

# Maka Hannya Haramita Shingyo

Samedi 12 Janvier 2013.

Ce matin nous commençons l'étude du plus célèbre de tous les sutras du zen: le Hannya Shingyo.  
Mes sources seront les kusens de Gérard Pilet et le livre de Maître Deshimaru.

---

## MAKA HANNYA HARAMITA SHINGYO

Kan ji zai bo satsu. Gyo jin hannya haramita ji sho. Ken go on kai ku. Do issai ku yaku. Sha ri shi. Shiki fu i ku. Ku fu i shiki. Shiki soku ze ku. Ku soku ze shiki. Ju so gyo shiki. Yaku bu nyo ze. Shari shi. Ze sho ho ku so. Fu sho fu metsu. Fu ku fu jo. Fu zo fu gen. Ze ko ku chu. Mu shiki mu jo so gyo shiki.

Mu gen ni bi ze shin i. Mu shiki sho ko mi soku ho. Mu gen ki nai shi mu i shiki kai. Mu mu myo yaku mu mu myo jin. Nai shi mu ro shi. Yaku mu ro shi jin. Mu ku shu metsu do. Mu chi yaku mu toku. I mu sho toku ko. Bodai sat ta e hannya haramita ko. Shin mu ke ge mu ke ge ko. Mu u ku fu. On ri issai ten do mu so.

Ku gyo ne han . San ze sho butsu. E hannya haramita ko . Toku a noku ta ra san myaku san bodai.

Ko chi hannya haramita. Ze dai jin shu. Ze dai myo shu. Ze mu jo shu. Ze mu to do shu. No jo issai ku. shin jitsu fu ko ko setsu hannya haramita shu. Soku setsu shu watsu.

Gya tei, gya tei, hara gya tei , hara so gya tei . Bo ji sowaka.

Hannya shin gyo

### **Hannya shingyo**

Essence du sutra de la grande sagesse

Le bodhisattva Avalokitesvara, par sa pratique profonde de la Grande Sagesse ,observe et comprend que les cinq skanda ne sont que vacuité -ku- et par cette compréhension, il aide et sauve tous ceux qui souffrent.

Sariputra, les phénomènes -shiki- ne sont pas différents du vide -ku- et le vide n'est pas différent des phénomènes.

Shiki lui-même est Ku, Ku lui même est shiki.

Il en est ainsi de la forme, de la sensation, de la perception, des formations mentales et de la conscience.

Sariputra, toutes les existences sont l'aspect de KU. Elles sont sans naissance ni extinction, ni pures ni souillées, elles n'augmentent ni ne diminuent.

Donc, dans Ku, il n'y a ni forme, ni sensation, ni perception, ni formations mentales, ni conscience; ni oeil, ni oreille, ni nez, ni langue, ni toucher, ni conscience. Il n'y a ni couleur, ni son, ni odeur, ni goût, ni toucher, ni pensée. Donc, dans ku n'existe pas de domaines des sens.

Il n'y a ni ignorance, ni cessation de l'ignorance, ni illusion, ni cessation de l'illusion.

Il n'y a ni dégénérescence et mort ni cessation de la dégénérescence et de la mort.

Il n'y a ni sagesse, ni profit, ni non profit.

Pour le bodhisattva, grâce à cette sagesse -hannya- qui conduit au-delà, l'esprit sans obstacle ne

connaît pas la peur, et toute illusion, tout attachement sont éloignés. Il peut parvenir à l'ultime fin, le nirvana.

Tous les bouddhas du passé, du présent, et du futur pratiquent la Grande Sagesse et ainsi atteignent le plus parfait éveil.

Donc, nous devons comprendre que hannya haramita est le grand mantra brillant et lumineux. Le plus élevé de tous les mantras qui ne peut être comparé.

Sa force coupe toutes les souffrances.

C'est le vrai mantra. Par lui il est possible d'atteindre l'essence de toute vérité.

Allez, allez allez ensemble au-delà du par delà ;

Jusqu'à l'accomplissement total de la voie.

---

## **Quelques éléments historiques**

L'un des plus connus de tous les sutras nommé au Japon le Hannya Shingyo fait partie des textes de la Prajna Paramita ou perfection (paramita) de la sagesse (prajna), c'est un ensemble de textes du bouddhisme mahayana, dont les éléments les plus connus sont le sutra du diamant et le soutra du cœur. Celui qui nous occupe, le Hannya Shingyo, est connu dans toutes les écoles du bouddhisme mahayana sous le nom de sutra du cœur. Il est nommé ainsi car c'est le cœur des enseignements. C'est le plus court des sutras de la Prajna Paramita ensemble de textes écrits entre le I<sup>o</sup> siècle avant JC et le VI<sup>o</sup> après JC. La date exacte d'écriture du soutra du cœur est en fait sujette aujourd'hui encore à discussions entre spécialistes.

La version que nous utilisons condense en 262 idéogrammes l'essentiel des enseignements du Bouddhisme mahayana, en particulier l'ensemble des idées sur la vacuité de tous les phénomènes. Il se termine par un mantra (formule dont les sonorités les vibrations et le rythme sont réputées efficaces pour influencer favorablement l'environnement et les personnes qui le récitent) : « *gya tei, gya tei, hara gya tei, hara so gya tei, bo ji so wa ka* ». Ce mantra souligne une idée force du mahayana : aller ensemble vers l'éveil.

Le but d'un kusen n'étant pas de faire un cours d'histoire ou d'exégèse des textes sacrés, chacun pourra se reporter à la littérature disponible, abondante.

## **Comment utiliser le Hannya Shingyo ?**

Nous le récitons au début de la cérémonie et en fin de matinée ou de sesshin. Il est important de se concentrer sur l'harmonie du chant et de chanter avec les autres dans le même tempo, la même tonalité et la même intensité. C'est un bon moyen de créer de l'harmonie au sein du dojo.

Progressivement on finit par s'en imprégner, de sorte qu'on le connaît par cœur, sans trop d'efforts de mémoire. Par la suite, la récitation de ce sutra et en particulier du mantra final permettant de pacifier l'esprit, on peut le réciter pour soi même ou pour autrui dans des circonstances délicates : peur d'un événement, par exemple avant une intervention chirurgicale, ou au chevet d'un malade ou d'un mort. Sans faire de la magie, certains liens dans l'invisible nous échappent bien qu'ils existent.

## **Maka Hannya Haramita Shingyo**

Les kanji en détail :

Maka : grand, profond, absolu, au delà

Hannya : prajna en sanscrit, la sagesse

Haramita : paramita, la pratique, l'action personnelle

Shin : l'esprit-essentiel, la nature de l'esprit

Gyo ou kyo : sutra

Traduction un peu lourde : pratique de la grande et absolue sagesse de l'esprit originel et pur.

Par parenthèse on voit l'une des raisons pour laquelle on chante les sutras en « version originale » et pas en traduction française.

Comment donc rendre manifeste cette sagesse ?

Dans le bouddhisme et tout particulièrement dans notre école, la sagesse ne provient pas d'une accumulation de savoir et/ou de réflexion à la manière de la sagesse recherchée par les philosophes. Elle provient essentiellement de la pratique-expérimentation.

Dans la tradition du zen, c'est le zazen qui constitue la plus haute de ces pratique-expérimentations.

A la fin de l'étude du Shin Jin Mei, nous avons insisté sur le lien foi-pratique, la pratique nourrit la foi et réciproquement, nous pouvons dire aussi ce matin que la pratique nourrit l'étude des textes et réciproquement.

Il est donc grand temps de lâcher les commentaires et de simplement écouter les instructions de Dôgen :

*« Asseyez vous en posture avec le corps, asseyez vous en posture avec l'esprit, asseyez vous en posture avec le corps-esprit dépouillés ».*

Zazen en silence !

