous êtes intelligent, malin, intéressé . Comme si vous pouviez aller dans le magasin de la Voie, avoir un certain crédit et acheter des choses. Tout cela est un cadeau et vous est donné à ce moment, si vous voyez qu'en fait, comme le disait Kodo Sawaki, vous n'avez pas attrapé la Voie, mais c'est la Voie qui vous a attrapé. En principe cela doit faire grandir en vous une véritable humilité, une grande compassion pour vous-même : « merci, merci », et non pas : « je sais, je sais », ou « je vais découvrir », ou « je voudrais », ou « je pense que ».

La Voie est inconcevable. Personne ne sait pourquoi il a été touché par cette vérité inconcevable. On peut l'expliquer à partir de beaucoup de phénomènes communs: des gens ont besoin de se stabiliser parce qu'ils ont un peu de faiblesse, ils cherchent à aller mieux. Oui, mais ce n'est pas ce que vous pouvez sentir profondément en vous-même dans votre corps-esprit : comme la neige qui couvre la montagne. A un moment donné vous vous êtes senti couvert par la voie spirituelle. Acceptez de voir que d'une certaine façon vous avez été attrapé. Ce n'est pas forcément faux, mais ce n'est pas non plus vraiment juste de penser que la voie

spirituelle qui vous habite a été créée par tous les efforts que vous avez faits. Restez humble par rapport à ça.

Vous voyez lorsque l'on parle de cadeau : « Qu'est-ce que tu voudrais pour Noël ? » par exemple. Alors généralement la réponse qui va avec ça c'est : « Je sais pas ». Ensuite ça s'aggrave parce que vous dites : « Une surprise ». Donc il faut se creuser la tête pour faire un cadeau surprise, et la personne qui reçoit le cadeau ne sait pas ce que c'est. De toute façon le plaisir de recevoir un cadeau réside justement dans le fait de le recevoir sans l'avoir demandé. Si vous passez un mois avant Noël à bassiner tous les jours votre amie pour lui dire : « Je veux ça, je veux ça pour Noël », le jour où vous l'obtenez, il n'y a pas cette magie du cadeau. Donc il faut accepter soi-même que la Voie est un don, mais qu'elle ne vient de nulle part, elle vient aussi de vous-même. C'est beaucoup mieux si vous considérez que la voie spirituelle vous a couvert comme la neige couvre la montagne, et que vous n'avez pas eu besoin de l'attraper en grattant. Ainsi pouvez-vous vous laissez aller comme lorsque vous rentrez dans votre propre maison : vous vous asseyez, tout est calme, vous avez fermé la porte, les bruits du dehors s'estompent et finalement vous avez la conscience d'être chez vous. Vous n'avez pas créé ce calme et ce silence, il vient aussi du fait que tout est silencieux par lui-même. Vous n'avez pas créé la Voie, tout ce qui est la Voie est partout.

Voilà, c'était la dernière chose que je voulais essayer d'expliquer dans ce cycle de dix enseignements.

Par exemple vous allez dans un magasin, vous dites: « Tiens, il y a ce nouvel ordinateur ! Est-ce que je vais l'acheter, est-ce que je ne vais pas l'acheter ? Je ne sais pas... » Vous les regardez tous, vous sortez dans la rue, vous réfléchissez, vous revenez. Et deux jours plus tard vous recevez un paquet cadeau : vous n'avez rien demandé et il est dedans. C'est un peu la même chose avec la voie spirituelle : tous les efforts que vous faites c'est bien, il n'y a pas de voie spirituelle sans effort. Mais ne pas faire que des efforts, laisser aller aussi c'est bien: il n'y a pas non plus de voie spirituelle si l'on ne s'abandonne pas. Comme la tuile ne devient pas un miroir, sans frotter la tuile le miroir n'apparaît pas. Sans pratique vous ne recevez pas le cadeau de la Voie. Alors ayez du courage pour votre pratique, acceptez le cadeau de la Voie, mais ne pensez pas que c'est vous qui l'avez commandé, ainsi vous pourrez continuer, sans vous fatiguer, infiniment, le Satori des Bouddhas.

