

Shodoka

L'un des quatre textes essentiels du zen, écrit par Yoka Daishi au VIIIe siècle en Chine. C'est le témoignage de son éveil ; il y exprime sa démarche spirituelle dans une écriture simple et dépouillée. Le Shodoka a été surnommé : « Le sutra mahayana qui résout tous les problèmes. » Comment s'éveiller à la vie et à la mort ? Réaliser notre nature de Bouddha, vivre les phénomènes à partir de la source originelle (ku, vacuité), créer sa propre ligne de vie en accord avec la réalité de Bouddha, tout cela est réaliser la voie.

Shodoka - Le chant de l'éveil

1 – Cher ami, ne vois-tu pas cet homme du satori qui a cessé d'étudier et est inactif? Il ne cherche ni à écarter les illusions ni à trouver la vérité.

2 – La nature réelle de notre ignorance est la nature de Bouddha; notre corps vide et illusoire est le corps du Bouddha Dharma-kaya.

3 – Si nous comprenons le corps de Bouddha, il n'y a plus rien. Source originelle, notre nature propre est le pur et vrai Bouddha.

4 – Les nuages flottants de cinq skandhas vont et viennent dans le ciel, l'écume des trois poisons apparaît et disparaît sur l'océan.

5 – Si nous comprenons la réalité, pour nous n'existe plus ni l'homme, ni la loi; instantanément le pire karma, le karma de l'enfer, est détruit. Si je vous trompe par des paroles fausses, puisse-je encourir éternellement le châtement de la langue arrachée.

6 – Si vous réalisez subitement dans, l'instant , le Zen du Bouddha, les six paramitas et les dix mille pratiques se réalisent pleinement dans votre corps.

7 – Dans notre rêve existent clairement les six sentiers illusoires. Mais quand nous nous éveillons, il n'existe plus rien, pas même les milliers de phénomènes.

8 – Il n'existe ni faute, ni bonheur, ni perte, ni gain. Dans la paix de cet achèvement absolu, nous ne devons rien rechercher.

9 – Depuis l'origine on n'a jamais essuyé la poussière accumulée sur le miroir, mais aujourd'hui il faut absolument en voir l'éclat.

10 – Qui est non-pensée? (munen) ? Qui est non-né ? (musho) Si le non-né existe réellement, il ne peut naître non plus.

11 – Demandez à une marionnette si acquérir des mérites pour trouver le Bouddha est efficace.

12 – Abandonne les quatre éléments et ne cherche plus à saisir. Dans la paix et l'achèvements absolus, bois et mange selon tes désirs. Tous les phénomènes sont impermanents, tout est ku. C'est justement cela le grand et complet satori du Bouddha.

13 – Une doctrine précise et de la plus haute dimension est le symbole du véritable moine. Si une personne n'est pas d'accord, la doctrine se révélera d'elle-même.

14 – Car la marque du Bouddha est de couper les racines directement. On ne peut à la fois amasser les feuilles et chercher les branches.

15 – Les gens ignorent le joyau précieux (mani). Mais chacun le possède, profondément enfoui (ce trésor du Tathagata) dans la conscience Alaya.

16 – L'action mystérieuse des six organes (Roppan) est ku et n'est pas ku en même temps. Le halo lumineux d'une perle appartient au monde des phénomènes et ne lui appartient pas en même temps.

17 – En purifiant nos cinq sortes de visions, on pourra acquérir les cinq pouvoirs. Par la pratique seulement, on peut comprendre cela. L'imaginer est difficile!

18 – Il n'est pas difficile de voir la lune dans le miroir. Mais il n'y a pas moyen de capturer la lune dans le courant de l'eau. Nous allons toujours seuls, nous marchons toujours seuls. Sur le chemin du nirvana, seuls jouent ensemble ceux qui sont accomplis.

19 – La mélodie de sa vie est classique, son esprit est pur et son allure a une noblesse naturelle. Ses joues sont creusées, ses pommettes fortes, personne ne prête attention à lui. Le fils de Cakya est connu pour être pauvre. En réalité, son apparence est pauvre mais son esprit ne connaît pas la pauvreté. Il est pauvre, aussi est-il habituellement vêtu de loques. Mais il possède la voie et garde ce trésor inestimable au fond de son esprit. Et ce trésor inestimable, même lorsqu'on en use, ne s'épuise jamais. Aussi, il peut en faire bénéficier chacune, en chaque occasion, sans aucune économie, éternellement.

20 – Les trois corps et les quatre sagesse se réalisent pleinement dans son corps. Les huit compréhensions (satori) et les six pouvoirs surnaturels sont imprimés dans le fond de son esprit.

21 – L'homme supérieur a la compréhension totale en une seule fois. L'homme moyen ou inférieur, bien qu'il entende beaucoup de choses, croit à peu de choses et n'a pas de vérité profonde.

22 – Dépouille-toi par toi-même des haillons qui cachent ce trésor. En face des autres, ne te vante pas de ta dévotion.

23 – Accepte les critiques et soumets-toi aux calomnies des autres. Ils finissent à se fatiguer eux-mêmes à vouloir enflammer le ciel avec une torche. Lorsque tu les écoutes, c'est comme si tu buvais un doux nectar. Il se dissout instantanément et entre dans le mystère.

24 – Si tu comprends que les paroles mauvaises deviennent des mérites, alors elles deviennent pour toi un maître de la Voie. Si, par les critiques, tu ne t'éveilles pas au-delà de la notion d'ami ou d'ennemi, comment pourras-tu réaliser les pouvoirs illimités (Musho) de la compassion et de la persévérance (Jinin)?

25 – Si tu comprends parfaitement l'origine, le principe, tu pourras l'enseigner parfaitement. Zazen et sagesse (dhyana et prajna) seront en complète fusion sans demeurer sur ku seulement.

26 – Il n'y a pas que moi seul maintenant qui aie la compréhension. Les Bouddhas innombrables comme les grains de sable du Gange sont tous de même essence. La doctrine de la non-crainte est comme le rugissement du lion. Il brise le cerveau des cent animaux qui l'entendent. L'éléphant, malgré sa puissance, perd sa dignité. Seul le dragon du ciel écoute cette voix avec contentement.

27 – J'ai traversé océans et lacs, j'ai passé montagnes et rivières, j'ai visité les Maîtres, j'ai cherché les Voies, j'ai pratiqué zazen. Et depuis que j'ai trouvé le chemin du mont Sokei, je sais que naissance et mort ne sont pas différents.

28 – Marcher est aussi le Zen, s'asseoir est aussi le Zen. Que l'on parle ou que l'on soit silencieux, que l'on bouge ou que l'on soit immobile, le corps demeure toujours en paix. Même si on se trouve face à une épée, l'esprit demeure tranquille. Même si on se trouve face au poison, l'esprit demeure imperturbable.

29 – Mon maître a rencontré le Bouddha Nento et, il y a longtemps, il devint Non-Niku Sen.

30 – Nous devons vivre maintes fois et maintes fois mourir. Vie et mort se succèdent sans cesse dans l'éternité.

31 – Du fait de la réalisation immédiate de la non-naissance (Mussho), plus n'est besoin de se réjouir ou de se tourmenter pour les honneurs ou la disgrâce.

32 – Se retirer dans les montagnes profondes, vivre dans un petit ermitage, assis sous un grand pin, calme et tranquille, pratiquer zazen, paisible et heureux dans la demeure du moine-ermite, vie simple et sereine, véritable beauté.

33 – Si vous vous éveillez et que vous comprenez, il n'est plus nécessaire de faire de vains efforts: rien n'appartient à l'ordre de ui (l'impermanence des phénomènes)

34 – Le don (fuse) pratiqué dans un but peut donner le bonheur de renaître dans le ciel, mais c'est comme décocher une flèche vers le ciel.

35 – Lorsque la force de la flèche est épuisée, elle retombe au sol, et cela est source de karma contraire pour le futur.

36 – Cela est tout à fait autre que d'être sous la porte de Mujiiso par laquelle on entre instantanément dans la dimension du Bouddha.

37 – Seulement saisir la racine originelle, ne pas se préoccuper des branches, cela est comme capter le reflet de la lune dans un joyau pur.

38 – Je connais maintenant ce trésor de vraie liberté, inépuisable non seulement pour moi-même mais aussi pour les autres. La lune brille sur l'eau de la rivière, le vent souffle dans les pins: fraîche et pure ombre d'une longue nuit. Quelle en est la cause?

39 – Le trésor des préceptes de la nature de Bouddha est imprimé dans le fond de notre esprit. Le brouillard et la rosée, la pluie et la brume sont le kesa qui revêt notre corps.

40 – Le bol du moine pour appeler le dragon et le bâton pour écarter le tigre. Les anneaux de métal au sommet du bâton tintent clairement. Bol et bâton ne doivent pas être considérés sous leur simple forme matérielle. Ils signifient suivre intimement la trace du Bouddha et symbolisent son précieux bâton.

41 – Ne pas chercher la vérité, ne pas couper les illusions. Car je comprends clairement que ces deux éléments sont ku, sans forme.

42 – Le non-forme n'est ni ku ni non-ku, c'est la véritable forme du Bouddha. Le miroir de l'esprit est pur et rien ne vient l'obscurcir; par sa pureté et sa clarté, il reflète tout l'univers.

43 – Les reflets de milliers de phénomènes se manifestent dans ce miroir, ce joyau parfait n'a ni extérieur ni intérieur. La vraie liberté de ku chasse la relation de cause à effet, tout est alors en parfaite confusion et désordre et apporte catastrophe abominable. Abandonner u, les existences, pour ne garder que ku, vacuité, est aussi une grave maladie, cela revient à se jeter dans le feu pour éviter de tomber dans l'eau. Vouloir abandonner les illusions pour ne garder que la vérité est discrimination, artifice et imitation. Lorsqu'un homme ne suit que la pratique en ignorant cela, il est comme celui qui adopte un voleur pour en faire son fils.

44 – Nous gaspillons le trésor du Dharma et nous perdons ses mérites. La cause en est cette conscience du mental, aussi l'école Zen dissout-elle ce mental. Entrer dans le satori de la non-naissance immédiatement, tel est le pouvoir de la vraie sagesse.

45 – L'homme vrai saisit l'épée de la sagesse. Pointe acérée de la sagesse, flamme aussi puissante que le diamant.

46 – Cette épée est capable de briser l'esprit de toutes pensées et conceptions erronées mais elle peut également frapper par surprise tous les démons. L'enseignement du Bouddha est comme la voix du tonnerre, la loi qui gronde ou le roulement du tambour. Il étend un nuage de compassion et répand un nectar doux comme le miel. Les traces du dragon et de l'éléphant s'étendent partout sans limites, de sorte que tous les hommes, même ceux qui ont acquis un satori dogmatique ou acquis par la connaissance des livres, peuvent s'éveiller et trouver le vrai satori par cet enseignement. Sur les glaciers de l'Himalaya ne pousse qu'une herbe pure et sans mélange. Elle donne, exclusivement, l'essence du goût. Et ce goût, toujours je le conserve.

47 – Une seule nature contient toutes les natures, une seule existence inclut totalement toutes les existences. Une seule lune se reflète dans toutes les eaux, tous les reflets de la lune dans l'eau proviennent d'une seule lune.

48 – Le corps spirituel Dharma Kaya de tous les Bouddhas entre dans ma nature. Ma nature s'harmonise avec l'esprit du Tathagata. Une sagesse inclut parfaitement toutes les sagesse. Il n'y a ni forme, ni conscience, ni action du Karma.

49 – Durant un seul instant, quatre-vingt mille portes sont créées, durant un seul instant, le temps éternel est achevé.

50 – Les mesures ne sont pas mesure. Comment être en rapport avec notre nature véritable? Ne pas critiquer, ne pas louer. Notre corps est comme le ciel. Ils sont sans limites.

51 – Si tu ne quittes pas la place où tu es, tu demeures tranquille. Si tu cherches à connaître, tu te rendras compte que tu ne peux ni comprendre, ni acquérir, ni rejeter. Ce que tu ne peux pas obtenir, inconsciemment tu l'obtiendras. Lorsque tu es silencieux, tu discours; lorsque tu discours, tu es silencieux. Quand la grande porte du don (fuse) est ouverte, il n'y a plus d'impasse.

52 – Si quelqu'un me demande à quelle religion j'appartiens, je réponds: la puissance de Maka Hannya.

53 – Qu'est-ce que le bien, qu'est le mal? Les hommes ne peuvent le savoir. Qu'est-ce qui va dans le bon sens ou à contre-courant? Même le ciel ne peut le mesurer.

54 – Pendant longtemps, autrefois, j'ai pratiqué et étudié. Ce ne sont ni paroles en l'air ni mensonges. Ici, je dresse le drapeau de la loi et j'établis la vraie religion. La véritable et saint lignée du Bouddha se continue à travers le moine du mont Sokei. Mahakashyapa, le premier, transmet la lampe, le flambeau, puis l'histoire compta vingt-huit générations sous le ciel de l'Inde. Par la voie des océans, le Zen a atteint cette terre, Bodhidharma en fut le fondateur. Six générations illustres lui succédèrent et transmirent la robe. Désormais, dans les générations futures, nombreux seront ceux qui recevront la Voie du Zen.

55 – La vérité du Zen n'a pas besoin d'être défendue. De même l'origine des illusions, elle aussi, est ku. Mais existence ou non-existence, quand ces deux point de vue sont abandonnés, non-ku lui-même devient ku.

56 – Les vingt portes de ku n'ont pas d'existence. La nature unique des Tathagatas est originellement identique pour toutes les existences.

57 – L'esprit est la racine, le Dharma est la poussière. Tous deux sont comme les reflets dans le miroir. Lorsqu'on a enlevé cette poussière, la lumière, alors, resplendit. Esprit et Dharma ont complètement disparu, notre nature est alors authentique. Hélas! Cette époque est marquée par la dégénérescence du Dharma, les hommes ne sont guère heureux; il est difficile de les diriger, ils sont très loin de la sagesse, de la sainteté et se plongent dans de fausses conceptions. Les démons sont puissants, le Dharma est faible et la haine malfaisante se répand partout. Ils ont la possibilité d'écouter l'enseignement de la porte de la vraie doctrine du

Bouddha, malheureusement ils le rejettent, le brisent en mille morceaux comme une tuile et ne peuvent retrouver la forme originelle.

58 – L'action provient de l'esprit, les maux proviennent du corps, aussi ne devez-vous prouver aucun ressentiment envers autrui.

59 – Si tu ne veux pas t'attirer un karma illimité, ne critique pas la roue (l'enseignement) du Dharma du Bouddha.

60 – Dans la forêt de bois de santal ne pousse aucun autre arbre. Les lions seuls demeurent dans cette forêt profonde, dense, silencieuse. Et partout, dans ce bois tranquille, les lions s'amuse librement. Tous les animaux de la terre et tous les oiseaux du ciel se sont enfuis au loin, seuls les lionceaux marchent à la suite du lions. A peine âgés de trois ans, ils sont déjà capables de rugir. Et même si les chacals voulaient imiter ces lions, rois du Dharma, ils ne pourraient empêcher les cent mille démons d'ouvrir leur bouche librement.

61 – L'enseignement véritable ne peut être saisi par l'entendement humain. Mais si vous avez des doutes, si vous ne comprenez pas, il vous est tout à fait possible d'en discuter avec moi. Ceci n'est pas une opinion issue de mon dogmatisme. Il est à craindre seulement que notre pratique ne dégénère vers les deux extrêmes de la négation et de l'affirmation.

62 – Le négatif n'est pas négatif (non n'est pas non), le positif n'est pas positif (oui n'est pas oui). Si nous nous trompons à ce sujet, même d'un cheveu, nous nous écartons de mille lieues. Lorsque c'est oui, la fille du Dragon elle-même peut subitement devenir Bouddha, lorsque c'est non, le moine Zensho ("bonne étoile") lui-même peut, de son vivant, tomber en enfer.

63 – Pour ma part, depuis mes jeunes années, j'ai accumulé les connaissances, j'ai étudié les textes et leurs commentaires ainsi que les Sutras. J'ai réfléchi sur les noms et les formes mais je n'ai pas connu le repos dans ces études; car c'est sûrement aussi vain que de vouloir entrer dans l'océan pour en compter les grains de sable. Le Bouddha me le reprocha, à juste titre, car, enfin, quelle utilité y a-t-il à compter le trésor des autres?

64 – Maintenant je vois bien que jusqu'à aujourd'hui, moine errant, j'ai pratiqué en vain et pendant de longues années, j'ai erré dans de mauvaises voies. Ma nature étant peu lumineuse, je me suis trompé et n'ai pas compris. Aussi n'ai-je pu accéder au véritable enseignement du Bouddha.

65 – Le Hinayana est entièrement dévoué à la Voie (shojin) mais l'amour universel lui fait défaut. L'intelligence et le savoir manquent de sagesse profonde.

66 – Ils sont stupides et puérils ceux qui créent une fausse réalité dans de leur poing vide ou au bout de leur doigt.