### **Samedi 19 Janvier 2013.**

Le Maka Hannya Haramita Shingyo commence par Kan Ji Zaï Bo Satsu. Ces syllabes désignent le Boddhisattva Kannon

Les boddhisattvas désignent dans le bouddhisme des êtres (sattva) qui ont atteint l'éveil (bodhi) et qui par amour de l'humanité, par compassion, choisissent de se réincarner pour venir en aide aux hommes. Dans le zen, nous recevons les vœux de boddhisattva lorsque nous décidons de consacrer nos efforts et notre pratique à aider les autres, en ayant bien présent que la forme la plus haute de l'aide c'est d'abord et avant tout de pacifier notre propre esprit. Pour résumer le vœu principal du boddhisattva c'est d'aider tous les êtres à se libérer de l'illusion, et aussi de les soulager de leurs souffrances.

Kannon c'est le nom chinois du boddhisattva de la compassion nommé Avalokiteshvara en Inde. Kan signifie « observer », « on » ce sont les cris, le son. Kannon c'est donc celui qui observe, qui écoute les cris du monde, la souffrance du monde. Dans les représentations, il est souvent doté de mille bras, et mille yeux (il voit tout et agit sur tout).

Jizaï c'est la liberté, Bosatsu le Bodhisattva.

Kan Ji Zaï Bo Satsu signifie donc : le *Boddhisattva Kannon, observe et voit la véritable liberté*. De quoi s'agit-il ? Qu'est ce que la véritable liberté pour chacun d'entre nous, pratiquant zazen ce matin ? De quelle liberté s'agit-il puisque Kannon observe les cris et la souffrance du monde ? Quelle liberté peut-on bien avoir au cœur de la souffrance ? La nôtre ou celle des autres ?

Le Kannon Gyo est un chapitre du sutra du lotus, le Kannon Gyo nous dit à propos des périls et des souffrances : " *Si vous êtes cernés par des animaux féroces, que leurs crocs aiguisés et leurs griffes*

*acérées vous terrorisent, à ce moment-là, si vous vous concentrez sur le pouvoir de Kannon, ces démons s'enfuiront au loin... Si vous êtes cernés par des voleurs, des assassins et des brigands et que chacun d'eux brandit une épée et vous menace, à ce moment-là, si vous vous concentrez sur le pouvoir de Kannon, chacun d'eux sera animé de l'esprit de compassion... "*

Il est très important de bien réaliser que les périls dont il s'agit ne sont réalités que dans notre esprit, et que le pouvoir de Kannon, c'est aussi dans notre esprit que nous pouvons le découvrir. Lorsque notre esprit est perturbé, lorsque notre imaginaire nous embarque, le bodhisattva Kannon, par l'observation à partir de la conscience de zazen, celle que l'on nomme la conscience *hishiryō* voit que tous ces phénomènes sont impermanents, et sans véritable solidité. Cette observation dissipe aussitôt les dangers. C'est exactement comme de se réveiller d'un cauchemar.

Maître Deshimaru et Gérard Pilet détaillent dix libertés de Kannon, on peut oser une synthèse en disant que Kannon est d'abord et avant tout libre de lui-même. Et c'est libre de lui-même qu'il peut aider les autres efficacement. Ce ne sont pas des étapes successives : « Je pratique zazen pour libérer mon esprit, et puis, lorsque j'aurai atteint l'éveil, je me consacrerai à aider les autres. » Non, ce sont les mille bras de Kannon, pratiquer l'observation, la concentration, le zazen, et pratiquer simultanément la compassion. C'est comme pour le Shin Jin Mei, la foi nourrit la pratique et réciproquement. La pratique nourrit la compassion et réciproquement. Aider les autres, c'est la plupart du temps très simple : si vous travaillez, votre travail est une aide, vous ne travaillez pas que pour vous, si vous êtes au chômage, vous pouvez aider par exemple dans votre famille, votre immeuble, maintenir un contact respectueux avec autrui. Au dojo, la posture de chacun, la façon de chanter, de ranger ses chaussures, de prendre soin, sont des aides. Rien n'est insignifiant....

Tout à l'heure, il y aura samu, qui fera samu ? Toi + toi + toi + moi ? Ou ce sont les mille bras et les mille visages de Kannon qui feront samu ?

### **Samedi 2 Février 2013.**

**Kan ji zaï bo satsu, gyo jin hannya haramita**

Gyo la pratique, le zazen, jin profonde avec le même sens que maka : grande, profonde, au-delà.

Lorsque vous allez sur le site de la Gendronnière, le temple zen fondé par Maître Deshimaru à côté de Blois, vous trouvez le terme *gyoji quotidien*, c'est la pratique quotidienne, du zazen, du samu, des rituels. C'est donc bien la pratique régulière et globale qui ouvre la porte des perfections (paramitas) de la grande sagesse hannya.

La pratique quotidienne, simple programme, et pourtant très vaste et exigeant. Pratiquer, zazen, certes, mais aussi l'observation, la concentration, le plus possible. Manger lentement en se concentrant sur la nourriture, c'est une pratique, tout autre que d'engloutir rapidement. Prendre le temps de sentir comment on marche sur le parking du super-marché, c'est autre chose que se vautrer sur son chariot et de se laisser porter par lui.

Maître Deshimaru indique les six paramitas, les six actions personnelles.

- le don, sans esprit de profit personnel
- la conduite éthique, le respect des préceptes
- la patience, l'endurance
- les efforts, la persévérance
- la concentration de l'esprit

– la sagesse parfaite

Le dojo n'est pas une parenthèse dans notre vie, à l'issue de laquelle nous pouvons continuer à « fonctionner comme d'habitude », il est le lieu de la voie, le lieu où l'on vient s'entraîner à pratiquer, cette pratique se diffuse dans toute notre quotidien ensuite. Il n'y a pas de séparation, simplement le dojo est un espace-temps où l'on réunit les conditions les plus favorables possibles.

Gérard Pilet raconte l'histoire suivante : il rencontre un jour un moine qui avait fait une longue retraite méditative dans une grotte, évitant tout contact avec l'extérieur. Il avait acquis une grande sérénité, mais il se trouvait dans un grand désarroi depuis qu'il avait regagné Paris avec son agitation, ses bruits, et ses stimulations multiples. Il était comme un poisson hors de l'eau.

Gérard lui a alors conseillé : « *Vous n'avez pas le choix, soit vous retournez dans votre retraite, soit vous pratiquez ce qui vous permettra de réaliser la sagesse, la sérénité au milieu des phénomènes* ».

Revenons à ce qui constitue notre pratique de l'instant, l'assise en silence, sans but, sans esprit de profit. Notre effort du moment, notre gyoji c'est de pratiquer à fond chaque expir, à fond chaque inspir, de laisser le lâcher-prise se faire...

Il y a un koan dans ce qui précède : comment faire l'effort de laisser agir, laisser être ? La réponse ne passe pas par les mots, elle passe par la pratique de chacun, seul le zazen peut proposer un début de réponse...

### **Samedi 9 Février 2013**

*go on kai ku*

go : cinq ; on : agrégats ; ku : vide

Les cinq agrégats sont vides. En reprenant le début de l'Hannya Shingyo : *Quand le bodhisattva Kannon pratique la profonde sagesse, il réalise que les 5 agrégats sont ku.*

Le terme *ku* tout d'abord : il signifie vide de substance propre. Dire d'un phénomène qu'il est *ku*, vide, c'est dire qu'il n'existe que par l'interdépendance et dans le cadre de l'impermanence.

Les cinq agrégats sont aussi nommés dans le Bouddhisme, les 5 skanda.

Ce sont : la forme, la sensation, la perception, les formations mentales (l'intention), la conscience discriminante ou intellect.

**La forme** : cette forme visible qu'est le corps. N'existe que par interdépendance et n'est en rien permanent. Le bodhisattva Kannon réalise profondément que ce corps et ces formes visibles sont impermanents et interdépendants, il ne s'y attache pas.

**La sensation** : les informations fournies par les cinq organes des sens. Elles sont en étroite connexion avec le 5<sup>o</sup> agrégat, le mental. C'est la capacité de ressentir.

Les sensations sont en général étiquetées, plaisantes, déplaisantes ou neutres. Par exemple, vous entrez dans le dojo le matin à 8h30 : sensation de froid, brrrr et déplaisant, mise en route du mental : « *j'aurais mieux fait de prendre mes grosses chaussettes.* »

**La perception** : liée à la faculté de mémorisation, c'est par exemple, une sensation sur la langue, qui est identifiée (perçue) comme goût de vinaigre.

