

Saint Pierre d'Autils, Évreux, Caen (Mushotoku), Abbaye de La Trappe, Garches-Rueil

Godo : Luc Sojo Bordes

Kusen 1

Dainin Katagiri était un moine japonais venu aider la mission de Shunryu Suzuki en Californie dans les années soixante. Tous les deux ont joué le même rôle pour les américains de la côte ouest que maître Deshimaru pour la France.

Katagiri a écrit un livre important nommé « Retour au silence », la pratique du zen dans la vie quotidienne, dont voici un extrait :

La pratique du zazen, de la voie du Zen, n'est pas une technique particulière. C'est le silence tel quel. Le silence veut dire que nous devrions être tels que nous sommes vraiment. Tels quels. Si nous voulons connaître la vraie vie spirituelle, nous devons nous goûter tels que nous sommes. Il n'est pas nécessaire d'adhérer aux formes ni aux rites, tout ce que nous avons à faire c'est de goûter notre vraie saveur.

Le silence dont parle Katagiri est espace lumineux, transparent, en filigrane au sein même de tous les phénomènes, les fabrications mentales que nous rencontrons pendant zazen, c'est l'écran vide derrière les images. C'est ce que Shunryu Suzuki appelait aussi esprit vaste. Et Suzuki disait que « l'esprit vaste n'est pas quelque chose à rechercher, nous l'avons ». Beaucoup de personnes surtout au début de la pratique, mais pas seulement, pensent qu'elles font un mauvais zazen parce qu'elles sont assaillies par toutes sortes de pensées et de ressentis qui les dérangent, parce qu'ils troublent un zazen présupposé idéal qui ne devrait être que quiétude. Or c'est justement, parce qu'elles rencontrent le silence fondamental que tous ces phénomènes deviennent perceptibles, l'esprit dégagé des distractions habituelles. Dans la tradition zen, l'éveil est symbolisé par la clarté de la lune, et Kodo Sawaki le maître de Deshimaru disait : « L'ombre des pins dépend de la clarté de la lune. » C'est prendre conscience, s'éveiller à nos illusions et en particulier celles fondamentales de la croyance en un moi solide et définitif. Pendant zazen, en ne suivant pas nos pensées, en les laissant passer par notre simple présence acérée, aiguillée, nous cessons immédiatement de nous identifier et retournons ainsi au silence. « C'est, comme dit Katagiri, être tels que nous sommes vraiment », c'est retrouver notre place dans l'univers, au-delà des circonstances, parmi les circonstances. C'est le point fondamental, plus que le rituel et les formes du zen soto, car sans ce retour au silence, il n'y a que du formalisme. Mais si ce retour au silence devient le pivot de notre vie, le cœur de notre vie, alors les rituels deviennent quelque chose de merveilleux, des occasions de le manifester et de le célébrer ainsi qu'à celles et ceux qui nous ont transmis sa réalisation au cours des siècles.

Kusen 2

Alors je continue à parler de l'enseignement de Dainin Katagiri, maître zen japonais qui a enseigné en Californie sous la direction de Shunryu Suzuki.

Il dit que du point de vue de l'œil de Bouddha, le silence est la manifestation totale de cette personnalité entière, qui a digéré les trois saveurs du pessimisme, de l'optimisme et du mysticisme. Elles n'apparaissent plus jamais car elles sont totalement digérées, elles deviennent simplement une énergie à notre disposition. Ce silence est tout à fait différent du silence que perçoit l'œil humain pour l'œil humain. Il existe tout au fond de nous une vague souffrance inconsolable, quelque chose que nous ne pouvons pas évacuer, quelque chose qui s'accroche fermement à nous et sur quoi nous trébuchons facilement au-delà du conscient et de l'inconscient. Mais du point de vue de l'œil de Bouddha ou de l'enseignement du zen, le silence n'est rien d'autre que la manifestation totale de notre personnalité tout entière.

Notre personnalité qu'évoque ici Katagiri, n'est pas cet assemblage de caractéristiques et de tendances psychologiques qui nous animent quotidiennement. Ça l'est aussi mais pas seulement. Cette personnalité individuelle se manifeste au sein de l'univers entier où nous pouvons y reconnaître toutes les existences et nous sentir solidaires. Ça peut sembler contradictoire mais maître Deshimaru disait que le petit ego doit devenir le grand ego, l'ego universel.

Tenzin Gyatso, le Dalai Lama, dit souvent : « Si vous voulez être égoïste, soyez égoïste mais totalement. » C'est-à-dire, l'ego universel. C'est « la mystérieuse coïncidence » dont parlait Obaku, Huang Po en chinois. C'est, comme disait Dogen, « s'oublier soi-même et être certifié par toutes les existences. Et s'oublier soi-même, c'est s'étudier soi-même ». Ne pas se décortiquer, mais comprendre la nature profonde de nos caractéristiques personnelles. Alors la véritable compassion en découle naturellement. D'abord compassion envers ce petit moi bricolé, accompagnée d'un sentiment de libération, d'un soulagement de comprendre que nous ne sommes pas limités à cela. Puis compassion qui peut s'étendre indéfiniment aux autres petits moi qui sont autant de vagues qui participent au même océan.

Kusen 3

Ne suivez pas les pensées, suivez la respiration et restez verticaux, exactement placés, réglés entre ciel et terre.

La réalisation de l'impermanence est l'un des quatre sceaux du bouddhisme Mahayana, avec celle du non-soi, de la souffrance et du nirvana. Ce n'est pas la pensée de l'impermanence, une constatation que tout change autour de nous et dans notre corps, mais qu'il y a quand-même quelque chose qui reste stable dans notre esprit ou dans notre âme, suivant nos convictions. La réalisation de l'impermanence, c'est comprendre avec ce corps-esprit le changement permanent, continu, ce qu'on peut appeler l'éternel présent. Zazen est une période privilégiée pour cela : voyez ce qui se passe à cet instant-même.

Mais c'est quoi, l'instant ? Qu'est-ce qu'un moment ? Un instant ? Certains enseignements du bouddhisme ancien (Abhidharma) ont essayé de découper l'instant en des dizaines de micro-instants (65), mais pourquoi pas des centaines, des milliers ? Inutile de décortiquer, bien sûr.

Le sens commun se représente l'instant comme quelque chose de séparé de l'instant précédent et du suivant, comme un point sur la ligne fuyante et continue du temps. On peut dire qu'il s'agit de la dimension horizontale du temps.

Dans la présence aiguïlée en zazen, il n'y a plus d'avant ni d'après : ça n'a plus de sens. L'instant est simplement l'être, exactement là, complet, sans rien à en dire ni à en penser. On peut dire que c'est la dimension verticale du temps, ce que Maître Dogen appelait *Uji*, ou temps-existence. Quand les récits égocentriques sont abandonnés, pendant zazen, nous avons la réalisation directe de cet être-temps, sans filtre, sans interprétation, sans idée d'impermanence. C'est pourquoi on parle de "réalisation", ce qui est vécu totalement comme réel.

Du point de vue ultime, on peut dire que nous sommes l'impermanence. Alors comment peut-il y avoir un soi solide et substantiel dans ces conditions ? La vacuité de toute chose est impliquée dans l'impermanence. Tout est vide de substance fixe parce qu'impermanent et tout est impermanent parce que vide d'identité spécifique.

Kusen 4

Avant le zazen j'ai parlé de quitter la poussière du monde. En fait, ce n'est pas complètement ça, il ne s'agit pas de la fuir. Simplement, pendant zazen, nous voyons qu'elle est en résonance avec notre monde intérieur. Alors, on ne rejette pas la poussière du monde, on la laisse se déposer. Ensuite, il suffit de rester droit et souple de façon à permettre à tout ce qui apparaît de disparaître.

Dainin Katagiri Roshi écrivait :

Vivre une vie spirituelle, c'est apprendre et pratiquer la voie de l'Esprit. La voie est le chemin universel qui est complète sérénité, complète tranquillité, on l'appelle Esprit. Cet Esprit n'est pas l'Esprit ordinaire. Cet Esprit, en tant qu'il est sérénité et tranquillité, est la nature originelle de la conscience humaine, ce chemin est ouvert à tous les êtres animés et inanimés, pas seulement aux êtres humains. Indifférente au fait si nous avons conscience d'elle ou non, notre vie est constamment au milieu du chemin universel, de la sérénité, de la tranquillité. La voie de l'Esprit est constamment toutes choses.

Mais comment peut-on parler de sérénité, de tranquillité en ce moment avec toute cette souffrance partout, et non seulement dans les circonstances actuelles mais aussi du seul fait que nous allons tous mourir un jour, plus tard, ou dans cinq minutes, ou à la prochaine inspiration ou expiration, comme disait le Bouddha. C'est une évidence à laquelle, la plupart du temps, pour un esprit saint, nous ne pensons pas, car elle nous empoisonnerait la vie. Même chose si nous nous représentons constamment la souffrance dans le monde. Sur un plan personnel, nous traversons aussi, en fonction de notre karma, des moments ou des

périodes de doute, de déprime ou d'anxiété. Alors, où est cette tranquillité censée être toujours présente ? Mon Maître, un jour, m'a dit qu'il n'y a pas un seul jour où il ne pense pas à sa mort ; ça ne veut pas dire qu'il rumine, c'est qu'il est conscient que c'est une question de niveau de conscience. Il s'agit de se hisser au-delà de la petite conscience personnelle et d'embrasser les deux points de vue : le point de vue du mouvement et le point de vue de la tranquillité.

