

Samedi 17 Octobre 2015

Nous pratiquons la forme de bouddhisme dite zen Sôtô. Le nom de notre école est formé en accolant les noms de Maître Tôzan Ryokaï et de son disciple Sôzan Honjaku.

Tôzan Ryokaï (807-869) a laissé des écrits de poésie, des écrits théoriques, et l'Hôkyôzanmaï qui est considéré comme le 4^o des textes fondamentaux du zen.

Tout à l'heure, lors de la cérémonie, son nom sera évoqué dans le sutra des patriarches, après son maître Ungan Donjô, et avant Ungo Dôyô. Avant, nous aurons récité le Hôkyôzanmaï. Il alternera environ une semaine sur deux avec le Sandôkaï.

Voici ce qu'en dit le site de l'AZI :

Son enseignement : regarder en soi-même, ne pas rechercher chez les autres, maintenir un esprit libre de toute formule.

L'Hokyozanmai traite de la conscience pure pendant zazen : zanmai, samadhi. Le miroir précieux, incluant forme et non forme, reflète tous les phénomènes du cosmos qui apparaissent et disparaissent librement, insaisissables. Le samadhi du miroir précieux est l'éveil de l'esprit à la nature de Bouddha de toutes les existences.

A partir de ce matin, je lirai et commenterai le Hôkyôzanmaï, en m'appuyant pour l'essentiel sur deux sources : le livre de Luc Boussard, et celui de Maître Deshimaru.

Hôkyôzanmaï peut se traduire par: Samadhi du miroir précieux.

Le samadhi est un terme sanscrit, désignant l'établissement paisible dans la concentration, la vigilance et l'éveil. Autrement dit c'est ce que l'école sôtô nomme conscience hishiryo.

Maître Deshimaru dit (à propos du Hôkyôzanmaï justement) :

« C'est l'art essentiel de zazen. Hishiryo jaillit de la posture juste et de l'expiration profonde. On ne pense pas mais l'inconscient s'élève. On pense inconsciemment à partir du thalamus, du cerveau profond. De cette manière, notre conscience s'approfondit, s'élargit et s'étend à tout le cosmos, ici et maintenant. Ainsi, notre esprit parvient à la tranquillité parfaite et les neurones de notre cerveau acquièrent la même vibration que celle de l'univers. »

Le kusen n'est pas un « cours de zen », il est comme un panneau indicateur pendant la pratique.

Le plus important maintenant est donc de vivre profondément, d'expérimenter cette conscience hishiryo. Dans le corps s'élèvent de nombreux phénomènes, on les observe, on les regarde et on les laisse passer. Il en est de même dans l'esprit, une pensée, une émotion font leur apparition, se déploient, puis diminuent d'intensité et s'effacent. Au bout d'un moment d'ailleurs, il devient difficile de distinguer ce qui est de l'ordre du « corps » et ce qui relève de « l'esprit », nous pratiquons l'unité fondamentale corps-esprit.

Un jour, passant près d'une rivière, Tôzan a aperçu son reflet dans une flaque d'eau. Il a eu un grand satori. Et il a écrit le poème qui a servi de base à l'Hôkyôzanmaï, ne cherchons pas à le « comprendre », laissons le poème faire tout seul son chemin, un maître du Tao nous indique :
« N'écoute pas avec tes oreilles, mais avec ton esprit, ou plutôt avec ton souffle »

***Ne cherchez pas la Voie chez les autres
dans un endroit éloigné.
La Voie existe sous nos pieds
Maintenant je vais seul...
Mais je peux le rencontrer partout
Il est maintenant certainement moi
Mais maintenant je ne suis pas lui.
Aussi, quand je rencontre quoi que ce soit
Je peux obtenir la liberté véritable.***

Samedi 24 Octobre 2015

Maître Tôzan Ryôkaï, l'auteur de l'Hôkyôzanmaï, était disciple de Ungan Donjo. Au moment de le quitter, sans doute définitivement, il voulut lui poser une dernière question :

« *Si après ta mort quelqu'un me demande quel était ton visage, que devrai-je répondre ?*

Dis-lui juste : « c'est comme c'est »

Puis, Ungan Donjo ajouta : étudie bien ces paroles ! »

Tôzan fut plongé dans une grande perplexité. Il quitta la monastère de Ungan et prit la route. En marchant, il est passé près d'une étendue d'eau, et y a aperçu son reflet.

Et là, tout d'un coup, ce fut un grand satori. Ses doutes l'ont lâché, la lumière s'est faite, et il a composé le poème qui plus tard a servi de base à l'Hôkyôzanmaï. Le voici dans une version un peu différente de la semaine dernière :

***L'ayant cherché longtemps ailleurs,
il me fuyait.
Maintenant je vais seul
Et je le rencontre partout.
Il est moi
Mais je ne suis pas lui.
Cette compréhension
est la clef de l'éternelle réalité.***

Qu'est ce donc que Tôzan avait cherché si longtemps, sans le trouver ? Qu'est ce qui est insaisissable et nous fuit sans cesse ?

Nous qui marchons sur le même chemin que Tôzan, qu'est ce qui est notre moteur, que cherchons nous, en général sans le trouver ?

Il y a les réponses superficielles, nous pratiquons pour trouver la paix, la sérénité, l'apaisement des angoisses... On peut dire également des choses un peu abstraites et théoriques, comme résoudre l'énigme de la souffrance de la maladie, la vieillesse et la mort.... Tout ça est vrai... partiellement, ce sont des vérités relatives. Mais ce n'est pas la question de Tôzan. Sa question c'est celle de l'empereur de Chine à Bodhidharma : « *Qui es-tu ?* » Réponse « *Je ne sais pas !* », il a fallu ensuite selon la légende 9 ans de pratique continue à Bodhidharma avant de rencontrer Eka son premier disciple, et donc de pouvoir transmettre « Cela ».

Il y a la question fondamentale : « *Qui es-tu vraiment ?* » et l'instruction de Roland Rech : « *Surtout ne répondez pas !* »

Ce n'est qu'en demeurant au cœur de cette ignorance, de cette absolue non-connaissance que pour Tôzan, d'un seul coup la vérité éclate. Vérité absolue... « *Tu es simplement cela* ».

Nous ne marchons pas sur un sentier de montagne, nous sommes bien tranquillement assis dans un dojo bien chauffé, nous suivons les instructions de Dôgen en dirigeant notre regard vers l'intérieur. Devant ce regard intérieur, défilent des tas de phénomènes, mentaux, émotionnels, corporels, ils sont bien nous, comme le reflet dans le miroir est bien notre reflet, mais ils ne sont pas nous, ou plutôt, ils ne sont pas le tout de nous.

Zazen est le miroir, le samadhi du miroir parfait. S'y reflètent tous les phénomènes, mais qu'est ce donc qui s'y reflète ?

La réponse, si réponse il y a, n'est précisément pas de l'ordre des phénomènes. Les mots ne peuvent la formuler, ils ne peuvent qu'en suggérer la direction.

Car ses mots ne sont pas exacts dira un peu plus tard Tôzan. Laissons alors tout tomber, devenons nous mêmes le Silence....

Samedi 14 Novembre 2015

Revenons à Tōzan Ryōkaï, auteur de l'Hōkyōzanmaï. On peut l'imaginer, marchant seul sur un sentier, peut être en montagne ? Tout à coup ses yeux rencontrent son reflet dans une flaque d'eau, et il vit un grand satori.

Il compose alors ce poème :

*L'ayant cherché longtemps ailleurs,
il me fuyait.
Maintenant je vais seul
Et je le rencontre partout.
Il est moi
Mais je ne suis pas lui.
Cette compréhension
est la clef de l'éternelle réalité.*

« Je, moi, lui... » de qui ou de quoi s'agit-il donc ?

Ce visage qui se reflète dans l'eau, c'est bien le mien, c'est bien moi, depuis que nous avons 2 ou 3 ans nous savons bien que ce reflet n'est rien d'autre que nous-mêmes. D'ailleurs, nous le disons volontiers, devant par exemple une photo (mais Tōzan n'avait pas de photo de lui!) : « C'est moi ! » Mais justement, ce n'est pas nous, ce n'est que notre reflet, en optique, on appelle même ça une image virtuelle par opposition à une image réelle. Et nous ne pouvons jamais en observer que des représentations. Il est impossible de se voir soi-même.

Qu'en est-il alors de notre identité personnelle ? Ce paquet dont nous disons « C'est moi ! » ?

Nom, corps, fonction dans la société, convictions, connaissances... ? Tout ça, bien sur « c'est moi », et si dans une salle d'attente, chez le médecin par exemple on appelle notre nom, nous nous levons en disant : « C'est moi ! »

Et encore, en zazen, tout ce que nous voyons défiler devant notre conscience, pensées, émotions, souvenirs, anticipations... c'est bien moi, mes pensées et émotions ne sont pas celles de mon voisin, et sa douleur au genou n'est pas la mienne.

Ce que vit Tōzan, d'un seul coup c'est que « *c'est moi, mais je ne suis pas lui* ».

Autrement dit, pour parler comme l'Hannya Shingyo, il ne perçoit que des *shiki*, des phénomènes, et il ressent l'interdépendance et l'impermanence des phénomènes. Sans eau, point de reflet, interdépendance, un souffle de vent et la surface de l'eau se brouille, l'image aussi, impermanence. Rien de saisissable, rien de permanent, rien de fixe sur quoi s'appuyer.

Ces phénomènes ne que sont la manifestation, le reflet d'autre chose : la vacuité, l'absence de soi propre. Ils sont bien moi, mais notre vrai moi est autre : il est *ku*, pure vacuité.

Et cette vacuité, cette absence de personnalisation des *shiki* elle nous accompagne partout. Nous la rencontrons partout, même quand nous allons seuls.