**Les formations mentales ou encore les volitions** : en termes plus simples, l'infinie gamme des désirs.

**La conscience intellectuelle** : le mental, la conscience.

Par exemple :

Une odeur (1° agrégat), vient chatouiller nos narines (2° agrégat), nous reconnaissons (3° agrégat) une odeur de pâtisserie cuite au four, le désir s'élève « Miam » (4° agrégat), et la pensée s'agite : « j'aimerais me lever de mon zafu ». La pratique du bodhisattva Kannon est de reconnaître que ces cinq formes sont vides, impermanentes, et interdépendantes.

Dans l' Anattalakkhana Sutta, le Bouddha indique :

*La forme, Ô bikkhus, n'est pas le soi.*

*La sensation, Ô bikkhus, n'est pas le soi.*

*La perception, Ô bikkhus, n'est pas le soi.*

*Les formations mentales, Ô bikkhus, ne sont pas le soi.*

*La conscience, Ô bikkhus, n'est pas le soi.*

*Il en résulte, Ô bikkhus, que tout doit être considéré, selon la sagesse correcte, comme tel qu'il est, en se disant : "Cela n'est pas à moi, je ne suis pas cela, cela n'est pas mon soi."*

La pratique de la profonde sagesse qui est celle du Bodhisattva Kannon est d'observer en zazen, le mouvement, le flux et le reflux des cinq agrégats, et de réaliser profondément la totale liberté.

### **Samedi 16 Février 2013**

*do issai ku yaku*

*do* : l'aide, *issai* : tous les êtres, *ku* : la souffrance, *yaku* : le malheur l'infortune

*do issai ku yaku* signifie donc « aider tous les êtres dans la souffrance, le malheur »

Remarque : les kanji japonais ou chinois ont en général plusieurs sens. *Ku* sera ultérieurement traduit par vacuité, vide. Il faut donc veiller à prendre la traduction d'un spécialiste. Je suis ici celle de Gérard Pilet.

*Kanjizai bosatsu* c'est le bodhisattva Kannon, celui de la compassion, de l'amour universel.

Kannon aide tous les êtres dans la souffrance. Qu'est ce que cela veut dire ?

On peut suivre une sorte de progression :

Chacun d'entre nous est venu à la pratique à la suite d'une recherche, d'une quête personnelle. Il y a autant de motivations que d'individus, mais à la racine de toutes on trouve très souvent un sentiment d'inachevé, d'incomplétude, de frustration. En outre il y a les difficultés de vie propres à chacun et les angoisses de fond, notamment la prise de conscience de notre condition mortelle.

La pratique de la sagesse Hannya, qui dans notre école passe par l'assise en silence, le zazen, est un bon moyen de dissoudre progressivement toutes ces souffrances. L'un des surnoms du Bouddha est le grand médecin. On peut donc dire que Kannon vient en aide à chacun d'entre nous personnellement. **Nous recevons l'aide de Kannon.**

Chacun d'entre nous, en pratiquant laisse s'éveiller en lui l'énergie de K, l'énergie de compassion, cette énergie de Kannon a une dynamique propre qui va ensuite nous pousser à aider les êtres dans la souffrance. **Nous redonnons cette aide reçue de Kannon.** Tous les êtres ? Ce n'est pas un peu ambitieux ? C'est en fait progressif un peu à la manière d'une tâche d'huile.

Tout d'abord la pratique nous apprend à **nous aimer nous mêmes**, à cesser d'entretenir vis à vis de nous mêmes un rapport d'hostilité, voire de haine. Voir ce qui est tel que c'est, se voir soi-même

sans jugement, par exemple, voir exactement notre zazen de ce matin, tel qu'il est, sans le juger.

Cette habitude s'étend dans tout notre environnement ensuite. Notre quotidien devient une aide pour les autres, que ce soit dans notre travail, notre voisinage, nos relations. Pacifier notre esprit, notre vie, naturellement pacifie notre environnement. Et puis, il y a de nombreuses manières ensuite d'aider, ce n'est pas un hasard si on rencontre dans la sangha tant de personnes engagées dans la vie associative et humanitaire. **Nous passons de aimer nous mêmes à aimer les autres.**

Nous sommes restés là à un premier niveau, personnel, psychologique, et collectif.

Mais, il y a un deuxième niveau, plus subtil et beaucoup plus fondamental. Je recopie ici ce qu'écrit Gérard Pilet.

*Kanjizai bosatsu, aide tous les êtres parce que réalisant profondément que les cinq go un sont ku sans substance, il ne s'y attache pas et ne s'attachant à rien, il réalise la parfaite liberté jizai et il résout la souffrance.*

*Si vous n'êtes pas attachés aux cinq agrégats, d'innombrables souffrances s'évanouissent comme la neige fondant au soleil. Plus on s'attache plus on souffre, moins on s'attache moins on souffre. Plus on s'attache à ce petit « moi » illusoire, composé de cinq agrégats, plus la souffrance se manifeste. Plus on réalise profondément que l'ego n'a pas de substance, que les cinq agrégats qui le constituent sont ku, plus le détachement se manifeste. Et plus le détachement se manifeste, plus les souffrances se délient.*

*D'autre part, Kanjizai bosatsu réalise profondément que toutes les existences en tant que ku sont interdépendantes, que toutes les existences ont la même racine.*

*Que sous le multiple se cache l'Un. Et que par cette compréhension de l'Un sous le multiple, se manifeste l'amour universel. L'autre fondamentalement n'est pas différent de moi. Tout est moi.*

*Toutes les existences sont le grand corps cosmique de Bouddha.*

*Et ce Kanjizai bosatsu se manifeste en chacun quand se produit le lâcher-prise par rapport aux go un, quand se produit l'abandon de l'ego. Quand l'esprit ne reste sur rien, Kanjizai bosatsu se manifeste. Et cet esprit de Kanjizai bosatsu est l'inverse de la souffrance. C'est l'esprit de l'Ananda, du bonheur inconditionnel.*

### **Samedi 23 Mars 2013**

*Sha ri shi shikifu i ku kufu i shiki shiki soku ze ku ku soku ze shiki*

Nous abordons maintenant le coeur du HS.

Sharishi désigne Sariputra, l'un des plus grands disciples du Bouddha. Le H.S. se présente comme beaucoup de sùtras du bouddhisme comme une conversation pendant laquelle Avalokiteshvara (le bodhisattva Kannon) donne son enseignement à Sariputra. Avalokiteshvara est un personnage de légende, tandis que Sariputra a réellement vécu. C'était l'un des disciples les plus profonds du Bouddha. Il se lia d'amitié avec Mokuren un autre grand disciple. Une anecdote raconte qu'un jour, se promenant tous deux, ils entrèrent dans un village où se déroulait une grande fête. Ils s'y joignirent, s'y amusèrent et burent toute la nuit. Au petit matin émergeant d'un très court sommeil dans l'état que l'on imagine, ils eurent devant les yeux le spectacle des restes du festin, et des corps allongés, cuvant leur alcool. Cela provoqua dans leur esprit un grand choc, le choc de *mujo*, l'impermanence, la vacuité ou si l'on préfère le caractère fondamentalement insatisfaisant des plaisirs mondains.

Sariputra et Mokuren quittèrent les lieux et se mirent en quête de la voie. La rencontre des

phénomènes, avait produit l'esprit f éveil, la rencontre de *mujo* avait produit *bodaishin*. De même, le Bouddha avait-il quitté son palais après le choc provoqué par le rencontre d'un malade, d'un vieillard et d'un cadavre, de même encore Dôgen a-t-il décidé de se faire moine en voyant s'élever la fumée du bûcher de crémation de sa mère.

Le choc des phénomènes, tel le frottement de deux silex, avait produit le jaillissement de la flamme de l'éveil....

Et chez chacun d'entre nous, quelle est la rencontre, le choc, l'insatisfaction ou la souffrance qui nous a mis en route ? Ce n'est pas du masochisme maladroit, c'est le rappel d'un aiguillon fondamental, celui qui nous empêche de nous endormir dans une douce torpeur, dans la tiédeur d'une pratique de confort gentille et qui surtout ne nous dérange pas !