Katagiri continue en disant : *La sérénité et la tranquillité en tant qu'Esprit sont consciences universelles. C'est juste comme une chute d'eau qui coule sans cesse indifférente à notre regard. Bien que cette voie de l'Esprit soit sérénité et tranquillité, la sérénité dont il est question n'a pas le sens que nous donnons habituellement à ce mot, elle est également dynamique. Quand vous voyez une chute d'eau de loin, elle vous paraît tranquille, mais de près, vous voyez qu'elle est sans cesse en mouvement. La nature originelle de la conscience humaine est exactement comme une chute d'eau sereine et tranquille, et en même temps dynamique.*

Se hisser au-delà de la petite conscience personnelle et embrasser les deux points de vue : celui de la chute avec laquelle nous tombons parce que nous avons la tête dedans et celui de la chute d'eau vue de loin, immobile et tranquille. La pratique de la Voie consiste à apprendre à voir la chute d'eau de loin quand on risque de s'y noyer lorsqu'on en est trop près. Notre pratique consiste aussi à savoir manier le zoom avec souplesse aussi souvent que possible, jusqu'à le vivre inconsciemment, naturellement, automatiquement, comme disait Maître Deshimaru. La pratique du zoom arrière, du point de vue de loin ou de haut, n'est pas toujours facile, mais, on peut en faire un exercice spirituel comme le faisait déjà Michel de Montaigne au XVI^e siècle tel qu'il le relate dans le tome trois des *Essais*. Il disait dans son français de l'époque : « Quand je dance, je dance; quand je dors, je dors; voire, et quand je me promeine solitairement en un beau vergier, si mes pensees se sont entretenues des occurrences estrangieres quelque partie du temps, quelque autre partie, je les rameine à la promenade, au vergier, à la douceur de cette solitude, et à moy. »

MONDO

Question 1 : *D'après les derniers kusen, il me semble qu'il y ait différents niveaux de « silence » pendant zazen. Tu as parlé de silence et de silence profond. Personnellement, j'interprète pour l'instant comme un premier niveau de silence quand le mental se tait, quand on devient capable de percevoir tout ce que peut nous renvoyer nos cinq sens. Et j'ai déjà posé une question en mondo où je t'avais dit que j'avais le sentiment d'entendre des sons de plus en plus éloignés et je t'avais demandé jusqu'où ça allait. De mémoire, tu m'avais répondu qu'à un moment donné on rejoignait un grand tout. Donc c'est ma question, est-ce qu'on traverse plusieurs états pendant zazen ? Est-ce qu'il y a bien deux états de silence ?*

Pendant zazen, il y a des moments de *fushiryo*, c'est-à-dire qu'il n'y a plus de pensées. Mais ce sont des moments fugitifs. Le vrai silence dont parle Katagiri, c'est le silence du mental en tant

que sixième sens qui couvre tous les autres, le silence du moi. À partir du moment où *hishiryo* s'installe, ce retour au silence se fait, même s'il y a un tas de pensées qui apparaissent. C'est comme être dans une gare et regarder passer les trains, mais on ne monte dans aucun train. Mais Katagiri parle beaucoup aussi ici de ce qui se passe en dehors de zazen pour un pratiquant. Et le fait de fréquenter ce silence intérieur profond, fait que nous allons être totalement nous-même dans nos échanges avec le monde, et ce totalement nous-même n'est pas seulement ce moi, qui de toute façon n'existe pas vraiment. Donc c'est exprimer totalement ce que nous sommes. Toi qui pratiques des arts martiaux, tu vois ce que je veux dire. Mais je pense aussi, d'autres maîtres le disent, qu'en prêtant attention au silence ordinaire, les sons de la nature, la pluie sur le toit par exemple, pour un pratiquant, peuvent être une porte d'entrée vers la contemplation, vers le vrai silence. Dans le monde ordinaire, ça va être comme une sorte de bruit de fond derrière le mental. Parfois il y a des ouvertures, même pour quelqu'un qui ne pratique pas, et heureusement, car c'est dans la nature humaine. Tout à coup, un son nous ravit intérieurement, ravir au sens d'enlever l'ego - Le ravissement, c'est un mot intéressant du point de vue étymologique -. Mais ça ne dure pas car il n'y a pas l'entraînement derrière. Ça se produit par la vue aussi, il y a des gens qui sont devant un arc en ciel, un magnifique paysage, un coucher de soleil et tout à coup, le silence intérieur se fait. Mais comme il n'y a pas de recherche de la Voie, ça ne dure pas, mais ça peut être un signal pour se tourner vers une recherche. Voilà le silence dont parle Katagiri, qui n'est pas perceptible ni compréhensible par l'intellect. Toute la pratique de la Voie nous invite à retourner au silence dans tous les aspects de notre vie, sinon ça n'a pas d'intérêt, c'est juste s'asseoir pendant une heure. Mais s'il n'y a pas d'approfondissement spirituel derrière, c'est juste une technique de santé ou de bien-être, et qui finalement finit par décevoir parce que les gens se disent : « Je n'y arrive pas, je pense tout le temps » etc. Est-ce que ça répond à ta question ?

Partiellement parce que plusieurs fois, pendant zazen, il m'est arrivé d'avoir une expérience. En tout cas ce sentiment de complètement disparaître et de ne plus rien entendre : plus de bruits extérieurs, plus rien. C'est un sentiment de félicité ou de ravissement je ne sais pas, mais où plus rien n'existe, plus de son, plus d'image, plus rien. Je ne sais pas comment le décrire, ça ne dure pas. À un moment donné, je reviens et il y a cet état où on a conscience de tous les sons, de toutes les odeurs etc. Mais par moment, j'ai l'impression d'un état plus profond. Est-ce qu'il y a un silence et un silence profond ? Est-ce qu'il y a une alternance ?

Ces états subtils profonds pendant zazen sont un cadeau de la pratique, mais la pratique de la Voie c'est plus que ça. N'oublions pas aussi qu'il y a certains états dits extatiques qui font partie des six chemins de transmigration, l'état de *deva*, de dieu, mais aucun des chemins de transmigration est à rejeter ou à vouloir garder, en fait. L'important c'est de tout traverser et ensuite, pour à la fin être dans la connaissance (pas au sens intellectuel) de quelque chose de profond, d'un silence derrière tout, de l'espace qui contient tout, de bouddha qui est partout.

Est-ce que c'est ce qu'on appelle ku ? Le vide.

Il y a deux sens principaux à *ku* la vacuité. D'une part des moments de non-mental, c'est ce que tu décris. Et le premier sens de *Ku* la vacuité, c'est la vacuité d'existence propre des phénomènes, et à commencer par nous-mêmes. Ça, ce sont les deux sens principaux de *ku* la vacuité. Et c'est pour ça que rechercher à tout prix *ku* au deuxième sens de non-mental permanent, c'est un poison du Zen. Ça arrive, ça se manifeste, et on rentre alors dans le grand Tout, et le moi, la perception même du corps-esprit a disparu. Mais c'est quelque chose qui ne peut pas exister continuellement, sinon nous ne sommes plus humains et être totalement humain c'est embrasser les contradictions. C'est être à la fois ce corps-esprit limité et aussi la totalité ensemble, ce que maître Obaku a résumé magnifiquement dans la formule : « La silencieuse coïncidence ».

Question 2 : *J'ai une certaine interprétation de Ku, de la vacuité. J'aimerais la partager et avoir le retour. La vacuité n'est pas une chose en soi, mais plutôt un potentiel qui fait qu'on ne sait d'où apparaît quelque chose et ce quelque chose retourne on ne sait où. Et c'est finalement un mouvement, c'est peut-être la vie. Je l'interprète comme le potentiel du vivant.*

Tout à fait, c'est ce que Maître Deshimaru appelait « le pouvoir cosmique fondamental ».

Est-ce qu'on peut le rapprocher justement à la vision taoïste ?

Oui bien sûr. Je ne suis pas un spécialiste du taoïsme, mais il est certain que le Zen, en arrivant en Chine a été profondément imprégné de taoïsme. Et les auteurs de grands textes chinois comme Sosan ou Tozan à l'époque, vers le VIIème siècle, étaient évidemment imprégnés de taoïsme. Même dans nos pratiques : kin-hin par exemple vient de Chine et non d'Inde. D'ailleurs, il y a une excellente traduction du Tao Te King par un moine zen américain qui s'appelle Stephen Mitchell, et en le lisant, c'est évident qu'il y a cette correspondance.

Kusen 5

Dainin Katagiri, écrit : *Quand on étudie la psychologie, on essaie de comprendre le fondement de la conscience qu'on appelle l'inconscient. L'inconscient est immense, plein de choses innombrables parce qu'il est lié au passé, au présent et à l'avenir. La psychologie tente de comprendre ce niveau inconscient et d'y saisir des choses ; essayer de se saisir de telles choses, ce n'est rien d'autre que le fonctionnement de la conscience personnelle. La conscience personnelle est la source de l'égoïsme, la source de la compréhension égoïste. L'égo considère la voix de l'esprit comme quelque chose de particulier dont il peut faire l'expérience et il veut savoir ce qui s'y passe. Mais quoi que l'égo puisse y voir et y prendre, ce n'est que la surface de la voix de l'Esprit.*

L'analyse psychologique est l'une des découvertes les plus précieuses de l'humanité, la série actuelle *En thérapie* à la télé en est l'illustration. Pour un pratiquant de la Voie, elle peut même

être très utile lorsque notre histoire personnelle présente trop d'obstacles à la pratique d'une voie personnelle. Mais nous ne devons pas oublier que la thérapie n'est là que pour permettre à la conscience personnelle de fonctionner normalement dans la société où l'on vit, c'est-à-dire sans conflit invalidant ou processus mentaux mortifères. En aucun cas elle ne peut permettre de réaliser l'éveil au sens spirituel du terme.

Maître Dogen dit dans le *Genjō kōan* que pratiquer la voie, c'est s'étudier soi-même ; mais, dans ce cas-là, s'étudier soi-même n'a rien à voir avec de l'introspection, avec de l'analyse, bien que certaines de nos obsessions ou névroses soient intéressantes à découvrir pendant zazen. D'ailleurs Dogen ajoute que « s'étudier soi-même, c'est s'oublier soi-même » et que « s'oublier soi-même, c'est être certifié par toutes les existences », par l'ordre cosmique. C'est réaliser la nature-même de cette conscience personnelle, avec ses histoires, avec ses pathologies ou ses aspects lumineux ; c'est réaliser son caractère impermanent et conditionné, donc sa vacuité. Non pas son inexistence, mais son existence relative, sa manifestation de l'esprit vaste, de l'ordre cosmique, comme la vague est une manifestation passagère de l'océan : elle est à la fois unique et manifestation de l'océan tout entier. Concrètement nous pouvons peut-être nous détendre en face des manifestations de notre karma. Être conscient de notre propre originalité et aussi être relié à tous les êtres, être aussi le Tout ; c'est la Voie du Milieu, c'est embrasser ce double aspect en toutes occasions. Shunryu Suzuki dit que la plupart des humains marchent comme s'ils portaient une planche sur l'épaule, ce qui ne leur permet que de voir qu'un seul côté. La pratique de la Voie ne consiste pas seulement à changer la planche d'épaule mais à la laisser tomber.

Kusen 6

Voici ce que dit de plus Dainin Katagiri : Nous devons découvrir la nature éphémère du monde, si nous la comprenons, alors le changement devient très serein, il n'y a rien à dire. Et pourtant, c'est quelque chose de dynamique, quelque chose qui agit. Nous devons étudier cela, nous devons le toucher, nous devons être cela directement pour que cela devienne réalité. Zazen doit être la sérénité même, juste une fleur en train d'éclorre. La sérénité même, c'est quand une fleur en train d'éclorre ne se dit pas qu'elle est une fleur en train d'éclorre. Assis en zazen, nous ne nous disons pas que nous sommes assis en zazen. Laisant tout passer et venir, laissant tout aller et venir, nous ne nous disons pas que nous laissons tout aller et venir.