67 – Ils n'obtiennent rien en prenant pour la lune le doigt qui la montre. Ils mélangent et confondent volontairement le monde objectif et subjectif. L'homme qui embrasse tous les aspects est Bouddha. Alors, il peut véritablement être appelé du nom de kanjizai (Avalokitesvara)

68 – Lorsque l'illumination est réalisée, le karma originel devient ku. Autrement nous devrions payer nos dettes.

69 – Nous avons faim et même devant une table royale nous ne mangeons pas. Nous sommes malades et même si nous rencontrons le roi des médecins et ne suivons pas ses remèdes comment pourrions-nous être guéris?

70 – Dans le monde des désirs, nous pouvons pratiquer le Zen par le pouvoir de la sagesse. Lorsque le lotus est né dans le feu jamais il ne pourra être détruit. Yuse a transgressé l'un des plus importants préceptes mais ensuite, il eut le satori de la non naissance, dans l'instant il devint un Bouddha et maintenant il existe.

71 – L'enseignement semblable au rugissement du lion est sans peur. Quelle pitié que ces esprits stupides et confus!

72 – Ils comprennent que violer les préceptes est un empêchement à l'illumination, mais ils ne peuvent découvrir le secret de l'essence de l'enseignement du Bouddha.

73 – Deux moines avaient enfreint le précepte de chasteté et avaient commis un crime. L'enseignement d'Hari (Upali) ne fit qu'accroître leurs remords. Mais le grand Yuima instantanément effaça leurs doutes aussi vite que neige et glace fondent au soleil. La puissance mystérieuse de l'illumination a des effets merveilleux aussi innombrables que les grains du sable du Gange. Pourquoi refuser la peine de lui faire les quatre offrandes, dix mille pièces d'or à côté de cela ne valent rien.

74 – Même si nous devons réduire nos os en poudres ou couper notre corps en morceaux, cela ne serait pas encore suffisant pour le remercier. Un seul mot juste est au delà de dix milliards de mots.

75 – Il est le roi du Dharma, il est le plus haut. Tous les Bouddhas aussi nombreux que les grains de sable du Gange en témoignent. Je sais maintenant ce qu'est ce joyau (mani) et tous ceux qui le reçoivent avec confiance peuvent être rois du Dharma. Il n'y a rien à trouver dans le monde du satori, il n'y a ni homme ni même Bouddha. Les cosmos innombrables eux-mêmes sont comme des bulles dans l'océan. Tous les sages et vénérables sont comme des éclairs du ciel.

76 – Même si un grand cercle de métal se met à tourner au-dessus de ma tête, la clarté parfaite de jo-e demeure toujours. Même si le soleil devient froid ou si la lune se réchauffe, malgré les nombreux démons, la vraie doctrine reste indestructible. Le char de l'éléphant avance lentement sur le chemin, comment la mante religieuse pourraient elles refuse le passage à ses roues? Le grand éléphant ne joue pas sur le sentier des petits lapins, un grand satori est au-delà des petits honneurs. Ne juge pas de l'immensité du ciel bleu à travers une paille. Si tu n'as pas encore la compréhension, je te confirmerai maintenant plus profondément.

Samedi 14 Décembre 2013

Les kusens vont aborder pendant un moment l'étude du Shodoka.

Shodoka de Maître Yoka Daishi

Le zen est issu du chan chinois. L'un des plus grands textes fondateurs de cette lignée est le Shodoka écrit au 7^e siècle en Chine. Nous allons l'étudier pendant un moment. Mes commentaires sont inspirés de ceux de Gérard Pilet, Roland Rech, Luc Bordes, et Maître Deshimaru.

Maître Deshimaru a lui-même publié sous le titre « Le chant de l'immédiat satori » ses commentaires du Shodoka. Composé de 78 poèmes, il a été écrit au VII^e siècle de notre ère par Maître Yoka Daishi, né en Chine en 665 ; moine à vingt ans, il se consacra à l'étude des différentes formes du bouddhisme et de la pensée taoïste et confucéenne. Mais le doute demeura en lui jusqu'à sa rencontre avec Houei Neng (Eno, en japonais), le sixième Patriarche, qui lui transmet en une nuit l'essence du Ch'an, le vrai esprit du Zen. Il mourut en 713 en posture de zazen.

Son seul legs à l'humanité sera le Shodoka, ce chant qui, par sa fraîcheur et sa force, reste plus actuel que la plupart des textes traditionnels.

Ce chant de l'immédiat satori est un pur joyau poétique et spirituel. Il recèle une sagesse universelle. Nous allons en écouter quelques strophes.

4 – Les nuages flottants de cinq skandhas vont et viennent dans le ciel, l'écume des trois poisons apparaît et disparaît sur l'océan.

8 – Il n'existe ni faute, ni bonheur, ni perte, ni gain. Dans la paix de cet achèvement absolu, nous ne devons rien rechercher.

15 – Les gens ignorent le joyau précieux (mani). Mais chacun le possède, profondément enfoui (ce trésor du Tathagata) dans la conscience Alaya.

25 – Si tu comprends parfaitement l'origine, le principe, tu pourras l'enseigner parfaitement. Zazen et sagesse (dhyana et prajna) seront en complète fusion sans demeurer sur ku seulement.

47 – Une seule nature contient toutes les natures, une seule existence inclut totalement toutes les existences. Une seule lune se reflète dans toutes les eaux, tous les reflets de la lune dans l'eau proviennent d'une seule lune.

Strophe 4 :

Les nuages flottants des cinq skandas vont et viennent dans le ciel, l'écume des trois poisons apparaît et disparaît sur l'océan.

Les cinq skandas sont ce qui constitue ce que l'on nomme communément un « être ».

Le corps, les informations fournies par les organes des sens, la prise de conscience des sens, les intentions mentales, la conscience dualiste de soi. Les trois poisons désignent ce qui constitue le moteur de l'activité mentale dualiste génératrice de karma : la haine ou l'aversion, l'avidité ou le désir, l'ignorance (de notre nature de Bouddha).

Cette strophe est l'expression parfaite de ce qui se passe en zazen et nous mène directement au cœur de l'expérience. Durant zazen lorsque la concentration est bien établie et le mental

apaisé, l'observation nous montre le flux et le reflux incessant des phénomènes. Un nez qui gratte, une voiture qui passe dans la rue, la pensée de la pause café tout à l'heure, etc. Les phénomènes apparaissent et disparaissent sans cesse. Il en est de même pour les émotions que nous voyons surgir, parfois faire du bruit intérieur, puis s'évanouir et disparaître. Ne rien saisir, ne rien suivre, ne rien rejeter non plus, telle est bien notre pratique.

Samedi 21 Décembre 2013

Shodoka, strophe 1

Cher ami, ne vois tu pas cet homme du satori qui a cessé d'étudier et est inactif ? Il ne cherche ni à écarter les illusions, ni à trouver la vérité.

Le chan et à sa suite le zen marquent un retour de la voie bouddhiste vers ce qui est le cœur de notre pratique : la méditation assise, immobile, le zazen. Daishi insiste, comme le feront à sa suite les maîtres sur le fait que la pratique n'est pas l'étude érudite, savante des textes. Dans le zen, nous insistons beaucoup sur cet aspect : la compréhension de la voie n'est pas une affaire philosophique. Néanmoins, ne nous y trompons pas : l'étude des textes fait partie de la Voie, d'ailleurs après le Hannya Shingyo, nous abordons le Shodoka. Mais cela ne peut se faire qu'à condition de bien se souvenir que l'étude des textes se fait à partir de la pratique de zazen, souvent en zazen par l'intermédiaire du kusen ; et que la lecture, voire l'étude des textes en dehors du dojo est aussi une pratique. Comment, dans quelles conditions s'absorber, se concentrer chez soi sur l'étude d'un texte ? Quel calme se préserve-t-on ? Comment est-on assis ? On peut choisir de mettre un encens ou pas, de mettre son rakusu ou pas.

Mais, Yoko Daishi nous rappelle que l'homme du satori, de l'éveil a suspendu l'étude, au moins pour un temps, et est inactif, assis sans rien faire de spécial. Sans but particulier, pas même celui de comprendre quelque chose (au sens de « prendre »).

Ne rien chercher pas même à écarter les illusions, pas même à trouver la vérité.

Une fois de plus cet équilibre est délicat, car il ne s'agit pas pour autant d'être ce qu'un autre maître chinois dont j'ai oublié le nom nommait des « moines-sacs-de-riz », on les jette là, passifs et mille ans après ils n'ont toujours pas fait un seul pas sur la Voie.

Inactif, mais très concentré, ne rejetant aucune illusion, mais ne se laissant duper par aucune, les voyant apparaître, se développer, puis diminuer et disparaître. Ne cherchant pas à trouver la vérité, mais observant ce qui est et ce qui demeure par delà le mouvement des phénomènes. Inactif, mais ajustant sans cesse finement sa posture, sa verticale, la tonicité de ses doigts, sensible aux petits mouvements de la colonne vertébrale à l'inspir et à l'expir, tel est l'homme du satori. C'est alors même que la plus haute vérité peut se laisser non pas comprendre, mais « intuitiver ».

Maître Deshimaru insistait beaucoup : « *Bouddha est comme un chat, si vous cherchez à l'attraper, il s'enfuit, si vous ne cherchez rien, il vient s'installer sur vos genoux.* »

Et Daishi reprend à plusieurs reprises :

Shodoka strophe 41

Ne pas chercher la vérité, ne pas couper les illusions. Car je comprends clairement que ces deux éléments sont ku, sans forme.

Que reste-t-il maintenant pour dire ce qui est vivant sous le ciel ?

Peut être la poésie ? Un waka (sorte de Haiku) de Ryôkan :

*ce monde
n'est plus que
fleurs de cerisiers*

Samedi 4 Janvier 2014

Tradition de début d'année : échanger des vœux. Classiques : bonheur, santé, amour, amitiés. Moins glorieux : beaucoup d'argent, du pouvoir, du sexe ! Bien sur, nous ressentons qu'il y a comme quelque chose d'insatisfaisant !

Ce matin, je laisse la parole au Shodoka, strophe 32. Ce sont en quelque sorte les vœux que Yoka Daishi forme pour nous...

« Se retirer dans les montagnes profondes, vivre dans un petit ermitage, assis sous un grand pin, calme et tranquille, pratiquer zazen, paisible et heureux dans la demeure du moine-ermite, vie simple et sereine, véritable beauté. »

Les commentaires de M. Deshimaru sur ce passage :

« Les montagnes profondes ne sont pas seulement un paysage, elles existent dans notre esprit comme le petit ermitage. Il n'est pas besoin de fuir la grande ville pour se retirer dans ces montagnes.

La montagne, lieu privilégié de la solitude et du calme : zazen est la montagne profonde, silence et solitude, seul avec soi-même. On peut mentir aux autres, mais, là, on ne peut se mentir à soi-même.

Maître Daichi a dit : « Si tu es vraiment mushin, non-pensée, cela est la montagne profonde.»

Aussi ces montagnes sont-elles partout : dans notre esprit, en zazen.

Faire zazen dans ce paysage de hautes montagnes et de vallées profondes, assis sous un grand pin, près de la demeure du moine-ermite : cette vision devient plus qu'un paysage, elle doit vivre dans notre esprit, ainsi pourrions-nous y demeurer toute notre existence.

Notre esprit doit être comme ces montagnes, haut et profond, toujours plus haut et profond en lui-même. Sans racines. Zazen est l'éducation sans racines, au-delà des racines de la personnalité.

Cette vie simple et paisible symbolise aussi les conditions de l'esprit. Les hommes sont le plus souvent comme les poules qui picorent sans cesse, jamais tranquilles, jamais paisibles. Leur esprit est plein de contradictions qu'ils ne peuvent résoudre et qui s'accroissent chaque jour. La vie sociale rend notre esprit compliqué et nous devons rechercher la véritable simplicité, la sincérité, forte et paisible.

Si on vous demande : « Pourquoi mangez-vous, pourquoi buvez-vous? », vous répondez:

«Parce que je veux manger, parce que je veux boire. » Nous vivons comme des animaux. Mais suivre la vie cosmique de cette façon n'est pas véritable abandon de l'ego, véritable liberté.

Les animaux vivent ainsi parce que ce sont des animaux, mais les hommes devraient comprendre leur pourquoi.

Pour cela, il ne sert à rien de courir en tous sens comme des fous pour finir dans le désespoir. Nous devons trouver notre paysage de calme et de tranquillité, un lieu de simple beauté, en nous, dans notre vie. Vivre dans une espérance simple, ici et maintenant. Ici et maintenant, nous décidons notre vie ; ainsi la mort devient-elle simple et sans angoisse. Cela est la vraie religion. En chinois et en japonais, le mot « religion » signifie : « l'enseignement de la source, de l'origine ». La vérité originelle de la vie de l'homme. Par zazen, nous créons sans cesse cette véritable simplicité, la source jaillit toujours. »

C'est à cette condition, et au travers de notre pratique que nous pouvons entendre et recevoir les vœux que forme pour nous le Shodoka : « paisibles et heureux ».

Soyez heureux, soyons heureux.

Samedi 11 Janvier 2014

Strophe 2 du Shodoka.

« La nature réelle de notre ignorance est la nature de Bouddha. Notre corps vide et illusoire est le corps du Bouddha Dharmakaya »

C'est un peu délicat à interpréter. Sans rentrer dans trop de détails, le bouddhisme mahayana considère qu'il existe plusieurs formes du corps du Bouddha : les trois corps, ou tri kaya.

Quelques compléments

Le Corps Absolu : Dharma kaya (ex Samathabadra - Kuntuzangpo)

Le Corps de Jouissance : Sambhoga kaya (ex Avalokiteshvara- Chenrezig Kannon)

Le Corps de Manifestation : Nirmana kaya (ex Bouddha Shakyamuni ou Guru Padmasambhava)

Ce sont trois plans différents de la Bouddhité.

Dharma Kaya = Corps Absolu = Bouddha Primordial (Dhyani-Bouddha ou Adi Bouddha : l'Essence Primordiale)

Sambhoga Kaya = Corps de compensation = (Dhyani-Bodhisattva : Essence reflétée)

Nirmana Kaya = Corps transformé = (Bouddha humains : Essence pratique)

Le Dharma Kaya est inconcevable et n'est perceptible qu'aux Bouddhas.

Sa nature parfaite est la même pour tous les Bouddhas.

Il s'agit de la dimension de vacuité de l'éveil, sans naissance ni mort, sans dualité.

Le Bouddha a expliqué dans la "Vajracchedika"

"Quiconque me voit par ma forme ou m'entend par ma voix s'engage dans une voie erronée et ne peut voir le Tathagata. On reconnaît les Bouddhas à leur Dharma, leur pouvoir de guider provient du Dharmakaya..." (cité par Philippe Cornu dans le dictionnaire encyclopédique du Bouddhisme)

Le Sambhoga Kaya est le "corps de jouissance", corps de pure lumière manifesté pour le bienfait des grands bodhisattvas.

C'est l'expression des qualités de sagesse pour le besoin des êtres que l'on peut approcher par l'art des tangkas, qui est un aspect de ce processus de manifestation.

La lumière du Sambhoga kaya révèle que l'ultime et l'ordinaire ne font qu'un.

Mouvement juste et parfaitement fluide.

"Le sambhoga kaya, par son action compassionnée, reconforte l'être isolé en lui révélant l'unité de l'univers."

(selon le Vén. Tarthang Tulku)

Le Nirmana kaya, c'est le corps de manifestation.

Ainsi le Bouddha Shakyamuni est un corps d'apparition suprême, manifesté sous forme humaine pour y enseigner la voie de l'éveil aux êtres humains sur cette Terre.

Pour faire simple : chacun d'entre nous ici est une manifestation dans son corps, une expression des cinq agrégats. Ce corps est né, il vit et il est mortel. C'est le **Nirmanā Kaya**. Lorsque nous agissons dans le monde de manière désintéressée, *mushotoku*, dans une action mue par la compassion, ce qui se manifeste c'est le corps de lumière, de jouissance. C'est la lumière de l'éveil qui aide tous les êtres. C'est le **Samboghā Kaya**.

Ici Y Daishi nous parle du corps de Dharma : le **Dharma Kaya**. Il s'agit de la dimension de vacuité de l'éveil, sans naissance ni mort, sans dualité.

Le poème dit donc tout simplement :

Notre ignorance, nos souffrances, nos illusions ne sont rien d'autre que des reflets de la nature ultime. Notre corps n'est en rien autre chose que l'éternité.

Une fois de plus, nous sommes vigoureusement invités à écarter tout dualisme.

Nous sommes tout le temps tentés par la saisie dualiste :

le quotidien et ses souffrances, le *zazen* et sa paix, « mon » mental agité et inquiet, et les moments de paix et de sérénité, la naissance et la mort....