*shikifu i ku kufu i shiki*

Avalokiteshvara interpelle Sariputra et à travers lui tous les êtres humains :

Sharishi, je vous enseigne et à tous les êtres humains que shiki n'est pas différent de ku et que ku n'est pas différent de shiki.

shiki : les phénomènes, ku la vacuité, l'absence de nature propre indépendante.

Les phénomènes ne sont pas distincts de la vacuité, la vacuité n'est pas distincte des phénomènes.

Et Avalokiteshvara répète :

*shiki soku ze ku ku soku ze shiki*

Il y a quelque chose, mais il n'y a rien ; il n'y a rien, mais il y a quelque chose.

*ju so gyo shiki* : les cinq agrégats sont également ku

Et le paragraphe se termine par une assertion forte : *yaku bu nyo ze* : c'est ainsi.

C'est un point de l'enseignement délicat et fondamental, Gérard comme Maître Deshimaru s'y arrêtent et le commentent longuement.

C'est un point qui ne peut être compris qu'à partir de notre propre vie et de notre propre pratique. Il faut y revenir sans cesse et le remâcher longuement pour finir par le « voir » en oeuvre. Nous y reviendrons nous aussi.

Les exemples sont nombreux : par exemple en zazen, on vit un instant de paix, de miroir, sans pensée personnelle, mu shin, c'est ku, et des pensées émergent : shiki naît de ku, on revient à la concentration et le calme revient c'est ku qui naît de shiki.

Par exemple encore : après une bonne gueule de bois, le sentiment de l'inanité de tout cela, de l'insignifiance nous assaille et nous nous mettons en quête d'autre chose : c'est shiki fu i ku, mais comment cheminer sur la voie ? Comment actualiser celle ci ? Comment actualiser ku la vacuité ? En faisant gasshō par exemple. De l'absence de nature propre et fixe, de ku naît un geste, un shiki. C'est aussi le sens de pratiquer la cérémonie à la fin du zazen.

Il me semble d'actualité en ce 23 Mars de citer Gérard :

En hiver la nature se meurt : shikifu i ku, mais au printemps de la mort les fleurs renaissent ku fu i shiki.

Dans la suite du zazen de ce matin, est-il possible de voir se dérouler le jeu incessant de shiki produisant ku et de ku laissant émerger shiki ?

## Samedi 30 Mars 2013

*shiki fu i ku kufu i shiki*

Des phénomènes jaillit le vide, de la vie surgit la mort, de l'état de veille, apparaît le sommeil.

Et réciproquement, du vide naissent les phénomènes, la vie surgit de la mort, le réveil du sommeil.

On peut multiplier les exemples à l'infini.

Le point capital est de bien comprendre que shiki et ku sont indissociables l'un de l'autre, comme les deux faces de la même pièce de monnaie. Il n'est pas de phénomène qui ne soit en même temps vacuité (c'est à dire vide de nature propre) ni de vacuité qui ne s'exprime au travers de phénomènes. Par exemple, ce phénomène « mon corps », assis sur le zafu ce matin est en réalité une émanation de tout l'univers. Il nous faut manger pour le maintenir en vie, et ce simple fait nous relie à l'agriculteur qui a produit les légumes, au transporteur, au commerçant... bref à toute la planète, ce phénomène « mon corps » n'a aucune existence autonome, il est en outre le produit (et porte les traces) d'une histoire personnelle et familiale, enfin l'astrophysique contemporaine a bien montré que chacun des atomes de notre corps est un produit de l'histoire des étoiles sur des milliards d'années. Ce shiki est vide de substance propre, vide d'ego. Mais, pour approcher la vacuité, la pressentir, il est bel et bien nécessaire d'asseoir convenablement ce corps : de ce shiki, émerge ku... ...parfois !

Dans le zen, on parle souvent de vérité relative et de vérité absolue. Aucune n'est supérieure à l'autre : ce corps, existe et n'existe pas, ni n'existe, ni n'existe pas.

Se fixer, se figer dans l'une des deux polarités, voilà qui est source de grandes souffrances :

- *Moi, j'existe, j'ai beaucoup de valeur, et je me défends plutôt bien dans la vie !* Manifestation égotique, égoïste même. Inutile de commenter.
- *Moi, je suis un vrai pratiquant du zen, je suis au dessus de tout, je ne m'occupe ni de ma famille, ni de mes enfants, je suis au-dessus de tout, au delà !* Ben voyons ! Cette personne se ment à elle même, ment aux autres. Gérard dit : « *c'est ramener la salade zen pour la mettre à la sauce des intérêts égocentriques* ».

Et il continue : *Laisser passer c'est pendant zazen, dans la vie quotidienne, il y a des choses auxquelles il faut faire face. Il y va de notre capacité à être un homme, le courage, c'est important dans la vie.*

Une petite histoire célèbre :

*Quatre aveugles s'assemblèrent un jour pour examiner un éléphant.*

*Le premier toucha la jambe de l'animal et dit : « L'éléphant est comme un pilier. »*

*Le second palpa la trompe et dit : « L'éléphant est comme une massue. »*

*Le troisième aveugle tâta le ventre et déclara : « L'éléphant est comme une grosse jarre. »*

*Le quatrième enfin, fit bouger une oreille de l'animal et dit à son tour : « L'éléphant est comme un grand éventail. »*

*Puis ils se mirent à se disputer sur ce sujet. Ils en virent aux mains.*

*Un passant leur demanda la raison de leur querelle ; ils la lui exposèrent et le prirent comme arbitre.*

*L'homme déclara : « Aucun de vous n'a bien vu l'éléphant. Vous n'en n'avez saisi qu'une petite partie et dans votre orgueil croyez l'avoir compris en entier.*

*Ainsi se querellent ceux qui n'ont vu que l'un des aspects de la Divinité.*

Qu'est ce que tu palpes ce matin comme aspect partiel de la Vérité ?

## Samedi 6 Avril 2013

Suite de l'Hannya Sjingyo :

Avalokiteshvara interpelle encore Sariputra (Sharishi) :

*Sha ri shi ze sho ho ku so fu sho fu metsu fu ku fu jo fu zo fu gen*

Ce paragraphe de l'HS est traduit ainsi par Maître Deshimaru :

« Ô Sariputra, toutes les existences dont nous venons de parler ont éternellement l'aspect de ku : non nées, sans fin, ni souillées, ni pures, n'augmentant, ni ne diminuant. »

fu : est une négation, non

fu sho : non nées

fu metsu : non disparues

fu ku : non souillées

fu jo : non pures

fu zo : non augmentantes

fu gen : non diminuantes

On touche au message fondamental de l'Hannya Shingyo : le dépassement des (apparentes) paires d'opposés.

Notre vie, notre existence est non née, et ne disparaîtra pas. Qu'est ce que cela veut dire ? La clé est dans l'aspect de ku (la vacuité, c'est à dire à la fois, en même temps l'impermanence et l'interdépendance). Il ne s'agit pas du tout comme dans les monothéismes de postuler l'existence d'une âme immortelle, qui serait éternelle, préexisterait au le corps physique, et survivrait à sa mort. Il s'agit de clairement voir (au sens de la vision juste pendant zazen), la succession incessante des phénomènes, des flux et des reflux de la respiration, de la conscience. Ce qui est éternel c'est précisément ce mouvement. Notre existence résulte de causes et conditions innombrables, se déroule comme une vague à la surface de l'océan, et s'effacera de même.

Lorsque en zazen, la conscience ne se fige sur rien, ne s'attache à rien, que l'on se contente d'observer la succession sans fin de ce flux et reflux, on réalise que originellement les existences ne sont ni souillées, ni pures, ou si on préfère et souillées et pures.

Deshimaru écrit à ce propos :

« On doit comprendre que le changement mujo, **est** l'éternité ! »

Il existe un koan zen célèbre : « Quel était ton visage avant la naissance de tes parents ? ».

Impossible à comprendre, impossible à résoudre avec la stricte logique usuelle, on ressent comme quelque chose qui véritablement explose.

On peut retourner la question : « Quel est ton vrai visage en cet instant précis ? », et contempler ce qui se passe au moment même où se pose la question. Ou si vous préférez, quel est ton vrai corps, ou ton véritable esprit ?