JOURNEE DE ZAZEN, DOJO DE GENEVE – 23.11.08**Premier zazen**

Je vais vous raconter l'histoire de la déesse et le miracle des fleurs. Lorsque tout le monde était dans la ville de Vesali et que le Bouddha s'était déplacé avec tous les bhiksus dans la maison de Vimalakirti, il y avait par magie dans la maison de Vimalakirti une déesse qui vivait là, un peu comme les dieux lares chez les Romains. La déesse entendait donc tout ce qui était dit entre Vimalakirti, le Bouddha et les bodhisattvas. Comme elle était ravie de tout ce qui se passait, elle a manifesté une forme humaine et elle a éparpillé des fleurs célestes sur tous les bodhisattvas et les grands auditeurs qui étaient là. Quand la déesse a lancé toutes ces fleurs, tous les pétales qui se sont posés sur les bodhisattvas sont tombés à terre, tandis que les fleurs que s'étaient posées sur les auditeurs sont restées accrochées et ne tombaient pas à terre. Les grands auditeurs essayèrent tout ce qu'ils pouvaient en recourant à leurs pouvoirs miraculeux pour secouer ces fleurs, et cependant elles ne tombèrent pas. La déesse demanda alors au vénérable Sariputra - c'est toujours Sariputra qui est l'interlocuteur préféré dans le Sutra de Vimalakirti -, elle lui demanda : « *Sariputra, pourquoi secouez-vous ces fleurs ?* » Sariputra lui répondit : « *Déesse, les fleurs ne conviennent pas à des religieux, c'est pourquoi nous les rejetons* ». Mais la déesse lui dit : « *Sariputra, ne dis pas ça, ces fleurs sont parfaitement régulières, elles sont tout à fait naturelles, mais c'est vous, Révérend, qui n'êtes pas régulier et naturel* ». « *Comment ça ?* » « *Ces fleurs sont un peu magiques et sont dépourvues de concepts, dépourvues d'imagination et c'est seulement vous qui les concevez et qui les imaginez. Sariputra, pour ceux qui possèdent la bonne Loi, des tels concepts et des telles imaginations ne sont pas convenables. Seuls ceux qui ne conçoivent ni concept ni imagination sont en accord avec la bonne Loi. Regarde donc les bodhisattvas, Sariputra : les fleurs ne s'attachent pas à eux parce qu'ils ont tranché tous les concepts et les imaginations. Regarde maintenant tous les auditeurs : les fleurs s'attachent à leur corps, car ils n'ont pas tranché tous les concepts et les imaginations. Ainsi, lui dit elle aussi, les mauvais esprits ont prise sur l'homme craintif, mais ne peuvent pas pénétrer ce qui est sans peur. De même les couleurs, les sons, les odeurs, les saveurs et tout ce qui peut être touché ont prise sur ceux qui sont effrayés par les dangers du samsara, mais que pourraient-ils faire pour ceux qui ne craignent plus les passions du monde des phénomènes ? Les fleurs s'attachent à ceux qui sont pris dans le filet des passions, mais ne s'attachent pas à ceux qui les ont brisés en eux-*

mêmes, c'est pourquoi elles ne s'attachent pas aux corps des bodhisattvas libérés. »