Ce piège fonctionne de manière redoutable dans la pratique : aujourd'hui, je suis imparfait, je suis bancal et boiteux, on pourrait ajouter « je ne suis qu'un pauvre pécheur », mais un jour, à force de pratiquer et de me purifier, je serai parfait, comme mon maître, comme le Bouddha soi-même, je serai un saint. Et l'insatisfaction nous ronge... On peut être tenté d'abandonner la pratique.

Y Daishi et les maîtres nous aident à trancher ces illusions :

La vraie nature de notre ignorance n'est en rien séparée de notre nature de Bouddha.

Nos ignorances, nos illusions sont comme des reflets à la surface de l'étang, ils reflètent la vraie lumière de la lune.

Notre corps est corps d'éveil.

Maître Deshimaru écrit : *Notre corps d'illusions est éphémère, celui du Bouddha éternel, mais l'éphémère et l'éternel ne sont ni séparés, ni en dualité.... Notre corps devient Bouddha ou Dieu par *zazen*.*

On pense alors à la question de Dôgen : " *Dans l'enseignement bouddhique, il est dit que tous les êtres possèdent originellement la nature du Bouddha. S'il en est ainsi, pourquoi faut-il s'entraîner et adopter des pratiques ascétiques pour atteindre l'état de Bouddha ?* "

La question est si « simple » que Dôgen mit plus de vingt à trouver la réponse....

« Si tu ne trouves pas la vérité à l'endroit où tu es, où espères-tu la trouver ? » Maître Dôgen

Un waka de Ryôkan :

*« A jamais
à ce corps périssable
pour le vénérable Bouddha
et son Dharma suprême
je renonce »*

Samedi 18 Janvier 2014

Strophe 3 du Shodoka

« Si nous comprenons le corps de Bouddha, il n'y a plus rien. Source originelle, notre nature propre est le pur et vrai Bouddha. »

Comprendre le corps de Bouddha, non pas avec un raisonnement abstrait, complexe qui manierait des concepts métaphysiques, mais devenir le corps de Bouddha, le ressentir. Pour cela, pratiquer avec ce corps de chair, l'étudier à fond. Observer en détail ce qui se passe, par exemple au moment de l'inspir l'élan dans le sacrum, au moment de l'expir l'ouverture au niveau du cœur.

Dans la traduction employée par Gérard Pilet, il est écrit :

« Quand on s'éveille au corps du Dharma, il n'y a plus rien. »

S'éveiller a ici le sens de renoncer à l'illusion de la séparation qui nous fait couper le monde en rondelles, moi / non-moi, moi / le monde, moi / les phénomènes

On peut alors observer par exemple qu'un phénomène n'est pas perçu comme « à l'intérieur » ou « à l'extérieur » de moi, mais comme simple phénomène surgissant, se développant, puis s'évanouissant. Un son, dans l'église ou dans la rue par exemple est clairement perçu, mais dans sa pureté, débarrassé de toute étiquette « moi », ou « pas-moi ». Seule est présente la danse infinie de l'énergie cosmique qui crée de multiples formes éphémères, toutes des reflets de la nature ultime. De la même façon, si on regarde une étendue d'eau au soleil, on perçoit une multitude d'éclairs de lumière sans cesse changeants. Chacun reflète à sa façon la lumière du Soleil. En zazen, les pensées, les phénomènes, les émotions, qui surgissent ont la même nature, simple reflets de la nature de Bouddha.

La pratique est le chemin qui progressivement nous ouvre les yeux et nous apprend à voir qu'au travers de chaque phénomène, mental ou corporel, (mais y a-t-il une différence?), dans chaque phénomène en soi ou à l'extérieur de soi, (mais y a-t-il une différence?), dans chaque personne, chaque être, etc... bref dans l'infinie variété des formes, c'est le corps du Dharma qui s'exprime.

Nous sommes alors en contact avec la source originelle (au sens de racines) dont Yoka Daishi nous dit : *Source originelle, notre nature propre est le pur et vrai Bouddha.*

Un waka de Ryōkan :

*si on me demande comment
j'ai pu renoncer au désir
sous le ciel
quand la pluie tombe, elle tombe
quand le vent souffle, il souffle.*

Samedi 25 Janvier 2014

Strophe 4 du Shodoka

« Les nuages flottants des cinq agrégats vont et viennent dans le ciel, l'écume des trois poisons apparaît et disparaît sur l'océan. »

Les cinq agrégats, le corps, la sensation, la perception, les formations mentales, la conscience discriminante ou jugeante. L'illusion de l'ego se construit par identification à ces cinq agrégats. J'arrive au dojo à pied (1° agrégat, le corps), je ressens sans vraiment en prendre conscience la température (2° agrégat), je me rends compte de la température : j'ai trop chaud (3° agrégat) , je veux baisser le radiateur (4° agrégat), je juge : « Ils ont encore mis le thermostat trop haut ».... Et hop la machine de saisie-rejet est en route.....

Mais, pendant le zazen lui-même cette sensation de « trop » froid ou « trop » chaud reste présente, mais cesse de nous envahir et de nous perturber. Nous percevons mais cessons de « coller » des jugements sur nos perceptions.... ça n'empêche nullement d'ajuster le thermostat si cela s'avère nécessaire.

Il en est de même de l'écume des trois poisons, la colère, l'avidité et l'ignorance. Voici recopiés ici les commentaires de Gérard Pilet au sujet des trois poisons.

On peut dire qu'il y a trois stades.

Au premier stade : on fonctionne dans l'avidité, la colère et l'illusion de l'ego, sans même sans rendre compte. On est tellement là-dedans, que l'on ne s'en aperçoit même pas. Beaucoup de gens sont ainsi.

Au deuxième stade : on s'aperçoit que l'on fonctionne là-dedans. Dans la colère, par exemple. Il n'y a pas seulement la colère spectaculaire... le coup d'éclat... le coup de gueule ; mais il y a aussi une colère plus subtile et plus profonde : une colère chronique... pas spectaculaire mais constante. Il y a des gens qui sont en colère contre tout. Les parents... la société... le patron... le gouvernement: tous des cons ! Le temps : dégueulasse ! S'il fait beau : il fait trop chaud ! Tout y passe. C'est une colère qui cristallise l'ego : je suis là, dans ma rage, et il y a le monde en face. Prendre conscience de cela n'est déjà pas si évident.

L'avidité, c'est pareil. Il y a l'avidité spectaculaire de celui qui se "baffre" de gâteau au chocolat, sans en laisser aux autres parce qu'il aime ça. Puis, il y a l'avidité chronique de celui qui veut tout bouffer (pas seulement des gâteaux), bouffer les autres : avoir "plus de" : plus de responsabilités... une plus belle voiture... un plus gros salaire... une plus belle femme... un plus bel homme... une plus belle maison... une plus belle gueule... une plus belle place... Bien sûr, cette avidité chronique, cristallise aussi l'ego, le renforce et provoque immanquablement la jalousie.

Et puis, il y a le troisième stade. C'est le stade de zazen, pourrait-on dire. A partir du courant profond pendant zazen, on voit tout cela : ces trois poisons sont perçus comme des bulles, comme des bulles vides, dit le Shodôka, sans substance. On les voit comme des illusions, comme des fadaises. A partir du courant profond, tout prend sa vraie dimension.

Le regard de zazen est un regard libérateur : il permet de se détacher inconsciemment, naturellement.

C'est le regard de maka hannya, de la grande sagesse.

Une remarque et deux questions à la lecture de ce texte.

La remarque : nous sommes toutes et tous **et** des personnes ordinaires **et** des personnes éveillées, libres de leurs passions. Il n'existe pas de personnage idéal fût-il maître zen qui ne soit en même temps totalement humain et donc ressentant colère, avidité, etc. Simplement la Voie c'est d'éclairer ces illusions et de ne pas en être victime. Dans le *Genjo koan*, Dôgen dit : « Les gens ordinaires s'illusionnent sur l'éveil, les bouddhas éclairent leurs illusions. »

Première question : et moi là dedans ? Comment fonctionne ma colère, mon avidité, quand et comment « ça » se met en place et « ça » se déchaîne.... en m'enchaînant ?

Deuxième question : et pendant zazen, que reste-t-il de tout cela, que devient l'écume des poisons devant l'océan ?

.....

Le kusen de tout à l'heure a employé, volontairement, et en abondance le pronom personnel première personne : *je*. Que reste-t-il maintenant après ¼ d'heure de silence ? Y a-t-il encore une personne pour s'emparer de quoi que ce soit ? Y a-t-il encore un pronom personnel ?

Samedi 1 Février 2014

Strophe 5 du Shodoka

« Si nous comprenons la réalité, pour nous n'existe plus ni l'homme ni la loi ; instantanément le pire karma, le karma de l'enfer est détruit. Si je vous trompe par des paroles fausses, puissé-je encourir éternellement le châtement de la langue arrachée. »

La dernière affirmation est extrêmement forte. C'est la seule affirmation aussi nette dans le Shôdôka. Et ce type d'imprécation est rarissime dans les enseignements. Pourquoi ? Les phrases précédentes auxquelles elle se réfère doivent être d'une importance capitale !

Qu'est ce que comprendre la réalité ? Comprendre s'entend, nous commençons à avoir l'habitude, comme voir directement, sans l'artifice d'une théorie.

Pour l'homme ordinaire (précisons que tout le monde est à la fois « homme ordinaire » noyé dans les mécanismes de l'illusion, et en même temps « homme de la Voie », éclairant ses illusions) : le monde n'est qu'une somme de dualités, moi et toi, toi et lui, moi et les mouettes dehors, moi et « la nature », etc....

Lorsque l'esprit est profondément apaisé tous ces clivages, toutes ces séparations s'effacent et seule demeure la totalité. Par exemple, il n'y a pas le kyosakuman + celui qui reçoit le kyosaku + ceux qui sont à côté, mais simplement un dojo à l'heure du kyosaku.

Alors, on peut véritablement voir que l'homme seul, isolé, celui-là est détruit.

Même remarque avec la loi : nous autres hommes ordinaires avons besoin de la loi, besoin des préceptes, comme guides pour l'action, et orienter notre vie. Ils constituent de très utiles garde-fous. Mais plus l'unité se réalise, plus inconsciemment les préceptes se font chair et moins ils sont nécessaires. Par exemple plus la voie s'intègre à notre vie, plus automatiquement le précepte « Ne pas mentir » s'actualise et devient de plus en plus inutile. Finalement le mensonge lui-même devient impossible : ça n'offre plus aucun attrait.

Le karma : dans la traduction de Gérard Pilet, il écrit la souffrance au lieu du karma.

La souffrance fondamentale, la souffrance-racine celle qui nous fait dire : *« Je suis seul, je suis complètement perdu, j'ai peur, je vais mourir, et je n'y comprends rien ! »* Cette souffrance-là est éradiquée au sens de coupée à la racine lorsque par la pratique cette cruelle illusion de la séparation se dissipe.

Résumons : Y Daishi nous affirme que si nous comprenons la réalité, toute souffrance cesse.

Comment comprendre cette réalité ? Comment l'actualiser ? Bien sur, c'est là le point où les paroles deviennent inutiles, et où c'est à zazen de nous éclairer. La puissance des derniers mots doit nous inciter à pratiquer avec énergie.

Est-il possible lorsque par zazen l'illusion d'un moi séparé se dissipe, est-il possible de voir également se dissiper ce karma infernal : *« Je suis seul, je suis complètement perdu, j'ai peur, je vais mourir, et je n'y comprends rien ! »* Ces propos ont-ils encore le moindre sens ?

Samedi 8 Février 2014

Shôdôka strophe 6

Si vous réalisez subitement dans l'instant le zen du Bouddha, les six paramitas et les dix mille pratiques se réalisent pleinement dans votre corps.

Le zen du Bouddha... Maître Deshimaru cite ici assez longuement une liste de zens erronés ou partiels : le zen intellectuel, le zen formaliste, infernal, guerrier, etc.... Il y en a au moins une douzaine ! Ce sont ce que l'on pourrait nommer le zen des bonnos, des illusions. En pratiquant, on voit bien que selon le jour, selon le moment pendant même la pratique, nous ne sommes pas assis de la même façon. Par exemple nos problèmes familiaux, personnels peuvent occuper le premier plan, ou d'une autre façon nous pouvons nous complaire dans un état extatique un peu planant, déconnecté, la liste est en fait infinie...

Il est parfaitement inutile de « vouloir les rejeter » et de forcer notre zazen à rentrer de force dans un modèle préétabli qui serait « l'authentique zen du Bouddha » ! Gérard nous dit bien :

« Vouloir rejeter les bonnos, c'est encore un bonno supplémentaire ». Le zen de Bouddha se réalise automatiquement, inconsciemment, naturellement, lorsque on éclaire nos illusions, lorsqu'on les voit comme illusions. Le Shôdôka commence par « ... cet homme du satori... ne cherche ni à écarter les illusions, ni à trouver la vérité. » Lorsque nous rentrons véritablement, profondément, dans la concentration, en alternance avec l'observation, que nous voyons nos « tendances lourdes » (autre façon plus occidentale de nommer les bonnos) à l'œuvre, et que nous ne les laissons pas s'emparer de zazen, sans pour autant les écarter avec colère ou culpabilité, cela même est le zazen du Bouddha !

Alors, les dix-mille pratiques se réalisent : dix mille bien sur ça signifie « toutes ». Toute notre vie devient alors pratique de la Voie. Et bien sur toute pratique dans le dojo : faire gasshō, sanpāi, la cérémonie des kesa... Mais aussi prendre le thé ensemble en veillant à l'harmonie entre nous, ni trop de paroles inutiles, ni un silence pesant... Et dans notre vie quotidienne... Chacun peut laisser la Voie vivre dans sa vie. Je cite Maître Deshimaru :

« Est-ce zen de se concentrer en buvant, en dansant ou en faisant l'amour ? ». Il se garde bien de répondre à la question.....

Les six paramitas. Paramita signifie littéralement « aller au delà », ce sont les « vertus », (il est préférable de dire les pratiques) qui sont simultanément le chemin et l'expression de l'éveil. De même que notre zazen est à la fois chemin de l'éveil et manifestation même de l'éveil. Plus les paramitas s'actualisent, plus notre zazen se raffermi et réciproquement.

Il y en a six :

- le don, donner son énergie, sa présence, son abandon à la Voie. Mais aussi pratiquer samu, aider les autres dans le dojo...
- Les préceptes, il y en a dix, c'est la morale authentique, celle qui vient du cœur, pas celle qui est une leçon apprise de l'extérieur et dont on a peur de s'écarter
- la patience, l'acceptation, par rapport à nous mêmes aussi, ne pas vouloir forcer notre nature, pratiquer avec compassion pour nous mêmes et pour les autres

- l'effort, l'énergie, lorsqu'au début de zazen on « prend la ferme résolution de pratiquer »
- la concentration, ou méditation, absorption, le cœur de notre voie. Dans l'école zen elle est la source vive d'où jaillissent toutes les autres.
- la sagesse Hannya, sagesse suprême, intuitive, qui alliée à la compassion permet aux six paramitas de s'incarner concrètement.

Laissons la phrase de Yoka Daishi vivre concrètement dans notre zazen de ce matin.

Si vous réalisez subitement dans l'instant le zen du Bouddha, les six paramitas et les dix mille pratiques se réalisent pleinement dans votre corps.

Samedi 22 Février 2014

Shôdôka strophes 7 et 8

Dans notre rêve existent clairement les six sentiers illusoire. Mais quand nous nous éveillons, il n'existe plus rien, pas même les milliers de phénomènes.

Il n'existe ni faute, ni bonheur, ni perte, ni gain. Dans la paix de cet achèvement absolu, nous ne devons rien rechercher.

Les six sentiers renvoie à la conception des six mondes de transmigration, ceux dans lesquels nous tournons sans cesse : l'état divin, extatique ; l'état guerrier et colérique ; l'état humain ; l'état affamé, les gaki dans le zen ; l'état infernal ; l'état animal.

Notre esprit tout au long de la journée traverse sans cesse ces 6 états. La transmigration ce n'est pas que les états possibles après la mort.

Sans cesse nos états mentaux adoptent inconsciemment une nouvelle couleur. Nous sommes tour à tour exaltés, euphoriques, colériques, haineux, jaloux, tendus de désir, accablés, tourmentés, déprimés, abattus, etc...

Nous pouvons clairement voir ces états se succéder dans notre zazen. Ils n'ont aucune réalité propre, ne sont que la couleur des lunettes que nous avons sur le nez ou que des reflets à la surface du lac. Mais, durant la pratique, si ces états sont bien là, il n'y a personne pour s'en emparer et dire « *Je suis... faire suivre de l'état correspondant* », je suis en colère, je suis déprimé, etc... Ce qui ne signifie pas que nous sommes dans le néant ou comme anesthésiés (ce qui serait assez voisin de l'état de kontin, assoupissement). Cela signifie que nous voyons les différents états comme simple reflets, images, et que nous cessons de croire en leur solidité. Le début de la strophe 43 nous le dit :

Les reflets des milliers de phénomènes se manifestent dans ce miroir.