Notre vrai visage n'est pas né, n'est pas disparu, n'est ni pur, ni impur.... Il est tout simplement impossible à saisir. Et c'est ce caractère insaisissable, qui est sa seule vraie nature.

La vie est la vie, mais en même temps n'est pas la vie. La mort est la mort mais en même temps n'est pas la mort.

Ni naissance, ni mort.

Un jour, un homme riche va voir Ryokan, moine errant, et lui dit :

"J'ai 80 ans. je voudrais vivre jusqu'à 100 ans. Faites un kito pour qu'il en soit ainsi."

Ryokan lui dit : "Seulement jusqu'à 100 ans, vous vous rendez compte, il ne vous reste que 20 ans. C'est bien peu."

Le vieil homme lui dit alors, secoué par ces paroles : "Oui, vous avez raison. Faites plutôt un kito pour que je vive jusqu'à 150 ans."

Ryokan lui dit : "Cela veut dire que vous êtes à plus de la moitié de votre vie, rendez-vous compte ?"

"Jusqu'à 300 ans", lui dit le vieil homme.

"C'est encore bien peu" lui dit Ryokan, "les arbres vivent plus longtemps que cela. "Dites-le

franchement", dit Ryokan, "vous ne voulez pas mourir?" "Oui, c'est vrai, je ne veux pas mourir." Alors Ryokan dit au vieil homme : "J'ai un kito spécial pour exaucer votre désir, mais c'est un kito très cher et qui demande beaucoup de temps." "Cela ne fait rien", dit le vieil homme. "Ryokan lui dit : "Aujourd'hui nous commencerons par chanter l'Hannya Shingyo, demain nous pratiquerons zazen ensemble et chanterons l'Hannya Shingyo ensemble. Et chaque jour vous pratiquerez cela en ma compagnie."

Si la conscience s'identifie au corps, il y a naissance et bien sur il y a mort, de même si la conscience s'identifie aux sensations, aux émotions, aux pensées. En revanche, si l'esprit ne reste sur rien, ne s'identifie à rien, on peut réaliser fu sho fu metsu, ni naissance, ni mort, ce que Bouddha nommait Le Non-Né.

L'absolu ne naît ni ne meurt. Si vous abandonnez toutes choses et atteignez l'absolu, naître et mourir n'existent plus. C'est le kito de Ryokan, c'est zazen. Le vieil homme s'identifiait à son corps, alors il était coincé.

### **Samedi 13 Avril 2013**

Nous abordons maintenant le cœur de l'Hannya Shingyo et sans doute sa partie la plus essentielle. Nous nous y attarderons longuement :

*ze ko ku chu mu shiki mu ju so gyo shiki  
mu gen ni bi ze shin i  
mu shiki sho ko mi soku ho  
mu gen kai nai shi mu i shiki kai  
mu mu myo yaku mu mu myo jin  
nai shi mu ro shi yaku mu ro shi jin  
mu ku shu metsu do  
mu chi yaku mu toku  
i **mu sho toku ko***

A la lecture, on entend distinctement la litanie des « mu », mu : négation, non, il n'y a pas. Pour commencer à comprendre ce que veut dire l'Hannya Shingyo, il faut se souvenir que Avalokiteshvara s'adresse à Sharishi, Sariputra l'un des plus grands disciples du Bouddha, mais aussi l'un des plus intelligents, un très grand intellectuel, érudit, philosophe. Et, dans ce passage, Avalokiteshvara va déconstruire méthodiquement l'ensemble des concepts et de la philosophie bouddhiste, allant jusqu'à affirmer :

*mu ku shu metsu do* : il n'y a pas les 4 nobles vérités  
*mu chi yaku mu toku* : pas de sagesse

Tout ce paragraphe converge vers : *i mushotoku ko*

Mushotoku (voir la gravure encadrée dans le dojo), signifie , sans but ni profit, sans rien à obtenir. C'est ce mushotoku qui constitue le centre de la pratique, la signification de notre zazen.

C'est un complet renversement : le premier sermon du Bouddha juste après son Éveil, nous parle longuement de la souffrance, de ses causes, et de la voie qui constitue un remède pour nous en délivrer. Ce sermon est résumé dans les quatre nobles vérités, et la voie dans la pratique de l'octuple sentier. Si nous nous sommes tournés vers la pratique, c'est très souvent à cause d'une insatisfaction, d'un sentiment d'incomplétude ou de souffrance dans nos vies, et le zen nous bassine les oreilles avec l'Éveil, le Satori, etc....

Et voilà que l'Hannya Shingyo affirme : il n'y a rien à obtenir ! C'est ce qui rend ce texte à la fois si frustrant, voire agaçant à étudier et si libérateur à tenter de pratiquer.

Maître Deshimaru insiste longuement à son tour :

« L'Hannya Shingyo dit que vouloir se servir des 4 nobles vérités dans le but d'obtenir le nirvana (extinction de toute souffrance) est une attitude erronée. Il continue : Se fixer un seul objet, avoir le moindre préjugé, la plus infime pensée, poursuivre un but, même le plus petit, nous éloignent automatiquement de l'authenticité de zazen. »

Mushotoku donc, sans but, ni profit, sans bénéfice.

C'est facile à dire, mais est-ce si aisé à ressentir profondément, à vivre pendant zazen ? Que pouvons nous observer comme phénomène en nous à l'énoncé de ce défi ? « Tu viens, tu te lèves le matin, tu supportes la fatigue, le mal aux genoux, la longueur des cérémonies....et il n'y a rien à y gagner ! », et pourtant... le Hannya Shingyo continue plus bas : *no jo issai ku* il est possible de couper toute souffrance.

Nous aurons à y revenir longuement, mais un kusen n'est pas un cours de bouddhisme, il parle à partir de zazen et s'adresse à zazen, il ne prend de sens que dans et par la pratique.

Pour les minutes qui restent, nous pouvons nous en remettre aux instructions de Maître Dôgen dans le Fukanzazengi :

« Vous devez en conséquence abandonner une pratique fondée sur la compréhension intellectuelle courant après les mots et vous en tenant à la lettre. Vous devez apprendre le demi-tour qui dirige votre lumière vers l'intérieur pour illuminer votre vraie nature. Le corps et l'esprit eux mêmes s'effaceront, et votre visage originel apparaîtra. »

### **Samedi 20 Avril 2013**

Nous revenons sur le cœur de l'Hannya Shingyo :

*ze ko ku chu mu shiki mu ju so gyo shiki*

*ze ko* : ainsi, *ku chu* : dans *ku* (la vacuité), *mu* : il n'y a pas, *shiki ju so gyo shiki* les cinq agrégats.

Ainsi, dans la vacuité, il n'y a ni forme, ni sensation, ni perception, ni formation mentale, ni conscience.

Quelques explications « théoriques » : pour la tradition philosophique bouddhiste, le moi n'existe pas, il n'existe que l'interaction incessante des cinq agrégats.

*Shiki* : la forme

*ju* : la sensation

*so* : la perception

*gyo* : la formation mentale

*shiki* (même kanji, mais signification différente) : la conscience discursive, le mental

Je m'inspire d'un exemple de Gérard Pilet :

la forme peut par ex être celle d'un plat qui mijote en cuisine, et de la fumée qui s'échappe de ce plat, il faut en outre une forme vivante assise par ex sur un zafu.

la sensation naît lorsque la fumée arrive à l'un des sens, ici l'odorat

la perception se manifeste ensuite : « il y a une odeur »

la formation mentale, mémoires, habitudes, culture, etc. se met en route, nous reconnaissons l'odeur caractéristique du pot-au feu

la conscience ordinaire s'élève alors : « Tiens, ça doit être bon, vivement midi etc. »

Cette façon de penser commence à briser radicalement l'idée du **moi** fixe, stable et autonome à qui les phénomènes extérieurs arriveraient. Rien d'autre qu'une danse sans fin de causes et conditions, rien d'autre que cinq agrégats, interdépendants et impermanents.

Le fonctionnement des cinq agrégats peut être observé pendant le zazen. Que se passe-t-il lorsque nous prenons enfin connaissance du simple fait : « le chien de la voisine aboie ! » ? Ou bien qu'il fait froid ce matin ?