Ce qui est bien avec Sariputra, c'est qu'il insiste toujours, ça ne le dérange pas de montrer ses questions. Alors Sariputra demanda à la déesse : « Oui, le corps du bodhisattva est libéré, mais qu'est-ce que c'est la délivrance ? N'est-ce point la destruction de l'amour, de la haine et de la sottise qui constitue la délivrance ? » Et la déesse lui répondit : « C'est pour les égarés que le Bouddha a dit que la destruction de la haine, de l'amour et de la sottise, voilà ce qu'on appelle la délivrance, mais seulement pour les égarés ; mais pour ceux qui ne sont point égarés, il a dit que l'amour, la haine et la sottise sont en eux-mêmes la délivrance. » Alors le vénérable Sariputra dit à la déesse : « Bien, c'est bien, merci déesse, mais je voudrais quand même vous poser une question : qu'avez-vous obtenu pour avoir une telle sagesse et une telle éloquence ? » Alors la déesse lui dit : « C'est parce que je n'ai rien obtenu, rien réalisé que ma sagesse et mon éloquence sont telles. Ceux qui pensent avoir réalisé ou avoir obtenu quelque chose sont des égarés dans la Loi bien prêchée ».

Deuxième zazen

Voilà quelques petites choses simples : la déesse jette des pétales de fleurs et ces pétales de fleurs tombent sur tout le monde. Dans le bouddhisme, dans la pratique de zazen, tout le monde en reçoit le calme, la droiture, l'esprit de son corps et du monde qui l'entoure. D'ailleurs au début Bouddha a dit « avec tous les êtres », il n'y a donc aucun être qui soit exclu de la pratique du bouddhisme ou du zazen. Comme quand la neige tombe, tout ce qui est sur la terre, sous les nuages est recouvert, la neige tombe partout, l'esprit se dépose partout. Donc ces pétales de fleurs couvrent chacun. Il n'y a pas besoin de dépenser beaucoup d'effort, il y a simplement à les recevoir.

Sur les bodhisattvas, les pétales ne collent pas, les phénomènes, les mérites, les décorations, les actions ne collent pas à eux, ne laissent pas de traces, car ils n'ont aucun désir de les accrocher. Ce n'est pas ce qui se passe sur ce qu'on appelle les auditeurs – et c'est déjà pas mal d'être un auditeur, il y a pas mal de gens qui n'écoutent strictement rien de tout, donc être un auditeur est déjà élevé. Mais quand même, il leur reste de la soif, soif de contrôler les phénomènes, soif de vouloir tenir un quelconque secret, de savoir, peut-être même soif de savoir qui ils sont, et donc là, bien sûr, les phénomènes, les concepts, les images de l'esprit, les constructions imaginaires leur collent à la peau, les pétales ne tombent pas. Quoi qu'ils fassent, les pétales ne tombent pas, parce qu'il ne s'agit pas de faire des efforts pour que les fleurs tombent, il faut les laisser tomber d'elles mêmes.

C'est comme dans la vie ; les bodhisattvas, les auditeurs ou les gens du commun, tout le monde en fait traverse tous les phénomènes de sa vie. Les bodhisattvas ne sont pas des gens qui ne sont pas touchés par les vicissitudes de la vie : la joie, le chagrin, les difficultés, l'enthousiasme, même parfois le désespoir, mais ils savent que tout ça ce sont des phénomènes qui passent, qui n'ont pas de consistance en eux-mêmes, et donc ils ne les emprisonnent pas dans leur esprit, ils n'y laissent pas de traces.

Si quelqu'un passe des années en prison, ce qui est terrible, quand il sort, il est libre. Dans le temps j'avais un ami qui faisait partie du FLN et un de ses amis avait passé beaucoup de temps dans des prisons, il avait été torturé et l'autre essayait de l'égayer, de lui faire voir la liberté qu'il avait reconquise. Pour lui changer les idées, il l'emmène dans une foire ; il y avait là une sorte de loterie où on pouvait gagner des tas de choses. L'ami lui dit : « On va jouer à la loterie ! Voilà, joue un numéro ». Et l'autre lui répond : « Oui, je vais jouer le numéro de ma cellule ». Parfois les fleurs qui restent attachées ont surtout beaucoup d'épines. Les

bodhisattvas bien sûr vivent dans le samsara comme tout le monde, bien entendu, ils agissent aussi comme tout le monde, mais sans se noyer, sans construire un monde imaginaire, et ils font face à la réalité.