En d'autres mots, le petit soi n'est que le reflet, aussi fugace et dansant que la flamme d'une bougie, du Grand Soi. Je rencontre partout mon petit soi, il est bien moi, mais mon vrai Grand Soi, n'est pas lui...il est toujours là d'ailleurs, lui aussi. Tōzan joue avec les mots, s'amuse, et nous invite à nous amuser avec lui. On peut aisément l'imaginer éclatant de rire lors de son satori ! « Son » vraiment ? Tous ces mots, « moi », « je », « nous », « lui », etc.... ne sont que des pions dans le grand jeu de la Voie, surtout ne les prenons pas trop au sérieux. Tout ce que nous pouvons percevoir, ce ne sont que reflets éphémères dans le grand kaléidoscope cosmique, il y a matière à se réjouir profondément, à s'émerveiller, voire même à rire comme les enfants lorsque justement on leur offre un kaléidoscope.

Tōzan était chinois, et les représentations du Bouddha en Chine sont bien souvent hilares....

Samedi 28 Novembre 2015

Après le petit poème introductif, venons à l'*Hôkyôzanmaï* proprement dit.

*La Réalité de Bouddha telle quelle,
les bouddhas patriarches l'ont touchée en secret.
Vous qui maintenant l'avez obtenue,
Je vous en prie, conservez-la intacte.*

La réalité de Bouddha telle quelle, ce que Dôgen nommera plus tard *inmo*, Cela. C'est cette réalité non duelle, sans jugement, sans discrimination. On ne peut l'aborder par le discours, par les mots, on ne peut que la toucher ou plutôt que créer les conditions pour se laisser toucher par elle. Les mots, les livres, les kusens, sont certes utiles, mais ils ne sont que le doigt qui montre la lune, ou si on préfère que des panneaux indicateurs sur le chemin. Ils ne sont pas la lune, ils ne sont pas le chemin lui-même.

Maître Deshimaru indique que le quatrième mot du poème est *mitsu*, qui signifie, en silence, intime, rapproché, sans parler.

Ce qui s'expérimente en zazen se vit au-delà de la parole, se transmet au-delà de la parole *I shin den shin* : de mon esprit à ton esprit.

Dans le zen, on se transmet volontiers l'anecdote de Mahakashyapa. Anecdote sans doute inventée pour les besoins de la cause, mais qui en dit long sur cet esprit de la transmission *I shin den shin*.

Un jour, Bouddha est arrivé pour son discours du matin avec une fleur de lotus dans la main. Il s'est assis silencieusement, s'est mis à regarder la fleur sans prononcer un seul mot. L'assemblée était déconcertée, cela ne s'était jamais vu. En premier lieu Bouddha, qui n'était jamais auparavant venu avec quoi que ce soit, arrive avec une fleur de lotus et deuxièmement il avait l'habitude de parler immédiatement, or aujourd'hui les minutes et les heures passent et il regarde juste la fleur. Beaucoup ont du penser qu'il devait être devenu fou. Seul un homme n'a pas adhéré à cette idée, il a ri. Cet homme, c'était Mahakashyapa.

Bouddha a levé les yeux, a ri et a appelé Mahakashyapa à lui, lui a donné la fleur et a dit à l'assemblée que le sermon était terminé en prononçant ces mots : « je vous ai donné ce à quoi vous avez droit et j'ai donné à Mahakashyapa ce qu'il mérite, et c'est bien ainsi. Je vous ai parlé pendant des années avec des mots et vous n'avez jamais compris. Aujourd'hui j'ai parlé en silence et le rire de Mahakashyapa a prouvé qu'il a compris. » De cette façon mystérieuse le successeur a été trouvé. Mahakashyapa est devenu le successeur de Bouddha.

Les bouddhas l'ont touché en secret. On pourrait dire aussi : ce n'est qu'en silence que cette réalité de bouddha peut se laisser apercevoir. Silence du corps, silence du mental. Corps et mental sont bien présents, mais on ne les écoute pas, et petit à petit, ils se font de plus en plus discrets.

Vous qui maintenant l'avez obtenue,

Cette expérience ultime est maintenant la nôtre, nous qui sommes assis en zazen, en silence depuis un moment. Il y a plusieurs traductions disponibles de l'*Hôkyôzanmaï*, toutes emploient le mot « maintenant », ou « à cet instant ». Nous ne pouvons vivre cette réalité qu'en acceptant totalement de nous fondre, de nous dissoudre dans l'instant présent. Cet état d'ici et maintenant est la clef qui ouvre la porte. L'assemblée des moines attend quelque chose du Bouddha, plus tard donc, se rappelle les événements d'hier, seul Mahakashyapa goûte la couleur, le parfum et l'aspect de la fleur à cet instant précis.

je vous en prie, conservez-la intacte.

Le sutra nous invite à continuer à savourer, à déguster l'expérience, à ne pas nous en détourner. Laissons là donc se déployer, tout simplement, et en toute simplicité.

Samedi 5 décembre 2015

*La Réalité de Bouddha telle quelle,
les bouddhas patriarches l'ont touchée en secret.*

*Vous qui maintenant l'avez obtenue,
Je vous en prie, conservez-la intacte.*

Autre traduction possible, celle de Maître Deshimaru :

L'enseignement de l'ainsité authentique

Est transmis intimement par les bouddhas et les patriarches.

Il est à vous maintenant,

Préservez-le soigneusement.

L'enseignement authentique est à nous maintenant, préservons-le soigneusement.

Nous avons la grande chance de pouvoir pratiquer en sangha, dans un dojo. Nous avons la santé suffisante, le temps, et l'occasion, il n'y a pas un groupe de zazen dans toutes les villes.

Nous pouvons donc goûter la saveur de la posture, pratiquer le zazen tel qu'il nous a été transmis, dans notre cas *via* la lignée *soto* et Maître Deshimaru.

Cette fleur de dharma est précieuse, elle est à la fois éternelle, immuable, et indestructible : il s'agit de rien de moins que du parfum de « l'ordre cosmique », mais en même temps fragile et volatile.

Comme le parfum très léger et délicat d'une fleur qui serait là, mais que l'on perdrait au moindre souffle de vent... ou à la moindre distraction !

Que devons nous faire pour la préserver ?

Les Maîtres et les Godos enseignent : « Il faut protéger zazen », protéger zazen, c'est tout d'abord rester très vigilant et éveillé. Garder la tonicité de la posture, le dos droit, laisser de la place pour que la respiration se déploie librement. Revenir avec douceur et patience envers soi-même dès que l'on se rend compte que l'on s'est écarté. Si c'est par agitation mentale, ce que l'on nomme *sanran*, on peut insister sur l'expir et se concentrer dans le hara. Si c'est en somnolant dans la torpeur, l'état de *kontin*, on peut se concentrer sur l'inspir, et la fraîcheur de l'air entrant.

Mais, protéger le zazen, c'est aussi dès l'entrée dans le dojo, se montrer attentifs. Bien ranger ses chaussures, pour les moines et nonnes bien ranger son enveloppe de kesa, saluer avec concentration et respect son zafu et les autres pratiquants, éviter les conversations trop animées ou bruyantes, au début, mais aussi à la fin du zazen.

Après la pratique, il y a un temps, soit de samu, soit tout simplement convivial en partageant une tasse de thé. Il est bon de rester attentifs à la transition entre zazen et la cérémonie, de rester vigilants pendant la cérémonie, et de garder à l'esprit que le thé se partage au sein d'une sangha de pratiquants, pas au café du coin. Le comportement, la parole doivent aussi être respectueux du lieu et de la pratique.

Protéger l'enseignement, c'est aussi pratiquer régulièrement. C'est parfois difficile, contraints que nous sommes par nos vies familiales, ou professionnelles compliquées. Mais, là aussi, il y a le même genre de pièges : *sanran* l'agitation. Parfois, il n'est pas possible de trouver le temps de pratiquer chez soi, mais on peut toujours se donner celui de commencer la journée par quelques instants pris pour allumer un encens, et faire gassho. Et puis, il faut savoir ne pas écouter trop la petite voix qui suggère : « Ce soir, tu es trop fatigué pour te rendre au dojo. »

Qui parle dans ce conseil perfide ? Et qui parle lorsqu'au contraire, nous décidons : « De toute façons, j'y vais. »

Luc Boussard nous le dit :

« Même lorsque les démons se déchaînent, n'oubliez pas que ce ne sont que des illusions, n'oubliez pas votre vraie nature, votre vraie appartenance. »

Et maintenant, protéger l'enseignement, c'est demeurer dans le grand Silence.

Samedi 12 décembre 2015

Suite de l'Hôkyôzanmaï :

*Un bol en argent rempli de neige,
Un héron blanc enveloppé par la clarté de la Lune,
Ils sont similaires, mais non identiques.
Mêlés intimement chacun connaît sa place.*

C'est un peu mystérieux, une belle tournure poétique, qui fait rêver.

Le bol en argent a un éclat assez blanc, il contient de la neige blanche elle aussi, le héron est un oiseau blanc, et la lune brille d'une belle lumière blanche.

Autrement dit, des objets blancs, côte à côte se ressemblent, sans être identiques.

C'est un thème très important, déjà abordé dans le Sandokaï par Maître Sekito (700-790) qui vivait peu de temps avant Tôzan Ryôkaï (807-869)

Essayons de transposer.... F. vêtue d'un kolomo noir, D, recouvert de son kesa noir, ils se ressemblent, sans être identiques, l'autel des kesa, recouvert de son tissu noir a la même couleur que le kimono de A. mais ils sont bien reconnaissables.

Tozan nous parle de la différence et de l'identité.

Chaque être est unique, il n'a pas son semblable, le bol n'est pas la neige et F. n'est pas D., mais toutes les différences proviennent de la même source.

S'il n'y avait pas de différence, ce serait un chaos sans forme, sil n'y avait pas d'unité, il serait impossible d'avoir une vie en commun. Par exemple en langage moderne, nous sommes tous formés des mêmes éléments chimiques, des mêmes protéines.

Mais surtout, notre unité profonde c'est que nous sommes tous des reflets de la nature de Bouddha. Nous arrivons au dojo, tous avec des personnalités différentes, des histoires de vie différentes, nos postures ne sont pas identiques, et malgré l'apparente uniformité des kimonos noirs ces différences ne sont pas gommées. Mais, lorsque assis, immobiles et bien concentrés, nous nous concentrons sur la posture, sur l'aller et venue du souffle, nous laissons émerger notre visage originel, notre nature de Bouddha, qui nous dépasse, nous transcende et nous relie en nous unifiant. Nous sommes alors comme autant de vagues, chacune ayant une forme propre, mais n'étant que un aspect éphémère pris par le grand océan.