Et pourtant Avalokiteshvara souhaite faire avec le Hannya Shingyo un pas de plus.

Transcrit un peu brutalement, ça donnerait : « *Sharishi, les cinq agrégats n'existent pas !* ».

Que veut donc nous dire par là le Hannya Shingyo ?

Un premier enseignement, assez simple, nous indique de nous méfier, voire de nous défier de tout attachement excessif à un excès de théories, à ne pas faire de nouvelles catégories mentales complexes et à ne pas créer une sorte de « métaphysique bouddhiste », dogmatique et rigide. Le deuxième enseignement de l' Hannya Shingyo est plus subtil, plus fondamental, c'est un enseignement de *ku* la vacuité originelle, rien d'autre « n'existe vraiment » que le mouvement perpétuel de *ku* devenant *shiki* et de *shiki* exprimant *ku*.

Seuls sont à l'œuvre, le changement, l'interdépendance, l'interaction.

Lorsqu'on vient pratiquer zazen, les responsables donnent une multitude (peut être trop!) d'indications, sur la forme, la posture, la circulation dans le dojo, etc....

Mais, l' Hannya Shingyo est l'une des meilleures instructions pour pratiquer :

« Assieds-toi et regarde vraiment, dans *ku*, il n'y a ni mental, ni contenus du mental, ni objets du mental, ni sensations nourrissant le mental, ni objets extérieurs au mental »

Ryôkan nous a laissé ce poème :

*la vie en ce monde  
à quoi la comparer ?  
à un écho  
qui se propage  
et se perd dans le vide*

### **Samedi 15 Septembre 2013.**

A partir de ce matin, nous allons revenir sur l'étude du soutra du cœur : le Maka Hannya Haramita Shingyo.

Je reprends la structure du texte et résume ce que nous en avons déjà dit :

#### **Partie 1: introduction**

Kan ji zai bo satsu : le Bodhisattva Kannon pratique et observe Hannya Shingyo

gyo jin han-nya ha ra mi ta ji : pratique profonde

sho ken go on kai ku : les 5 agrégats sont vides

do is-sai ku yaku : aide tous les êtres dans la souffrance

#### **Partie 2 : dialogue entre Avalokiteshvara et Sariputra**

Sha ri shi shiki fu i ku ku fu i shiki : le vide n'est pas différent de la forme

**shiki soku ze ku ku soku ze shiki** : du vide naît la forme

**ju so gyo shiki yaku bu nyo ze** : les 5 agrégats sont vides, c'est ainsi !

Sha ri shi ze sho ho ku so fu sho fu metsu fu ku fu jo fu zo fu gen : non nées, non finies, ni pures, ni impures, ni croissant, ni diminuant

ze ko ku chu mu shiki mu ju so gyo shiki : ainsi dans *ku* il n'y a pas les cinq agrégats \mu gen ni bi ze shin i : il n'y a pas les six sens

mu shiki sho ko mi soku ho : il n'y a pas les six objets de la perception

mu gen kai nai shi mu i shiki kai : il n'y a pas les monde des six consciences

mu mu myo yaku mu mu myo jin : ni ignorance, ni extinction de l'ignorance

nai shi mu ro shi yaku mu ro shi jin : ni vieillesse, ni mort et ni extinction de la vieillesse et de la mort

mu ku shu metsu do : il n'y a pas les 4 saintes vérités

mu chi yaku mu toku : pas de sagesse

**i mu sho toku ko** : pas de profit, rien à obtenir

Nous abordons maintenant la 3<sup>e</sup> partie.

### **Partie 3 :**

bo dai sat-ta e han-nya ha ra mi ta ko : le bodhisattva grâce à cette sagesse HH shin mu ke ge : à l'esprit sans obstacle mu ke ge ko : sans obstacle mu u ku fu : sans peur  
on ri is-sai ten do mu so : libre de toute perturbation et de toute illusion ku gyo ne han : accède finalement au nirvana

san ze sho butsu e han-nya ha ra mi ta ko toku a noku ta ra san myaku san bo dai:et les patriarches de 3 mondes, au moyen de Hannya Haramita obtiennent le plus haut des satori

*bodai sat ta* : bodai : satori, sat ta revenir aux êtres vivants, retourner à notre quotidien.  
Après une sesshin ou après un zz, on retourne dans le monde aider les autres à se sauver.

Il n'y a pas de séparation. Maître Deshimaru insistait fortement sur ce point, le dojo et la pratique dans la société sont tous deux fortement interconnectés. Venir au dojo, pratiquer, puis retourner au travail ou en famille avec un esprit neuf, transformé. Dans certaines écoles du bouddhisme, on prend refuge dans les trois joyaux, le refuge n'est pas un retranchement définitif du monde, mais plutôt une pause pour se ressourcer. Considérons zz comme la source à laquelle ns ns abreuvons pour pouvoir ensuite, toute soif étanchée, aller aider dans un esprit désintéressé.

E hannya haramita ko : mais, avec l'esprit libre de la grande sagesse. C'est la sagesse hannya qui nourrit et permet l'action juste.

La suite est une description à la fois des bienfaits de zazen, mais aussi une déclinaison de ce qu'on nomme la pensée juste dans l'octuple sentier, c'est à dire pour l'essentiel une pensée dénuée d'égotisme.

tendo muso : l'imagination qui nous fait prendre le rêve, l'illusion, pour la réalité

illusion de la permanence de soi, illusion de l'autonomie du soi, illusion de la solidité d'un ego, comparaisons incessantes « je suis mieux (ou moins bien...) que untel.... Le zen dénonce particulièrement l'illusion « intellectuelle », c'est tenter de pénétrer le dharma par la force de sa pensée. Il y a une anecdote fameuse à ce sujet :

Tokusan était un grand érudit aux alentours de l'an 800.

Il aurait écrit douze volumes de commentaires et la qualité de ses conférences était sans pareille. Il avait la réputation d'être un des plus grands érudits du pays et le dernier des maîtres zen à avoir défendu la nécessité de l'étude des textes. Un jour, il eut vent de la présence dans le sud d'un maître fameux qui enseignait le Dharma authentique. Tokusan ne pu retenir sa jalousie et décida de mettre à l'épreuve ce maître. Il prit avec lui quelques volumes de ses notes et de ses commentaires. Sur le chemin, pendant qu'il prenait un moment de repos, une vieille femme voulant faire de même vint s'asseoir près de lui.

- Qui êtes-vous ? lui demanda Tokusan.
- Je vends des gâteaux de riz, lui répondit-elle.
- Pourrais-je vous en acheter quelques-uns ?
- Et pourquoi donc ? lui rétorqua la vieille femme.
- Pour manger pardi, répondit Tokusan.

- Vénérable, pouvez-vous me dire ce qu'il y a de si important dans votre baluchon?
- N'avez-vous jamais entendu parler du grand maître expert du soûtra du Diamant? Eh bien, c'est moi. Je sais tout ce qui peut être connu à son sujet. Dans ce baluchon, j'ai mes notes et mes commentaires.
- Pourrai-je vous questionner à ce sujet? demanda la vieille femme après-avoir écouté Tokusan.
- Interrogez-moi autant que vous voudrez. Surtout, ne vous gênez pas.
- Il y a fort longtemps, dit la vieille femme, j'ai entendu une personne chanter ce soûtra et je me souviens tout particulièrement d'un verset qui disait ceci: " l'esprit du passé, du présent et du futur ne peut pas être conçu." Dites-moi vénérable ! avec quel esprit allez-vous manger ce gâteau que vous voulez m'acheter ? Je vous céderais bien un gâteau pour une réponse. Sans réponse, vous vous en irez sans rien.

Tokusan fut si surpris, qu'il ne put lui répondre. Alors elle se leva, s'épousseta, ajusta ses vêtements, résolue à le laisser le ventre vide elle s'en alla. Tokusan, désabusé, apprit que l'image d'un gâteau de riz ne remplit pas le ventre de celui qui a faim.

### **Samedi 22 Septembre 2013.**

Nous revenons ce matin sur la série de négations de l'Hannya Shingyo : les « mu ».