Une fois un maître était assis au bord de la rivière, il regardait passer le courant, peut-être quelques poissons sautaient, il était assis en méditation seul, tranquille, et un jeune moine arrive et lui dit : « Qu'est-ce que vous faites ? » A ce moment-là le vieux maître se lève, marche un peu dans le sens du courant au bord de la rivière, se retourne et lui dit gentiment : « Viens, viens ».

Il ne s'agit pas de se secouer au maximum pour se raccrocher plus, essayer d'accrocher la construction imaginaire que vous pouvez vous faire de la Voie, ou essayer de vous débarrasser de vos mauvaises habitudes. Bien sûr il faut faire des efforts, mais ne prenez pas le chemin d'être parfait. Devenir presque transparent à soi-même, se connaître soi-même, devenir plus léger à soi-même. A ce moment-là les pétales de fleurs vous effleurent, ne vous collent pas dessus et vous restez libre. Ne pas essayer d'accrocher les fleurs, ne pas vouloir les obtenir, mais laisser partir. Dans la pratique de zazen il ne s'agit pas d'acquérir plus, de savoir plus, de connaître plus, il s'agit simplement de savoir qui on est, et peut-être aussi d'abandonner ce que nous trimbalons en trop. D'ailleurs je disais : si vous voulez traverser une rivière avec un radeau et que la première chose que vous faites pour traverser cette rivière est de prendre absolument tout ce que vous avez de lourd, tous vos bagages, tout votre karma lourd, parce que vous avez peur de perdre quoi que ce soit, et que vous chargez le radeau, vous allez couler.

Laissez la vie passer, ne l'accrochez pas. C'est ainsi qu'un explorateur avait dit : « Nul ne peut découvrir des contrées inconnues sans d'abord perdre de vue les rivages qu'il a quittés ». Plus vous essayerez de coller des fleurs sur vous-mêmes, plus vous resterez accrochés à votre rivage familier, mais vous ne pourrez découvrir les contrées nouvelles de la réalisation, de la libération.

Bien sûr j'enseigne, alors le savoir risque de s'accumuler, de s'accumuler comme les bagages. Quand on est arrivé aux Etats-Unis en 1976, la première fois qu'on a déménagé on a fait quelques voyages avec un caddie de magasin. Quand on a déménagé trois ou quatre ans plus tard, il fallait déjà prendre la voiture et on avait accumulé un tas de bordel. C'est comme des pierres sur le radeau, même si c'est des fleurs.

Sariputra trouve ça très bien, il demande à la déesse : « Alors qu'est-ce que c'est la libération ? » Il faut dire qu'à cette époque-là, à l'époque de Sariputra, des arhats cherchaient à

obtenir la pureté en n'ayant plus de désirs, en ne mangeant quasiment plus rien, avec beaucoup d'ascétisme et beaucoup de contraintes corporelles, de façon à peut-être éliminer leur ego. La déesse dit alors : « Non, pas du tout, pas du tout, la voie de la libération se trouve dans la vie de tous les jours, avec ses amours, ses haines, ses phénomènes. La seule différence est de ne pas être englué dedans, comme quelqu'un qui devrait traverser un hangar où il y aurait des tas des plumes de poulet : s'il traverse nu, il va sortir comme il est entré, mais s'il a du goudron sur lui, il va sortir plein de plumes ». Voilà, les bodhisattvas traversent les phénomènes, les connaissent, mais ils ne s'attachent plus à eux, ils les ont laissé partir, ils ne s'intéressent pas aux traces.