Mais aussi nous avons l'impression d'être une personne unique, une sorte d'entité, mais en nous-mêmes, les poumons ne sont pas le foie, en posture la tonicité de la colonne vertébrale est différente de celle des épaules.

C'est le grand problème, la grande énigme de la dualité et de l'unité. Le Sandokaï en parle longuement, l'Hôkyôzanmaï aussi, nous y reviendrons.

Mêlés intimement chacun connaît sa place.

Heureusement !

Heureusement que les poumons ne tentent pas de faire le travail des reins ! Dans un dojo, il en va de même : nous sommes intimement mêlés, mais le rôle du Ino (le guide des chants) n'est pas celui du kyosaku. Sinon, ce serait un vaste chaos. Et c'est bien dans l'union de la différence et de l'harmonie que nous pouvons faire vivre la pratique, lors d'un samu par exemple où les tâches de chacun sont différentes, mais contribuent toutes au bien de la communauté, ou lors de la cérémonie où les différentes voix, les coups de mokugyo et de cloche essaient de faire vivre une harmonie.

Samedi 19 décembre 2015

Suite de l'Hôkyôzanmaï :

Le vrai sens ne réside pas dans les mots,

Il se manifeste au moment opportun.

Au début et à la fin du zazen, on fait sanpaï : trois paï, trois prosternations.

Elles consistent à poser respectueusement le front au sol et à symboliquement saluer les trois Trésors : le Bouddha, le Dharma, et la Sangha.

Le Dharma, c'est la loi universelle, celle qui régit le cosmos, notre vie toute entière, c'est l'ordre cosmique, c'est aussi l'enseignement, on dit parfois la porte qui ouvre sur la réalisation de cette loi.

La loi, le dharma, ça n'est pas intuitif. Dans le bouddhisme, il y a d'innombrables sutras. Plus de 600 dans la seule tradition mahayana à laquelle nous nous rattachons.

Et les maîtres ont souvent une grosse production écrite, ou orale.

C'est dire que le zen ne méprise pas du tout l'étude et la compréhension, tout au contraire, et il est bon d'étudier, de parler ensemble d'affiner toujours plus nos connaissances.

Mais, l'essentiel est ailleurs, et ne confondons surtout pas la Lune et le doigt qui la désigne.

Le vrai sens ne réside pas dans les mots, où alors ?

Que « faut-il » faire, que « faut-il » comprendre ?

Le vrai sens c'est juste de respirer et de laisser passer. Voir, et ne pas faire obstacle. Les pensées, les sensations, les émotions, apparaissent, croissent, circulent, puis décroissent et disparaissent. C'est ainsi que fonctionne notre cerveau.

Le vrai enseignement, le vrai Dharma ne peut pas être saisi par l'ego, la volonté, l'intelligence.

Il est la liberté même. Notre travail au dojo c'est simplement de cesser de dire « non ». La plupart du temps nous sommes crispés, tétanisés de peurs diverses et voulons à toute force exercer le contrôle. La souffrance naît du heurt entre cette volonté égotique, et la réalité qui n'a que faire de nos crispations. Que nous le voulions ou non, le monde s'écoule tel qu'il le doit. Cesser de dire « non », juste accepter ce qui est, tel que c'est, juste s'ouvrir et dire « oui ».

Comme c'est facile à dire, n'est ce pas ? Comme c'est facile aussi de se dire en écoutant le kusen : « oui, j'ai compris ! ». C'est une illusion tenace que de penser posséder une forme de savoir...

Mais, si nous sommes honnêtes avec nous mêmes, nous voyons bien que quelque chose a tendance à résister.

Ou que si parfois l'ouverture se fait, bien vite notre ego revient au galop tenter de verrouiller la porte.

Le lâcher-prise n'est pas chose si aisée. En fait, il n'est pas possible de décider de lâcher-prise.

Ce qui est à notre portée, c'est de placer avec générosité toute notre énergie, et toute notre concentration dans le bassin, dans la respiration. Ce qui est à notre portée, c'est d'y revenir dès que nous percevons en nous un mouvement d'appropriation, de saisie, ou de refus, de rejet.

La pratique, c'est « sans cesse sur le métier... ».

Et le vrai sens, comme dit Tôzan se manifeste au moment opportun, c'est à dire au moment où notre pratique est totalement concentrée, et totalement libre de tout mouvement de saisie-rejet.

La réalité alors est au delà des mots courants, au delà de l'enseignement usuel. Les poètes et les mystiques peuvent en donner une couleur.

*Que je te fuis,
Tu viens à moi
Que je me perde
Alors, je Te trouve,
Ô Bien suressentiel !*

Maître Eckhart

Samedi 9 Janvier 2016

Hôkyôzanmaï :

Le vrai sens ne réside pas dans les mots,

Il se manifeste au moment opportun.

Ému et vous voici au fond d'un trou,

En contradiction et vous voilà hésitant.

Le vrai sens ne réside pas dans les mots,

On raconte qu'un jour Maître Deshimaru devait donner une conférence sur le zen. La conférence était prévue pour 20h30. Les participants arrivent à 20h30 et trouvent un homme en kolomo noir, assis en zazen sur la table. 20H45, « rien », le moine ne dit rien. 21 h Deshimaru car c'était lui, toujours immobile en zazen, les gens se regardent interloqués, certains s'impatientent...

A 21h15 enfin, il salue, fait gassho et dit : « L'essentiel est dit, je vais maintenant parler un peu », puis il commence la conférence.

Le zen, c'est avant tout et en tout premier lieu une pratique, celle de la méditation assise, *Shikantaza*, et ce n'est qu'ensuite que nous tentons d'en parler. Entre pratiquants, les mots renvoient à cette expérience vécue en commun, c'est ce qui fait de nous une sangha, une communauté de pratique. Lorsque nous en parlons à l'extérieur, avec des gens qui ne connaissent pas le zazen, c'est souvent plus délicat. Comment dire le parfum d'une fleur à quelqu'un qui ne l'a jamais humée ? Et pourtant, ne gardons pas pour nous, égoïstement le trésor de la Voie. A nous de trouver les mots justes pour proposer aux autres de « rentrer dans le courant », et puis n'oublions pas que c'est par notre attitude que nous influençons le plus les autres par nos discours.

Il se manifeste au moment opportun

Nous le savons bien, la seule chose qui soit à notre portée, c'est de nous asseoir et de mettre toute notre attention, toute notre énergie dans la posture, dans la rectitude du dos, dans la concentration sur le souffle. Ensuite, l'esprit vaste peut souffler, mais ça ne dépend plus de notre volonté propre. Certains jours « ça » s'ouvre et et Bouddha vient sur nos genoux, d'autres jours, il semble que Bouddha soit fâché.

Un proverbe chrétien dit que : « *Le vent souffle où il veut : tu entends sa voix, mais tu ne sais ni d'où il vient ni où il va.* »

Avec les années de pratique, nous finissons par nous rendre compte qu'en fait, Bouddha est toujours présent, mais que lorsqu'il nous paraît absent, c'est en fait nous qui regardons ailleurs, ou qui ne sommes pas assez dans l'accueil.

Ému et vous voici au fond d'un trou,

En contradiction et vous voilà hésitant.

La traduction de Luc Boussard est plus explicite :

Piégés par les mots, vous tombez dans un gouffre

En désaccord avec les mots, vous sombrez dans le doute.

Piège, piège, piège.... piège de faire de la Voie un dogme bouddhiste, de nous assommer tout seul avec des « il faut », « je dois »... pire encore les « tu dois »... se laisser piéger par les mots, c'est aussi se cramponner au kusen, au lieu de le laisser souffler... comme le vent.

Quand au désaccord, ce serait bien sur se rebiffer, tenter d'opposer une pensée à une autre, de mélanger l'enseignement de la Voie avec une philosophie, de confondre les mots pour parler d'une expérience avec une théorie.

Il est écrit dans le soutra du Diamant :

« *Explication de Dharma, explication de Dharma, il n'y a pas de Dharma que l'on puisse découvrir comme explication de Dharma* ».

Pour nos esprits occidentaux, enlevons le mot Dharma, il reste :

« Explication , explication, il n'y a rien que l'on puisse découvrir comme explication ».

Ce n'est pas une invitation à être le plus stupides possible, ni à croire aveuglément n'importe quoi !

Le zen ne cherche pas à formater des esprits naïfs et crédules.

Je reprends ce qu'en écrit Luc Boussard :

Notre liberté essentielle, fondamentale, réside dans une dimension de la conscience qui n'est prisonnière ni de la pensée, ni de la non-pensée, qui n'adhère, ne s'identifie à rien et qui ne se laisse entraver, saisir par rien.

Samedi 16 Janvier 2016

Hôkyôzanmaï :

Le vrai sens ne réside pas dans les mots,

Il se manifeste au moment opportun.

Ému et vous voici au fond d'un trou,

En contradiction et vous voilà hésitant.

Lui tourner le dos ou s'en approcher, ni l'un ni l'autre, il ne faut.

Elle est une masse ardente !

L'Hôkyôzanmaï répète sans cesse ce message : ni saisie, ni rejet.

Tôzan Ryôkaï nous donne une image très parlante : si on a froid, on ne peut se saisir du feu ni des braises, mais ce n'est pas en nous éloignant du feu que nous nous réchaufferons.

Mais qui cherche à s'approcher ou à tourner le dos ? Cette construction artificielle que l'on nomme, moi, ego,

moi-je, etc....

Le moi peut nous illusionner et nous faire prendre le mauvais chemin dans la quête de fond tout être vivant : le bonheur.

C'est en tournant le dos à l'ordre cosmique, l'ordre universel, que nous traversons la vie comme des somnambules, en créant l'enfer pour nous-mêmes et pour les autres. Nous nous racontons à nous mêmes cette « *histoire racontée par un idiot, pleine de bruit et de fureur et qui ne signifie rien.* »... et nous y croyons !

Il y a mille méthodes pour cela, courir après l'argent, les honneurs, la consommation, le sexe, la politique.....