Pour un pratiquant de la Voie, et je ne parle pas seulement du zen, mais de la voie du méditant en général, l'expérience de l'impermanence devient la vie elle-même, même si notre existence quotidienne semble routinière. Parfois, dans notre vie, ça change beaucoup et parfois ça semble très calme, sans changement apparent. Mais dans l'expérience de la méditation, les cartes sont rebattues à chaque instant. Luc, pas moi, mais celui qui est bien connu comme apôtre, a cité Jésus disant : « Le fils de l'homme n'a pas d'endroit où reposer sa tête. » C'est-à-dire ne pas se figer, ne pas faire d'arrêt sur image, ne pas laisser les choses coaguler. Plus près de nous, Montaigne disait dans son langage de l'époque :

Le monde n'est qu'une branloire pérenne. Toutes choses y branlent sans cesse : la terre, les rochers du Caucase, les pyramides d'Egypte, et du branle public et du leur. (à l'intérieur et à l'extérieur). La constance même n'est qu'un branle plus languissant.

Pendant zazen, nous sommes apparemment immobiles pendant une heure, acceptant ce qui est à chaque instant, ou plutôt, présents à ce qui est à chaque instant, surfant sur le branle, devenant même ce branle permanent. La conscience ordinaire s'afflige souvent du changement et du temps qui passe, mais l'enseignement de Jésus ou de Bouddha consiste à trouver la paix au milieu du changement, ne pas vouloir être ailleurs qu'ici, ne pas vouloir être dans autre temps que maintenant, se tenir à la pointe de l'ici et Maintenant. C'est vivre la complétude de l'éternel présent, se tenir à la source, à la pointe de l'instant Ne cherchez pas ce que ça veut dire consciemment, écoutez et oubliez ces mots, reste le mystère. Ineffable.

MONDO

Question : *Ces derniers temps, je réfléchis beaucoup à une lecture de Dainin Katagiri concernant la non-pensée. Je suis un peu tiraillé et embêté pour arriver justement à la non-pensée. Pendant mon zazen, mon cerveau me joue souvent des tours et me bombarde plus que d'habitude de pensées. Et certains zazen où accepter la pensée, la laisser passer, ce n'est pas suffisant. Je le fais tellement, parce qu'il y a tellement de pensées, qu'il m'est arrivé de ressortir de zazen avec un mal de tête tellement j'ai été bombardé. Quand je réfléchis à cette notion de non-pensée, j'ai pratiqué la méditation pleine conscience pendant quelques années et j'arrivai à la concentration avec une espèce de mantra sur la respiration. Mais si on suit le principe de non-pensée, la concentration est une pensée, penser qu'il ne faut pas penser est une pensée, tout est une pensée finalement et j'ai besoin d'y voir plus clair et ne pas forcément me culpabiliser en me disant c'est grave ou ce n'est pas grave.*

Ce sont des questions classiques que l'on se pose quand on pratique depuis quelques temps, et qu'on n'a pas encore continué longtemps zazen. Il y a deux choses en trop là-dedans, c'est le **Je** et puis vouloir la non-pensée. Il ne s'agit pas de non-pensée, ce sont des choses qui peuvent apparaître par instant, *fushiryo*, mais ce n'est pas un but en soi, et puis c'est impossible à maintenir longtemps ou alors c'est qu'on est dans le coma, et encore. Donc ce qui est important, c'est que tu te détendes complètement par rapport à ça et d'abandonner toute volonté. Simplement tu es assis en zazen ; quand tu t'aperçois que tu suis tes pensées, il ne s'agit pas de ne pas penser mais de ne pas s'identifier aux pensées, de ne pas les suivre, au point que quelque part on n'est plus là. Notre corps est là, mais la pensée est ailleurs. Alors dès que tu prends conscience de cela, tu reviens simplement à ce qui est, à ton corps, à la respiration, à l'environnement, aux sons, et c'est tout. Tu ne fais pas d'autres efforts, tu ne cherches pas à attraper quelque chose qui s'appellerait la non-pensée, ou même à attraper quelque chose qui serait - laissez passer les pensées - parce que comme tu le dis c'est encore une pensée. Ne te prends pas la tête avec ça car après, en sortant du zazen, justement ta tête

est prise. Soit tranquille avec ça, ça pense, mais ce n'est pas **Je** pense. Et il y a aussi une chose, car lorsqu'on pratique zazen, c'est-à-dire une méditation sans objet, on a parfois l'impression qu'on pense beaucoup plus que dans la vie quotidienne. On se dit : « Mais alors je suis là pour ne plus penser et je n'arrête pas de penser. » En fait, non, ce n'est pas vrai, on prend conscience qu'on pense beaucoup, et en prenant conscience qu'on pense beaucoup, il y a un espace qui s'ouvre, un espace de clarté, et qui fait que finalement on pense moins que dans la vie quotidienne. Mais ça c'est une jauge qu'il est très difficile d'appréhender, de comprendre, et c'est même inutile. Simplement s'asseoir sans but, le fameux *mushotoku*, sans même chercher à vouloir faire un bon zazen, à être un bon élève du zen, à éliminer quoi que ce soit. Quand on laisse tomber vraiment ça, il n'y a plus de soucis. Mais je reconnais que ce n'est pas évident. Et c'est la répétition de la pratique qui permet ça. C'est une question importante.

Kusen 7

Katagiri, suite : Dans le zen soto on fait très attention aux formes que revêt l'action. Les formes de l'action sont très importantes dans la pratique du zen mais pas en tant que technique. Si vous les utilisez comme une technique, vous vous lasserez tôt ou tard de répéter les mêmes formes jour après jour. Dans chaque forme, marcher, chanter, manger, faire Gassho, vous devez trouver la paix et l'harmonie. Prendre soin, c'est l'esprit de prendre soin.

Dans le Zen, quand on parle d'ordre cosmique, de s'harmoniser avec l'univers entier, ce n'est pas nager dans la stratosphère. Comme dit Katagiri, nager dans cet océan immense qu'on appelle univers, c'est voir l'infini dans le fini, même les plus petites choses. Nous prenons soin des rituels, du nettoyage de l'autel, de toutes les activités du samu comme une mère veille sur son enfant. En ce sens, c'est une activité sacrée. S'il n'y a pas cet esprit de prendre soin dans le don de l'entière présence, nous faisons les choses à demi-vivants. Nous perdons le fil cosmique et devenons irresponsables en ne rendant plus service, d'autant plus que nous sommes devenus conscients de notre responsabilité grâce à la pratique de la Voie. Dans ce cas, les rituels deviennent creux, mécaniques et dogmatiques ; c'est un piège que rencontrent toutes les religions. Cela dit, on se trompe souvent par distraction, négligence ou encombrement mental ; ça nous arrive à tous dans les cérémonies, le samu, nos paroles, nos actes. Souvent je dis qu'à la fois, ce n'est pas grave, et en même temps, c'est grave car c'est un moment perdu, une occasion perdue. Mais inutile de culpabiliser car ça paralyse. Si on fait une erreur, par exemple au cours d'une cérémonie, au risque d'y entraîner les autres, il faut essayer de ne pas la reproduire la prochaine fois tout simplement. Même Maître Dogen a dit qu'il avait fait des erreurs toute sa vie. C'est humain, mais nous avons à faire de notre mieux pour prendre soin de nous et des autres.

Kusen 8

Katagiri roshi nous dit :

Le Bouddha nous a enseigné la voie qui mène à la cessation de la souffrance. Il a souligné que nous ne pouvons ni ignorer les conditions ni leur échapper parce que sans objet nous ne pourrions pas vivre comme des êtres humains. Alors que signifie la cessation de la souffrance ? Cela signifie que nous devons faire de notre mieux pour créer de meilleures conditions, moment après moment. D'habitude lorsque vous avez un objet, cet objet vous rend fou et vous aveugle facilement. Même si nous savons intellectuellement que nous commettons une erreur, nous créons constamment des attachements à une certaine manière de vivre. Nous créons des attachements forts au lieu de comprendre profondément et de faire de notre mieux pour créer des conditions saines.

Parfois, on s'assoit en zazen avec un état d'esprit obsédé par la possession d'un objet, fût-il matériel, culturel, amoureux ; ou inversement par le dépit, le rejet, voire la haine ou la peur, l'anxiété. Ensuite, après zazen ou après une matinée, journée, sesshin plus longue, les choses sont vues avec beaucoup moins de passion ou même devenues sans intérêt. Les choses se sont décantées, usées, voire épuisées, comme un vêtement trop porté ou une fièvre apaisée. Même si les objets ou phénomènes auxquels nous étions si attachés ou par lesquels nous nous sentions si concernés sont toujours présents, ils sont souvent considérés différemment. C'est ce que Dogen appelait « restaurer la vision juste ». Ainsi la pratique quotidienne de zazen peut devenir une sorte d'hygiène personnelle : nettoyer ce corps-esprit de ses illusions, même si en dernier lieu, il n'y a rien à nettoyer. C'est l'objet d'un vieux débat dans le *chan* chinois, peut-être un faux débat car cette vision complète est importante, à la fois la discipline et la réalisation de notre vraie nature. C'est le merveilleux travail souterrain de zazen, alchimie mystérieuse, surtout zazen pratiqué ensemble, car lorsque nous pratiquons ensemble, nous abandonnons notre personne plus facilement. En sesshin, la sangha peut devenir miroir en plus de refuge et nous enseigner sur nous-même. Grâce à ce travail de vision juste, peut-être le premier des huit sentiers, nous faisons de notre mieux pour créer les conditions saines dont parle Katagiri : prendre soin.

Kusen 9

Katagiri écrit : Quand vous commencez Zazen, très naturellement les pensées apparaissent. Et quand elles apparaissent vous jouez avec elles. Quand vous pensez [alors moi j'ajoute : quand vous suivez vos pensées] votre lobe frontal commence à travailler. C'est la vie quotidienne, c'est la cause du stress, de la confusion, du conflit.

Dans le Zen, on laisse le lobe frontal se reposer un moment. Alors, très naturellement, la conscience ne peut créer ni stress ni détresse, très naturellement, on se libère du stress et de la nervosité.

Zazen n'est cependant pas une relaxation au sens strict, vous le savez bien. La posture est comme une forte pyramide parfaitement équilibrée dont le centre de gravité se trouve dans le *hara*, l'océan de l'énergie.

C'est se mettre dans les meilleures conditions pour devenir une antenne parfaitement réglée sur l'univers cosmique. Un peu comme le RDS dans la voiture : quand on perd la station, on finit toujours par y revenir. C'est s'exprimer complètement en tant que forme de l'univers cosmique actualisée. Tout ce que vous et l'univers avez vécu à travers des temps sans commencement aboutit à cet instant de zazen, cet instant. Mais zazen n'est pas séparé du reste de notre vie. Bien sûr les conditions de zazen sont les meilleures pour vivre complètement notre vie, qu'elle nous plaise ou non, dit Katagiri.

Mais nous pouvons ensuite être totalement présent et clair lorsque nous cuisinons, conduisons notre voiture, allons aux toilettes, faisons l'amour, mangeons, pleurons, rions, éprouvons de la douleur. C'est peut-être la seule façon pour nous d'accueillir la mort lorsqu'elle viendra : être comme une vague abandonnant sa forme dans l'océan.