Bien que Sariputra ait été le premier à rejoindre le Bouddha - il est mort avant le Bouddha -, en fait disons c'était le premier des premiers, il est quand même impressionné par la déesse. Comme les sutras utilisent Sariputra pour poser des questions où Vimalakirti ou la déesse lui font remarquer qu'il n'a pas compris, c'est beaucoup d'humilité de la part de Sariputra de ne pas faire comme la majorité des gens qui pensent qu'ils ont tout compris. Ils ont bien trop peur de dire quelque chose de façon à ce que leur ignorance puisse être vue. Lui pas du tout, il lui demande : « *Qu'est-ce que tu as obtenu pour que tu possèdes une telle sagesse ?* » Comme si la sagesse était quelque chose que l'on puisse obtenir, comme un paquet cadeau qu'on peut acquérir si on a fait suffisamment d'économie et de pratique : il pratique depuis vingt ans, il doit avoir accumulé une bonne sagesse. Pas du tout. Etienne disait : « Il y a des gens qui sont cons, ils pratiquent depuis vingt ans et après vingt ans ils sont toujours aussi cons ». Donc le zazen n'amène pas à la sagesse. Alors Sariputra pense que la déesse a quelque chose de spécial, qu'elle a obtenu comme un éclair divin, qui lui a donné cette sagesse. Et elle lui répond : « *C'est parce que je n'ai rien obtenu, parce que je n'ai rien réalisé que ma sagesse est telle* ».

On parle souvent de « réaliser l'éveil », mais justement il ne s'agit pas d'obtenir quelque chose, pas du tout. Quand Bodhidharma répond à l'empereur qui dit qu'il avait construit des pagode à sept étages, lorsqu'il lui dit : « pas de mérites », tout le monde comprend et rigole parce que de toute façon les pagodes à sept étages, on n'en a rien à secouer. On imagine que l'empereur a certainement construit ces pagodes de façon à valoriser sa générosité et à accumuler beaucoup de mérites, et donc à se coller beaucoup de fleurs sur son acquis. Et quand Bodhidharma lui dit « pas de mérites », tout le monde comprend, ça ne choque personne. Maintenant quelqu'un vient et dit : « Je pratique depuis des années et j'ai l'impression de n'avoir rien obtenu », bien entendu qu'il n'a rien obtenu. Parce que dans la

pratique de zazen et dans la vie du bodhisattva on ne pratique pas pour obtenir quelque chose, on pratique pour aider l'humanité, on pratique pour augmenter la paix, pour augmenter la conscience, pour augmenter l'esprit religieux, le respect, une forme d'humilité en soi-même, mais on ne pratique pas pour obtenir quelque chose. Parce que si vous pratiquez pour obtenir quelque chose, soit vous l'obtiendrez et vous direz : « Bon, là c'est bon, je me casse », soit vous ne l'obtenez pas et comme vous ne pouvez l'obtenir, vous vous épuisez et donc vous allez partir. C'est donc dans ce sens que la déesse dit : « Je n'ai rien obtenu ». Peut-être qu'elle a obtenu beaucoup de choses, mais elle n'a jamais cherché à obtenir quoi que ce soit et ne considère pas que ce qui l'habite, tous les Bouddhas, les Patriarches, ait quoi que ce soit à voir avec « avoir obtenu quelque chose ».

Aussi dans la Voie, c'est-à-dire dans votre vie, essayez de ne pas chercher à obtenir quoi que ce soit, ni par l'esprit du gakkai, l'être affamé en terme de connaissance, d'argent, d'amour, ni par l'esprit du mendiant, et comprenez bien que en ce qui concerne vous-même, il y a juste ce que vous êtes, ce que vous faites maintenant, et en vérité il n'y a rien que vous pourrez obtenir ; la sagesse n'a rien à voir avec obtenir quelque chose, la sagesse est un mot, c'est un mot.

Dogen a dit : « *Si vous construisez un étang, un étang avec des nénuphars, des grenouilles et tout, ne le faites pas pour que la lune vienne s'y refléter, construisez l'étang, et de toute façon la lune s'y reflétera* ». Ainsi traversez la vie en n'accumulant pas de fleurs, mais au contraire laissez-les tomber, cela ne vous enlèvera rien, bien au contraire : libre de bagages, libre d'idées préconçues, libre de volonté de vouloir, de savoir, libre simplement et disponible dans ce que vous faites dans la vie, alors sans que vous vous en rendiez compte, sans vous attacher une quelconque importance au mot, la sagesse viendra.