Je vous renvoie à la lecture de votre quotidien favori.

Pour la plupart des gens, nous venons à la pratique de la voie à partir d'une conscience plus ou moins aiguë d'un manque, d'une souffrance, d'une difficulté. Ce peut être des difficultés dans la vie professionnelle, sociale, familiale, personnelle. Ce peut aussi être à cause d'une interrogation existentielle, sur le sens de la vie, la mort, la douleur, le manque. Shakyamuni s'est mis en quête après ses quatre rencontres : le malade, le vieillard, le cadavre et l'ascète errant. Il nous manque quelque chose, le plus souvent nous ne savons pas exactement quoi, mais l'insatisfaction est là, même nichée au creux des meilleurs moments. Qui n'a jamais perçu un discret pincement de tristesse au cœur lors d'une fête ?

Alors, on peut se tourner vers la quête spirituelle, celle qui donne sens à la vie. Nous rencontrons alors souvent une forme d'avidité spirituelle, nous cherchons à nous emparer de quelque chose, à devenir un sage, un saint, ou un Bouddha. Certains se brûlent en voulant s'approprier « quelque chose ». Peut être y a-t-il là une des pistes d'explication de certains fanatismes et intégrismes... Le vrai sens pour parler comme Tôzan, ne demande pas de tuer les autres, de les convertir de force ou de les faire exploser. Il ne demande pas non plus de faire la promo du zen à des gens que ça n'intéresse visiblement pas.

Il y a ce piège grossier, il y en a d'autres plus subtils, par exemple celui de croire qu'en pratiquant avec obéissance, en suivant les règles au dixième de millimètre, en se bourrant des enseignements, nous aurons une belle récompense, un beau hochet, la sainteté, le paradis, dans le zen on nomme ce hochet le Satori, nous serons récompensés, reconnus, qui sait admirés et suivis.....

Alors comment procéder ? Les grands textes du zen sont des manuels de pratique, ils véhiculent certes un sens philosophique profond, mais ils sont avant tout un reflet, un témoignage de la pratique et de la réalisation de leur auteur et surtout un guide pour la notre.

« C'est tout simple » : ni saisie, ni rejet. *Lui tourner le dos ou s'en approcher, ni l'un ni l'autre, il ne faut.*

Ne pas chercher à se débarrasser de quoi que ce soit, ne pas chercher à obtenir quoi que ce soit.

Kodo Sawaki l'écrit : « *Le zazen de l'homme qui veut se débarrasser des illusions, c'est le zazen de l'homme ordinaire. L'homme de la Voie a le satori dans l'illusion.* »

Très pratiquement, nous venons au dojo nous asseoir, nous nous concentrons sur la posture juste, sur l'observation du va et vient du souffle. Nous ne rejetons pas les « parasites », pensées, émotions, sensations, agitation, sommeil. Nous ne leur permettons simplement pas de prendre tout le contrôle. C'est le laisser-passer. Et, parfois, nous avons la sensation que « quelque chose » s'ouvre, un autre espace, une autre dimension. C'est alors assez subtil : il faut rester devant cette ouverture sans vouloir s'en emparer, rester devant l'espace vaste sans vouloir entrer dedans, comme si on restait sur le seuil. Car nous ne pouvons pas y pénétrer, ce n'est pas moi-je qui pénètre dans cette masse ardente dont parle Tôzan, mais plutôt ce feu qui dissout le moi-je.

Samedi 30 Janvier 2016

L'Hôkyôzanmaï nous dit :

Limiter cela à l'aspect littéraire,

C'est le souiller ou le ternir.

C'est un point capital. L'enseignement dans notre école se fait pour l'essentiel par et au travers de la pratique partagée. Les enseignants, les maîtres de notre lignée laissent et ont laissé des textes, beaucoup de textes. Ils encouragent à l'étude.

Beaucoup de pratiquants du zen par ailleurs développent une pratique artistique, Luc écrit des Haïkus, Liliane peint...

L'Hôkyôzanmaï est un texte d'une grande finesse poétique. J'en cite quelques lignes :

« Comme les cinq saveurs de la plante chisso,

Comme les cinq branches du sceptre de diamant,

Le droit et l'oblique merveilleusement embrassés,

Le rythme et la mélodie apparaissent de concert. »

D'ailleurs, je vous encourage à lire le texte de l'Hôkyôzanmaï. Il sera prochainement en ligne sur le site du dojo dans la traduction de Luc Boussard. Le lire et simplement le goûter, le déguster, comme un bel objet, comme un beau cadeau que nous a légué Tozan.

Mais attention, le poème, ou une peinture, ou un mandala dans le bouddhisme tibétain, ne sont que des reflets de l'ultime ils ne sont pas la réalité. D'ailleurs pour éviter tout attachement à la forme, les tibétains détruisent les mandalas de sable après la cérémonie, le lama vient « dissoudre » le mandala, puis le sable est jeté en offrande à la rivière.

La forme est belle, mais elle est simplement le reflet dans le miroir. C'est shiki et ku, forme et vacuité qui se regardent. La Vérité ne peut s'exprimer et se dire qu'au travers de la forme, et il est bon de veiller à ce que la beauté de la forme soit reflet de la beauté de Cela, mais la forme (ici littéraire, mais il y en a bien d'autres) si elle perd de vue l'Ultime devient stérile et ne nous guide pas sur le chemin, au contraire même elle peut nous égarer dans l'avidité, avec la mentalité du collectionneur compulsif.

C'est un enseignement précieux pour notre pratique. Nous sommes dans le zen très attentifs à la forme : l'assise doit être la plus stable et verticale possible, on suit un rituel précis pour entrer dans le dojo, en sortir, s'asseoir, et tout à l'heure nous serons très attentifs à rester précis et harmonieux pendant la cérémonie. Mais si on s'accroche à la forme, on ternit ou on souille ce qu'elle reflète.

Limiter cela c'est le souiller ou le ternir...

On peut lire partout que la méditation est bonne pour la santé, c'est vrai, et un pratiquant veille à respecter son corps, à ne pas le nourrir n'importe comment, à le soigner. Pourquoi faire ? Une belle œuvre d'art à contempler avec satisfaction dans le miroir ? Ou parce que ce corps est ici et maintenant celui de Bouddha ?

Ce corps, comme les mandalas sera dissous et ses restes brûlés, ou enterrés. Cela ne sera plus de notre responsabilité. En revanche, nous pouvons dès ce matin jeter ce corps en offrande à la Grande Rivière.

Pratiquons *shin jin datsu raku* corps et esprit abandonnés, offerts à la rivière, à l'Océan, à Cela, les mots ici n'ont plus tellement d'importance.

Samedi 27 Février 2016

Hôkyôzanmaï :

Minuit est la vraie lumière,

L'aube n'est pas claire.

C'est une bien belle image poétique, mais dont le sens profond va bien au delà d'une simple métaphore. N'oublions pas le verset précédent : *Limiter cela à l'aspect littéraire, c'est le souiller ou le ternir.*

La formule reprend celle de Sekito dans le Sandokaï :

Dans la lumière existe l'obscurité, mais ne la prenez pas pour de l'obscurité. Dans l'obscurité existe la lumière, mais ne la regardez pas comme de la lumière.

Minuit ou l'obscurité représente l'extinction de notre mode de fonctionnement habituel, celui fondé sur la conscience discriminante. Tôzan Ryokaï nous suggère tout simplement de laisser tomber notre mécanisme habituel, de suspendre tout jugement toute analyse « intellectuelle ». Luc Boussard, dont je m'inspire pour ce commentaire du Hôkyozanmaï, écrit également : « *en renonçant à nos peines, à nos aspirations, à notre anxiété* »

Nous ressentons alors un soulagement immédiat, libres de la nécessité de comprendre, de la volonté d'obtenir quoi que ce soit, de l'intention de réaliser un état particulier, sans même souhaiter être libres de souffrance...

A l'entrée du dojo, nous nous séparons de nos chaussures, de nos vêtements usuels, de notre si précieux téléphone. Pouvons-nous aussi nous séparer de nos opinions, croyances, de tout ce que nous avons cru comprendre sur le zen ? Lâcher aussi nos attentes, nos demandes, et même lâcher l'intention de retrouver tel ou telle expérience déjà vécue en zazen.

C'est repris par toutes les traditions contemplatives, les soufis ou Maître Eckhart.

Angelus Silesius nous le dit à sa façon :

La lumière au delà de la lumière ne se contemple jamais mieux en cette vie qu'en cheminant dans la ténèbre.

C'est très simple, et très délicat très fragile à la fois : *shikantaza*, s'asseoir le plus simplement du monde, ne rien vouloir de spécial, rester présents, attentifs, ne pas chercher à comprendre, mais demeurer ouvert à l'expérience telle qu'elle survient.

Le risque c'est que trop habitués à fonctionner à partir du mental, de l'intellect, nous ne sombrions dans la somnolence dès qu'en tente de le débrancher.

Il faut pratiquer au cœur du paradoxe : maintenir une vigilance aiguë, laisser-passer les pensées, idées, fabrications mentales de toute sorte, ne pas se laisser embarquer par la fatigue ou la somnolence, et en même temps rester ouverts et disponibles dans un lâcher-prise total, un manque d'intention total. Présents, concentrés, attentifs et pas du tout crispés, rigides ou tendus.

Il y a une parenté très forte entre l'attitude de l'esprit et celle du corps, de la colonne vertébrale par exemple : trop tendus vers un but et l'esprit comme la colonne sont raides, crispés, voire douloureux, trop négligents, et tout se relâche s'affaisse, se voûte.

Le secret de zazen c'est celui-ci : ne pas pratiquer à partir du mental, de la pensée ou de la volonté, mais à partir de la colonne vertébrale, et du du souffle.

C'est pourquoi la pratique doit être fréquente, quotidienne si possible : c'est un art délicat.

Samedi 5 Mars 2016

*Minuit est la vraie lumière,
L'aube n'est pas claire.*

La lumière à minuit, l'obscurité au lever du jour. C'est déroutant, spontanément nous penserions plutôt que la nuit est obscure et le jour lumineux, non ?