Abandonner sa forme, c'est aussi, pendant zazen, lorsque nous lâchons prise avec les fabrications et résistances de notre petit ego, ou plutôt lorsque « ÇA » lâche prise, lorsqu'il y a dépouillement : « *to datsu* », comme dit souvent Gérard Chinrei citant Dogen.

Nous nous plaçons avec toute notre attention dans les conditions de zazen, et ça se fait, particulièrement au cours d'une sesshin : pas besoin de se tordre l'esprit. J'ai vu sur l'arrière d'une camionnette l'autre jour une inscription manuscrite au feutre noir : « Je suis vide, pas la peine de me casser » : l'esprit ordinaire comprend facilement ce que ça veut dire mais ça fait sourire l'esprit bouddhiste.

Kusen 10

Katagiri nous dit : Un Maître zen a dit un jour [j'ajoute personnellement que ça doit être Yakusan] : « Pensez sans penser ». Un moine lui demanda « que voulez-vous dire par pensez sans penser » ? Et le Maître répondit : « non-pensée ». Non-pensée, et c'est LA non-pensée. Quand vous êtes en zazen ne pensez pas, n'utilisez pas votre lobe frontal. Votre lobe frontal est assis avec vous, ne l'utilisez pas pour penser : cela ne signifie pas détruire la pensée ou se tenir éloigné de la pensée. Reposez-vous simplement, ne vous mêlez pas de penser. Aussi longtemps qu'on vit, la pensée ne cesse de surgir : ne vous y laissez pas aller, ne la combattez pas. Si vous dites je ne dois pas penser, c'est déjà penser. Tout ce que vous avez à faire c'est d'être assis en paix et en harmonie, moment après moment, alors il n'y a pas de place pour penser : c'est penser sans penser.

Il s'agit encore une fois de parler d'*hishiryō*, ce mot que vous entendez souvent. En fait, c'est Yakusan qui l'a créé et ça a été repris par Dogen. *Hishiryō* c'est vivre au-delà de la dualité pensée/non pensée.

Nous qui avons l'expérience de zazen, nous pouvons comprendre cela facilement. Pourtant ça n'empêche pas qu'il est très facile de se laisser entraîner, fasciner par un train de pensées,

alors nous sommes enclins à le déplorer et à regretter la non-pensée : ces instants de pure présence que nous aimerions tellement conserver, prolonger. *Hishiryō*, c'est rester assis imperturbablement, accueillir totalement ce qui est, épouser le changement permanent : pensée, non-pensée, douleurs, moments extatiques, etc.

C'est rester assis au milieu du monde, comme je le répète souvent. D'ailleurs je me suis aperçu que Katagiri emploie cette même formule. Rester assis au milieu du monde, c'est ce que nous faisons là. Se tenir dans l'éternel présent, instant après instant, sans même chercher à le comprendre, à le saisir. Car, en fait, l'instant présent n'est rien, c'est-à-dire qu'il est tout. Nous n'y sommes rien, c'est-à-dire que nous y sommes tout.

Kusen 11

Dainin Katagiri continue : *La Voie du Milieu est le pivot de l'enseignement du Bouddha. Ce n'est pas simplement marcher au milieu de la rue. La Voie du Milieu est l'état où le corps et l'esprit humains fonctionnent librement. Un moyen de comprendre la Voie du Milieu est de dire que c'est le point médian situé à mi-chemin des deux extrémités d'une ligne. Cela signifie que si vous êtes sur ce point médian, vous pouvez voir les deux côtés gauche et droit à égale distance de vous. En d'autres termes, vous pouvez voir à égale distance le bien et le mal, le vrai et le faux. Si vous êtes au milieu, quoi qu'il arrive, vous pouvez voir pareillement les deux côtés du monde dualiste.*

Il y aurait beaucoup à dire sur la Voie du Milieu. Katagiri nous en donne ici un aspect. Il y en a d'autres. En tout cas, avec l'attention à la Voie du Milieu, nous comprenons que nous vivons au sein d'un monde dualiste, bien-mal, vrai-faux, etc., mais nous sommes aussi conscients de ce qui est au-delà, de ce qui ne bouge pas. Nous sommes continuellement dans l'action, nous changeons constamment, même quand nous bullons dans un canapé ou dormons. En fait, comme disait Luc, l'apôtre de Jésus : « Le fils de l'homme n'a aucun endroit où poser sa tête. » Pourtant, à chaque instant, nous pouvons prêter attention aux myriades de phénomènes à partir du silence, à partir de ce qui ne bouge pas. C'est ce qu'on appelle *samadhi*, qui signifie littéralement union, totalité, accomplissement, achèvement, mais aussi : mise en ordre, concentration totale de l'esprit, contemplation, absorption.

Katagiri utilise également la métaphore d'une balle : « Nous sommes comme une balle qui roule constamment », dit-il, « toujours en mouvement, mais dont le centre ne bouge pas », et il nomme *samadhi* ce centre immobile. Mais ce centre immobile inclut ce qu'il appelle une « attention dynamique ». C'est grâce à l'attention que nous pouvons demeurer dans la Voie du Milieu, d'abord en *zazen*, puis dans la vie quotidienne où nous devons nous souvenir de l'exercer. Aspect relatif, aspect ultime. Aspect profane, aspect sacré : se rappeler que tout phénomène que nous rencontrons a un aspect dualiste que nous devons gérer par l'éthique et la discrimination lucide de l'action et la parole justes, mais est aussi vide de toute substance. C'est la tranquillité du retour au silence permettant l'actualisation de la Voie du Milieu par la sagesse *hannya* : *prajna*.

Kusen 12

Dans le Zen Soto, on fait très attention aux formes que revêt l'action. Les formes de l'action sont très importantes dans la pratique du Zen, mais pas en tant que technique. Si vous les utilisez comme une technique, vous vous lasserez tôt ou tard de répéter les mêmes formes jour après jour. Dans chaque forme -- marcher, chanter, manger, faire gassho -- vous devez trouver la paix et l'harmonie.

C'est l'esprit de prendre soin. Dans le Zen, quand on parle d'ordre cosmique, de s'harmoniser avec l'univers entier, ce n'est pas nager dans la stratosphère, c'est de voir l'infini dans le fini, même les plus petites choses. Nous prenons soins des rituels, du nettoyage de l'autel, de toutes les activités du samu comme une mère veille sur son enfant. En ce sens, c'est une activité sacrée. S'il n'y a pas cet esprit de prendre soin, dans le don de l'entière présence, nous faisons les choses à demi-vivants. Nous perdons le fil cosmique et devenons irresponsables en ne rendant plus service, d'autant plus que nous sommes devenus conscients de notre responsabilité grâce à la pratique de la Voie. Dans ce cas, les rituels deviennent creux, mécaniques et dogmatiques. C'est un piège que rencontrent toutes les religions.

Cela dit, on se trompe, souvent, par distraction, négligence ou encombrement mental ; ça nous arrive à tous, dans les cérémonies, le samu, nos paroles, nos actes...Souvent je dis à la fois : ce n'est pas grave, et en même temps c'est grave. Inutile de culpabiliser, ça paralyse : si on fait une erreur, par exemple au cours d'une cérémonie, au risque d'y entraîner les autres, il faut essayer de ne pas la reproduire la prochaine fois, tout simplement. Même Dogen a dit qu'il avait fait des erreurs toute sa vie. C'est humain, mais nous avons à faire de notre mieux pour prendre soin de nous et du monde.

Kusen 13

Quand vous commencez zazen, très naturellement, les pensées apparaissent ; mais quand elles apparaissent, vous jouez avec elles. Quand vous pensez, votre lobe frontal commence à travailler. C'est la vie quotidienne. C'est la cause du stress, de la confusion, du conflit. Dans le Zen, on laisse le lobe frontal se reposer un moment. Alors, très naturellement, la conscience ne peut créer ni stress ni détresse. Très naturellement, on se libère du stress et de la nervosité.

Zazen n'est cependant pas une relaxation, au sens strict. La posture est comme une forte pyramide parfaitement équilibrée dont le centre de gravité se trouve dans le hara, l'océan de l'énergie. C'est se mettre dans les meilleures conditions pour devenir une antenne parfaitement réglée sur l'univers cosmique. C'est s'exprimer complètement en tant que forme de l'univers cosmique (Katagiri) actualisé. Tout ce que vous et l'univers avez vécu à travers des temps sans commencement aboutit à cet instant de zazen. Zazen n'est pas séparé du reste de notre vie. Bien sûr, les conditions sont les meilleures pour vivre complètement notre vie, qu'elle nous plaise ou non, nous dit Katagiri, mais nous pouvons ensuite être totalement présents et clairs lorsque nous cuisinons, conduisons notre voiture, allons aux toilettes, faisons l'amour, mangeons, pleurons, rions, souffrons etc. C'est certainement la seule façon pour nous d'accueillir la mort lorsqu'elle viendra : être comme une vague abandonnant sa forme dans l'océan.

Abandonner sa forme, c'est aussi, pendant zazen, lorsque nous lâchons prise avec les fabrications et résistances de notre petit ego, ou plutôt, lorsque ça lâche prise, lorsqu'il y a dépouillement : *to datsu* comme dit souvent Gérard Chinrei citant Dogen. Nous nous plaçons avec toute notre attention dans les conditions de zazen et ça se fait. Pas besoin de se tordre l'esprit.

J'ai vu, sur l'arrière d'une camionnette, une inscription manuscrite au feutre noir : "Je suis vide, pas la peine de me casser."

L'esprit ordinaire comprend facilement ce que ça veut dire ; ça fait sourire l'esprit bouddhiste.

Kusen 14

La Voie du Milieu est le pivot de l'enseignement du Bouddha. Ce n'est pas simplement marcher au milieu de la rue. La Voie du Milieu est l'état où le corps et l'esprit humain fonctionnent librement. Un moyen de comprendre la Voie du Milieu est de dire que c'est le point médian, situé à mi-chemin des deux extrémités de ligne. Cela signifie que, si vous êtes sur ce point médian, vous pouvez voir les deux côtés, gauche et droit, à égale distance de vous. En d'autres termes, vous pouvez voir à égale distance le bien et le mal, le vrai et le faux. Si vous êtes au milieu, quoi qu'il arrive, vous pouvez voir pareillement les deux côtés du monde dualiste.

Avec l'attention à la Voie du Milieu, nous comprenons que nous vivons au sein d'un monde dualiste, bien-mal, vrai-faux etc. mais nous sommes aussi conscients de ce qui est au-delà, de ce qui ne bouge pas. Nous sommes continuellement dans l'action, nous changeons constamment, même quand nous bullons dans un canapé ou dormons. En fait, comme disait Luc, l'apôtre de Jésus, "le fils de l'Homme n'a aucun endroit où poser sa tête". Pourtant, à chaque instant, nous pouvons prêter attention aux milliers de phénomènes à partir du silence, à partir de ce qui ne bouge pas. C'est ce qu'on appelle *samadhi*, littéralement : union, totalité, accomplissement, achèvement, mise en ordre, concentration totale de l'esprit, contemplation, absorption.