Troisième zazen

La sagesse, un bien grand mot la sagesse. Tout le monde voudrait posséder la sagesse, même si on ne sait pas à quoi ça correspond. Bien sûr on a tous tendance à croire que la sagesse est un phénomène purement humain relié à la conscience des choses, ce qui n'est pas faux d'une certaine façon. Mais quand on en fait un phénomène purement humain, les humains croient qu'ils peuvent acquérir la sagesse comme ils acquièrent un savoir. La sagesse, sur le plan humain, c'est essentiellement savoir comment mener sa vie en ne créant pas de mauvais karma et en aidant les autres pour qu'ils n'en créent pas non plus. C'est très bien, mais c'est un petit peu la petite sagesse. Evidemment, quand on commence à devenir très âgé, qu'on ne baise plus, qu'on est tranquille, on se dit : « Voilà, c'est la sagesse ».

Plus on s'approche de la sagesse, plus en fait on mesure alors la distance énorme qui nous sépare de la Grand Sagesse, la Grande Sagesse Hannya. La petite sagesse - bon un peu de sagesse tous les jours c'est bien, évidemment, mais dans le zen quand on parle de la Grande Sagesse, ce n'est pas ça. C'est ça aussi, mais pas seulement. La Grand Sagesse est inconcevable, on ne peut pas l'exprimer, on peut juste en voir les effets. Elle baigne tout, c'est comme l'espace : personne ne peut voir l'espace, tout ce que l'on voit est la distance entre les choses. Et pourtant, s'il n'y avait pas d'espace, il n'y aurait rien, il n'y aurait pas de matière. C'est un peu comme l'énergie, personne ne peut voir l'énergie, on en voit les effets. Vous ne voyez pas les électrons qui courent dans le fil, vous voyez le moteur qui tourne. Ou la gravitation, l'attraction de la lune sur la terre, vous ne pouvez pas la voir comme la pomme qui tombe sur la tête de Newton, vous ne pouvez pas voir la gravitation qui gère le mouvement des planètes, qui courbe l'espace. On en voit les effets : les marées, les océans, la pomme qui éclate.

Limiter la sagesse à purement la conscience humaine peut donner lieu à ce que l'être humain prenne consciemment une place très spéciale, alors qu'en fait lorsque vous regardez le mouvement naturel des choses, les rivières coulent jusqu'aux océans : c'est peut-être une grande sagesse, si c'était le contraire, rien ne fonctionnerait. La terre qui tourne autour du soleil de façon à ce qu'elle ne soit pas grillée d'un seul côté a permis l'apparition de ce qu'on appelle la vie, qui est un mot aussi. La vie aussi, qui peut dire ce qu'est la vie ? Qu'est-ce ça veut dire « la vie »? On n'en voit que les effets, on voit des êtres humains qui pensent, qui bougent, des animaux qui courent, des oiseaux qui volent, des grenouilles qui sautent et on dit : « C'est la vie ». On voit les effets de la vie. Alors on peut aussi dire par exemple : « Ça c'est

la Grande Sagesse des choses naturelles et non pas uniquement l'esprit humain qui essaie d'influencer le monde dans lequel il se meut ». Dans ce cas l'être humain peut également se laisser aller, comme le vieux maître qui marche au bord du courant, se laisser aller : de toute façon il est baigné dans tout l'univers de la Grande Sagesse. Mais celle-ci vous ne pouvez pas la voir, la liberté non plus. On voit des hommes libres, la liberté elle-même est un mot.