Dans la suite Yoka Daishi nous parle de la paix de l'achèvement absolu. C'est très difficile à exprimer, car au-delà des mots. On retrouve la série des dénégations : ni bonheur (c'est des fois un peu dur à avaler !!) ni malheur, ni perte, ni gain.... Paradoxe apparent, car Maître Deshimaru explique : « *Si l'on pouvait mourir une fois et ensuite revenir à la vie, on pourrait facilement comprendre cette paix profonde* ». Cette paix, se présente lorsque nous cessons de courir après le bonheur et de fuir la souffrance.

Deshimaru ne cessait de répéter « Rentez dans votre cercueil ». Qu'est ce que cela veut dire ?

Lorsque nous mourrons pour de vrai, nous devons bien cesser de projeter quoi que ce soit pour le lendemain non ?

La pratique, c'est rentrer dans le dés-espoir. Cesser de croire que demain sera mieux qu'aujourd'hui, cesser de courir après un gain, un progrès, fût-il spirituel. Abandonner tout espoir, toute espérance, c'est vivre juste l'instant présent, tel qu'il est, sans rien ajouter, et sans rien en retrancher non plus.

Le dés-espoir est la condition de la paix de l'achèvement absolu.

Soyons dés-espérés, soyons sans attente, sans regrets non plus, soyons, c'est tout....

Samedi 1 Mars 2014

Shodoka strophe 9

Depuis l'origine on n'a jamais essayé la poussière accumulée sur le miroir, mais aujourd'hui il faut absolument en voir l'éclat.

Bien sur on pense à cette histoire célèbre du zen : Maître Konin, le 5^e patriarche avait demandé à ses disciples d'écrire un poème qui reflète leur compréhension du zen. Alors Jinshu, qui était le bon élève parmi les disciples, écrivit :

« Le corps est l'arbre de l'éveil,

L'esprit est un miroir clair

Qu'il faut constamment essuyer

Pour ne pas laisser la poussière s'y déposer. »

Le jeune Eno, à qui l'on avait lu ce poème, avait réagi en disant : « Ce n'est pas l'essence de l'enseignement de notre maître. » Et il écrivit à son tour un poème, dans lequel il disait :

« Dans la vacuité il n'y a pas d'arbre ni de miroir.

Où la poussière pourrait-elle se déposer ? »

Le poème de Jinshu exprime la pratique de la concentration qui est absolument nécessaire mais pas suffisante. Celui de Eno exprime lui l'intuition immédiate de la vacuité, qui est supposée balayer d'un seul coup tous les obstacles. Sauf que si cette intuition n'est pas accompagnée d'une pratique constante de concentration, elle peut rester juste un éclair de lumière dans l'obscurité, dans laquelle on revient rapidement.

Donc il ne suffit pas de se concentrer, d'adopter un comportement juste pour trancher la racine de cette ignorance et de ses conséquences.

Et bien que Maître Konin fit l'éloge du poème de Jinshu, c'est finalement à Eno qu'il décerna la transmission du Dharma.

Pour nous, ce matin, que signifie ce poème ? Que voyons nous ? Comment est notre poussière accumulée ? De quoi est-elle faite ? Soucis, obsessions, pensées récurrentes ? Chacun vient là avec ses problèmes, ses souffrances, ses interrogations. Et le zazen c'est la possibilité tout d'abord de voir que la poussière est déposée et que tout est obscurci. Venir au dojo c'est se faire à soi-même le grand cadeau ensuite de dépoussiérer, de s'absorber dans l'assise en silence, et dans l'immobilité. La concentration s'établit, et nous voyons comme au travers de la poussière. Notre esprit originel, clair et sans souillure apparaît. C'est le poème de Jinshu.

Mais, au-delà encore, nous pouvons parfois ressentir profondément, intuitivement que la nature même de l'esprit a toujours été présente, que même ces problèmes, souffrances, interrogations sont eux mêmes vacuité et sans substance. C'est le poème de Eno.

Maître Sekito de son côté nous a laissé : *Les nuages ne dérangent pas le ciel.*

Et Dôgen : *Dans l'eau de l'esprit sans souillure, brille la clarté de la lune, et les vagues se transforment en lumière.*

Tout laisser passer, ouvrir les mains, ouvrir l'esprit, et juste laisser être ce qui est.

Gérard nous dit : *dès que l'on « reste sur » : la poussière redevient la poussière.*

Samedi 22 Mars 2014.

Shodoka strophe 10

Qui est non-pensée (munen) ? Qui est non-né (musho) ? Si le non-né existe réellement, il ne peut naître non-plus.

Qui est non-pensée ?

Ce matin, ce sont des personnes, des individus qui se sont réveillés, qui ont pris le bus ou la voiture et qui sont venus au dojo. Et puis, pendant zazen, la pensée consciente individuelle s'efface et même se tait parfois totalement. Il ne reste pourtant pas « rien », le zafu est vide sous le ciel, mais de quoi est-il vide ? Qui fait zazen ? Il est très important de ne pas se précipiter de fournir une réponse à ce genre de questions, éviter même les réponses canoniques un peu automatiques du type : « zazen fait zazen », mais de laisser simplement la question exister. Gérard nous dit : « il faut ressentir profondément la question ».

Lors de leur première entrevue vers 520, l'empereur de Chine Wudi demanda à Bodhidharma : *qui es-tu donc, toi qui te tiens devant moi ?* Et Bodhidharma répondit *je n'en sais rien, Majesté...*

Qui est non-pensée ce matin au dojo de Caen ?

Qui est non-né ?

Nous pratiquants de la Voie, nous sommes nés, nous vivons et nous mourrons un jour. Est-ce que c'est tout ? L'esprit de Bouddha est au-delà de la naissance et de la mort, au-delà de ce qui apparaît et disparaît. L'auteur du Shodoka Yoka Daishi, a lui-même réalisé l'éveil de la sorte : il arrive dans le temple de Eno, et rencontre le maître sans lui dispenser les salutations d'usage (sans faire sanpai), Eno le lui fait remarquer et Y. Daishi rétorque : « *Je cherche à résoudre le problème de la vie et de la mort, je n'ai pas de temps à perdre avec tout ça* ». Eno lui dit alors : « *Vous avez compris l'impermanence, réalisez maintenant le non-né* ». A ces mots Y Daishi s'éveilla.

Si le non-né existe réellement, il ne peut naître non-plus.

Maître Deshimaru insistait en répétant « *Entrez dans votre cercueil* », il ajoute aussi : « *Aucune réponse exacte ne pourra vous être donnée au sujet de l'après-mort. Personne ne sait ce qui se passe alors.* »

Oui, on pourrait aussi écrire les phrases à l'envers : qui est non-mort ? Si le non-né existe réellement, il ne peut mourir non-plus....

Là encore, c'est la question qui compte pas une réponse à rechercher. Qu'est ce qui est non-né, et qui est là ?

Et, en reprenant Deshimaru : « *Aucune réponse exacte ne pourra vous être donnée au sujet de la vie. Personne ne sait ce qui se passe vraiment.* »

Et si zazen était l'occasion de nous mettre en vacances, d'accepter notre ignorance, d'accepter de ne rien savoir ? Ni sur la vie, ni sur la mort, ni sur l'éveil, ni sur l'illusion ?

Samedi 29 Mars 2014.

Shôdoka strophe 11

Demandez à une marionnette si acquérir des mérites pour trouver le Bouddha est efficace.

Une marionnette, cela évoque une poupée actionnée, manipulée de l'extérieur par des ficelles. La marionnette ne fait rien d'elle même elle est agie par le montreur. Y. Daishi semble nous dire que la voie n'est pas simple obéissance à un ensemble de règles, de lois de préceptes.

La semaine dernière, il y a eu au dojo un enseignement sur l'esprit du geste *zanshin*. Rentrer dans le dojo du pied gauche, saluer les mains à hauteur du coeur, s'agenouiller avant de se baisser pour les prosternations,... si ce sont des règles que l'on suit, nous ne sommes alors rien de plus que des marionnettes, actionnées peut être qui sait par la peur de mal de faire, celle de se prendre une réflexion, ou de ne pas être comme les autres....

Si nous nous engageons totalement, à fond avec notre corps, notre esprit, notre cœur et notre amour dans chacun de nos gestes, alors ceux-ci cessent d'être de simples automatismes, et nous cessons d'être de simples marionnettes pratiquant des rituels compliqués, pour devenir simplement des pratiquants en entier.

Acquérir des mérites.... Une compréhension utilitaire, commerciale presque de certaines voies spirituelles, y compris dans le bouddhisme, consiste à croire qu'en accumulant les bonnes actions, les dons aux œuvres, le nombre de séances, etc... nous nous assurons de renaître plus tard au paradis, celui de Jésus ou du Bouddha Amithaba selon les croyances auxquelles on adhère.

Bien sur, mieux vaut se constituer un bon karma qu'un mauvais. Mais, respecter les préceptes n'est qu'une toute petite partie du chemin, surtout si on les respecte par peur ou intérêt comme la marionnette. Et de même que pour les gestes justes, c'est lorsque les préceptes sont pratiqués de façon complètement unifiée, corps, esprit, cœur et amour liés que nous devenons les préceptes et non pas que nous nous contentons de les suivre.

Toutefois, ce n'est qu'une toute petite partie de la pratique. Lâchons toute intention de trouver Bouddha, de devenir Bouddha, ou de devenir quoi que ce soit d'ailleurs.

Faisons simplement à fond du mieux que nous le pouvons, à fond chaque geste, chaque action. Que ce soit être assis en zazen, que ce soit tout à l'heure pratiquer samu, échanger quelques mots les uns avec les autres. La pratique de zazen se limite à des gestes très simples puisque les actions à faire sont réduites au minimum : se redresser, respirer tranquillement à fond et laisser l'expiration se produire profondément. L'assise, le zazen c'est expérimenter totalement l'unité : corps, esprit, cœur et amour liés.....

Une des phrases favorites de Maître Deshimaru était : « *Bouddha est comme un chat, si vous voulez l'attraper, il s'enfuit, si vous restez assis tranquillement sans but, il va s'installer sur vos genoux* ».

Peut on simplement ce matin, laisser faire zazen, lâcher toute volonté, toute intentionnalité, et pratiquer sans but ? Et si Bouddha vient s'asseoir sur nos genoux l'accueillir, et s'il ne vient pas l'accueillir tout de même ?

Samedi 12 Avril 2014.

Shôdoka strophe 12

Abandonne les quatre éléments et ne cherche plus à saisir. Dans la paix et l'achèvement absolu, bois et mange selon tes désirs. Tous les phénomènes sont impermanents, tout est ku (vacuité). C'est justement cela le grand et complet satori du Bouddha.

Les quatre éléments, ce sont dans la représentation traditionnelle les constituants de la matière, donc du corps. Ce corps, est le premier lieu, le premier objet d'attachement et d'identification. Ce n'est pas vraiment « Je pense, donc je suis », mais plutôt : « Je ressens mon corps, donc je suis ». C'est de la sorte que nous fabriquons l'illusion d'un moi stable et permanent, tout l'opposé de ce que nous indique Sekito dans la troisième phrase.

Que veut donc dire « abandonner le corps » ? Car en zazen justement on insiste : ressentez la verticale, concentrez vous sur l'inspiration, percevez les petits mouvements subtils de la colonne vertébrale.....Abandonner le corps, ce n'est pas, pas encore, mourir « pour de vrai », c'est juste abandonner le possessif « mon ».

Il y a bien un corps, mais pas « mon corps », il n'y a personne pour se l'approprier. « Je ressens mon corps, donc je suis » pourrait devenir : « il y a des sensations, il y a un corps ».... dans un premier temps. Lorsque le zazen s'élargit, s'approfondit, progressivement la conscience perçoit au-delà du corps, l'environnement immédiat, puis plus lointain, et finalement ce corps n'est plus qu'un phénomène parmi d'autres, relié à tous les autres. C'est à vivre, c'est à expérimenter. Gérard écrit ici :

« Cette expérience, cette réalisation... le langage ne peut la dire. »

bois et mange selon tes désirs

Profond enseignement : les désirs ne sont pas cette chose mauvaise, que certains s'imaginent devoir éliminer, ou maîtriser. Il est bon d'avoir des désirs, il est bon de boire et de manger, selon nos désirs.

Oui, mais... dans la paix et l'achèvement ! Alors manger devient seulement manger, boire seulement boire. On pourrait continuer, rire devient seulement rire, faire l'amour seulement faire l'amour, etc...

Ce sont des phénomènes qui sont hélas très souvent source de multiples complications. Boire, manger, trop boire, tomber dans l'excès, trop manger, vouloir suivre un régime, ou se priver donner dans les mortifications... Et je préfère éviter de parler des complications et des souffrances souvent entraînées par le désir sexuel !

On dit souvent : « soyez libres de tout désirs », on pourrait dire : « Libérez vos désirs ».

Libérer les désirs, c'est laisser le mouvement de la vie se poursuivre de manière simple et naturelle, sans vouloir s'y opposer ou sans vouloir y coller des satisfactions égotiques.

Gérard encore :

« Quand se manifeste la véritable liberté de l'esprit, tout est simple ».

Samedi 10 Mai 2014

Shôdoka strophe 18.

Il n'est pas difficile de voir la lune dans le miroir. Mais il n'y a pas moyen de capturer la lune dans le courant de l'eau. Nous allons toujours seuls, nous marchons toujours seuls. Sur le chemin du nirvana, seuls jouent ensemble ceux qui sont accomplis.

Voir la lune, voir la lumière de la lune. Ce sont des expressions classiques du zen pour désigner cet état de clarté, de luminosité qui se manifeste lorsque les fixations de notre mental se relâchent. Mais, cette présence à notre « esprit véritable » ne peut ni se commander, ni se produire ou se reproduire à volonté, elle advient c'est tout !

Saisir l'esprit est aussi impossible que saisir le vent, ou que s'emparer de la lune dans les reflets. Il faut simplement faire absolument, totalement confiance, et laisser faire zazen. Le vouloir, la volonté, créent à coup sûr les conditions de l'illusion et de la dualité. Sur la Voie, il y a du renoncement à « vouloir faire », « vouloir arriver », même à « vouloir obtenir le satori ». Renonçons donc....

Nous allons seuls... On pratique zazen au dojo, mais face au mur, ensemble mais chacun tourné vers l'intérieur. Dans le quotidien, souvent, la présence des autres est un puissant dérivatif à l'angoisse fondamentale, cette angoisse de l'incomplétude, de *dukha*, de la mort. Nous nous utilisons les uns les autres, en masquant, par des bavardages, de l'agitation mondaine notre angoisse. En zazen, pas le choix, il faut sauter du sommet du mât de 100 coudées de haut. Personne, pas même le Bouddha, ne peut faire le chemin à notre place. Nous sommes nés, lors de notre naissance nous étions seuls pour la traversée. Lors de notre mort nous serons seuls pour cette autre traversée. Zazen est aussi une traversée de solitude.

Renoncement à nos masques sociaux, renoncement à utiliser les autres comme béquilles ou dérivatifs.

Renonçons donc...

Et pourtant, il est possible sur le chemin de jouer ensemble ! Dans une autre traduction, il est dit : *les accomplis parcourent ensemble le chemin*. La sangha est l'un des trois trésors. Et c'est lorsque nous avons renoncé à nos masques, à nos faux-semblants que nous pouvons nous rencontrer véritablement. Cette rencontre ne peut se faire qu'à partir de notre esprit profond, à partir de la sagesse Hannya, lorsque toute dualité est vue comme illusion. Alors, chacun est vu à la fois comme différent, comme unique et comme part du même, comme part du Grand Tout.

C'est l'espace du jeu, qui s'ouvre, vaste, infini. Jeu cosmique et jeu dans l'ici maintenant.

Ryôkan en témoigne :

*la brume se lève
longue journée de printemps
avec les enfants
à jouer à la balle
ce jour passe*

Samedi 7 Juin 2014

Shodoka strophe 15. Les gens ignorent le joyau précieux (mani). Mais chacun le possède, profondément enfoui (ce trésor du Tathagata) dans la conscience Alaya.

Le *mani* signifie le joyau, la pierre précieuse. Il symbolise la nature de Bouddha, notre plus grand trésor. Tout le monde « possède » cette nature de Bouddha, mais en général, nous en sommes ignorants. Elle se trouve non pas à l'extérieur de nous, mais au fond de nous-mêmes.

La conscience Alaya désigne ici la racine de l'esprit, la conscience réservoir, mémoire de nos expériences et de notre karma. Elle est à la racine de l'Éveil.

Nous sommes donc Bouddha, chacun, même le pire des criminels. Mais, cessons de juger les autres, comment trouver en soi-même cette conscience de Bouddha ?

Simplement en ayant confiance, confiance, ou foi si on préfère, c'est la même chose. Confiance en soi, confiance en la pratique, confiance également dans la nature de Bouddha. Pascal prête à Jésus la parole suivante : « *Tu ne me chercherais pas si tu ne m'avais déjà trouvé* ».