Katagiri utilise également la métaphore d'une balle : nous sommes comme une balle qui roule constamment, toujours en mouvement, mais dont le centre ne bouge pas. Il nomme *samadhi* ce centre immobile, mais ce centre immobile inclut ce qu'il appelle "une attention dynamique".

C'est grâce à l'attention que nous pouvons demeurer dans la Voie du Milieu, d'abord en zazen, puis dans la vie quotidienne où nous devons nous souvenir de l'exercer. Se rappeler que tout phénomène que nous rencontrons a un aspect dualiste que nous devons gérer par l'éthique et la discrimination lucide de l'action et la parole justes, mais est aussi vide de toute substance. C'est la tranquillité du retour au silence, la voie du Milieu.

Kusen 15

Le Bouddha nous dit d'être attentif au Dharma, le Dharma est ce qui rend possible l'existence de toutes choses. En d'autres termes, le Dharma est la Nature fondamentale de l'existence. Aussi, être attentif au Dharma, c'est être attentif à ce qui maintient l'existence. Maintenir

quelque chose est une fonction du monde dualiste parce que maintenir, agir, c'est généralement avoir un objet. Aussi, être attentif au Dharma, c'est lorsqu'on fait gassho, être attentif à gassho, c'est, quand on marche dans la rue, être attentif à la marche, dit Katagiri Roshi.

Cette attention, en quoi est-elle bouddhiste ? Après tout, diverses situations dans divers métiers demandent de l'attention, parfois même une concentration intense : pilote de chasse ou de formule 1, chirurgien, président de la République annonçant de mauvaises nouvelles, sniper, cambrioleur, etc. Dans le Zen aussi, nous devons être à ce que nous faisons : *gassho*, *sanpai*, les chants, les instruments, le samu, la couture du kesa, etc. Et la différence, c'est que ces activités sont l'actualisation immédiate de zazen, pendant une sesshin par exemple, et peuvent résonner ensuite dans notre vie entière.

Une autre différence, c'est l'état d'esprit, l'éthique, notamment, l'éthique du bodhisattva qui est mise en œuvre, l'esprit de service désintéressé, l'inspiration à aider tous les êtres comme nous le souhaitons à chaque cérémonie, la gratitude pour les bienfaits reçus qu'ils viennent des enseignants présents et passés, des personnes qui nous ont fait du bien ou permis d'exister, des animaux, des plantes, des étoiles. Une autre différence, c'est que cette attention naît du silence mental, de l'esprit vaste retrouvé grâce à zazen ou tout autre pratique sérieuse d'éveil spirituel, car le zen n'est pas la seule voie.

Plus nous pratiquons, plus cette attention peut devenir non-forcée, naturelle, non-duelle, c'est le cadeau invisible de zazen ; invisible parce que nous ne pouvons pas le mesurer nous-même. Comment serions-nous aujourd'hui si nous n'avions pas pratiqué ? Pourtant rien n'est jamais acquis, définitif, et c'est pour cela que l'Éveil, c'est l'éveil après l'Éveil. Et l'Éveil après l'Éveil, c'est mener une vie éveillée où chaque pratique est comme une lumière douce qui éclaire l'éveil d'origine, comme disait Kodo Sawaki. Le koan qui a poussé Dogen à partir en Chine, c'est : « Puisque nous avons tous la nature de Bouddha, à quoi bon pratiquer ? ». Finalement, il a réalisé que la pratique est juste comme un éventail, comme utiliser un éventail. L'air est partout, mais pour le comprendre nous devons utiliser un éventail.

Kusen 16

Dainin Katagiri nous dit : « Être attentif au Dharma, c'est être attentif à ce qui maintient l'existence ». En fait, ça revient à ne pas oublier d'être éveillé.

Il dit aussi, : *Être attentif c'est viser le centre quoi que l'on fasse. D'ordinaire, l'esprit s'égaré dans diverses directions. Au lieu de nous disperser dans toutes les directions, revenons au centre. Quand nous marchons, occupons-nous de marcher. Maintenant, c'est un pas vers l'image idéale de la vie humaine. C'est la pratique bouddhiste qui s'actualise à travers zazen dans la vie quotidienne.* Pour nous, pratiquants et pratiquantes du Zen, la voie du Zen, zazen, est la porte, le laboratoire qui offre les meilleures conditions possibles à cette présence attentive. On utilise toutes sortes de métaphores pour parler de la pratique et de l'esprit de zazen. Kosho Ushiyama, un disciple du maître Kodo Sawaki, a utilisé une métaphore intéressante, pour une fois non poétique mais venant des mathématiques, dont je me suis librement inspiré. : donc, soit une droite Z représentant la posture correcte de zazen. La réalité de la vie sur laquelle nous devrions rester en tant que Bouddha, c'est l'image idéale de la vie

humaine dont parle Katagiri, mais en tant qu'humains ordinaires nous dévions de cette ligne en pensant et en somnolant, *sanran* et *kontin* par exemple. Nous commençons à quitter un tout petit peu cette ligne vers le haut parce qu'une pensée A surgit. Et si d'autres pensées issues de la première surgissent à leur tour, nous nous éloignons de plus en plus de la ligne. Ce qui donne A, A', A'', A etc. Nous suivons l'enchaînement de pensées A. Mais comme nous sommes en zazen, soudain nous en prenons conscience et retombons à la verticale sur la ligne Z. C'est revenir à la réalité pure de notre vie, sans déformations, sans filtres. Alors nous revenons à la posture, nous nous concentrons, la verticalité, de longues expirations si nécessaire, qui nous permettent de rester sur la droite Z un moment.

Alors, il arrive qu'on tombe en *kontin*. Un point B nous fait descendre légèrement vers le bas sous la ligne, puis B' B'' B etc. Alors soudain on se réveille et remontons d'un coup à la verticale sur Z. Parfois c'est un mélange, on va dire une série de points C, C', etc. On rêve, un mélange de pensées et de torpeur qui oscillent de part et d'autre de la ligne. Cependant, ne croyons pas que nous faisons un mauvais zazen si nous ne nous tenons pas en permanence sur la ligne. Ce qui compte finalement, c'est notre effort, notre impulsion, notre effort constant pour revenir sur la ligne. C'est ce qui différencie l'esprit éveillé de l'esprit ordinaire, de l'esprit enchaîné de l'esprit libéré. La réalité complète de notre vie, c'est le tableau d'ensemble, la ligne idéale et nos déviations passagères, c'est l'humain bouddha ou le bouddha humain.

Dans le *Eihei Koroku*, un recueil de poèmes et de sentences, Dogen dit : " Ainsi parla le patriarche Nagarjuna, zazen est le chemin de tous les Bouddhas. Des écoles hétérodoxes exercent aussi le zazen mais elles vont trop loin. Elles altèrent la nature du zen et leurs opinions erronées sont fâcheuses. Ce n'est pas le même que le zazen des Bouddhas et des Bodhisattvas, des éveillés et ceux qui vont vers l'éveil. Des disciples du Theravada font du zazen mais ils désirent la perfection, ils cherchent l'extinction, le nirvana. Ceci est différent du zazen des Bouddhas et des Bodhisattvas."

Pratiquer l'éveil c'est important, sans chercher quoi que ce soit. Il suffit de revenir sur la ligne encore et encore, sans regretter de ne pas y demeurer.

Kusen 17

Donc, Katagiri recense trois sortes de souffrance : la souffrance physique, la souffrance mentale et la souffrance qu'il appelle fondamentale. La souffrance physique, tout le monde la connaît : les douleurs dues à la maladie, aux accidents, à la vieillesse, à l'agonie. La souffrance mentale, elle, est directement liée aux cinq agrégats, les cinq *skandhas* qui sont la forme, les sensations, les perceptions, les impulsions ou volitions, et la conscience de tout cela, la conscience mentale, *manas* en sanskrit. Ces deux formes de souffrance peuvent nous enseigner, être nos maîtres pour un pratiquant ou une pratiquante de la Voie. Comme elles font partie de la vie ordinaire de façon inévitable, la seule chose à faire est de les observer profondément et de les accepter, les laisser s'asseoir avec nous. Ainsi nous n'en sommes

plus esclave et nous pouvons nous en libérer, ce qui n'empêche pas de trouver les moyens habiles pour diminuer ou faire disparaître, celles pour lesquelles c'est possible.

Et enfin voici ce que dit Katagiri pour la souffrance fondamentale : *« Le troisième type de souffrance est la souffrance radicale ou fondamentale. Elle est une souffrance qui est due à l'aspect éphémère des phénomènes. Vous pouvez prendre conscience de cette souffrance par une pratique profonde ou une compréhension profonde du tableau global de la vie humaine en tant qu'elle est reliée à tous les êtres sensibles. Autrement dit, en pratiquant profondément le bouddhisme vous pouvez comprendre la souffrance radicale et en faire l'expérience. Quand l'esprit est agité et préoccupé, il est très difficile de faire cette expérience. Ce n'est qu'en pratiquant profondément que vous pourrez faire l'expérience de ce type de souffrance. Cette souffrance est très calme, très tranquille et très silencieuse, mais elle est présente. »*

Cette souffrance, c'est celle que le Bouddha nommait *dukkha*, la souffrance existentielle, l'incomplétude, le sentiment d'incomplétude qu'il a énoncé comme première noble vérité. Elle est tapie en nous à bas bruit, à peine perceptible. C'est pourquoi nous pouvons la percevoir pendant zazen, car les distractions sont éliminées.

C'est pourquoi, dans la vie ordinaire, tant de gens ne supportent pas le silence ou l'inactivité, car cette souffrance se révèle en tant que vide vertigineux et peur ineffable. C'est sa méconnaissance qui provoque la chute des humains. La chute n'est pas grave en elle-même : c'est ne pas remonter, le drame de l'ignorance. Comme on ne sait même pas qu'on est perdu, on peut se tourner vers toutes sortes de compensations ou dérivatifs plus ou moins dangereux. En zazen, nous pouvons la débusquer : *« Tiens te voilà toi ! Je vais prendre soin de toi en toute reconnaissance »* Nous voyons ainsi que cette insatisfaction fondamentale vient du désir insatiable, ainsi que de son autre face, le rejet et la répulsion. Et bien sûr la peur. C'est la deuxième noble vérité, et nous devons l'appivoiser intimement en tant que condition humaine, voir qu'elle provient de l'ignorance de notre vraie nature. Mettre fin à l'ignorance, ce n'est pas vouloir détruire le désir fondamental : c'est impossible car il revient toujours, mais s'asseoir avec lui, en faire notre compagnon de route et le mettre au service de tous les êtres sensibles. Puisque nous avons un but, en faire le but le plus haut. Alors nous commençons à nous libérer.