Sans cesse nous portons des jugements positifs ou négatifs sur le monde, sur les événements. Ce mécanisme n'est d'ailleurs pas forcément mauvais : si par exemple nous ne savions pas distinguer parmi les aliments ceux qui sont bons pour nous et ceux qui sont dangereux nous péririons empoisonnés. Ce qui est source d'errance et de confusion est de sans cesse faire fonctionner ce mécanisme. Or, la vie se déroule autrement, elle n'a que faire de nos catégories *a-priori*.

Une petite histoire zen...

Un jour d'hiver très froid, un moine sur sa charrette voit sur la route une mère et son enfant qui ont l'air frigorifié. Il s'arrête et leur propose de monter avec lui. La femme accepte et le moine reprend la route. Quelques minutes plus tard il se retourne pour voir ses passagers et il constate que la mère a le teint blanchâtre et qu'elle est très affaiblie. Subitement, d'un geste brusque, il la jette hors de la charrette et s'enfuit avec l'enfant. La mère tout d'abord abasourdie et choquée, se met à la poursuite de cet imposteur qui vient de kidnapper sa petite fille. Elle court, il fait froid, elle n'en peut plus, mais en pensant à ce bandit et au risque qu'encourt son enfant, la colère lui donne les forces nécessaires pour continuer la poursuite. Quelques minutes plus tard, à bout de souffle, elle aperçoit l'homme à côté de la charrette, son enfant dans ses bras roulé dans une couverture. Elle lui saute dessus, l'injurie, essaie de le frapper. Les villageois alertés par le vacarme s'approchent et demandent ce qui se passe. À l'écoute de l'histoire que raconte la femme, ils se dirigent tous vers l'homme d'un pas menaçant. Le moine très calme, leur demande d'écouter sa version des faits. Il explique alors, que lorsqu'il a vu la mère et son enfant ainsi frigorifiés, il a compris qu'elle ne tiendrait pas jusqu'au village et qu'elle serait certainement morte de froid, car il n'avait qu'une seule couverture pour l'enfant. S'il a jeté la mère hors de la charrette et qu'il s'est enfui, c'était parce qu'il savait que la mère n'abandonnerait pas son enfant dans les mains d'un étranger et qu'elle trouverait les forces nécessaires pour courir à sa poursuite et ainsi se réchauffer et survivre jusqu'à ce qu'elle arrive au village, ce qui s'était d'ailleurs passé.

La moralité de cette histoire, c'est qu'il faut se méfier des apparences qui sont souvent trompeuses.

Pratiquer la voie, c'est cesser de porter des jugements sur ce qui devrait ou ne devrait pas être, c'est cesser de se débattre, de vouloir saisir ou rejeter. C'est en revanche, tout comme le moine conducteur de la charrette ou la femme poser l'acte juste au moment juste. Ce matin, nous sommes tous venus au dojo avec nos états du moment, qu'ils soient de joie ou de souffrance, de santé ou de maladie, de doute ou de confiance. Quelle est donc ici et maintenant l'action juste ? C'est agir sans agir, faire zazen sans rien faire de spécial, c'est plutôt créer les conditions pour que zazen puisse se faire... sans nous.

C'est simplement s'asseoir et contempler les phénomènes à partir du samadhi du miroir précieux, à partir de Hôkyôzanmaï, les voir apparaître, se déployer, puis disparaître. Il « suffit » de s'asseoir, je mets des guillemets, car chacun sait combien en réalité il faut aussi de concentration et de décision de s'impliquer activement, totalement dans la pratique, il suffit dis-je de s'asseoir et de faire totalement confiance à la pratique et à ce que nos Maîtres nous en ont transmis. La liberté et la Joie pures, sans cause peuvent alors se manifester naturellement.

Tout à l'heure pendant la réunion, ou cet après-midi dans la vie de tous les jours, la parole juste ou l'acte juste pourront alors jaillir spontanément.

Samedi 12 Mars 2016

Suite de l'Hôkyôzanmaï :

Minuit est la vraie lumière,

L'aube n'est pas claire.

Cette règle vaut pour toutes choses,

Elle abolit toutes les souffrances.

Lorsqu'on s'autorise à vraiment prendre ces paroles au sérieux, il se produit instantanément une grande détente, un grand soulagement.

Rappelons nous que la lumière représente ici le non-savoir, la non-connaissance, ou plutôt la non-identification aux formations mentales. Rien à fabriquer, rien à réaliser, rien même à comprendre au sens habituel, c'est à dire avec un effort volontaire de la pensée. Juste être, ici et maintenant, et comme le disait Kodo Sawaki : « A chaque instant, je fais ce qu'il y a à faire. ».

La tradition du zen fait remonter les origines chinoises à Bodhidharma, et la légende rapporte que lorsque l'Empereur de Chine demanda à ce dernier au terme d'un dialogue de sourds : « Mais qui es-tu donc ? », Bodhidharma répondit : « Je ne sais pas ! ».

La pratique nous confronte souvent à une redoutable difficulté : celle de vouloir aller quelque part, de chercher l'allègement de nos souffrances, ou de courir après l'éveil, la sagesse peut-être. En somme de rechercher la lumière, l'illumination. Cette puissante motivation est indispensable, elle est nécessaire pour se mettre en route, pour venir pratiquer au dojo, elle se nomme Bodaishin, esprit d'éveil. Il faut vouloir se mettre en route et faire le vœu de devenir un vrai bodhisattva. Il faut pratiquer avec constance et détermination.

Mais on ne peut pas courir après la lumière, pas plus qu'on ne peut l'attraper. Alors, parfois, oui zazen est bien difficile, car on a l'impression de stagner, de ne pas progresser, de ne pas avancer.

Maître Yakusan le dit à sa façon : « Lorsque j'étais chez Maître Sekito, j'étais comme un moustique sur un taureau de fer, je ne pouvais pas comprendre. »

On charge zazen d'une exigence, d'une forme subtile de marchandage : « Si je pratique bien, mes souffrances disparaîtront ! » On module, on négocie : « Pas tout de suite, plus tard peut-être ? »

La véritable clé se situe ailleurs : s'autoriser à être exactement qui nous sommes, avec nos difficultés, nos défauts, nos qualités aussi bien sur. En somme faire un authentique cessez le feu intérieur. Cesser de combattre qui nous sommes au nom de qui nous voudrions être. Regarder simplement notre nature d'illusions. C'est se regarder du point de vue de la lumière de minuit, sans complaisance et sans aucun jugement non plus.

Nous ne sommes pas si gonflés d'importance que nous voulons le croire, alors laissons nous tout simplement tomber.

Lorsqu'on se donne cette autorisation fondamentale : « laisser être », il se produit une grande ouverture, et tout notre fatras d'illusions, de bonnos, de fabrications mentales, cesse non pas d'exister, mais cesse de pouvoir nuire. Ce sont les illusions qui deviennent comme des moustiques sur un taureau de fer : incapables de nuire.

Notre faux moi cesse d'un seul coup d'avoir la moindre importance, et l'espace s'ouvre sur le Soi authentique.

C'est laisser le miroir de zazen refléter la réalité. C'est pratiquer Hôkyôzanmaï, le samadhi du miroir précieux.

Samedi 30 Avril 2016

Hôkyôzanmaï suite :

Bien que cela ne soit pas construit,

Ce n'est pas sans langage.

Nous ne venons pas au dojo apprendre un système philosophique, élaboré, construit, avec des règles, des structures et une logique interne. Ce que Dôgen nomme Inmo, Cela, est au-delà des représentations intellectuelles que l'on peut s'en faire. On ne peut ni contrôler, ni maîtriser, ni s'approprier « Cela ». On ne peut que s'y fondre, ou, si on préfère, lui laisser la place, toute la place.

Mais « Cela » n'est pas pour autant un chaos informe et sans signification.

La vérité ultime n'est ni pure vacuité ku, ni simple accumulation de phénomènes shiki, elle réside dans l'incessant dialogue entre vacuité et phénomènes, entre shikis et ku.

C'est exprimé de façon constante par les Maîtres : Tôzan a écrit un autre poème que voici :

*Merveille ! Ô merveille !
Le sermon des êtres inanimés
Est la vérité éternelle.
On ne peut l'entendre avec les oreilles,
C'est avec l'œil qu'il faut l'écouter.*

On connaît l'anecdote fondatrice du zen :

Le premier patriarche fut Mahakasyapa. Une fois le Bouddha tenait une fleur dans ses doigts et sourit. Mahakasyapa à son tour sourit. Le Bouddha dit: "Je possède le Trésor de l'Oeil du vrai Dharma et du merveilleux esprit du Nirvana, et je le transmets à Mahakasyapa".

Cela est très délicat et fragile. Cela ne peut se comprendre au sens de « prendre avec soi », ou de « prendre complètement ».

Cela se pratique, cela se vit, cela s'expérimente.

Assis sur le zafu, le dos bien droit, l'esprit stable et concentré, lorsque nous lâchons toutes les catégories mentales, toutes les constructions, certitudes et doutes, etc... lorsque notre moi usuel, celui avec lequel nous vivons tous les jours, se retire, que vivons nous ? Nous ne disparaissions pas. Cela n'est pas construit, cela ne passe plus par de la pensée rationnelle et discursive. Pour autant nous ne sombrons pas dans un chaos mental, un état dissociatif qui serait déstructuré et proche de la folie. Un tel état serait pure terreur, or nous ne sommes pas dans la terreur, mais dans la Joie pure, sans cause « objective » celle qui se nomme dans la tradition bouddhiste : « Ananda ».

Nous ne mourons pas, alors même que nous laissons tomber tout ce qui croyons-nous nous constitue. Il se passe tout autre chose.

Quelque chose en nous est profondément, puissamment et très simplement vivant. Cela s'exprime au travers de la respiration, au travers du corps, au travers de l'esprit. Il y a cette Présence à vivre. Et Cela s'exprime aussi au travers des sons, des odeurs, des cris d'oiseaux. C'est une intuition très profonde commune à toutes les Voies. Il est ainsi dit dans un sutra :

«Les ruisseaux, les oiseaux et les arbres chantent tous le Dharma ».

Soyons attentifs et respectueux du sermon sans paroles.