Ce sutra nous indique le chemin du satori (san bodai) : il est au-delà, au-delà de la peur ((mu u ku fu), au delà des obstacles (mu ke ge ko), au-delà des perturbations et des illusions.

Il est mu mumyo : mot à mot mumyo désigne l'absence de lumière, donc l'ignorance, et mu est négatif, donc sans absence de lumière = illuminé.

De quelle ignorance s'agit-il, et de quelle lumière parle-t-on ?

Le sutra ne parle pas de l'ignorance opposée à l'érudition et le satori dont il est question ne consiste pas en une accumulation de connaissances. Il n'y a pas de diplôme de Bouddha ! Ce que nous ignorons, c'est notre nature de Bouddha, notre nature non née, non conditionnée, et donc celle qui ne meurt pas. Cette nature nous est voilée, de même que souvent (surtout en Normandie) le ciel est voilé par des nuages. Je cite Gérard : *« L'ignorance, c'est le nuage qui cache le soleil, mais le soleil est toujours là. On dit « Il n'y a pas de soleil aujourd'hui », mais on devrait plutôt dire « il y a des nuages ».* »

Quels sont ces nuages ? C'est la pensée et plus exactement la pensée qui fonctionne par identification. Nous sommes identifiés à notre corps, à nos émotions, à nos sensations, à nos schémas de pensée. Tout cela, c'est « Moi ». Et, il est vrai que c'est utile et indispensable dans le processus de croissance, de bien connaître son corps, etc. L'enjeu est de devenir toujours plus conscient de ce que nous sommes. Mais, il y a un saut à opérer, le saut de lâcher l'identification à tous ces phénomènes. Si bien « me » connaître est indispensable, la pratique consiste « à faire un pas en haut du mat de 100 coudées » (Dôgen), et donc à lâcher ce « Moi ». Zazen ne nie pas la nécessité (si tendance) du développement personnel, mais se situe radicalement au-delà. Lâchons les nuages, lâchons l'identification à notre corps-esprit limité, et la lumière fondamentale apparaît.

Gérard toujours : *« La lumière merveilleuse, Kômyô, n'est pas accessible au mental dispersé et agité. Comme la surface de l'océan devenue calme reflète clairement le soleil ou la lune, de même l'esprit apaisé reflète la lumière merveilleuse du samâdhi. »*

Combien d'entre nous n'ont jamais commenté dans leur for intérieur: « D'accord, je veux bien, la confiance, la foi dans le maître est indispensable, mais, ce matin mon mental est agité, je suis en

proie à tout un tas d'émotions, et je me sens dans les ténèbres.... »

Et pourtant kômyô la lumière est toujours là. Comment la voir, la rendre bien réelle ? Même lorsque les pensées défilent, il y a toujours une pause entre deux pensées, de même que dans le ciel, on peut apercevoir un trou entre deux nuages. Par ce trou, par cette pause, on peut apercevoir la lumière. Concrètement : expir long et prolongé, et petite pause (pas apnée!) en fin d'expir, observons bien alors ce qui se passe ? Petite pause, petit intervalle mushin entre deux pensées. Puis, une idée s'élève, se déploie ; observons bien son devenir : elle retombe, diminue, puis s'efface. On entre alors dans un état « entre deux », où nous sommes bien là, et tout à fait présents, mais sans identification à nos contenus mentaux. Puis, à son tour, un nouveau phénomène apparaît, laissons le vivre sa vie propre sans nous en emparer. Etc .

Progressivement le calme s'installe, les périodes de clarté et tranquillité se manifestent davantage. Jusqu'au moment où nous saisissons que ces pensées ne sont que le rayonnement de cette lumière fondamentale, que les vagues qui manifestent la réalité de l'océan. Alors, ces pensées, ces émotions, ces sensations corporelles cessent d'être des nuages, obstacles à la perception de la vraie lumière, mais au contraire en sont les émanations, comme le parfum. Nous pensons du fond de la non-pensée, et cette conscience *hishiryo* est le reflet de la lumière merveilleuse. Un poème de Ryôkan :

*à ce monde j'ai fermé  
ma porte sans cesser  
pour autant  
d'y rester attentif*

### **Samedi 12 Octobre 2013.**

Suite de l'Hannya Shingyo

bo dai satta e hannya haramita ko...	le bodddhisatva grâce à cette sagesse HH
..... ku gyo ne han	accède finalement au nirvana
san ze sho butsu	et les bouddhas des trois mondes
e hannya haramita ko	grâce à HH
toku a nokuta ra san myaku san bodai	obtiennent le plus haut des satoris

La traduction est toujours impressionnante et laisse un peu rêveur.

Des mots très forts : bodddhisatva, bouddha, sagesse, nirvana, satori....

On peut se sentir incapable d'arriver à un tel idéal, une telle perfection.

Qui sommes-nous pour prétendre être un bodhisattva, un bouddha, atteindre sagesse, nirvana ou satori.

S'agit-il d'un Paradis inaccessible ou réservé à une élite ?

Nous voici pris entre deux pièges :

- celui du mépris et de la haine de soi, « je n'y arrive pas, mon zazen est nul, c'est trop difficile, le satori c'est pas pour cette vie ! »
- celui de l'autosatisfaction : « c'est super, quel bon zazen, c'est ça le satori ! »

Pièges du mental dès lors qu'il réfléchit et juge ce que nous sommes en train de vivre, au lieu de le vivre tout simplement. Le zazen, la pratique commencent dès que cessent les opinions et les jugements sur ce qu'ils doivent être ou pas. Dès qu'on projette un idéal sur la pratique, on est certain d'être à côté.

Ce que nous enseigne le sutra :

dans la vacuité (ku), il n'y a pas ceci, il n'y a pas cela.... La sagesse se situe au-delà des discours que l'on peut tenir sur elle. Dès que nous pratiquons sans but (sans idée d'arriver au satori, au nirvana, à la sagesse), précisément c'est là que tout cela se met en place.

Autrement dit : il n'y a rien à obtenir, et c'est en lâchant tout que l'on obtient tout. C'est ce paradoxe, ce koan qu'il nous faut à chaque fois veiller à actualiser.

Revenant à l'extrait du sutra, il commence par le bodhisattva. Je cite Maître Deshimaru :

*« Jamais Dôgen ne pensait : « Je dois avoir le satori, devenir un Bouddha », mais « Je veux devenir moine pour aider les autres , pour les aider à s'éveiller ».*

C'est le bodhisattva qui est nommé en premier, pas les bouddhas.

Revenons à l'extrait du texte, sans nous effrayer : (traduction un peu sauvage)

et le pratiquant devenu bodhisattva en lâchant toutes les idées préconçues

éprouve alors la joie pure et sans objet

et peut aider les autres êtres

en s'appuyant sur la même pratique

à s'éveiller

Maintenant silence, le vrai, celui de l'intérieur.

### **Samedi 26 Octobre 2013.**

Vers la fin de l'Hannya Shingyo :

*shin mu ke ge* : à l'esprit sans obstacles

*mu ke ge ko* : sans empêchements

*mu u ku fu* : sans peurs

*on ri is-sai ten do mu so* : libre de toute perturbation

Nous arrivons vers la fin de l'Hannya Shingyo, les parties précédentes ont insisté sur l'incessant jeu de shiki et de ku, phénomènes et vacuité se répondant, constituant les deux côtés d'une même pièce de monnaie, donc point besoin de chercher à fuir le monde phénoménal, ni à se fixer dans un monde (qui n'existe d'ailleurs pas de façon séparée) de pseudo-vacuité.

Viennent ensuite la série des négations : ni illusion, ni cessation de l'illusion, ni sagesse, ni profit, ni non-profit, etc....