Et on trouve dans les légendes bouddhistes la parabole suivante : *Un jeune homme désirant s'instruire avait entendu parlé d'un vieux sage qui vivait assez loin de chez lui. Après un long voyage, il ne lui restait plus qu'un fleuve à traverser, mais il n'y avait ni pont ni bateau. C'était rageant, si près de son but : le vieux sage était là, juste en face, mais sur l'autre rive du fleuve !*

C'était une occasion en or de tester sa sagesse si réputée, pensa le jeune homme, qui lui cria donc : "Vieil homme, toi dont le savoir est vanté par tout le pays, peux-tu me dire comment passer de l'autre côté de ce fleuve sans pont ni barque ?" Le vieil homme cria : "tu y es déjà !"

Nous sommes donc quelles que soient nos difficultés et nos illusions présentes, nous sommes donc déjà Bouddha ! La seule question est comment le voir ? Comment sortir de l'illusion que nous serions autre chose ?

Le jeune homme s'est mis en route, il a parcouru un long voyage, traversé des montagnes, des forêts, et des contrées éloignées, c'est la condition pour qu'il se rende compte qu'il est en vérité déjà arrivé ! Peut être même le vieil homme et le jeune ne sont-ils qu'un seul et même personnage, non-deux en somme ?

De même devons-nous nous mettre également en route, venir au dojo, s'asseoir, pratiquer assidûment, faire confiance, traverser les obstacles de la fatigue, de la conscience agitée et troublée...

Laissons tomber les illusions, et parmi celles-ci l'illusion tenace que nous serions autre chose que pure conscience de Bouddha.

Ça ne peut passer que par la pratique, l'expérience vécue de la conscience *hishiryô* cette conscience non-personnelle qui se manifeste en *zazen*. Le *zazen*, au dojo tout particulièrement, est l'occasion idéale de vivre qu'il n'y a aucune différence entre le jeune plein d'illusions mais en recherche et le vieux sage, aucune différence entre nous pleins de difficultés et de souffrances et Bouddha. Continuons donc à vivre ce *zazen* il n'y a rien de plus à chercher.

Samedi 14 juin 2014

Shodoka strophe 16

L'action mystérieuse des six organes est ku et n'est pas ku en même temps. Le halo lumineux d'une perle appartient au monde des phénomènes et ne lui appartient pas en même temps.

Les six organes désignent les six sens : la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher, la formation de phénomènes mentaux.

Cette strophe a le même sens que la formule du Hannya Shingyo : *Shiki soku ze ku ; ku soku ze shiki*. Du vide naît la forme, de la forme naît le vide.

En zazen nous pouvons faire cette expérience. Un son, par exemple le chien de la voisine qui aboie, est entendu avec les oreilles. Ce son appartient au monde phénoménal. C'est ce chien précis, dans tel jardin, à telle adresse.

En même temps, notre perception est toute différente, plus vaste, plus large et le chien est entendu dans un autre espace sonore beaucoup plus vaste, rien ne vient séparer cette perception de la conscience vaste. Le phénomène chien est relié à tout le reste de l'univers.

Maître Deshimaru cite le poème chinois suivant de Sotoba :

*La voix des vallées,
la couleur des montagnes
donnent une grande conférence de Bouddha.*

Question d'un disciple à son maître :

On dit que la Voie n'a pas de porte, comment y pénétrer?

Réponse :

Vois-tu le reflet de la lune sur le lac?

Entends-tu le son du torrent dans la vallée?

Alors tu peux entrer dans la Voie.

Et le poème de Sotoba complet :

Le son de la vallée est une longue et grande conférence.

La forme, la couleur de la montagne est le véritable corps purifié.

Cette montagne - la belle nature - est le vrai corps du Bouddha.

Du crépuscule à l'aurore, elle chante 84 000 poèmes - leur sens profond, comment l'expliquer à autrui ?

Recevons avec gratitude le sermon sans paroles.....

Samedi 21 juin 2014,

Shodoka strophe 22

22 – Dépouille-toi par toi-même des haillons qui cachent ce trésor. En face des autres, ne te vante pas de ta dévotion.

Lecture des commentaires de Maître Deshimaru.

« Ce poème fait référence à une longue histoire du sutra du Lotus. Bouddha raconte l'histoire de deux amis : l'un est très riche et l'autre très pauvre. Un jour, le riche invite le pauvre et ils boivent beaucoup ensemble. Le pauvre s'endort et le riche en profite pour lui glisser dans la poche une pierre précieuse car il désirait lui venir en aide. Lorsque le pauvre s'éveille, il ne pense pas à regarder dans sa poche et ne trouve donc pas la pierre.

Plusieurs années plus tard, ils se rencontrent à nouveau et le pauvre est toujours aussi pauvre. Le riche lui demande : « N'as-tu donc pas trouvé la pierre précieuse qui était dans ta poche ? » Et il explique à son ami surpris ce qu'il avait fait. Alors le pauvre met la main dans la poche et retrouve la pierre.

Cette histoire signifie que nous possédons tous la nature de Bouddha, mais que nous ne l'avons pas trouvée.

Nous devons la trouver, par nous-mêmes seulement. Les autres ne peuvent le faire à notre place. Inutile de chercher à imiter les autres, ou Bouddha. En cela le Zen est séparé du Theravada dont la tendance conduit à imiter le Bouddha, son costume, son visage. Nous devons trouver l'esprit du Bouddha et créer sur la Voie. C'est très important. Rejeter les ornements, les imitations et trouver l'esprit authentique en nous-mêmes, trouver la vie cosmique en nous-mêmes et par nous-mêmes.

Vous n'êtes pas les autres, vous êtes vous. Chacun est différent, chaque vie est différente. Chacun doit trouver sa propre vie.

« En face des autres ne te vante pas de ta dévotion. »

Nul besoin de faire étalage devant les autres de ses qualités et caractères. La religion n'est pas un ornement. La vraie religion se trouve à l'intérieur de nous, profondément, et il est difficile d'en parler à autrui. Voilà ce trésor que nous devons découvrir au fond de notre poche et par nous-mêmes. »

Samedi 28 juin 2014

Shodoka strophe 17

En purifiant nos cinq sortes de visions, on pourra acquérir les cinq pouvoirs. Par la pratique seulement, on peut comprendre cela. L'imaginer est difficile !

Cinq visions... on peut penser aux cinq sens, Maître Deshimaru de son côté évoque cinq visions justes : la vision usuelle, celle qui parfois nécessite des lunettes correctrices, mais aussi l'œil de Bouddha, celui du Dharma ; l'œil de la sagesse, la vision céleste.

Des pouvoirs... la foi, l'énergie, la détermination sur la Voie, la concentration, et la sagesse.

Peu importe, on s'y perd, et c'est tant mieux ! L'imaginer est difficile ! Ce n'est pas une liste à apprendre par cœur. Inutile de décortiquer.

Purifier notre vision, nos visions, de quoi s'agit-il ? Notre vision usuelle du monde est souvent fautive, erronée. On emploie l'image des lunettes colorées sur le nez. Par exemple, la plupart du temps on s'identifie aux pensées. La purification de la vision c'est, en zazen, cesser de « coller » aux pensées, les laisser à leur course, sans leur accorder une importance qu'elles n'ont pas. En purifiant notre vision des pensées, en les regardant avec l'œil de la sagesse, le pouvoir de la concentration apparaît. Et réciproquement d'ailleurs, la concentration renforce la vision juste.

La philosophie, du moins certains courants, se propose comme but d'atteindre à la sagesse par l'usage de la Raison. Pour nous, cette espérance est totalement chimérique. Seule la pratique, en mettant « en mode pause » le fonctionnement usuel plein d'illusions qui est le nôtre permet d'accéder à une vision directe. D'une part nos illusions usuelles sont vues pour ce qu'elles sont, nous voyons la couleur de nos verres colorés.

Lorsqu'on demanda à Ram Dass (un enseignant de méditation américain lié au courant du vedanta) si, après toutes ces années de discipline spirituelle, sa personnalité avait changé, il se mit à rire et répondit que non. Il affirma, à la place, être devenu «connaisseur de mes névroses»».

Mais aussi, parfois en zazen, sans que nous le décidions, les lunettes colorées tombent elles-mêmes du nez, et le monde est perçu « en direct-live ». *Par la pratique seulement, on peut comprendre cela. L'imaginer est difficile !*

Yoka Daishi continue à la strophe 20.

Laissons nous simplement pénétrer par ses paroles sans chercher à les décortiquer :

Les trois corps et les quatre sagesse se réalisent pleinement dans son corps. Les huit satori et les six pouvoirs surnaturels sont imprimés dans le fond de son esprit.

Tournant nos regards vers l'intérieur, observons ce qui se passe dans notre corps-esprit à l'écoute de ces paroles....

Strophe 21

Un esprit supérieur tranche d'un coup et atteint la compréhension totale. Un esprit moyen ou inférieur étudie beaucoup et doute beaucoup.

Faisons simplement confiance, laissons notre esprit supérieur, notre nature de Bouddha pratiquer. Ne créons pas d'obstacles....

Samedi 4 Juillet 2014

Shodoka strophe 28

Marcher est aussi le Zen, s'asseoir est aussi le Zen. Que l'on parle ou que l'on soit silencieux, que l'on bouge ou que l'on soit immobile, le corps demeure toujours en paix. Même si on se trouve face à une épée, l'esprit demeure tranquille. Même si on se trouve face au poison, l'esprit demeure imperturbable.

Oui, bien sur nous-mêmes dans le cours d'une matinée pratiquons la marche, le kin-hin, puis la cérémonie, paroles chargées de sens. Je cite Christian Espiau selon lequel réciter le Hannya Shingyo à la fin de zazen est la meilleure façon de rompre avec le silence sans dire trop de c..... !

Mais le propos de Yoka Daishi va bien au-delà du dojo ou de la sesshin. Il nous incite à harmoniser le comportement global de notre corps et de notre esprit avec l'ordre cosmique. Que ce soit au travail, en faisant nos courses au supermarché ou même en regardant le foot à la télé.

Maître Deshimaru insiste formellement sur ce point : « *Cela ne signifie pas, comme certaines personnes le pensent, que, lorsqu'on dort notre sommeil est zen, lorsqu'on mange, notre nourriture est zen, lorsqu'on pleure nos larmes sont zen.... En fait le zen signifie : se concentrer sur son comportement dans la vie quotidienne de façon à agir de la manière la plus adéquate à chaque instant de la vie.* »

Veiller à, essayer d'harmoniser notre comportement avec la Loi, à chaque instant, c'est tendre à réaliser notre plus haute et authentique nature. C'est un chemin à réactualiser à chaque fois, mais c'est aussi celui qui apporte la plus pure joie. Plus nous sommes en harmonie, plus la véritable joie sans objet est présente. Rester vigilant avec concentration, et fluidité, s'interroger : mon comportement est-il juste ? Mais conserver spontanéité et authenticité.... Une énigme de plus, un koan.

Même si on se trouve face à une épée, l'esprit demeure tranquille. Même si on se trouve face au poison, l'esprit demeure imperturbable.

Les deux dernières phrases sont plus problématiques. Est-il possible seulement d'en parler ? Aucun d'entre nous ne s'est, je crois, trouvé en face d'une épée ou d'une fiole de poison. Comment vivrons nous les jours, les heures, les instants de notre future mort ? Je ne commenterai donc pas directement ces phrases.

En revanche, il est possible, dès à présent de « travailler » rester vigilants à garder l'esprit tranquille et imperturbable dans les événements petits et moyens de notre vie. Soyons modestes, laissons de côté pour l'instant la mort, mais veillons à rester tranquilles face au quidam qui nous insulte dans la rue, face à l'injustice dont nous sommes victimes (ce qui ne signifie pas rester passifs, on peut trouver l'action juste... avec l'esprit en paix), face au chirurgien qui va nous opérer...

Expérimentons le zen au quotidien dans les petites difficultés de chaque jour, et voyons...

Nous développerons ainsi progressivement une double confiance : une confiance dans la vérité des enseignements car nous aurons fait l'expérience de leur force et une confiance dans notre véritable esprit, et sa capacité à rester calme en toutes circonstances.

Alors, sans doute, la dernière phrase du commentaire de Maître Deshimaru sur ce paragraphe pourra-t-elle s'actualiser :

Au moment de la mort, notre esprit sera paisible et calme.

Samedi 13 Septembre 2014

Shodoka strophes 34 à 37

Le don (fuse) pratiqué dans un but peut donner le bonheur de renaître dans le ciel, mais c'est comme décocher une flèche vers le ciel.

Lorsque la force de la flèche est épuisée, elle retombe au sol, et cela est source de karma contraire pour le futur.

Cela est tout à fait autre que d'être assis sous la porte de Muijiso par laquelle on entre instantanément dans la dimension du Bouddha.

Seulement saisir la racine originelle, ne pas se préoccuper des branches, cela est comme capter le reflet de la lune dans un joyau pur.

Dans son commentaire Maître Deshimaru élargit le propos du don à la pratique en général, pratiquer les six paramitas (vertus parfaites) : le don (le fuse), la vertu (sila, les préceptes), la patience, l'énergie sur la voie, la méditation, la sagesse...

Bien sur ces phrases nous parlent de mushotoku, sans but ni profit, pratiquer sans objectif. Pas si simple ! En effet qui parmi nous ne s'est déjà réjoui profondément à la fin d'un zazen heureux ? Qui n'a éprouvé concrètement, dans sa vie les bienfaits et les réels bénéfiques de marcher sur la Voie ? Et d'ailleurs, tous les enseignements insistent sur l'expérience de l'Ananda, la Joie pure, sans objet... A l'inverse, lorsque nous sommes longtemps sans pratiquer, on sent bien que quelque chose nous manque, plutôt qu'il y a du manque.

Une fois de plus cette contradiction apparente, cette tension recouvre une vérité profonde, et même une direction essentielle de la pratique.

En tant qu'êtres incomplets, imparfaits, mortels et conscients de l'être, nous sommes partis à la recherche de la Voie, notre esprit d'éveil s'est mis en route, suivant en cela l'exemple de Shakyamuni après les quatre rencontres, le malade, le vieillard, le cadavre et l'ascète sage. Mais, si nous cherchons plus ou moins consciemment à limiter zazen et toute la voie, si nous nous en emparons, nous sommes simplement des gaki de la spiritualité. Les gaki ces êtres affamés, avides à la toute petite bouche incapable de remplir un ventre énorme. De quoi sommes nous avides, quel gaki suis-je, quel gaki es-tu ?

Non, zazen n'est pas une psychothérapie, n'est pas du développement personnel, même si ça ne nuit à aucune de ces deux démarches.

Ce qui est en mouvement, l'esprit d'éveil, est gya tei, au-delà, c'est l'esprit de Kannon, qu'il s'agit non pas de réaliser mais simplement en nous effaçant de le laisser advenir, cet esprit est déjà là, il n'appartient à personne, il n'est la propriété de personne. Kannon est le bodhisatva de la compassion, celui qui aide de manière désintéressée tous les êtres... y compris nous-mêmes bien entendu. Pratiquer sans esprit de bénéfice personnel, c'est aussi confier nous-mêmes nos difficultés, nos souffrances à Kannon, et faire confiance.

Laissons simplement ces deux citations résonner en nous :

*« La rose est sans pourquoi, elle fleurit parce qu'elle fleurit,
N'a pour elle-même aucun soin, – ne demande pas : suis-je regardée ? » Angélus Silésius*

Et aussi :

L'homme regarde la fleur, la fleur sourit.

Samedi 20 Septembre 2014

Le Shodoka continue strophe 38 :

Je connais maintenant ce trésor de vrai liberté, inépuisable non seulement pour moi-même mais aussi pour les autres. La lune brille sur l'eau de la rivière, le vent souffle dans les pins : fraîche et pure ombre d'une longue nuit. Quelle en est la cause ?

Ce passage est très important. Tout d'abord il est très rare qu'un sutra s'exprime à la première personne : « je » connais, moi-même....

Maître Deshimaru cite le poème suivant à propos de ce passage :

« Le sage est sans ego, mais toute chose a un ego.

Le ciel et la terre ont les mêmes racines.

Tout est un seul corps remplissant tout le cosmos.

Tu es moi et je suis toi »

En zazen notre attention, notre concentration se porte d'abord sur le plus proche : « nous », « notre » corps, « notre » souffle, « nos » pensées. Puis progressivement la conscience s'étend et s'élargit à l'environnement immédiat, le dojo, la respiration du voisin, le parfum de l'encens, les bruits dans la rue.... C'est pour cela que l'on garde les yeux demi-ouverts, le regard tourné vers l'intérieur, on voit sans regarder, on entend sans écouter, sent sans humer... Tout doucement notre conscience se modifie et notre corps, notre souffle, nos pensées deviennent corps, souffle, pensée.