Samedi 7 Mai 2016

Hôkyôzanmaï :

*Comme dans le miroir précieux,
La forme et le reflet se regardent,
Vous n'êtes pas le reflet,
Mais le reflet est vous.*

Nous arrivons au point le plus célèbre et le plus délicat de l'Hôkyôzanmaï. Le koan central du poème. Le miroir est très présent chez Tôzan Ryôkaï. Nous savons que c'est en rencontrant son reflet, dans une flaque d'eau qu'il a vécu un grand satori, que tous ses doutes, et ses interrogations se sont dissipés d'un seul coup.

Nous sommes assis en zazen, et nous voyons défiler le film sur l'écran de notre conscience. Des impressions corporelles, des impressions fournies par les organes des sens, des émotions, des pensées, des images mentales. Tout ça, c'est bien nous-mêmes. Mes images mentales ne sont pas celles de mon voisin, et ses souvenirs ne sont pas les miens. Ce reflet, c'est bien nous. C'est bien nous dans le film.

Mais tout l'enjeu est de passer au-delà des apparences. Oui, il est important, il est capital de bien se connaître soi-même, de bien connaître nos rouages, nos mécanismes et notre fonctionnement usuel. La pratique s'est s'étudier soi-même disait Dôgen. Il y a incontestablement une dimension personnelle de compréhension profonde de nos ressorts les plus intimes. L'écueil serait de s'identifier à ce système, à ces mécanismes.

Mais la pratique de zazen, la pratique de la contemplation profonde c'est d'aller au-delà, c'est de voir ce qui est plus vaste que le reflet. Quel que soit ce reflet. Connaître la vague, et voir la vague du point de vue de l'Océan. Voir que nous sommes un paquet complexe de phénomènes relié, au cosmos tout entier, mieux même émanation de ce cosmos tout entier. Un seul grain de riz contient tout l'univers disait encore Dôgen. Et là, l'erreur serait de tenter de s'identifier à ce cosmos, de penser que « je suis le cosmos ».

Si on s'identifie, que ce soit aux illusions, aux bonnos ou au satori, au calme profond, on est perdu.

Comme l'écrit Luc Boussard : « *ne se laisser happer ni par la pensée, ni par la non pensée* ».

Nous ne sommes ni le reflet, ni la forme, ni le miroir, ni même l'absence de miroir. Et pourtant, nous ne sommes pas pur néant non plus.....

Dans la version de Maître Deshimaru, ce verset devient :

*Vous êtes le reflet,
Le reflet est vous.
Vous êtes le reflet,
Le reflet n'est pas vous.*

C'est un koan très délicat. Qui sommes nous vraiment ? Sachant que toute réponse, toute identification à ceci ou cela ferme au lieu d'ouvrir et donc nous bloque dans l'erreur.

Notre travail c'est de faire de la place, de cesser de nous accrocher, de laisser faire. Qui suis-je ?

Je ne sais pas ! Seul Bouddha connaît Bouddha....

Samedi 14 Mai 2016

Hôkyôzanmaï :

*Comme dans le miroir précieux,
La forme et le reflet se regardent,
Vous n'êtes pas le reflet,
Mais le reflet est vous.*

Verset difficile de l'Hôkyôzanmaï, il convient de l'aborder avec délicatesse et prudence.

Je me contente de recopier ici quelques extraits des commentaires de Maître Deshimaru sur ce paragraphe. Laissons les phrases nous travailler, laissons les résonner au plus profond de nous-mêmes, sans chercher à trop comprendre. C'est parfois un peu obscur, mais comme le dit un peu plus haut l'Hôkyôzanmaï :

*Minuit est la vraie lumière,
L'aube n'est pas claire.*

Écoutons Maître Deshimaru, acceptons de nous perdre un peu...

*La forme c'est vous
Le reflet c'est vous.*

*Le reflet est le reflet
La forme n'est pas vous*

*Le reflet n'est pas vous
Le reflet est le reflet
Le reflet n'est pas vous.*

*Le reflet n'est ni vous, ni la forme, ni la posture.
Le reflet n'est pas totalement ku : il existe puisqu'il n'existe pas.
Le reflet n'est pas totalement rien.
Le reflet a son existence, mais existence sans noumène. (Autrement dit n'a pas d'existence propre, séparée.)*

Et pour finir quelques mots d'explication toujours en suivant Maître Deshimaru.

*Quand nous regardons le miroir, ce miroir ne fabrique pas le reflet par lui-même. Il ne peut saisir la forme. La combinaison des deux est nécessaire.
Même si le miroir existe, sans le regarder on ne pourra pas voir le reflet. Le miroir et la forme sont nécessaires pour qu'il y ait un reflet. Il y a un rapport d'interdépendance entre les deux.*

Samedi 11 Juin 2016

Hôkyôzanmaï :

Comme est le nouveau-né dans le monde,

Doté des cinq caractéristiques :

Il ne va ni ne vient,

Il n'apparaît ni ne reste

Et ne parle pas.

Babarwawa.

Mots ou pas mots ?

Finalelement il ne peut obtenir son objet,

Car ses mots ne sont pas exacts.

Un nouveau-né, un bébé, n'a pas encore à sa disposition un mental identifié à un moi, ou si l'on préfère il n'a pas d'ego constitué. Les psychologues nous enseignent que le sentiment du moi se constitue progressivement au cours de la deuxième année. Ça s'entend d'ailleurs : c'est l'époque où les enfants apprennent à dire : « moi-je », et où le refus, le « non » se met en place.

C'est d'ailleurs une étape très saine et indispensable de la croissance... mais bien souvent on en reste là, et adultes on se met en quête de la Voie pour retrouver ce que nous n'avons en réalité jamais cessé d'être : simple présence attentive du monde à lui-même.

Notre nature de Bouddha est non née, n'apparaît ni ne disparaît, ne va ni ne vient (ne court pas après les phénomènes et ne les fuit pas), et se situe au delà du langage que nous utilisons dans notre culture. Un bébé ne parle pas non plus, il émet des sons, en français on dit Arheu arheu, en chinois, ça se dit Babawawa. Et les mots ne sont pas exacts, ils se dérobent à la saisie de l'objet. Les mots de Bouddha, pas plus que les arheu ou les babawawa du bébé ne peuvent pas dire la réalité de la non séparation avec le monde.

Kodo Sawakï disait : « Si la réalité se trouvait dans les mots eux-mêmes, on se brûlerait la langue à chaque fois qu'on prononce le mot « feu », et à chaque fois qu'on parle de « vin » on serait ivre. »

Dans les représentations usuelles du bouddhisme tibétain, le Bouddha est souvent figuré avec deux yeux, le troisième oeil et le nez, mais sans bouche : il ne parle pas, son enseignement est situé au-delà des paroles.

Enfin, peut être certains parmi nous connaissent-ils la parole que Matthieu prête à Jésus :

« Si vous ne devenez pas comme des petits enfants, vous n'entrerez pas dans le royaume des Cieux. »

Il est temps de laisser toute la place à la parole du Bouddha : au Silence.



Samedi 18 Juin 2016

Hôkyôzanmaï :

Les six lignes de l'hexagramme du feu interagissent,

L'oblique et le droit se succèdent.

Empilés ils donnent trois,

Permutés ils donnent cinq.

Ce sont des références au livre du Yi-King, et à l'art chinois de la divination. N'y connaissant rien, je passe à la suite.

Comme les cinq saveurs de la plante chisso,

Comme les cinq branches du sceptre de diamant (vajra).

Le droit et l'oblique merveilleusement embrassés,

Le rythme et la mélodie apparaissent de concert.

Le chisso est une plante d'origine chinoise ou japonaise, de la famille de la menthe. Son goût paraît-il est un mélange de saveurs entre menthe, citron, basilic.

Le vajra est un ustensile utilisé dans le bouddhisme tibétain pendant les rituels. Vajra signifie diamant, c'est le diamant dur qui raye le verre et tranche toutes les illusions. C'est le même mot vajra qui figure en titre sanscrit dans le sutra du diamant. Il y a un fort aspect symbolique et ésotérique, numérolgique aussi. Les chinois étaient férus d'interprétations de ce genre.

C'est un passage très difficile et délicat. Le mieux est de se reporter aux commentaires de Maître Deshimaru qui venait de cette culture et explique les subtilités de ce texte.

Pour nous, on peut en toute simplicité se laisser porter, se laisser travailler par la musique du poème. Laissons tomber une approche intellectuelle et philosophique, qui est présente, mais pour laquelle je suis incompetent, et écoutons le poème à partir de l'oreille de zazen.

On sent bien que dans la conscience telle qu'elle fonctionne en zazen, ce que l'on nomme la conscience hishiryo, la souplesse et la fluidité apparaissent. Un phénomène s'élève, se manifeste puis disparaît, lui succède un autre, et jamais ils ne s'opposent ni ne s'excluent. On vit de tout son corps la fluidité, l'incessant changement, que ce soit au niveau du corps, des sensations, des perceptions, des émotions, des pensées.

Je me contenterai de recopier deux phrases de Maître Deshimaru qui me semblent refléter cette conscience mobile, fluide qui ne se fixe sur aucun objet et n'en rejette aucun. C'est une autre façon de laisser vibrer ce texte de l'Hokyô Zanmaï :

Pendant zazen, tout devient un... et finalement rien.

Il ne faut pas demeurer dans le satori, pas plus que dans les illusions.

Et si on laisse la pratique à elle-même, si on laisse zazen faire zazen comme dit souvent Gérard, la suite apparaît toute seule :

Le droit et l'oblique merveilleusement embrassés,

Le rythme et la mélodie apparaissent de concert.

Être intime avec l'origine, parcourir la Voie,

Se pénétrer de cela et rester sur le chemin.

Dans la fusion et l'harmonie, il y a bonheur

Et aucune erreur n'est commise.

Samedi 3 Septembre 2016

Nous reprenons ce matin l'étude de l'Hôkyôzanmaï :

Le droit et l'oblique merveilleusement embrassés,

Le rythme et la mélodie apparaissent de concert.

Être intime avec l'origine, parcourir la Voie,

Se pénétrer de cela et rester sur le chemin.