En bref, le Hannya Shingyo nous dit tout comme l'une des phrases favorites de Gérard Pilet :

« Lâchez tout, ne restez sur rien. »

*Il n'y a ni identité ni différence, ni asservissement ni libération. Maintenant vous savez que tous les êtres sensibles sont originellement de parfaits Éveillés ; que samsara et nirvana sont comme le rêve de la nuit dernière. Nobles fils, puisqu'ils sont comme les rêves de la nuit dernière, vous devriez savoir que samsara et nirvana n'ont ni avènement ni cessation. ni allée ni venue. Dans cette réalisation il n'y a ni gain ni perte, ni adoption ni rejet. Dans celui qui réalise il n'y a aucun "s'efforcer", "laisser-aller", "arrêter les pensées" ou "éliminer les passions". Dans cette réalisation il n'y a ni sujet ni objet, et ultimement ni Réalisation ni Réalisé. La nature [ultime] de tous les phénomènes est égale et indestructible. (Sutra du parfait Éveil attribué à Bouddha, en réalité écrit directement en chinois, vers les VI<sup>e</sup> VII<sup>e</sup> siècle, fait partie des textes fondateurs du Chan, écrit*

semble-t-il à peu près vers la même époque que le Hannya Shingyo).

Propos difficiles. Mercredi soir je citais le Bouddha : «*Il n'y a qu'un seul sentier conduisant à la conquête des douleurs et des peines, à la destruction des souffrances physiques et morales* »

Et là, tant le Hannya Shingyo que ce sutra nous disent : il n'y a rien à gagner, rien à perdre, tout est originellement parfait Éveil.....

Propos à proprement parler incompréhensibles, car comprendre est une démarche qui se fait avec le mental ordinaire, celui qui raisonne, calcule réfléchit, or là on bute sur de l'incompréhensible, voire même de l'inacceptable. La raison, et même le cœur peuvent réagir en rejet, révolte, incompréhension, voire colère....

C'est que zazen n'est pas (j'emprunte l'image à Roland Rech) l'attente du Prince Charmant par Blanche-Neige ; un jour mon prince viendra, un jour mon éveil adviendra.....

Zazen a une face radicale, tranchante, absolue, il nous invite à « faire un pas de plus en haut d'un mât de cent coudées », à abandonner toute idée préconçue, tout concept sur ce que la voie doit être ou ne pas être, apporter ou enlever.

Incompréhensibles ces propos donc, mais pas imperceptibles, on peut parfois en avoir comme des éclairs d'intuition.

Dans le silence et l'immobilité du zazen, observons l'esprit : une pensée surgit, se déploie, s'évanouit. Entre deux pensées, à la fin de l'expir, que vit-on lorsque on ne s'identifie pas aux contenus mentaux ?

Dans le zen, on considère que l'enseignement ultime du B a été délivré au pic des vautours.

*Bouddha* s'était arrêté de prêcher. Il prit une fleur et la fit tourner entre ses doigts. Tous les auditeurs étaient interloqués, sauf *Mahakashyapa* qui sourit. Bouddha dit alors: "*Je possède l'œil du trésor de la vraie loi, l'esprit serein du Nirvana et je le transmet à Mahakashyapa*".

Puisse cette anecdote nous faire sourire....

### **Samedi 9 Novembre 2013.**

*ku gyo ne han*

*san ze sho butsu*

*e hannya haramita ko*

*toku a nokuta ra san myaku san bodai*

le bodhisatva accède finalement au Nirvana  
et les patriarches des trois mondes  
au moyen de hannya haramita  
obtiennent le plus haut des satoris

Dans sa traduction, Maître Deshimaru écrit les Bouddhas au lieu des patriarches.

Nous avons donc trois mots, ces mots peuvent impressionner, voire faire peur :

- les Bouddhas
- le Nirvana
- le satori = l'Éveil

**Les Bouddhas** : vous le savez notre lignée du zen conjugue à la fois la pratique de l'éveil graduel : chaque jour pratiquer, polir l'ego, ou l'user jusqu'à ce qu'il se perce. Et progressivement, l'Oeil de Bouddha s'ouvre, c'est l'éveil progressif. C'est l'école dite du Nord de Jinshu.

L'autre dite école dite du Sud, incarnée par Enô, insiste sur l'éveil subit: zazen en lui même, ici et maintenant est l'éveil.

Ces deux points de vue, malgré leur apparente contradiction sont exacts...

Maître Sekitô, l'auteur du Sandokai né en 700 tenta d'aller au delà du conflit séparant ces deux écoles en montrant que leur enseignement se complète plus qu'il ne s'oppose. C'est à ce conflit que fait allusion la deuxième phrase du Sandôkaï que Luc a commenté l'autre jour.

*Dans les personnalités humaines, les sensations et les intelligences diffèrent, mais sur la Voie, le Sud et le Nord n'existent pas.*

Maître Deshimaru insiste : « *chaque matin, au cours de la cérémonie, je ne me prosterne pas seulement devant le Bouddha du centre, mais pour tous les Bouddhas qui pratiquent zazen* »

**Nirvana** : état au delà des dualités du mental, pas un produit commercial, ni une jouissance illimitée de biens matériels.

**Satori ou éveil** : lorsque les illusions (essentiellement celle d'être un individu séparé, et celle de la permanence) se dissipent.

Les trois sont liés et indissociables. L'état de Bouddha se vit à partir du satori, et c'est la réalisation du Nirvana

L'un des plus grands obstacles que nous rencontrons au cours de la pratique c'est nos propres jugements sur celle-ci. Sentiment de ne pas y arriver, d'échec, de ne pas être à la hauteur, etc....

Pourquoi cette phrase vient-elle à la toute fin du Hannya Shingyo, après tout ce qui précède ?

Pour nous permettre d'expérimenter que le nirvana, l'éveil et l'état de Bouddha sont simplement acceptation profonde et sans réserve aucune de la vacuité originelle, de l'impermanence.

Acceptation aussi que nirvana et éveil sont eux aussi impermanents et insaisissables, vides de nature propre...

Deshimaru encore : Bouddha est comme un chat si vous ne cherchez pas à vous en emparer il vient sur vos genoux, mais si vous cherchez à l'attraper, il s'enfuit.

Il n'y a ni Bouddha, ni satori, ni nirvana comme objets ou états fixes à obtenir, et c'est en renonçant à obtenir quoi que ce soit que Bouddha, satori et nirvana se manifestent.

### **Samedi 30 Novembre 2013.**

Nous sommes à la toute fin de l' Hannya Shingyo. C'est le moment des mantras :

ko chi han-nya ha ra mi ta : donc ce H S

ze dai jin shu : c'est le grand mantra universel

ze dai myo shu : c'est le grand mantra brillant

ze mu jo shu ze mu to do shu : c'est le plus haut et insurpassable mantra

no jo is-sai ku : il est possible de couper toute souffrance

shin jitsu fu ko ko : dans la vérité sans erreur

setsu han-nya ha ra mi ta shu : donc, je proclame ce mantra de l'HS

**Mantra** : dans le bouddhisme, formule sacrée dont le but est de canaliser l'esprit, ce sont les sonorités, les vibrations du mantra qui sont supposées efficaces. Le mantra ne se traduit en principe pas. A ce titre c'est assez voisin d'un dhârani. C'est le son, par ses vibrations qu'il convient de prononcer correctement et d'écouter.

Le Hannya Shingyo se termine par cette proclamation de l'universalité de la sagesse Hannya. Ce paragraphe, nous invite à avoir confiance dans les vertus de la pratique, de l'étude de la voie et de la sagesse contenue dans le Hannya Shingyo. Confiance, c'est à dire foi : le couple foi-pratique étant indissociable. La pratique, lorsque on en constate les effets renforce la confiance, et la confiance permet d'approfondir et de continuer la pratique.

Puis on enchaîne sur :

gya tei gya tei ha ra gya tei hara so gya tei bo ji sowa ka : aller, aller au delà, aller ensemble au-delà, sur la rive du satori.

Que dire de ce dernier mantra ?

Tout à l'heure, nous allons le réciter ensemble. C'est important d'harmoniser nos voix, de « chanter avec les oreilles », et d'observer l'effet produit sur nous, à l'intérieur par le chant. L'effet des vibrations sonores.

Par ailleurs, nous disions le 12 janvier :

*La récitation du HS et en particulier du mantra final permettant de pacifier l'esprit, on peut le réciter pour soi même ou pour autrui dans des circonstances délicates : peur d'un événement, par exemple avant une intervention chirurgicale, ou au chevet d'un malade ou d'un mort. Sans faire de la magie, certains liens dans l'invisible nous échappent bien qu'ils existent.*