Gérard indique souvent : il n'y a que deux manières de se libérer de l'ego : qu'il devienne minuscule jusqu'à disparaître totalement, ou qu'il devienne immense jusqu'à englober tout l'univers.

Laissons-nous simplement porter et envelopper par le commentaire de Maître Deshimaru sur cette strophe du Shodoka :

Enfin, qu'est-ce que l'ego? Où existons-nous, où se trouve le véritable ego ? Nous avons un corps, mais le corps n'est pas l'ego. Nous avons un esprit, mais l'esprit n'est pas l'ego.

L'ego n'est rien, il n'est qu'interdépendance avec le milieu. Ainsi, si nous voulons comprendre l'ego, nous devons comprendre notre place dans le monde.

Nous ne sommes rien, nous sommes ku. Comprendre cela rejoint la grande extase, le grand bonheur, et permet d'appréhender la vie cosmique, la vraie vie, notre vie. Ainsi pouvons-nous connaître le véritable amour universel. Nous devenons l'esprit des autres, l'esprit de ceux qui souffrent. Nous devenons universels, mais en même temps nous gardons nos racines dans notre terre originelle. S'oublier soi-même est se créer soi-même.

Ce trésor est inépuisable pour moi-même (jiri) mais aussi pour les autres (rita). Dans le Mahayana, jiri et rita sont inséparables : elles ne forment pas une dualité, mais le recto et le verso d'une feuille de papier. Nous existons dans le cosmos avec toutes les autres existences. Notre lumière ici et maintenant illumine aussi le passé. Notre vie quotidienne, ici et maintenant, illumine aussi le passé. Notre vie quotidienne, ici et maintenant, notre pureté, notre sincérité reflètent notre passé et l'illuminent. La philosophie du Zen est mushotoku, sans profit, inconsciente, automatique, naturelle.

Alors, tout, autour de nous, devient beau, comme la lune sur la rivière et le vent dans les pins. Ainsi, nous-mêmes, par l'abandon de l'ego, sommes les créatures de ce frais et pur matin d'une longue nuit paisible. Nous devenons la vie cosmique.

Samedi 4 octobre 2014

Shodoka paragraphe 43

« Les reflets de milliers de phénomènes se manifestent dans ce miroir, ce joyau parfait n'a ni extérieur ni intérieur. La vraie liberté de ku chasse la relation de cause à effet, tout est alors en parfaite confusion et désordre et apporte catastrophe abominable.

Abandonner u, les existences, pour ne garder que ku, vacuité, est aussi une grave maladie, cela revient à se jeter dans le feu pour éviter de tomber dans l'eau. Vouloir abandonner les illusions pour ne garder que la vérité est discrimination, artifice et imitation. Lorsqu'un homme ne suit que la pratique en ignorant cela, il est comme celui qui adopte un voleur pour en faire son fils. »

Le miroir de notre conscience pure reflète les phénomènes sans les refuser, ni s'y attacher, sans être affecté non plus. Au bout d'un petit moment d'assise, la distinction extérieur / intérieur s'estompe, il se produit des événements, voilà tout. Le système habituel de saisie-rejet se met en pause, et de façon spontanée, la joie liée à la présence pure, que Dôgen appelle le jijiyu zanmaï se manifeste.

Mais attention à ce que Yoka Daishi nomme une grave maladie : s'emparer de la non-dualité qui se manifeste parfois en zazen, en faire un objet d'attachement, et prétendre ne voir le monde que sous cet angle là. On peut créer une sorte de dépendance à un zazen vécu comme abri, comme refuge contre les secousses de l'existence.

Par exemple on peut être tenté de feindre un faux détachement dans la vie : « moi, je pratique le zen, les phénomènes ne me touchent pas », et créer de toutes pièces une fausse sérénité.

Ou encore, il arrive que on se croie au-dessus des lois et des préceptes sous prétexte que l'on est pratiquant. Il demeure important de pratiquer le bien et de ne pas pratiquer le mal au niveau relatif.

Le chemin sur la voie englobe tout et rien ne peut en être exclu, ni le zazen bien entendu, ni le quotidien, ni la pratique au dojo, ni la vie au jour le jour.

C'est un avertissement constant que donne le Shodoka :

41 – Ne pas chercher la vérité, ne pas couper les illusions. Car je comprends clairement que ces deux éléments sont ku, sans forme.

42 – Le non-forme n'est ni ku ni non-ku, c'est la véritable forme du Bouddha. Le miroir de l'esprit est pur et rien ne vient l'obscurcir; par sa pureté et sa clarté, il reflète tout l'univers.

Samedi 15 Novembre 2014

Shodoka paragraphe 47

Une seule nature contient toutes les natures, une seule existence inclut totalement toutes les existences. Une seule lune se reflète dans toutes les eaux, tous les reflets de la lune dans l'eau proviennent d'une seule lune.

Interdépendance, rien n'est isolé, rien n'est séparé. Dôgen disait : « *Un grain de riz contient tout l'univers* ».

Non séparation dans l'espace bien sur, mais aussi dans le temps. A la sesshin Luc insistait sur le fait que le moindre grain de nourriture contient le soleil qui l'a fait pousser, mais aussi la terre, la pluie, et tout le travail des hommes qui ont permis que cette nourriture nous parvienne. Il y a plus : chaque instant est complet par lui-même sans rien attendre. La nature de Bouddha s'actualise dans le pur présent.

Tout cela nous le savons par cœur, les kusens le martèlent à longueur de zazen, mais est-ce nous le réalisons vraiment, expérimentalement ?

Ce ne sont pas les mots, l'accumulation d'enseignements qui peut nous aider à faire le saut. La voie ce n'est pas des conférences, c'est une pratique attentive, assidue et concentrée. Simplement assis, le dos bien droit. Comment est ce que je respire ? Avec quelle partie des poumons ? Le haut, le bas ? Les yeux demi-ouverts, dans la conscience des objets de la vision, des objets de l'audition, et dans la conscience des phénomènes intérieurs, corporels et mentaux.

Commencer à expérimenter que **ce zazen** est complet, que les phénomènes de la digestion ne sont en rien séparés des sons de la rue, que le zazen de chacun influence celui de tous. Si une personne bouge, c'est tout le dojo qui bouge. Si une personne est dans la paix profonde, elle influence tout le dojo. La pratique est la clé qui nous permet de percevoir dans notre corps l'interdépendance.

Laissons-nous simplement faire, laissons-nous porter par zazen et par les paroles de Yoka Daishi, laissons leur lumière éclairer le zazen de ce matin....

Le corps spirituel Dharma-Kaya de tous les Bouddhas entre dans ma nature. Ma nature s'harmonise avec l'esprit du Tathagata. Une sagesse inclut parfaitement toutes les sagesse. Il n'y a ni forme, ni conscience, ni action du karma.

Durant un seul instant quatre-vingt mille phénomènes sont créés, en un seul instant, le temps éternel est achevé.

Lorsqu'on offre l'encens, on fait un pas en arrière pour s'effacer, faisons de même avec ce zazen : un pas en arrière, surtout ne touchons à rien, il est parfait et complet en lui-même. Laissons zazen faire zazen.

Samedi 22 Novembre 2014

Shodoka paragraphe 51

Si tu ne quittes pas la place où tu es, tu demeures tranquille. Si tu cherches à connaître, tu te rendras compte que tu ne peux ni comprendre, ni acquérir, ni rejeter. Ce que tu ne peux pas obtenir, inconsciemment tu l'obtiendras. Lorsque tu es silencieux, tu discours; lorsque tu discours, tu es silencieux. Quand la grande porte du don (fuse) est ouverte, il n'y a plus d'impasse.

Si tu ne quittes pas la place où tu es, tu demeures tranquille.

L'effort dans le non effort. En zazen, nous devons pratiquer avec tout notre cœur, tout notre corps et tout notre esprit. Il y a « la ferme résolution » de pratiquer. Garder la concentration, la lucidité et la volonté suffisantes pour revenir dans la pratique lorsque les pensées ou la somnolence nous éloignent. Ne pas quitter la place où nous sommes.

Maître Deshimaru nous rappelle que la Voie est sous nos pieds, que la vérité est ici et maintenant : « *Quand vous êtes en train de manger, elle est dans votre nourriture, quand vous buvez un café, dans votre café, sur votre table.* »

Si tu cherches à connaître, tu te rendras compte que tu ne peux ni comprendre, ni acquérir, ni rejeter.

Et cependant, il est impossible de se saisir de quoi que ce soit. Si nous cherchons l'esprit de Bouddha, nous créons de la dualité, et nous nous égarons. Ce n'est que lorsque toute intentionnalité est abandonnée, toute volonté d'arriver quelque part, d'obtenir quelque chose que le lâcher-prise peut se produire. En réalité il est impossible de lâcher-prise volontairement, il est simplement possible de créer les conditions favorables pour qu'il se manifeste.... peut-être !

Ce que tu ne peux pas obtenir, inconsciemment tu l'obtiendras.

Ce que nous ne pouvons pas obtenir se manifestera, inconsciemment, presque malgré nous-mêmes !

Lorsque tu es silencieux, tu discours; lorsque tu discours, tu es silencieux.

La vérité de la pratique se manifeste dans le silence de la posture, le silence des mots : nous nous taisons en rentrant dans le dojo, et plus encore dans le silence intérieur, et c'est ce silence authentique qui nous enseigne. Lorsque nous pérorons sur le Dharma, nous en sommes fort éloignés.

Quand la grande porte du don (fuse) est ouverte, il n'y a plus d'impasse.

Au fur et à mesure que la Voie s'approfondit et se réalise en nous, nos préoccupations changent, deviennent moi auto-centrées, moins égocentrées, la pratique *mushotoku*, sans but ni profit personnels a pour effet d'ouvrir automatiquement le cœur et comme le dit Gérard Pilet *lorsque notre cœur est guéri à manifester les trésors qui émergent de lui quand il est réellement ouvert.*

Samedi 6 Décembre 2014

Shodoka paragraphe 53

Qu'est ce que le bien, qu'est ce que le mal ? Les hommes ne peuvent le savoir. Qu'est ce qui va dans le bon sens ou à contre courant ? Même le ciel ne peut le mesurer.

Toute la journée nous passons notre temps à juger.

Juger ce qui nous arrive : tel événement (allez disons... gagner au loto par exemple !), une chance, tant mieux, tel autre (par exemple perdre 4 points sur son permis de conduite et avoir une très forte amende !) flûte, une tuile, manque de chance, voire une injustice..... Vous remarquerez combien c'est sensible quand on parle d'argent....

Juger aussi le monde, les événements, la politique, le foot...

Une histoire zen très classique :

Dans un village, un homme très pauvre ne possédait qu'un cheval. Un jour, le cheval disparut. Les gens du village lui dirent : « C'est terrible, quelle malchance! Votre seul cheval a été volé! » L'homme pauvre, mais très sage, répondit : « Je ne sais pas si c'est bien ou si c'est mal. C'est la vie. » Puis il ne s'en préoccupa plus...

Quinze jours plus tard, le cheval qui n'avait finalement pas été volé mais s'était échappé revint avec une douzaine de chevaux sauvages. Les gens du village lui dirent : « Tu avais raison vieil homme, nous nous trompions en parlant de malheur. En réalité c'était une chance ». L'homme sage répondit : « Ne jugez pas à nouveau! Qui sait si c'est une chance ou non? ».

Le vieil homme avait un fils unique. En dressant les chevaux sauvages, il se cassa les deux jambes. Les villageois revinrent encore et ne purent s'empêcher de juger. « Tu avais raison, ce n'était pas une chance, mais un nouveau malheur! Ton seul fils a la jambe cassée! » Le vieil homme dit : « Juger est une manie chez vous! Mon fils s'est cassé les jambes. Qui sait si c'est une chance ou non, c'est ainsi, c'est tout ».

Quelques semaines plus tard le pays entra en guerre. Tous les jeunes furent envoyés se battre sauf le fils du vieil homme. Le village tout entier pleurait et dit au vieil homme. « Tu avais raison. Ton fils a peut-être les jambes cassées, mais il est resté près de toi...nos fils sont partis pour toujours! » Que répondit le vieil homme sage? Je ne sais pas si c'est une chance ou pas, on verra bien ».

Et nous-mêmes dans notre quotidien, savons-nous vraiment ce qui est bien ou mal ? Un accident de la vie, une maladie, ou un événement difficile à vivre peut être une grande opportunité de se mettre au travail et de pratiquer. A l'inverse, on sait bien combien il est compliqué de cheminer quand tout baigne et est « trop » confortable. N'oublions pas que c'est à la suite de la rencontre en face à face avec les différentes formes de souffrance (la maladie, la vieillesse, et la mort) que Shakyamuni s'est mis en quête de la Voie. Alors, c'étaient des événements heureux ou malheureux ?

Attention tout de même, que ce genre de propos ne nous induise pas à faire n'importe quoi, n'importe comment : sur la Voie existent les préceptes, qui balisent le bien-agir et le mal-agir, non pas d'un point de vue relatif, mais à partir du respect de l'ordre cosmique. Si nous ne pouvons pas prétendre juger de ce qui est bien ou mal, il nous appartient tout de même d'agir harmonieusement.

Samedi 13 Décembre 2014

Shodoka paragraphe 57

L'esprit est la racine, le Dharma est la poussière. Tous deux sont comme les reflets dans le miroir. Lorsqu'on a enlevé cette poussière, la lumière, alors, resplendit. Esprit et Dharma ont complètement disparu, notre nature est alors authentique.

Hélas! Cette époque est marquée par la dégénérescence du Dharma, les hommes ne sont guère heureux; il est difficile de les diriger, ils sont très loin de la sagesse, de la sainteté et se plongent dans de fausses conceptions. Les démons sont puissants, le Dharma est faible et la haine malfaisante se répand partout. Ils ont la possibilité d'écouter l'enseignement de la porte de la vraie doctrine du Bouddha, malheureusement ils le rejettent, le brisent en mille morceaux comme une tuile et ne peuvent retrouver la forme originelle.

Est-il vraiment utile de commenter la deuxième partie du poème ? Il suffit de jeter un coup d'œil au journal. Mais jusqu'à quel point sommes nous à part de ce monde de souillures ? En quoi serions nous différents ? Nous sommes certes des Personnes Saintes comme il est dit dans le sutra du Diamant, mais aussi nous sommes ces hommes (et ces femmes) ordinaires, très loin de la sagesse et de la sainteté, en proie aux démons de la haine malfaisante.

Gérard Pilet écrit à ce propos que cet enseignement à le mérite de nous inciter à la vigilance par rapport à notre propre pratique. Pratiquer, suivre *Bodaishin* l'esprit d'éveil, non seulement pour nous-mêmes, mais pour les autres, tel est le sens profond des vœux du bodhisattva. Et c'est aussi une responsabilité importante et lourde, justement dans ce monde avec ses perturbations. Dans le champ public et politique on parle de responsabilité citoyenne, mais il existe également sans nul doute une responsabilité spirituelle.

Enfin, il est permis de trouver ces propos de Yoka Daishi plutôt rassurants, déjà au VII siècle en Chine les hommes n'étaient guère sages, ce qui n'a pas empêché le dharma de se répandre et de se diffuser.

Revenons à la première partie du poème :

L'esprit est la racine, le Dharma est la poussière. Tous deux sont comme les reflets dans le miroir. Lorsqu'on a enlevé cette poussière, la lumière, alors, resplendit. Esprit et Dharma ont complètement disparu, notre nature est alors authentique.

Le *Shodoka* ne cesse de nous rappeler ce message fondamental : il n'y a pas d'un côté le monde des illusions, de la souffrance, le monde de la poussière, et de l'autre un monde abstrait, dans les nuages où tout serait idéal, où tout baignerait. Il ne s'agit pas d'opposer un paradis à un monde terrestre. Lorsqu'en zazen on se concentre sur l'unité du corps, du souffle et de l'esprit, lorsque le bavardage du mental se tait un peu, on expérimente simplement l'Unité profonde de toute chose. L'esprit (ordinaire) et même le Dharma compris comme discours sur la Voie disparaissent, et nous sommes tout simplement unifiés, corps, émotions, sensations, perceptions, tout.... Personne ne le dit mieux que Yoka Daishi lui-même :

Si nous comprenons le corps de Bouddha, il n'y a plus rien. Source originelle, notre nature propre est le pur et vrai Bouddha.

Les nuages flottants de cinq skandhas vont et viennent dans le ciel, l'écume des trois poisons apparaît et disparaît sur l'océan.

Il n'existe ni faute, ni bonheur, ni perte, ni gain. Dans la paix de cet achèvement absolu, nous ne devons rien rechercher.

Samedi 20 Décembre 2014

Shodoka strophe 58 L'action provient de l'esprit, les maux proviennent du corps, aussi ne devez-vous prouver aucun ressentiment envers autrui.