Dans la fusion et l'harmonie, il y a bonheur

Et aucune erreur n'est commise.

Le droit et l'oblique ne s'opposent pas, ils sont différents, mais non contraires. Ils s'unissent.

De la même façon, le rythme et la mélodie résonnent ensemble.

De quoi donc nous parle Tôzan ? Il écrit aussi deux mots très importants : fusion et harmonie...

Pour comprendre il est souvent utile de reprendre les phrases en les inversant :

le dictionnaire nous indique que le contraire de fusion est la séparation ou la dispersion, et que celui de l'harmonie est le chaos ou la mésentente, ou encore la discorde.

On pourrait donc dire : dans la dispersion et le chaos, il y a malheur...

N'est ce pas hélas l'état habituel de notre esprit ordinaire ? Celui marqué par la confusion, l'agitation, celui que l'on nomme le mental singe, dispersé, hyperactif, et créateur de dualismes en tout genre ?

Ce dont parle l'Hôkyôzanmaï ici c'est de la conscience telle quelle s'élève en zazen. Zanmaï, le samadhi, la conscience originelle, celle là même qui a été recouverte par la conscience égotique, dualiste.

Comment laisser le droit et l'oblique s'embrasser ? Comment laisser exister la fusion et l'harmonie, le rythme et la mélodie apparaître ? Simplement en plaçant toute notre persévérance, toute notre vigilance, notre concentration, dans l'attention au corps, à la posture, au va et vient de la respiration.

Dans son livre, Luc Boussard écrit à propos de ce passage :

« Lorsque nous arrivons à recueillir tout notre être dans le kikaï tanden (le hara), nous pouvons faire l'expérience intime, totale, de la stabilité, de l'harmonie. »

Le point important est de cesser d'entretenir ses pensées : une pensée apparaît, ne la suivons pas.

Comment ? En respirant dans le hara. La somnolence se manifeste : n'y sombrons pas. Comment ?

En respirant dans le hara ou éventuellement dans le point situé entre les sourcils.

Cesser aussi de fantasmer ou de rêver sur ce que peut être l'Éveil, le satori. Ce n'est pas un état spécial que nous vivrons un jour, comme une sorte d'extase mystique. C'est juste Cela qui est là, Cela qui est notre véritable nature.

Il y a une boussole très précieuse pour ne pas se perdre sur ce chemin, ne pas s'embourber dans des chemins de traverse pendant zazen : c'est le bonheur, ou le « merveilleusement embrassés » dont parle Tôzan. Zazen est le retour à la condition normale du corps-esprit, et le bonheur sans cause s'élève, automatiquement, naturellement, mais consciemment.

Tout à l'heure, en sortant, nous regarderons les statues de Bouddha en méditation, il affiche un sourire qui vaut tous les kusens du monde.

Samedi 10 Septembre 2016

Le droit et l'oblique merveilleusement embrassés,

Le rythme et la mélodie apparaissent de concert.

Être intime avec l'origine, parcourir la Voie,

Se pénétrer de cela et rester sur le chemin.

Dans la fusion et l'harmonie, il y a bonheur

Et aucune erreur n'est commise.

Nous dit l'Hôkyôzanmaï...

Être intime avec l'origine, parcourir la Voie,

Se pénétrer de cela et rester sur le chemin.

C'est un point très important et très difficile à la fois.

Être intime avec l'origine, c'est zazen qui le permet, bien centrés, bien assis, l'esprit concentré,

calme et uni avec la posture, et la respiration. Notre mental ordinaire, le mental-singe se met en

quelque sorte en veilleuse, et la conscience originelle s'élève, transparente et limpide. Parcourir la

Voie, s'en pénétrer, ou plutôt se laisser pénétrer par la Voie, c'est sans cesse revenir à cette source.

C'est humblement, modestement, tous les jours, s'asseoir et pratiquer, à sa mesure. Sans se

décourager devant les inévitables difficultés, sans juger si notre pratique est « bonne » ou

« mauvaise », elle est ce qu'elle est, telle qu'elle est, point final.... ce qui n'empêche pas de faire de

notre mieux à chaque instant. L'engagement doit être total et souple à la fois. Ce n'est pas si facile.

Notre école a ceci de particulier qu'elle associe étroitement la pratique de ce zazen, ici et maintenant

comme on dit : la conscience hishiryo, et la pratique, assidue, répétée, ce que l'on nomme le gyoji.

Dôgen écrit au début du Shobogenzo :

Sur la grande voie des Bouddhas et des patriarches, il y a toujours une pratique inégalable,

continue et soutenue. Elle forme le cercle de la Voie, jamais interrompu. Entre l'aspiration, la

pratique, l'éveil et le nirvana, il n'y a pas d'interruption. La pratique continue (gyoji) est le cercle

de la Voie (Dokan).

De son côté, Tôzan Ryôkai continue : *se pénétrer de cela et rester sur le chemin.* Mais attention, il

ne s'agit pas de se couper du monde et de se retirer en soi-même à temps plein en quelque sorte. Il

est hors de question de prendre refuge dans le satori. Maître Deshimaru est très clair sur ce point.

Nous recherchons la Voie, pour la donner ensuite aux autres dit-il. Et il continue : Après avoir

gravi la montagne d'hannya haramita, nous devons en redescendre. La montée et la descente sont

nécessaires, mais sans dualité, sans séparation. Autrement dit la sagesse et la compassion sont

liées, l'une ne peut exister sans l'autre, et réciproquement.

Le début de l'Hannya Shingyo évoque Kannon, le bodhisattva de la compassion, les statues

japonaises le représentent doté de mille bras pour agir concrètement, dans le monde, aider les êtres

en proie aux tourments et à la souffrance. Et c'est là que les difficultés commencent !

Pratiquer zazen contacter le non-deux, ou être intime avec la non-dualité, et retourner dans le

monde ordinaire, celui de la dualité ou pire encore tellement le quotidien est souvent brouillé,

confus et conflictuel, et y rester sans s'y perdre, et y agir armé de la compassion éclairée par la

sagesse.

La sagesse qui serait sans compassion n'aurait aucune valeur, d'ailleurs ce ne serait pas de la

sagesse, et une compassion non éclairée par une pratique assidue de la sagesse serait au mieux peu

efficace, au pire nuisible.

Samedi 17 Septembre 2016

Il est écrit dans l'Hôkyôzanmaï :
*Dans la fusion et l'harmonie, il y a bonheur
Et aucune erreur n'est commise.*

Aucune erreur n'est commise. Qu'est ce que commettre une erreur ? L'erreur c'est prendre l'illusion pour le réel, prendre l'ego pour ce qu'il n'est pas.

L'erreur c'est absorber, laisser agir et diffuser les trois poisons, l'avidité, ou la saisie, le rejet ou la haine et l'ignorance. Luc Boussard écrit de son côté : « *L'erreur c'est l'égoïsme, c'est s'attacher à ses idées personnelles, c'est vouloir s'approprier, juger, vouloir prendre ou rejeter.* »

Pour trancher à la racine, les causes de l'erreur, le remède est fourni : *la fusion et l'harmonie.*

C'est très simple : laisser tomber nos préférences et nos attachements, laisser de côté notre conscience dualiste ordinaire, et simplement dans un au-delà de la concentration, laisser souffler le vent de notre véritable esprit, de notre véritable nature.

Très simple, et l'œuvre de toute une vie à la fois.

Maître Deshimaru et avec lui tous les maîtres et enseignants insistent sur le fait que c'est toute notre existence qui doit devenir occasion de pratique. Le zazen au dojo ressourcement nos forces et nous régénère pour ensuite vivre le quotidien, le social, avec nos familles, nos amis, nos collègues de travail.

Alors, bien sûr aucun d'entre nous n'est un Bouddha pleinement réalisé et nous commettons tous, chaque jour des tas d'erreurs et de violation des préceptes. Et c'est tant mieux : notre tâche est d'accorder toute notre attention au surgissement de nos désirs, de nos aversions, et de nos souffrances. De les voir fonctionner comme reflets déformés de notre nature éveillée fondamentale, et de réorienter notre fonctionnement égotique.

Ils sont le carburant pour alimenter le moteur de la pratique.

Quelques mots de Roland Rech :

Lors de sa rencontre avec son futur disciple Dôgen, Nyojo insiste: « Celui qui abandonne ne serait-ce qu'un seul bonno, un seul attachement, rencontre Bouddha face à face. » Ce moment de lâcher prise d'un bonno est un moment d'éveil. Par la suite dans le Genjo koan, Dogen dira : « Les gens ordinaires s'illusionnent sur l'éveil, les bouddhas éclairent leurs illusions. »

Cela veut dire qu'éclairer ses illusions est un des remèdes fondamentaux. Si on ne voit pas à quel point on est dans l'illusion, on n'a aucune chance de s'en sortir. Dès l'instant où en zazen on voit défiler ces bonno ou ces illusions, et qu'on les laisse être éclairés par la conscience hishiryo de zazen, c'est-à-dire une conscience qui ne s'attache pas, alors ce regard de zazen sur les bonno suffit à les purifier : c'est un grand remède. Reconnaître un bonno comme bonno c'est faire la moitié du chemin pour s'en libérer. La plupart du temps on ne reconnaît pas les bonno, on les voit comme des passions normales dans la vie. On a tendance à justifier nos bonno en pensant qu'ils mettent du piquant dans la vie.

Et rappelons nous l'Hôkyôzanmaï lu « à l'envers » :

Dans l'erreur, il y a souffrance, et il y a séparation et chaos. Si nous sommes rentrés dans la Voie, c'est bien pour grâce et par la pratique, réorienter notre vie vers :

Dans la fusion et l'harmonie, il y a bonheur

Et aucune erreur n'est commise.

Enfin.... tendre vers, soyons humbles !

Samedi 8 Octobre 2016

Innocent et mystérieux,

Cela ne relève ni de l'ignorance ni de l'éveil.

Au sein des causes et des conditions, du temps et des saisons,

Cela brille tranquillement.

Si petit que cela pénètre là où il n'y a pas d'interstice,

Si vaste que cela transcende la dimension.