Kusen 18

Daïnin Katagiri disait : *Si vous voulez étudier la vie, vous devez en même temps étudier la mort. Si vous essayez d'étudier la vie en ignorant la mort, votre vie va se dessécher. Vous devez étudier à la fois la vie ET la mort, c'est la voix du bouddhisme. En sanskrit, le Bouddha est Tathagata. Tathagata veut dire « c'est comme aller et venir ». Dans le bouddhisme, on ne dit « ni aller, ni venir ». Bouddha n'est ni un ange, ni une sorte de Dieu qui a pouvoir sur notre vie ou nous donne un pouvoir spirituel. Bouddha est juste « aller et venir ».*

En général, on traduit Tathagata par « ainsi venu » ou « ainsi allé ». L'éclairage de Katagiri est intéressant parce qu'il met l'accent sur l'activité constante : aller et venir, survenir et

disparaître, comme toute chose, même nos pensées, sensations et perceptions pendant zazen. C'est aussi la vie et la mort des montagnes, des étoiles, des galaxies, aussi bien de l'infiniment bref que dans le temps plus long.

Si nous n'y prenons pas garde, notre esprit se coagule si facilement : désirs obsédants, regrets récurrents, dépréciation, ressentiment, mais aussi, état de bonheur et de bien-être. S'éveiller à l'impermanence et au non-soi, c'est voir que tout cela n'est qu'aller et venir. De même, si nous nous examinons bien, qui sommes-nous ? Ce corps qui change constamment : il suffit de regarder une photo ou un selfie, puisque c'est à la mode, pris ne serait-ce qu'il y a cinq ans. Nos cellules changent tous les jours, et sont constamment renouvelées au bout de sept ans, paraît-il.

En avons-nous le contrôle ? Non, ou si peu. On peut toujours agir sur le corps pour le conserver. L'idéal c'est de le conserver en bonne santé pour pratiquer la Voie. Beaucoup veulent se faire des abdos de rêve ou des fessiers d'acier, mais le vieillissement est là. Pour notre esprit c'est pareil : beaucoup de gens croient fermement qu'il est séparé du corps et qu'il existe au fond de nous quelque chose qui ne change pas, depuis notre naissance, même si, à l'évidence, nos goûts changent, nos opinions, nos amitiés, nos amours, même si nous perdons un peu la mémoire.

En bref, nous croyons en un moi substantiel, quelque chose qui n'est pas « aller et venir ». Si nous pensons que nous avons une âme qui perdure après la mort, que nous croyons à la transcendance, cela peut nous faire du bien, mais ce n'est pas la réalité que nous expérimentons pendant zazen. À l'opposé, si nous croyons que plus rien n'existe de nous après notre mort, ce n'est pas la réalité que nous expérimentons pendant zazen. Il y a toujours quelque chose qui surgit et nous n'en avons aucun contrôle non plus, ou si peu. Pour ce qui nous concerne, nous les humains, le problème c'est que nous tenons à la vie et ne voulons pas penser à notre mort, ou alors sous forme d'âme séparée du corps en tant que principe spirituel immortel et jugé par Dieu. Cependant le néant n'a pas de sens non plus. Nous ne pouvons pas naître de rien, rien ne peut naître de rien : ex nihilo.

« Rien ne se crée, rien ne se perd : tout se transforme » nous disait Lavoisier, le chimiste français du XVIII^e siècle. Nous ne sommes tout simplement pas séparés du reste de l'univers. Katagiri donne l'exemple d'un poisson : notre tendance naturelle, analytique, est de considérer le poisson seul, comme séparé de l'eau dans laquelle il évolue, ainsi que des autres espèces dont il dépend ou qui dépendent de lui, sauf si on le considère avec la conscience écologique grandissante.

Voici ce que dit Katagiri : *« C'est comme aller et venir » est une expression merveilleuse qui exprime la vérité. Si vous voulez exprimer la fonction totale d'une chose, disons d'un poisson qui nage dans l'eau, la fonction du poisson ne fait qu'un avec la fonction de l'eau. Néanmoins la conscience voit toujours le poisson comme séparé de l'eau. Il en est ainsi parce que vous ne pouvez pas voir que la fonction totale du poisson ne fait qu'un avec l'eau. Mais le véritable*

poisson est non-discrimination entre l'eau et le poisson. Ils sont un, mais ils ne sont pas un parce qu'ils sont deux, mais ils ne sont pas deux : ils fonctionnent ensemble. C'est pourquoi on dit « comme un poisson dans l'eau ». « Comme un poisson dans l'eau » veut dire que ce n'est pas exactement un poisson. Alors si c'est vrai, est-ce que cela désigne l'eau ? Non, ce n'est pas l'eau, c'est un poisson, mais ce n'est pas un poisson : c'est simplement unité. Cela s'appelle juste « aller et venir ».

Kusen 19

Katagiri :

D'après la loi de la causalité, le karma dans cette vie, dans la vie suivante ou dans les vies ultérieures. Si nous regardons notre vie bien en face, nous pouvons y faire quelque chose de bien chaque jour. Quoi qu'il arrive, tout ce que nous avons à faire est de continuer à planter de bonnes graines. Pour qui ? Pour quand ? Pour vous, pour tous les êtres sensibles pour cette époque ou pour la suivante, pour la vie future, pour les générations à venir, tout ce que nous avons à faire, c'est de planter de bonnes graines. Telle est notre pratique. Il importe surtout de ne pas se laisser obséder par les résultats qu'on observe. Tous les résultats, bons, mauvais ou neutres, doivent être acceptés sans réserve. Tout ce que nous avons à faire, c'est de semer de bonnes graines jour après jour, sans laisser aucune trace de ces bonnes semences ni créer aucun attachement.

A propos d'obsession, dans le Zen, on n'est pas spécialement focalisé sur l'idée de vies passées et de renaissance. Pour les pratiquants occidentaux, ce n'est pas trop difficile car l'idée de karma est étrangère à nos traditions culturelles et religieuses. Même si on aborde le sujet, comme le fait ici Katagiri, on ne s'y appesantit pas. L'étude du karma passé, comme l'attachement à accumuler des mérites en vue d'une renaissance favorable constituent des obstacles à la vie pleine et entière de l'ici et maintenant. Par contre, ce qui est extrêmement important, c'est de ne pas créer aujourd'hui de mauvais karma, et même, de semer de bonnes graines, comme dit Katagiri ; et quand on sème de bonnes graines, quand on aide les êtres sensibles, il est important de ne pas s'attacher aux résultats. Qu'ils soient bons, mauvais ou neutres, nous avons fait le nécessaire, le reste est du ressort de l'ordre cosmique. Par exemple, Maîtres Deshimaru et Shunryu Suzuki ont, chacun de leur côté, planté des graines pour l'implantation du Dharma en Occident, en ne sachant pas ce qui pousserait, et comment ça pousserait. Même s'ils se sont tués à la tâche, ils ont fait ce qu'il y avait à faire en restant légers.

C'est une façon de rendre notre vie claire et légère. Nous savons ce que nous faisons, nous savons ce que nous disons, nous savons comment nous pensons et nous savons comment nous nous attachons. C'est comme ça que nous ne créons pas d'attachement, c'est comme ça que nous ne créons pas de nouveau mauvais karma.

Kusen 20

Si vous restez présents, en écoutant les sons, vous écoutez le silence. Pendant la sesshin de printemps de La Gendronnière, Roland Yuno Rech a développé son enseignement sur le sens de zazen. Zazen n'est une technique, ni un moyen pour arriver à un résultat spirituel, pour atteindre l'éveil. « Zazen lui-même est satori », comme disait Maître Deshimaru, s'inscrivant

ainsi dans la longue continuité de l'enseignement de Dogen ainsi que celui des maîtres et matriarches qui l'ont précédé. Shunryu Suzuki disait également la même chose : « Ces formes ne sont pas des moyens pour obtenir le juste état d'esprit : « Être dans cette posture, c'est cela même avoir le juste état d'esprit. Il n'y a pas besoin d'obtenir quelque état d'esprit spécial. » Quand nous voyons les postures des différents pratiquants, par exemple si nous sommes en position de pilier, responsable du kyosaku ou godo, il n'y en a pas deux qui sont semblables, pourtant nous pratiquons tous zazen au même instant, dans le même lieu, avec le même état d'esprit qui va au-delà.

C'est l'illustration parfaite, concrète, des deux aspects de notre réalité, relative et ultime. C'est aussi l'harmonie entre la différence et l'égalité, si clairement exposée dans le *Sandokai* que nous avons chanté ce matin. Ce qu'on appelle moi et notre histoire personnelle ne sont pas effacés ou détruits par zazen. Ils sont simplement remis dans une perspective bien plus vaste, celle de l'impermanence et d'absence de substance fixe. Par exemple, de temps en temps, on entend le vent qui fait tinter le métal à l'extérieur : ça c'est l'explication conventionnelle, pratique. Mais du point de vue profond, il y en a tellement de causes et de conditions que, finalement, c'est inexplicable. Zazen est la compréhension même du Dharma et l'attention à la posture et à la respiration en est la clé. Shunryu Suzuki nous dit encore : « Ce que nous appelons « je » n'est qu'une porte battante qui va et vient quand nous inspirons et quand nous expirons. » Sur le plan de la sangha, l'un des trois trésors, l'harmonie entre la différence et l'égalité se construit peu à peu pendant une sesshin.

Bien sûr nous devons faire attention les uns aux autres, mais peu à peu cette harmonie se perfectionne toute seule car elle est l'actualisation de notre vraie nature. Comprendre notre profonde originalité et en même temps, la non-séparation.

Kusen 21

Dainin Katagiri était un maître japonais qui a aidé et participé à la mission de Shunryu Suzuki en Californie dans les années 60. Voici ce qu'il disait :

Si par exemple vous voulez vraiment savoir qui vous êtes ou ce qui est le vrai sens de la vie humaine, de la souffrance humaine, du plaisir, de l'enseignement du bouddhisme, très naturellement vous revenez au silence. Même si vous ne voulez pas, vous revenez dans un domaine où il n'y a pas de son. C'est inexplicable, mais au sein de ce silence, vous pouvez-vous rendre compte, même vaguement, de ce que vous voulez vraiment savoir. Ce silence est immense, vous ne savez pas ce que c'est.