Les actes proviennent de l'esprit. Nous formons d'abord l'action en esprit avant de l'exécuter musculairement. Lorsque nous sommes envahis par les trois poisons, la haine, la cupidité ou l'ignorance, nos actes en portent la marque, véhiculent ces poisons, et souvent insidieusement presque à notre insu. Encore une fois il suffit d'ouvrir le journal, il ne parle presque que de ça. Mais l'inverse est vrai également : nos actes influencent considérablement notre esprit. Par exemple, ranger correctement ses chaussures, mettre son kesa sur la tête et chanter le *Dai Sai Gedda Puku*, puis mettre son kesa avec soin, faire gassho devant son coussin, puis face aux autres.... tout cela crée des conditions favorables pour le zazen qui suit. Traiter avec négligence la préparation au zazen ne peut conduire qu'à un zazen négligent. C'est bien pour cela que le samu effectué avec soin et concentration est considéré dans le zen comme un puissant facteur d'éveil : les actions du corps influencent l'esprit.

L'action désigne aussi le karma (c'est d'ailleurs le même mot en sanscrit). Notre karma quel qu'il soit n'est que la conséquence de nos actions accomplies avec le corps, et des intentions qui étaient présentes à notre esprit au moment de ces actions. Au dojo, tout est mis en place pour l'action juste, autrement dit le karma juste, depuis l'entrée, le bois, jusqu'à la cérémonie des kesa après zazen. Nous mettons en place les conditions d'un karma juste c'est à dire conforme et harmonieux, et nous nous sentons mieux, plus en harmonie après.

Nous ne devons éprouver aucun ressentiment envers autrui dit ensuite le sutra. Les événements de notre vie « heureux » ou « malheureux » (mais nous ne pouvons pas vraiment en juger) ne dépendent pas du hasard, mais sont la simple manifestation du karma, bon ou mauvais. Il n'y a personne à blâmer, ni autrui (qui n'y est pour rien !), ni soi-même. Je cite Gérard :

« Beaucoup de gens tournent en rond autour d'une culpabilité qu'ils adressent à autrui ou à eux-mêmes. Dans les deux cas, ce n'est pas la vision juste. Nous sommes les artisans de notre propre devenir. Les mauvais chemins pris ne sont pas dus à une faute dans le sens courant du mot, mais à l'ignorance de notre propre nature. L'erreur ainsi comprise est source d'éveil. C'est tout autre chose que la culpabilité qui embrigade, emprisonne. Fondamentalement il n'y a personne derrière l'erreur. »

Là encore le dojo est un bon laboratoire : si une erreur par exemple dans le maniement du kyosaku ou dans les coups de cloche est commise, eh bien il n'y a plus qu'à comprendre ce qui s'est passé et apprendre le geste juste pour la prochaine fois. Ni complaisance molle, ni culpabilité toxique.

Samedi 3 Janvier 2015

La strophe 60 du *Shodoka* est assez poétique...

« Dans la forêt de bois de santal ne pousse aucun autre arbre. Les lions seuls demeurent dans cette forêt profonde, dense, silencieuse. Et partout, dans ce bois tranquille, les lions s'amuse librement. Tous les animaux de la terre et tous les oiseaux du ciel se sont enfuis au loin, seuls les lionceaux marchent à la suite des lions. A peine âgés de trois ans, ils sont déjà capables de rugir. Et même si les chacals voulaient chasser ces rois de la Loi, seraient-ils cent-mille que ces monstres glapiraient en vain »

Ce poème évoque la paix qui règne dans un dojo, mais surtout dans notre esprit lorsque nous laissons *zazen* se manifester.

Le lion ou le tigre est un symbole courant de force, de non-peur et de puissance. La puissance, la force et la non-peur de notre nature de Bouddha.

Nous sommes habituellement gouvernés par notre ego limité qui ne peut pas ne pas éprouver la peur et être envahi de craintes et d'agitation. Mais lorsque nous nous posons sur le *zafu*, que nous concentrons sur l'aller et retour du souffle, tous les oiseaux de malheur, les cauchemars plus ou moins éveillés se dissipent et nous pouvons simplement goûter à la liberté de vivre pleinement. La puissance du courant de vie s'écoule alors librement, en rien entravée par nos étroitesse et nos limitations.

Pratiquer dans un dojo c'est à la fois s'harmoniser avec les autres, s'aligner, suivre les règles, mais aussi s'amuser librement comme le dit le *shodoka*. Maître Deshimaru écrit à ce propos : *« Il ne faut pas imiter (ce que feraient les chacals), mais trouver sa propre nature, ne pas subir l'influence des autres, car l'essence de vous-même est unique et se trouve en vous : véritable ego, qui n'a rien à voir avec l'égoïsme »*

Dans son mail de vœux, notre présidente, Françoise parlait de détermination, c'est celle du lion, ou de la nature de Bouddha, qui ne va pas se laisser arrêter ou décourager par... des ombres dans la forêt.

Il est de tradition de présenter des vœux en début d'année, quoi de mieux que de souhaiter à chacune et à chacun d'entre nous la force, la détermination du lion dans la pratique.

Les illimités viennent en plus, sont donnés de surcroît.

Souhaitons-nous donc en outre d'éprouver les bienfaits de la bienveillance, de la compassion, de la joie pure et de l'équanimité.

Samedi 17 Janvier 2015

Shodoka strophes 66 et 67

Ils sont stupides et puérils ceux qui créent une fausse réalité dans leur poing vide ou au bout de leur doigt.

Ils n'obtiennent rien en prenant pour la lune le doigt qui la montre. Ils mélangent et confondent volontairement le monde objectif et subjectif. L'homme qui embrasse tous les aspects est Bouddha. Alors, il peut véritablement être appelé du nom de Kanjizai (Avalokitesvara).

Les « ismes » et leurs ravages, d'une triste actualité. Créer « son » monde et s'y cramponner, dur comme fer.

Le monde des autres ne peut bien sûr pas être le bon. Il convient donc de leur apporter la bonne vérité...

C'est une tentation commune que l'on trouve parfois même parmi les pratiquants du zen.

Nous sommes certes dans l'école du zen soto, elle même courant du Mahayana, branche du bouddhisme. Et nos enseignements ne sont pas les mêmes que ceux que l'on pourrait entendre dans une église ou une mosquée par exemple. Notre école a sa propre spécificité, sa propre approche. Du point de vue subjectif nous portons certaines étiquettes.

Mais, « Si tu rencontres le Bouddha, tue le Bouddha ! » est l'un des plus célèbres et des plus déconcertants des koans zen, il est dû au fondateur de l'école rinzai le maître chinois Lin-Tsi. Sans cesse lâcher prise d'avec ce que l'on croit avoir compris, ce que l'on imagine avoir réalisé. C'est sans aucun doute le plus difficile à pratiquer. Laisser tomber les réassurances et les réconforts, les croyances et les dogmes, et juste laisser s'écouler le courant de la Vie.

Zazen n'est pas difficile : s'asseoir le dos bien droit, se concentrer sur son corps et sur son souffle, et laisser passer tout le reste. Et pourtant c'est extrêmement exigeant. Yoka Daishi nous le dit : la réalité ne se situe pas dans un poing vide, alors il faut ouvrir le poing, ouvrir les mains. Ouvrir aussi et c'est plus difficile le poing du mental..... il est souvent tellement crispé !

Samedi 24 Janvier 2015

Shodoka strophe 65

Les deux véhicules ont l'énergie, mais ils n'ont pas l'esprit de la Voie.

Les hérétiques ont l'intelligence, mais ils n'ont pas la sagesse.

Les deux véhicules dont il est ici question, ce sont les *shomon* autrement dit les auditeurs, et les *engaku* autrement dit les bouddhas pour soi.

Yoka Daishi vise ici par delà la polémique avec le Theravada, ceux qui recherchent dans la pratique uniquement la libération de leurs souffrances personnelles.

Kodo Sawaki écrit à ce sujet :

« L'esprit de la Voie est la fusion de soi et d'autrui. Quand bien même aurait-on une pratique parfaite, ardente, sans relâchement, si on limite son objectif à faire cesser sa souffrance sans avoir l'esprit de compassion, on n'a pas l'esprit de la Voie. »

L'esprit de compassion, l'amour universel, c'est le carburant essentiel de la Voie. C'est le cœur même de *Bodaishin* l'esprit d'éveil.

Gérard commente :

« Sans la compassion, la pratique rend l'esprit étroit et le cœur sec. Le fanatisme en est l'exemple extrême. »

La compassion est bien sur une attitude de l'esprit, une ouverture du cœur, elle s'actualise lorsque le sentiment d'unité avec les autres apparaît. Unité avec la souffrance, mais aussi unité avec la joie de l'autre.

Bien sur, en entendant ces propos on ne peut qu'être d'accord, mais ensuite reste à le vivre, et c'est là que les difficultés apparaissent. Commençons modestement par le dojo et la sangha ? Comment actualiser cette compassion, cet amour au dojo de façon à aller au-delà du simple slogan ? Comment faire de ces deux heures que nous vivons ensemble chaque semaine (ou plus souvent) deux heures pendant lesquelles chacun de nos actes reflète le respect, la compassion et l'amour ? Comment faire du dojo ce laboratoire où de façon très concrète on expérimente et on vit les deux faces de la même feuille de papier la sagesse *Hannya* et la compassion *Karuna* ?

Ranger correctement ses chaussures est geste de respect, respect du lieu, respect des autres, respect de soi-même. Ne pas parler, s'aligner et ne pas prendre plus de place que nécessaire, ne pas déranger les autres sont compassion vécue avec le corps-esprit.

Lorsque le godo fait *kentan* (le tour du dojo au tout début du zazen), faire *gassho*. Les *sanpai* (prosternations) pendant la cérémonie, etc.... nous les vivons comme des formes plus ou moins péniblement agaçantes ou nous y mettons notre cœur tout notre amour ?

Et pour ceux qui ont des responsabilités, ou qui enseignent, comment faire passer dans nos gestes et nos paroles cet esprit de compassion ?

Je cite à nouveau Gérard :

« Quand on enseigne la Voie, que ce soit en tant que godo, shusso, kyosakuman, ou autre, il ne faut jamais oublier la dimension de cet esprit de compassion, sinon en enseigne avec arrogance et on ne touche le cœur de personne. L'esprit de compassion nous préserve de toute illusions de supériorité sur les autres. »

Ce ne serait pas une hérésie d'oser une transposition des vœux du bodhisattva :

Shu jo muhen sei gan do

Si nombreux que soient les êtres sensibles, je fais le vœu de les aimer tous.

Samedi 31 Janvier 2015

Il était une fois.... d'après le sutra du lotus.

Un homme très pauvre rend visite à un ami. Après avoir mangé et bu tout son soûl, il s'étend et s'assoupit. Son ami doit partir pour affaires mais auparavant, il prend soin de coudre un joyau inestimable dans la doublure du vêtement de son invité. A son réveil, l'homme pauvre continue sa vie et supporte mille difficultés, toujours dans le besoin. Quelque temps plus tard, les deux hommes se retrouvent par hasard. L'ami riche, consterné que l'autre mène une vie toujours aussi misérable lui parle du joyau qui lui avait offert. Surpris, l'homme pauvre trouve le joyau caché et réalise pour la première fois qu'il possédait tout ce temps un joyau sans prix.

Nous avons déjà rencontré cette histoire....

Shodoka strophe 69

Nous avons faim et même devant une table royale nous ne mangeons pas. Nous sommes malades et même si nous rencontrons le roi des médecins et ne suivons pas ses remèdes comment pourrions-nous être guéris ?

Première noble vérité du Bouddha : nous ressentons tous l'insatisfaction, l'incomplétude, le manque. Le Bouddha s'est proposé à nous comme étant le grand médecin, celui dont les remèdes peuvent soigner et même guérir cette souffrance fondamentale, *dukha*.

Le festin de la table royale nous est proposé : chez chacune et chacun d'entre nous il y a la nature de Bouddha, c'est à dire que nous avons tous en nous-mêmes possibilité de vivre le bonheur sans condition, *ananda*.

Ces deux paraboles illustrent bien comment nous passons à côté de l'Éveil ou plus simplement de l'accès à la nature de Bouddha.

Nos habitudes de rechercher les causes de nos insatisfactions et souffrances à l'extérieur de nous, et d'en rechercher de la même manière les remèdes à l'extérieur de nous, ces habitudes sont tellement enracinées que nous en oublions trop souvent de retourner notre regard vers l'intérieur.

Ce poème est souvent commenté en opposant l'homme ordinaire à celui de la Voie. Mais gardons nous de tout orgueil spirituel. L'homme (ou la femme) ordinaire, c'est aussi moi, c'est aussi toi.

Il ne suffit pas de s'asseoir sur le zafu pour pratiquer zazen, encore faut-il pratiquer vraiment, à chaque instant.

Bien sur dans notre vie nous avons eu de la chance, cette chance de rencontrer la Voie et de pouvoir pratiquer, mais combien de fois passons nous à côté, combien de fois entraînés par le poids du karma, oublions nous de prendre le remède ? Par exemple en nous laissant déraciner de zazen par des flots de pensées, ou en évitant l'épreuve de la vacuité par une fuite dans la somnolence ?

Notre responsabilité est pleine et entière : nous avons le joyau à l'intérieur de nous -mêmes. Que décidons-nous de faire ? A chaque seconde, ce matin au dojo ? Reprenons sans cesse, d'expir en expir cette intention d'orienter le faisceau de notre conscience vers l'intérieur. Le diamant s'y trouve.

Samedi 7 Février 2015

Shodoka, strophe 70

Dans le monde des désirs, nous pouvons pratiquer le Zen par le pouvoir de la sagesse. Lorsque le lotus est né dans le feu jamais il ne pourra être détruit. Yuse a transgressé l'un des plus importants préceptes mais ensuite, il eut le satori de la non naissance, dans l'instant il devint un Bouddha et maintenant il existe.

Yuse était un moine, plutôt bel homme. Une femme tomba amoureuse de Yuse. Mais voilà, elle était mariée et pas avec Yuse.... Elle en tomba malade de désir. Yuse vint chaque jour chez elle pour la soigner. Vous devinez la suite... Plus ennuyeux encore, Yuse eût l'idée d'assassiner le mari encombrant. Le désir l'avait amené à sérieusement enfreindre les préceptes. Et pourtant, lorsque Yuse, pris de remords se confessa, le Bouddha le prit en compassion, et lui enseigna la vacuité de tout phénomène. Yuse devint paraît-il un grand bodhisattva.

Que nous dit cette légende ? Que non seulement il faut pratiquer au dojo ou en sesshin, mais encore dans le monde des désirs, dans le monde social. C'est même là que se révèle, que peut se tester notre compréhension, notre réalisation. Nous laissons-nous emporter par le moindre phénomène, par la moindre émotion ? Ou au contraire, faisons nous des phénomènes des opportunités de pratique ?

Se laisser enseigner par les phénomènes, les petits, les en apparence minuscules, et les grands, les en apparence énormes. C'est au moins aussi important, et parfois aussi difficile, voire plus que la pratique au dojo.

Gérard indique :

En vivant dans un ermitage, en se coupant du monde des phénomènes, on peut découvrir une certaine sagesse. Mais souvent cette sagesse reste fragile et on s'en aperçoit lorsque les conditions de la retraite n'existent plus.

Yuse avait certes commis une grande faute, était-il juste de l'accabler, de le condamner à tout jamais et sans appel ou était-il juste et de lui montrer son crime et de lui montrer comment pratiquer vraiment la Voie ? Par sa compassion, le Bouddha a permis à Yuse de ne pas stagner, de ne pas rester bloquer dans le remords et la culpabilité, mais au contraire d'en faire une opportunité de s'éveiller.

Nous autres, gens ordinaires, sommes exactement comme Yuse, pratiquants de la Voie, et simultanément immergés dans le monde des désirs, de la dualité, celui du couple saisie-rejet, et donc nous constatons que nous sommes assez souvent à côté des préceptes, dans l'erreur. Point besoin de commettre de grands crimes et d'assassiner le voisin dans le but de pouvoir se faire la voisine pour s'en rendre compte.

Ce sont des erreurs, il ne faut pas les substantifier, les solidifier en somme, mais les regretter, examiner les causes et conditions qui ont permis ces erreurs, et aller au-delà. C'est une question de confiance, la Voie englobe tout, et elle est une flamme assez puissante pour brûler toutes les erreurs, toutes les illusions, voire même tous les crimes. C'est ce que le Shodoka nous indique : *Lorsque le lotus est né dans le feu jamais il ne pourra être détruit.*

Cette strophe du *Shodoka* est une incitation à laisser complètement tomber toute culpabilité, et à aller vers la responsabilité, et la foi dans la Voie.

Samedi 14 Février 2015

Shodoka strophes 71 et 72

L'enseignement du Shodoka sur les préceptes continue. La semaine dernière il avait été question des graves manquements de Yuse. Le bodhisattva Bikikutara le prit en sa grande compassion, et lui enseigna la vacuité de toutes choses.

Yoka continue :

71 – L'enseignement semblable au rugissement du lion est sans peur. Quelle pitié que ces esprits stupides et confus!