Les gens voudraient attraper les marques de la Grande Sagesse, ils voudraient en avoir un bout, une parcelle, un petit morceau, comme un morceau de gâteau de la Grande Sagesse, sinon ils pensent qu'ils sont idiots, mais ils ne savent pas ce que ça veut dire. Au lieu de se laisser porter par la sagesse. Si vous cherchez des marques de la Grande Sagesse, alors ce n'est pas la sagesse que vous cherchez, comment dit Vimalakirti, vous cherchez des marques, vous cherchez des pagodes à sept étages, et tout cela n'est que des phénomènes. Pire encore, bien sûr, les marques de la sagesse : si ce sont les honneurs, la consécration, la reconnaissance, ce n'est pas la sagesse, sinon uniquement les honneurs, la consécration et seulement la reconnaissance. Peut-être que tout à coup tout le monde vous trouvera très, très bien, sage, vous honorera, vous aurez peut-être même à la fin le corps couvert de fleurs, beaucoup des gens envieront ces fleurs, compareront leurs mérites aux vôtres : là vous avez plongé la Grande Sagesse dans le monde commun.

Kodo Sawaki disait : « *Il ne s'agit pas d'attraper la Voie, il s'agit d'être attrapé par la Voie* » Donc laissez-vous attraper par la Grande Sagesse et n'essayez pas de l'accrocher pour vous-même. Vous la limiteriez. C'est comme si vous preniez un cube de glace et au bout d'un moment tout l'eau à déjà coulé de votre main, il ne reste rien.

Les auditeurs essaient toujours d'attraper quelques bribes, quelques miettes qui tombent de la grande table de la Grande Sagesse, alors que toute la nourriture est à l'intérieur d'eux-mêmes. Voyez plutôt les bodhisattvas sur lesquels aucune fleur ne s'attache, leur liberté est à l'intérieur, ils sont libres entièrement. Mais bien sûr dans la vie, plus on s'approche du comportement, de la vie du bodhisattva, plus les fleurs tombent ; mais justement les gens croient que c'est l'inverse : plus ils s'approcheront de la sagesse, plus ils s'approcheront de l'éveil, du zen, de la réalisation, plus ils pensent que toutes ces choses vont leur coller dessus, comme des ornements, des tas de fleurs, qu'ils seront honorés, reconnus, des patriarches, parce qu'ils sont très fleuris, alors qu'au contraire les fleurs tombent. C'est ce qu'on appelle se dépouiller. Il ne s'agit pas d'acquérir mais de se dépouiller, de façon à pouvoir laisser entrer en soi le réel.

Cela peut faire un peu peur évidemment, parce que si tout ça tombe, si un roi perd son

manteau de roi, perd sa couronne, perd son sceptre, perd son carrosse, perd ses gens de maison et perd son château, est-ce qu'il est toujours roi ? Et si un mendiant laisse tomber sa guenille de mendiant, est-il toujours un mendiant ? Alors qu'est-ce qui reste à part tout ce qui va venir ? Naturellement, je pense qu'il reste simplement l'être humain tel qu'il est, sans décorations, transparent et libre.

A la fin il n'y a ici que les êtres humains qui pratiquent zazen. Au milieu de leur vie agitée, de leurs complications, de tout ce qu'ils font, ils comprennent très intimement que pendant une journée ils s'asseyent, ils reposent le monde, leur monde, ils respirent tranquillement, ils ne cherchent plus la sagesse, ne cherchent pas la réalisation de l'éveil, ils ne cherchent pas le satori. Si vous vous voyez maintenant, vous savez bien que vous ne cherchez rien, et pourtant vous êtes toujours vivants, avec une grande satisfaction à l'intérieur, vous êtes des êtres humains en paix. De toute façon la Grande Sagesse vient, comme inexorablement la lune vient se refléter dans l'étang.

Presque à la fin de sa vie, lorsqu'Etienne avait été interviewé à la radio, on lui a demandé à plusieurs reprises : « Dites-nous, qu'est-ce que c'est un moine zen ? » A la fin Etienne a dit simplement : « Un moine zen, c'est un moine zen ». Alors la Grande Sagesse c'est la Grande Sagesse et zazen c'est zazen. N'allez pas chercher autre chose, laissez-vous prendre par le courant de la Grande Sagesse.