Dans l'histoire du Zen beaucoup de koan ont évoqué ce domaine où il n'y a pas de sens : la flûte sans trous, le son du claquement d'une seule main, etc... L'enseignement consiste aussi à déjouer nos tentatives de vouloir saisir la réalisation, le satori. Ça existe, bien sûr, mais c'est impossible à attraper, à circonscrire au profit de notre petit ego. L'écrivain français Christian Bobin dit : « Certaines choses s'enfuient dès qu'on se met à les attendre. Nous avons beau les

appeler, si douce soit notre voix, elles n'y entendent que notre avidité, et elles se retirent au plus loin de nous, en elles, là où nous ne saurons plus les blesser. »

Ne pas savoir ce que c'est est important. Accepter le mystère, accepter que dans le domaine spirituel, nous ne pouvons pas prendre quoi que ce soit et en faire notre profit, même pour nous rassurer par une compréhension intellectuelle. Pourtant, accéder à la profondeur de la réalisation n'est pas un mirage qui s'éloigne continuellement à mesure que nous avançons. Ça existe, ça préexiste même à toute recherche ; nous avons juste à laisser tomber la recherche. Ça a l'air simple, dit comme ça, mais ce n'est pas facile. Il s'agit de laisser tomber encore et encore nos vieilles habitudes de saisie et nous dépouiller. Le maître Gérard Chinrei insiste beaucoup là-dessus en ce moment. Il dit, citant Maître Dogen : « On pratique zazen au sein même de l'éveil, le tout c'est d'en avoir conscience, et pour en avoir conscience, il faut revenir à *datsu* : le dépouillement. On réalise alors, par expérience directe, que l'Éveil est déjà là, qu'il n'y a rien à chercher, qu'il y a juste à le laisser se manifester en veillant à ce que l'ego se retire sur la pointe des pieds. »

Comment faire ? Et bien non faire, seulement assis au milieu du monde, seulement zazen, instant après instant.

Kusen 22

Katagiri dit aussi :

Zazen c'est revenir au non-son, revenir au son du non-son et écouter ce non-son. Ce n'est pas seulement votre territoire limité, c'est l'immensité d'où viennent vos compétences, vos connaissances votre nature, comme une souris jaillit de la terre c'est exactement zazen, c'est vous.

Le non-son : certains des musiciens les plus profonds sont ceux qui jouent avec le silence. Certains des peintres les plus profonds sont ceux qui peignent avec le vide. Revenir au son du non-son et écouter ce non-son. Pourtant écouter, c'est sembler faire quelque chose, mais ce n'est pas écouter avec les oreilles du moi, c'est pratiquer au sein même de l'éveil, et en avoir conscience. C'est une dynamique, une activité exigeante, une attention de tous les instants. C'est rester à l'affût de la moindre pensée, de la moindre sensation, comme un chat prêt à bondir. C'est à partir du corps que c'est possible : « Pensez avec le corps » disait Maître Deshimaru. Peut-être le mot « attention » est préférable au mot « concentration ».

Si on est concentré sur la posture, on doit ne pas avoir une concentration étroite mais une attention qui englobe tout, sans attachement à l'objet de concentration. Autrement dit, une fois qu'on est bien dans la posture, on ne s'attache pas même à la posture. C'est-à-dire qu'on devient complètement la posture, sans séparation, et on n'a plus besoin d'y penser. Même chose pour la respiration. Alors automatiquement, on pense sans penser, on écoute sans écouter, c'est-à-dire qu'on pense à partir de la non-pensée, qu'on écoute à partir du silence, et on retourne au silence après chaque apparition. Ainsi l'esprit devient complètement libre,

réceptif, pas perdu dans ses fabrications—que d'ailleurs on ne peut même pas prendre pour des fabrications— ni obsédé par une intention spéciale, mais simplement éveillé ici et maintenant, en s'oubliant en soi-même dans la pratique, comme disait Dogen. Parfois c'est très difficile, nos illusions nous collent à la peau comme un bout de scotch dont on ne peut se débarrasser. Alors Il faut voir les choses telles qu'elles sont, voir combien nous sommes petits et limités, ridicules, nous dit Katagiri ; cependant c'est quand nous voyons le ridicule de notre situation humaine égocentrée que nous rencontrons aussi notre visage originel, le grand silence.

C'est s'étudier soi-même qui permet de s'oublier soi-même, nous dit Dogen. Katagiri ajoute : *Nous devons comprendre à travers notre peau nos muscles et nos os pourquoi nous ne revenons pas au silence est à l'immensité de l'existence.*

Si nous comprenons, nous comprenons alors que le cri du pivert, le moindre souffle ou la moindre sensation, la moindre douleur, le moindre son de cloche ou chant d'oiseau et même finalement la moindre pensée, peuvent nous amener instantanément à cette immensité. En nous oubliant nous-mêmes dans ce processus même de réalisation, nous nous ouvrons à l'immensité.

Kusen 23

Katagiri continue en disant :

Quand vous faites zazen, vous ne savez pas pourquoi. Si vous y réfléchissez, vous pourrez trouver beaucoup de raisons, mais les raisons n'atteignent pas exactement la cible. Vous ne pouvez pas ignorer les raisons auxquelles vous avez pensé parce qu'elles sont une part de la vérité, mais elles ne sont pas toute la vérité. Ce que vous voulez n'est rien d'autre qu'être juste présent au cœur de la réalité, là où vous fusionnez avec zazen. Faire zazen, c'est appeler quelque chose et, faire zazen, c'est exactement cette chose que vous appelez : vous êtes assis en plein milieu d'une chose que vous passez votre temps à chercher et à appeler. Nous ne savons pas ce que c'est mais c'est toujours là.

Nous devons définitivement renoncer à conceptualiser *ku*, le silence, le vide : par définition c'est impossible. Ce n'est que par l'apparition et la disparition des sons que nous pouvons comprendre le silence. Ce n'est que par les formes que nous pouvons comprendre le vide. Ce n'est que par les phénomènes que nous pouvons comprendre la vacuité et que, ultimement, le son et le silence son unité. Les formes et le vide sont unité. Les phénomènes sont vides. Dans le *Eihei Koroku* Dogen écrit :

Shu, vérité et setsu, pratique, existent depuis les temps les plus reculés. Qui peut atteindre et comprendre la source fondamentale, sanghen ? Le son du vent dans les pins résonne en vain dans l'oreille d'un sourd, et la goutte de rosé suspendue aux feuilles des bambous tombe souvent près du frais reflet de la lune.

« Le son du vent dans les pins résonne en vain dans l'oreille d'un sourd », c'est *hishiryō*. Les bruits phénoménaux, intérieurs et extérieurs, comme cette porte qui claque, c'est-à-dire le son du vent, ne perturbent pas les pratiquants assis en zazen qui sont symbolisés par les pins. Le son du vent dans les pins : ces arbres qui semblent secs desséchés, au moyen des sons, écoutent le silence. Dogen enseigne qu'*inmo*, la réalité, le juste cela, n'est pas transmise par les six sens. Ce n'est pas quelque chose que l'on pourrait voir et entendre, dont on pourrait parler. Cette réalité se situe en dehors du temps et de l'espace et n'est nullement différente de notre vraie nature. L'être humain se sentant incomplet, cherche sa complétude dans des activités, croyances ou dévotions tournées vers l'extérieur, mais « c'est comme un angle aigu dont la pointe s'éloigne constamment d'eux », nous dit Shunryu Suzuki.

Mais par la méditation sans objet, par zazen, la pointe de l'angle est tournée vers nous-mêmes. Nous ne devons pas nous tromper, surtout si nous pratiquons des rituels, si nous vénérons les patriarches et matriarches du passé, car en fait, nous nous tournons toujours vers le silence. Ça me rappelle une histoire de reliques : un coffre qui contenait une boîte dorée qui contenait la relique la plus sacrée du Bouddha. Une nuit, dévoré par la curiosité, un jeune moine les ouvre tous les uns après les autres. Le lendemain il va voir son maître et lui dit :

« Bah ! J'ai essayé mais la boîte est vide.

- Non, dit son maître, la relique était un souffle. »

Vous qui êtes ici en posture, attentifs à cette posture équilibrée entre ciel et terre, et à votre respiration, vous êtes ici parce qu'il y a un fort *bodai shin*, l'esprit d'éveil, et l'esprit du *gyoji* aussi, de continuer la pratique. Et c'est un vrai cadeau pour vous-même et pour les autres. Même si on se trompe parfois et qu'on fait des erreurs, c'est dix mille, cent mille fois mieux d'être là que de ne pas venir pour des raisons mondaines, au sens bouddhique du terme. Quand on ne vient pas à cause de toutes sortes de raisons même très bonnes, ou parce qu'on ne veut pas porter de masque etc. c'est qu'on n'a pas vraiment compris l'importance, l'essentialité de la pratique. Pratiquer zazen sans but, avec assiduité, dans l'esprit de *gyoji*, finalement c'est le plus grand cadeau qu'on puisse faire à nous-mêmes, ainsi on n'est jamais perdu.

Kusen 24

Katagiri :

Bouddha est toujours présent dans l'ainséité, Bouddha est simplement ce qui est Tel quel. Quand nous croyons que nous comprenons, ce n'est déjà plus tout à fait l'ainséité. Cette ainséité n'est pas un état de l'être que l'on peut atteindre avec la conscience. Dans le bouddhisme zen, on l'appelle le moi d'avant la naissance de nos parents, le moi qui précède la germination de toute pensée, c'est un moi d'avant la conscience.

La conscience dont parle ici Katagiri est la conscience personnelle, celle qui nous rappelle notre nom, notre genre, notre vécu professionnel, amoureux, parental, émotionnel etc. C'est celle qui nous limite. Encore faut-il prendre conscience que nous sommes limités par cette identité partielle. Pour cela, nous avons zazen. La conscience égotique ne disparaît pas pendant zazen, nous voyons même qu'elle veut aller dans toutes les directions comme un singe, mais un singe attaché, attaché au pied de la posture. Et une fois que le singe se calme quelque peu, on peut comprendre d'où il vient, sa source originelle, le point d'avant la conscience personnelle ; on oserait dire : la conscience d'avant la conscience personnelle, la source. C'est ce que Katagiri nomme ainséité ou ainsité. Et cette ainséité préexiste à la conscience, nous dit Katagiri. Cette ainsité se trouve dans l'existence même des arbres, des fleurs, des animaux, des étoiles, des saisons, de toutes les existences et phénomènes, et le pratiquant ou pratiquante de la voie ne devrait pas voir seulement les formes dans les formes, mais l'ainsité dans chaque forme ou chaque phénomène, sa manifestation...

Kusen 25

Dainin Katagiri nous dit aussi :

S'asseoir en zazen, c'est une grande occasion de rencontrer vraiment Bouddha, mais nous ne pouvons pas le voir, nous ne pouvons pas le percevoir avec nos six sens physiques. Tout ce que nous pouvons faire, c'est accepter la réalité comme un tout et y faire notre chemin. S'asseoir avec notre chair, nos os, nos muscles et notre moelle n'est pas la même chose que le zazen auquel nous pensons.