72 – Ils comprennent que violer les préceptes est un empêchement à l'illumination, mais ils ne peuvent découvrir le secret de l'essence de l'enseignement du Bouddha.

Le *Shodoka* critique ici l'attachement rigide et formaliste aux préceptes. Kodo Sawaki citait avec ironie ces personnes cramponnées au principe de ne pas tuer qui en arrivent alors même qu'elles sont malades à refuser de prendre des ferments lactiques pour se soigner sous prétexte que le lait est plein d'être vivants microscopiques. De telles personnes nous dit Yoka ne peuvent comprendre l'essence de l'enseignement.

Dans toutes les traditions spirituelles apparaissent parfois des personnes qui ont une observance formaliste de la loi et des préceptes. C'est comme une coquille vide, en son temps Jésus avait critiqué très fortement les pharisiens !

L'enseignement de la Voie se situe toujours à deux niveaux simultanément : ce que l'on nomme le point de vue relatif, et ce que l'on nomme le point de vue absolu, ultime. Souvent, on peut se sentir un peu perdu lorsque les textes ou les enseignants passent très rapidement d'un de ces niveaux à l'autre.

Yuse a transgressé l'un des plus importants préceptes mais ensuite, ... il devint un Bouddha...

Et pour nous, disciples de la Voie, très concrètement, qu'est ce que cela signifie dans nos vies aujourd'hui ?

Que signifie « respecter les préceptes » ? Se complaire dans la faute et la culpabilité ? Ou il s'agit d'autre chose ?

Je cite ici Gérard :

« C'est zazen et la réalisation spirituelle que zazen permet qui font que les préceptes nous deviennent intimes et jaillissent du centre de notre être. Les préceptes découlent d'un cœur ouvert et d'un esprit vaste. »

Le secret de l'essence de l'enseignement de Bouddha est très simple : c'est la compassion, ou l'amour qui jaillit, spontanément, lorsque nous laissons notre vraie nature s'exprimer. Ce ne sont plus alors vraiment des préceptes, mais l'expression du retour à la loi naturelle et normale de la Voie Ouverte.

Samedi 21 Février 2015

Shodoka début de la strophe 73

Deux moines avaient enfreint le précepte de chasteté et avaient commis un crime. L'enseignement d'Hari (Upali) ne fit qu'accroître leurs remords. Mais le grand Yuima (Vimalakirti) instantanément effaça leurs doutes aussi vite que neige et glace fondent au soleil.

Encore une histoire... d'infraction aux préceptes. Ce n'est sans doute pas un hasard si une fois de plus c'est le troisième précepte : « Ne pas avoir de sexualité cause de souffrance » qui est en jeu. Les énergies en cause en matière de sexualité sont importantes, les pulsions aussi, c'est un point délicat.

Écoutons les commentaires de Maître Deshimaru à propos de ce poème :

Ce poème fait allusion à une histoire qui se passa en Inde au temps du Bouddha. Deux moines s'étaient endormis au bord d'un chemin. Une femme vint et fit l'amour avec l'un des deux. L'autre s'éveilla et la femme effrayée chercha à s'enfuir. Tous deux se lancèrent à sa poursuite, mais elle tomba dans un petit ravin et se tua. Les deux moines furent effrayés par ce qu'ils venaient d'accomplir et par la violation des deux préceptes fondamentaux du moine bouddhiste : être chaste et ne pas tuer. Emplis de remords, ils se rendirent auprès d'Upali, un disciple du Bouddha très érudit et versé dans toutes les questions concernant les préceptes. Upali ne fit qu'accroître leur frayeur en leur montrant combien leur crime était odieux et grave, et en leur disant qu'ils seraient chassés par le Bouddha. Mais vint le Bodhisattva Vimalakirti qui « coupa » leurs remords. Vimalakirti dit à Upali : « Vous ne devriez pas grandir encore ce crime aux yeux de ces deux pauvres moines. Leur frayeur est déjà très grande et leur remords très profond et très sincère. Votre colère ne fait qu'augmenter leur désarroi et enflammer leur esprit comme deux silex frottés enflamment le bois. Leur esprit est effrayé par ce crime, mais ce crime, où est-il ? Ni à l'intérieur d'eux, ni à l'extérieur, ni au milieu. »

C'est intéressant de voir ici que ce n'est pas tant la sexualité qui est condamnée que la souffrance qu'un usage irréflecti de celle-ci peut entraîner.

Il ne s'agit bien entendu pas d'encourager à enfreindre les préceptes, mais encore et toujours d'amener à une meilleure compréhension de ceux-ci. Substantifier, chosifier la faute est au moins aussi toxique que la commettre. Faire des préceptes un mur infranchissable, comme le fait ici Upali est une attitude intégriste, d'ailleurs dans la traduction employée par Gérard il est écrit : *Upali aussi peu éclairé qu'une luciole !* L'attitude de Vimalakirti par contraste est sage et compassionnée. Du point de vue relatif, il y a certes faute, du point de vue absolu, où donc est le crime ?

Ce qui importe c'est bien de voir qu'il y a eu erreur, de l'avouer (et de **se** l'avouer!), puis de regretter sincèrement... et de passer à autre chose : la pratique authentique, sincère avec un esprit d'éveil.

Gérard écrit à propos de la culpabilité par exemple : *Si on vient au dojo parce qu'on se sent coupable de ne pas venir, où est bodai shin dans tout cela ? La pratique doit être fraîche, être l'expression de l'esprit d'éveil, de do shin, l'esprit de la voie, pas d'autre chose.*

Samedi 28 Février 2015

Shodoka, strophe 73

Deux moines avaient enfreint le précepte de chasteté et avaient commis un crime. L'enseignement d'Hari (Upali) ne fit qu'accroître leurs remords. Mais le grand Yuima (Vimalakirti) instantanément effaça leurs doutes aussi vite que neige et glace fondent au soleil.

La puissance mystérieuse de l'illumination a des effets merveilleux aussi innombrables que les grains du sable du Gange. Pourquoi refuser la peine de lui faire les quatre offrandes, dix mille pièces d'or à côté de cela ne valent rien.

Vimalakirti montre aux deux moines qui se sont montrés coupables d'une grave transgression que du point de vue ultime, absolu, ni eux-mêmes, ni leur faute, ni surtout leur remords et leur culpabilité n'ont de substance propre, solide. Bien sur, il est important de se conformer à l'éthique, aux préceptes, mais l'éveil se situe au-delà. Lorsqu'il s'est manifesté, nos deux lascars ont vu leurs fautes purifiées. Plus ordinairement, pour nous, nous expérimentons bien que lorsque notre zazen (qui est en lui-même pratique-réalisation) est bien établi, bien stable, notre esprit devient paisible et lumineux. Nos difficultés voire nos erreurs s'estompent et s'évaporent comme neige au soleil.

Que sont les quatre offrandes dont il est ici question ? Ce sont les biens que au temps du Bouddha les moines étaient autorisés à recevoir : vêtements, nourriture, hébergement et soins. Ce sont les besoins indispensables à la survie de l'homme. Le reste vient en plus.

Ce que nous dit Yoka est double : il encourage les gens de son époque à faire don aux moines qui vivent de mendicité, et surtout il nous demande, à nous les pratiquants de toute époque d'examiner ce que sont réellement nos besoins fondamentaux et de les mettre au service de la voie.

Une matinée, une journée, ou une sesshin c'est l'occasion se se recentrer sur le cœur : pour pratiquer la grande voie, il est juste besoin d'un kimono, d'un lit pour la nuit, de gen-maï le matin, et, si on est malade, de soins. Bénéficiaire de tout cela doit déjà éveiller notre gratitude, évidemment notre époque n'est plus la même, elle est plus compliquée, beaucoup plus riche aussi, et au delà des besoins de base, nous possédons tous beaucoup de superflu. Cela aussi est de nature à susciter notre reconnaissance.

Notre compassion active également : dans ce monde trop riche, il y a des pauvres, des exclus, des gens qui ne peuvent même pas satisfaire les quatre besoins de base. Lors de l'Assemblée Générale de Janvier, nous avons décidé de faire un fuse à des organisations d'aide aux démunis. Ça fait partie de la pratique, ce n'est pas un geste simplement dû à une saine gestion qui dégage quelques excédents.

Vu sous cet angle, notre zazen est en lui-même un don, nous avons eu la grande chance de bénéficier de circonstances favorables et de pouvoir recevoir les fruits de la pratique et de l'enseignement, nous pouvons nous éveiller à une compassion agissante, mais aussi, mais surtout, notre zazen lui-même influence subtilement tout le cosmos. Comme le souffle c'est simplement inspirer, expirer, zazen, c'est simplement recevoir, donner.

Samedi 14 Mars 2015

Shodoka, strophe 74

Même si nous devions réduire nos os en poudres ou couper notre corps en morceaux, cela ne serait pas encore suffisant pour le remercier. Un seul mot juste est au delà de dix milliards de mots.

Cette strophe fait suite à la précédente : La puissance mystérieuse de l'illumination a des effets merveilleux aussi innombrables que les grains du sable du Gange. Pourquoi refuser la peine de lui faire les quatre offrandes, dix mille pièces d'or à côté de cela ne valent rien.

Dans notre monde du XXI^e siècle les sollicitations commerciales sont incessantes. Comme dit parfois Luc : « Une page de publicité ». Sur Internet on peut acheter le bonheur avec au choix : du Coca-Cola, un camembert Président, ou la ravissante blonde de chez Dior. Ce n'est qu'une affaire de moyens. Pour la sérénité, il y a même une baguette de pain qui s'en charge ! L'Éveil ou l'Illumination, je n'ai pas osé regarder sur Amazon....

Plus sérieusement, que faisons nous ici ? Quels sont nos vrais besoins, que cherchons nous qui ne s'achète pas ? La sérénité, même pas, L'Éveil ou l'Illumination ? Mais est-ce que ça se recherche ? Est ce que ce sont des états à « obtenir » ?

Lorsque Shakyamuni s'est mis en recherche, qu'il a quitté le palais de son père, il ne voulait rien de moins que trancher l'énigme de la souffrance, la question de la vie et de la mort. Il a découvert cette pratique de s'asseoir en zazen, sans rien rechercher, sans s'accrocher à aucun but, sans rien « vouloir », dans le zen japonais on parle de sans but ni profit, *mushotoku*. Simplement assis, sans rien rajouter d'autre, en restant très attentifs et concentrés sur l'instant présent, nous laissons simplement la place à la manifestation de ce qui est au delà des frontières du petit moi, de Cela qui ne dépend de rien. Ce que nous indique le Shodoka, c'est que la réalisation, même partielle, même fugitive, parfois simplement même commencer à entrevoir Cela, coupe tous les désirs « mondains » toutes les avidités. Dix mille pièces d'or, ou même nos corps réduits en morceaux, ne sont rien à côté de ce que nous pouvons profondément ressentir lorsque nous abandonnons corps et esprit au flot de l'Ordre Cosmique.

Les commentaires de Gérard Pilet sur la suite :

Un seul mot bien compris l'emporte sur dix milliards de mots. C'est la différence entre l'érudition et l'éveil, entre l'érudition et la réalisation de sa véritable nature. On peut connaître tous les sutras, tous les textes sacrés, les avoir tous lus ainsi que leurs commentaires, analyser les différents concepts et les comparer et passer à côté du cœur de la Voie. Parfois on rumine une phrase pendant des mois et, tout d'un coup, on réalise sa véritable portée. Mais sans la pratique, cette compréhension de l'essentiel n'est pas possible. Les mots sont le doigt qui montre la lune. Mais comment voir la lune derrière les mots ? Seule l'expérience directe issue de la pratique le permet.

Samedi 2 Mai 2015

Shodoka, strophe 75

Il est le roi du Dharma, il est le plus haut. Tous les Bouddhas aussi nombreux que les grains de sable du Gange en témoignent. Je sais maintenant ce qu'est ce joyau (mani) et tous ceux qui le reçoivent avec confiance peuvent être rois du Dharma. Il n'y a rien à trouver dans le monde du satori, il n'y a ni homme ni même Bouddha. Les cosmos innombrables eux-mêmes sont comme des bulles dans l'océan. Tous les sages et vénérables sont comme des éclairs du ciel.

Il est le roi du Dharma, il est le plus haut. Cet homme (cette femme), c'est chacune, c'est chacun lorsque nous abandonnons toutes les identifications à un ego illusoire.

Gérard écrit à propos de ce paragraphe : *Personne n'est plus digne et plus noble que celui qui n'est plus personne.*

Tous les Bouddhas aussi nombreux que les grains de sable du Gange en témoignent. Chacune, chacun est à sa façon, avec sa manière propre un témoin vivant de l'Éveil, et de la pratique éveillée. De même chacun par sa pratique au sein de la sangha, à la fois certifiée et est certifié par les autres.

Au cours de la cérémonie, nous faisons trois prosternations, trois *paï*. Ils correspondent au Bouddha, celui que nous sommes vraiment, au Dharma, à la fois l'enseignement et l'Ordre Cosmique, la Loi, et à la Sangha, la communauté des pratiquants, à tous les Bouddhas.

Il « suffit » de faire confiance, et c'est bien dans le il « suffit » que réside la difficulté. Si nous nous observons sans complaisance, ni sans sévérité excessive, nous voyons bien que notre mental ne cesse de commenter le zazen. « *C'est bien, c'est pas bien, il faut que je me concentre, ça y est c'est super... etc...* » Recevoir le joyau, nécessite de laisser passer toutes ces pensées, et de juste rester assis à contempler ce qui se passe, tel que ça se passe.

Mani, le joyau, la perle celui de Om Mani Padme Om. *Je sais maintenant ce qu'est ce joyau*

Bien sur le « je » qui connaît le joyau n'est pas le moi-je ordinaire. Il y a connaissance, sans personne qui connaît.

De telles phrases sont impossibles à dire et à recevoir en dehors de la pratique de zazen. Seul le samadhi de la pratique permet de les ressentir véritablement avec toute notre chair. Il n'y a rien à faire, rien à réaliser, rien à penser. Laissons-nous simplement pétrir par la pratique et par les mots du Dharma.

Samedi 9 Mai 2015

Shodoka, strophe 76

Même si un grand cercle de métal se met à tourner au-dessus de ma tête, la clarté parfaite de la concentration et de la sagesse demeure toujours. Même si le soleil devient froid ou si la lune se réchauffe, malgré les nombreux démons, la vraie doctrine reste indestructible. Le char de l'éléphant avance lentement sur le chemin, comment la mante religieuse pourrait elle refuser le passage à ses roues? Le grand éléphant ne joue pas sur le sentier des petits lapins, un grand satori est au-delà des petits honneurs. Ne juge pas de l'immensité du ciel bleu à travers une paille. Si tu n'as pas encore la compréhension, je te confirmerai maintenant plus profondément.

C'est la toute dernière strophe du Shodoka, un peu déroutante... Ce n'est pas habituel un cercle de fer qui se mettrait à tourner au dessus de nos têtes. Et pour l'instant le soleil reste chaud et la lune froide. Imaginons ce que deviendrait notre zazen au beau milieu de telles calamités.

Yoka Daishi nous dit que quels que soient les événements extérieurs ou intérieurs nous devrions tendre à rester parfaitement paisibles, mais c'est plus facile à dire qu'à vivre. On raconte que durant un bombardement de son bateau en mer du Japon pendant la guerre, comme ils étaient en grand danger, Maître Deshimaru s'assit tranquillement sur le pont, en zazen. Sommes nous vraiment concernés aujourd'hui par ce genre de démon, la guerre par exemple ? L'exemple de Deshimaru suscite notre admiration, certes, mais au-delà ?

Les démons de nos attachements, de nos émotions parasites, de nos peurs et nos tourments, les complications de notre mental, nos colères et nos haines, voilà nos vrais cercles de métal. Et qu'en est-il de nos peurs ? Pas les petites peurs, les grandes, les vraies ?

Koan de la pratique : comment rester paisibles et unifiés au milieu des plus grands troubles ? Et lorsque la fin de notre vie se présentera ? C'est bien pourquoi il est nécessaire de pratiquer, de s'exercer à rester comme l'éléphant au milieu de troubles moindres.

Gérard écrit ici :

« La plupart de nos peurs se ramènent à la peur de souffrir. Quand se manifeste cette conscience vaste qui peut tout accueillir, y compris les souffrances, la peur de ces souffrances disparaît. »

Ce dernier paragraphe du Shodoka est très précieux, il nous indique comment pratiquer la voie, comme un éléphant qui avance lentement, sans se soucier des petites bestioles.

Pratiquons au delà de tout jugement, toute idée préconçue, tout point de vue personnel, sur la Voie, ou sur le satori, ou sur l'Éveil... Ce serait regarder le ciel à travers une paille.

Et finalement gardons nous de l'idée d'avoir « compris » ou réalisé quoi que ce soit, c'est la pratique, mais aussi le Maître qui certifie la Voie.