Quand Katagiri parle des six sens, dans le bouddhisme, on considère que le sixième sens, c'est le mental ; donc ce n'est pas du tout comme nous, le sixième qui a un peu la signification d'intuition. Sur le plan ultime, le zazen du débutant est pareil au zazen de l'ancien. Mais dans la dimension horizontale du temps, si la pratique est bien assidue, quotidienne et bien menée, on apprend peu à peu à se laisser pratiquer par zazen. Ainsi, s'asseoir en zazen revient juste à actualiser le fait que nous sommes nature de Bouddha. Nous n'avons plus aucune idée à propos de zazen, sauf si nous avons à transmettre, à enseigner et d'ailleurs, de toute façon, nous ne pouvons le faire que si nous savons que les mots ne sont que des panneaux indicateurs de vérité, et des panneaux qui peuvent être retournés s'ils sont mal lus. Il peut y avoir du vrai et des choses pertinentes dans les idées que nous avons sur zazen, mais ce n'est que partiel, et au final, c'est ce corps-esprit qui sait, qui comprend, qui s'harmonise et rencontre Bouddha. Rencontrer Bouddha ne veut pas dire qu'il y a deux bouddhas, c'est réaliser le Tel quel, l'ainsité. Alors finalement, nous ne pouvons avoir qu'une sorte de foi, et dans notre voie, avoir la foi signifie pratiquer. C'est pour cela que le *Shin Jin Mei* de maître Sosan signifie : « Poème sur la foi en l'esprit. »

Kusen 26

Quand nous atteignons l'illumination, nous voyons le monde entier devenir brillant et beau. Nous sommes attirés par cette illumination. Nous cherchons à définir l'illumination comme une expérience qui crée une différence entre nous et les autres. Mais la vraie connaissance n'est ni une technique ni un moyen de créer une différence entre nous et les autres, ni une chose qui dépend d'une autre chose. En général, nous voulons dépendre de quelque chose, mais la moindre tendance à vouloir dépendre de quelque chose est déjà la marque du monde dualiste.

L'exemple le plus simple se déroule pendant zazen. Des instants de samadhi, de présence pure, se manifestent spontanément, et nous voulons nous les approprier, les reproduire. De même, au début de la pratique, lorsque nous revenons d'une sesshin, nous percevons le monde et les autres comme différents ; nous nous sentons comme quelqu'un de spécial, ayant fait une expérience à laquelle les gens ordinaires n'ont pas accès. Et lorsque nous retrouvons nos soucis et notre routine quotidienne, nous éprouvons une certaine frustration. À ce stade, sur la Voie, nous sommes encore dans une relation dualiste avec la pratique, et donc avec le monde. Cependant, peu à peu, à bas bruit, la pratique infuse dans notre vie.

Katagiri nous recommande juste d'être présents à l'univers : *Nous devons adopter de manière concrète la perspective universelle qui se fait jour dans chacun des aspects de la vie humaine.*

Cette manière très concrète, c'est la vision large du tenzo pendant une sesshin ou de n'importe quel responsable qui doit tenir compte de sa position personnelle, des autres et du point de vue universel ; et cela peut devenir de plus en plus naturel dans notre routine quotidienne. Ne pas dépendre de notre point de vue personnel, s'en sentir libre parce que nous ne tenons plus tellement à protéger notre ego, nous permet "de voir en entier le tableau de l'existence et trouver notre juste place", comme dit Katagiri.

Ainsi nous allons au dojo, allons travailler, mangeons, reposons-nous, aimons, pleurons, éprouvons de la douleur ou du plaisir sans attachement excessif, étant toujours à notre juste place au juste moment.

Kusen 27

« Une intuition intellectuelle très profonde peut nous montrer comment la vérité et le monde des phénomènes travaillent de concert. Ils ne sont pas séparés. Alors, la question est posée : comment réaliser la vérité ou le vide dans la vie quotidienne, dans la forme ? Le vide et la vie quotidienne travaillent ensemble, mais nous ne comprenons qu'imparfaitement cette unité, cette intimité ; c'est-à-dire que nous ne faisons pas directement partie de cette intimité. Nous percevons l'intimité à distance. »

Nous ne pouvons pas vivre dans un *nirvana* hors-sol. Nous devons vivre dans le *samsara*, justement, pour être complètement sur nos deux jambes : celle de la vérité ultime et celle de la vérité conventionnelle.

D'ailleurs si nous jouons avec les phénomènes de cette façon, on ne peut plus parler de *samsara*. Il n'y a pas vraiment de recette, si ce n'est de revenir chaque jour au silence de zazen. Maître Deshimaru disait que c'est comme une goutte d'eau qui tombe toujours au même endroit et, à force, finit par creuser un trou. C'est une assimilation de longue haleine, par une

pratique ininterrompue : « comprendre, comme dit Katagiri, que la vérité et notre vie de tous les jours travaillent intimement ensemble. » C'est comme la confection d'une mayonnaise : ça se mélange peu à peu et ça monte. La différence est qu'à la fin, il n'y a personne pour tenir le fouet.

Notre routine quotidienne, avec ses phénomènes ordinaires, imprévus ou brutaux, peut devenir imprégnée de quelque chose d'invisible et mystérieux qu'on peut appeler silence, faute de mieux, ou présence ; et, curieusement, une présence présente à elle-même. Ce n'est pas un objet ou un exercice mental. L'écrivain Christian Bobin nous dit : « *Et par instant, c'est l'ouverture du cœur à un autre monde dont je ne sais rien, sinon qu'il est mêlé à celui-ci comme l'air à la chevelure du saule pleureur.* »

Après zazen, et à condition qu'il y ait eu zazen, la pratique des rituels et des cérémonies, s'ils sont bien compris, peuvent nous permettre de vivre cette coïncidence. Je participe à une cérémonie en tant que ce corps-esprit unique mais aussi en tant qu'être collectif sur un fond mystérieux de non-séparation.

Kusen 28

Maitre Katagiri nous dit :

La chose la plus importante transmise par les Bouddhas et les patriarches de génération en génération est ce qui caractérise la connaissance. Il ne s'agit pas d'une connaissance qui tisse une relation avec les objets ou qui rencontre le monde extérieur.

Cette connaissance est subtile et inconcevable, aussi n'y a-t-il à proprement parler aucun mot pour l'exprimer, même si on connaît bien les enseignements du Bouddha, des patriarches, des matriarches, c'est-à-dire des maitres du passé et contemporains, qu'ils soient hommes ou femmes. La connaissance dont parle ici Katagiri n'est pas du domaine du savoir et de l'étude intellectuelle, même si celle-ci a son intérêt. Il s'agit d'une connaissance qui vient des profondeurs de notre intimité, quelque chose d'ineffable, quelque chose où il n'y a plus ni sujet ni objet. Cela est, *immo*, ainsi. Maitre Nishijima traducteur du Shobogenzo, a traduit Immo par « ça ». C'est pour vous dire à quel point maitre Dogen prenait des pincettes avec les mots, tout en ayant pourtant écrit des centaines de pages. Dans le chapitre *immo*, « ça », il relate ces paroles du maitre Ungo Doyo : « Si vous voulez atteindre la terre de ça, vous devez être une personne de ça, pourquoi vous inquiéter de l'affaire de ça. » Cette phrase parle d'une expérience concrète pendant zazen, où il n'y a plus aucune distance entre le Dharma et nous, aussi bien le Dharma en tant qu'enseignement que le Dharma en tant que nature originelle. Dogen dit aussi que nous sommes nous-mêmes des outils que « ça » possède à l'intérieur de cet univers dans les dix directions. Ce corps-esprit fondamentalement n'est pas « Je », il est « ça », et l'impermanence est là pour nous le rappeler constamment. « Où sont passées les joues rouges de notre enfance ? », dit Dogen, il n'y a que l'instant présent, et même cet instant présent est parfaitement insaisissable. Dogen encore, appelle « rouge » l'esprit sincère à

l'instant présent que nous expérimentons pendant zazen. Il dit que « l'esprit rouge de la même manière ne s'arrête pas, allant et venant d'instant en instant. Et bien que la sincérité existe, ce n'est pas quelque chose qui s'attarde à proximité du soi personnel. » Même s'il y a un infime poil de musaraigne entre moi et « ça », ce n'est pas « ça ». « Nous devons digérer la connaissance », dit Katagiri. Quand nous avons digéré des aliments ils font partie de nous, nous sommes ces aliments. Ainsi notre vie personnelle peut devenir illuminée, éveillée, sans même qu'on s'en rende compte. C'est comme chausser des lunettes transparentes et oublier qu'on les a sur le nez.

Kusen 29

Accordez de la valeur au Dharma, pas à votre expérience ni à vos sentiments personnels. Accordez de la valeur au monde dans son ensemble, et ouvrez votre cœur ; même si vous avez du vague à l'âme, ouvrez votre cœur. Quand vous devez aider, aidez ; quand vous devez prendre soin de votre vie, prenez soin de votre vie. Quoi que vous ressentiez, mélancolie ou pas, attirance ou pas, ouvrez votre cœur, et faites ce que vous avez à faire. En vivant ainsi, vous pourrez réellement prendre soin de l'expérience et des sentiments personnels ; votre vie fleurira. Elle aidera éternellement.

Pendant zazen, si on reste neutre par rapport aux pensées, aux émotions et à ce qu'on appelle "les états d'âme", se développe la conscience-miroir. Une conscience devenue vaste qui ne s'identifie plus aux reflets dans le miroir. C'est ouvrir le cœur quoi qu'il arrive, dire oui au réel. C'est en ne niant plus rien, en ne fuyant plus rien, en ne courant plus après rien, en ne se laissant fasciner par rien que, paradoxalement, nous prenons soin de nous-mêmes, des autres, des animaux, des plantes, de tout. En cessant de s'identifier à tout ce que nous ressentons, nous cessons de nous sentir séparés de tout et pouvons ainsi aider et soutenir le monde.

Kusen 30

"Dogen dit que seul celui qui a la vraie foi peut pénétrer la vérité ou le Dharma du Bouddha. Il utilise l'expression "la foi toute entière comme corps", ce qui veut dire que votre corps et votre esprit tout entiers sont exactement la foi."

Dans le sens commun, on utilise souvent le mot foi comme une croyance en une entité transcendante qui nous dépasse. Quelque chose qui est au-delà de la raison et qui constitue le socle de notre spiritualité. C'est présent dans toutes les religions monothéistes et polythéistes. Même le bouddhisme n'y échappe pas dans ses formes populaires.

Dans notre pratique, nous ne pouvons pas faire la différence entre nous et la foi, entre nous et zazen, comme dit Katagiri. Nous sommes la foi. Avec une certaine expérience de la pratique, nous ne pouvons pas vraiment expliquer pourquoi nous nous asseyons en zazen, mais nous savons pourquoi nous nous asseyons. Quelque chose en nous sait pourquoi. On s'assoit, c'est tout. On peut appeler ça la foi. Comme dit Katagiri, "On ne sait ni qui est assis, ni ce qui se passe, ni ce qui devrait être connu et par qui". C'est la pratique la plus pure qui existe. Cependant, parfois, la voie semble se dissimuler ou s'éloigner de nous. Le relâchement ou le doute s'installe. Alors, à ce moment-là, une sorte de foi dite ordinaire

peut être d'une grande ressource. "J'ai perdu le fil, mais je sais que la Voie est toujours sous mes pieds. Elle est juste voilée. Ce type de passage fait d'ailleurs complètement partie du chemin. Et puis, sans même que nous sachions comment ça se produit, la vraie foi revient avec la pratique : une sorte de transparence imperturbable. On sait, ou plutôt, cela est su.