Ce qui rend l'Hôkyôzanmaï très déroutant et parfois difficile à comprendre c'est que l'esprit ordinaire, le mental habituel ne trouve rien à quoi s'accrocher. « Cela » ne relève ni de l'ignorance, ni de l'éveil, « cela » est très petit et très grand simultanément.

Nous avons bien sûr affaire à un poème, mais ce que veut faire Tôzan Ryôkaï est bien autre chose que de la coquetterie littéraire. « Cela » dont il est question ici, ne peut être appréhendé par les mots, « cela » est au-delà de la compréhension rationnelle, logique.

Une grande part de la philosophie bouddhiste s'est attachée à décrire avec beaucoup de logique les enchaînements de causes-et-conditions. Par exemple la loi dite de la « coproduction conditionnée » :

« Quand ceci est, cela est ;

Ceci apparaissant, cela apparaît.

Quand ceci n'est pas, cela n'est pas ;

Ceci cessant, cela cesse. »

L'objectif est de « démonter » les illusions de la perception ordinaire d'un monde stable et pérenne constitué d'entités séparées et en relation les unes avec les autres, et de réaliser l'interdépendance et l'impermanence. L'esprit observe la réalité telle qu'elle fonctionne et cherche à en avoir ce que l'on nomme une vision juste, une compréhension juste. C'est là une démarche tout à fait pertinente et juste... mais ce n'est pas du tout le cœur de l'enseignement du zen.

Avec les textes fondateurs du zen, se produit un saut, il s'agit non pas de comprendre (et de laisser tomber) les illusions portées par la vérité relative, celle qui est la notre au jour le jour, mais de dire sous forme poétique, ou symbolique ce que la conscience perçoit de façon intuitive depuis le cœur de zazen.

Tout l'Hôkyôzanmaï parle de la vérité ultime, non dualiste, celle qui échappe à tous les mots, tous les discours, celle qui manifeste simplement notre nature originelle.

Nous ne pouvons accéder à cette réalité ultime qu'en mettant notre mental, celui qui réfléchit, celui qui parle en français, celui qui compare etc... au repos. Pour mettre ce mental au repos, il faut que le corps soit lui aussi au repos, et calme. Autrement dit de s'asseoir en posture et de se concentrer sur le va et vient du souffle. C'est *Shikantaza* assis tout simplement qui permet au corps de se détendre, au mental de lâcher prise, et de laisser faire, de laisser apparaître « Cela ».

Luc Boussard écrit : *« Inmo, la réalité telle qu'elle est, au delà de nos opinions personnelles, ineffable, indicible, échappe totalement à notre entendement. »*

Autrement dit, rien à comprendre, rien à réaliser, rien à saisir. Juste à laisser « cela briller tranquillement ».

Samedi 22 Octobre 2016

Innocent et mystérieux,

Cela ne relève ni de l'ignorance ni de l'éveil.

Au sein des causes et des conditions, du temps et des saisons,

Cela brille tranquillement.

Si petit que cela pénètre là où il n'y a pas d'interstice,

Si vaste que cela transcende la dimension.

Innocent, comme l'enfant qui découvre le monde, on pourrait dire émerveillé à chaque instant, et *mystérieux* car le langage échoue à le circonscrire. On ne peut que le vivre dans l'instant présent. On ne sait le dire.

Cela c'est « tout simplement » la forme que prend notre conscience lorsqu'elle se concentre sur la présence au corps, et au va et vient du souffle, et à ce qui est. *Cela* est tout le temps là, toujours présent... mais la plupart du temps nous regardons ailleurs !

Pas d'état stable, définitif, l'ignorance n'est pas un état, l'éveil, le satori non plus. Parfois éveillés, parfois dans le monde de l'illusion, c'est tout un. Le tout c'est de savoir où nous sommes....

Souvent nous risquons de tomber dans le piège du volontarisme : nous entendons tellement parler de l'éveil que nous tentons de forcer sa survenue, on pratique alors un zazen crispé, hypervigilant, et on chasse énergiquement les pensées parasites.... échec assuré. Ou alors nous nous fatiguons et décourageons et préférons consacrer la séance de zazen à prolonger la grasse matinée ou à régler mentalement nos affaires plus ou moins urgentes.

Pourtant *Cela* brille tout de même. Les fleurs poussent même si personne ne les regarde, et cependant il est inutile de tenter de les faire pousser en tirant sur leur tige, ça pourrait même ne pas leur faire que du bien !

Notre pratique consiste à cesser de faire obstacle, à cesser de vouloir obtenir quoi que ce soit, et aussi à cesser de fuir dans les rêveries, mais à demeurer présent dans l'instant à ce qui se produit, sans juger sans s'accrocher sans repousser.

Nous devons être à la fois déterminés à ne rien laisser à la facilité, à la paresse, et totalement accueillants à tout ce qui se présente qui est si imprévisible et ne dépend pas de nous, souvent si étonnant.

Dit de cette façon c'est un peu décourageant et semble aride et très difficile. On évoque ici les difficultés et les écueils, nombreux. Mais il y a la boussole, pour ne pas se perdre, et pour naviguer paisiblement.

La boussole se nomme dans une école spirituelle la foi, la confiance : confiance dans sa propre pratique, confiance dans les enseignements transmis, et surtout confiance, foi dans la vérification par la pratique elle-même de ce que disent les enseignements. Croyez ce que vous vérifiez par vous-mêmes disait en substance le Bouddha.

La confiance, la foi nous viennent lorsque au cours du zazen nous vivons l'Hôkyôzanmaï : *Dans la fusion et l'harmonie, il y a bonheur*

C'est comme naviguer en bateau vers un phare dans la nuit : lorsque le zazen est orienté dans la bonne direction, *cela* ou si on préfère la lampe du *bonheur* sans cause de la simple et pure joie de l'instant, brille tranquillement. Parfois on dévie un peu, alors réorientons nous vers cette lampe.

Ami, où que tu en sois,

de grâce n'en reste pas là !

Tu dois passer d'une lumière à une autre lumière.

Angelus Silesius (vers 1660)

Samedi 5 Novembre 2016

Hôkyozanmaï suite :

Il suffit d'un écart infime

Pour ne plus être en harmonie.

Bien sur Tôzan fait echo au Shin Jin Mei :

S'il se crée dans l'esprit une singularité

Aussi infime qu'une particule,

Aussitôt une distance illimitée

Sépare le ciel et la terre.

Cet enseignement nous indique comment pratiquer, comment mener notre zazen : il « suffit » de s'asseoir et de tout accueillir, sans rien refuser, mais sans rien retenir non plus. D'instant en instant le contenu de notre expérience tant corporelle que dans l'esprit change, fluctue. C'est aussi mouvant que les nuages dans le ciel un jour de grand vent, ou que les vagues au bord de la mer. La tendance habituelle de notre moi est de vouloir freiner l'apparition de certaines pensées de certaines émotions, ou de vouloir prolonger des états de tranquillité et de paix relatives. C'est aussi illusoire que de vouloir retenir l'arrivée d'une vague sur le rivage ou de vouloir l'empêcher de se retirer. Aussitôt, nous ne sommes plus en harmonie avec ce qui est.

Dans l'école du zen soto, il y a un dosage subtil de vigilance et de lâcher-prise : il nous faut être très vigilants, très attentifs pour repérer le moment où nous décrochons de la pratique, le moment où comme dit Tôzan un écart infime se crée. La somnolence par exemple s'annonce souvent par une lourdeur des paupières, un fort ralentissement de la respiration, alors que le prélude à l'agitation mentale est fréquemment la conscience qui remonte du hara vers la tête. La vigilance nous permet de corriger les écarts dès qu'ils se manifestent. C'est un peu comme le vélo : à cinq ou six ans, lorsqu'on apprend on fait de grands zigzags, et progressivement, on tient la route tout droit sans effort.

Pour en revenir au zazen, le reste ne nous appartient plus, c'est notre vraie nature, notre conscience originelle qui se manifeste spontanément, dès lors que nous sommes bien centrés et présents. Gérard parlait un jour de laisser le zazen se faire en pilotage automatique.

Le koan de zazen c'est celui-là : l'effort dans le non-effort, à moins que ce ne soit le contraire !

Dôgen écrit dans « Uji » :

Les nombreuses créatures de l'être-temps du monde visible et du monde invisible sont l'actualisation de notre engagement total, perpétué d'instant en instant. Sans notre engagement total perpétué dans le présent, aucun phénomène et aucune chose ne peut s'actualiser ni se renouveler.

C'est en zazen que la question originelle de Dôgen, celle qui l'a mise en route en recherche de la Voie se résout, toute seule :

"Notre nature originelle est pure et parfaite, pourquoi faut-il pratiquer ?"

À cette question, un maître japonais contemporain, Maître Ryôtan Tokuda répond qu'il faut enlever le pourquoi et dire : « Notre nature originelle est pure et donc il faut pratiquer. C'est à ce moment précis que toute activité devient la pratique de zazen. »

Faisons et laissons faire, pratiquons et laissons pratiquer.....

Samedi 19 Novembre 2016

Hôkyozanmaï :

Il suffit d'un écart infime

Pour ne plus être en harmonie.

Bien sur, cela nous parle de la concentration et de la vigilance nécessaires en zazen, cette vigilance si fragile et si précieuse. Nous naviguons à vue entre les deux écueils, celui de la somnolence, kontin et celui de l'agitation mentale, sanran. Cette vigilance dont le Dhammapada nous dit qu'elle est la voie royale.

Mais il y a plus. *Il suffit d'un écart infime avec ce qui est pour ne plus être en harmonie*, c'est aussi une direction à prendre dans notre vie de tous les jours, en dehors du dojo. Lorsque Gérard nous indique : « *Ne restez sur rien* », il parle de zazen bien sur, mais aussi de notre propension à vouloir figer les situations que nous considérons comme agréables, par exemple faire la grasse matinée sous la couette plutôt que de nous lever et de venir au dojo, ou de rejeter les situations que nous considérons comme pénibles. Pour citer une blague zen classique, le nirvana c'est un petit matin, encore dans la nuit, alors qu'il fait très froid et qu'il pleut, quand on a égaré son parapluie, et que le bus est très en retard !

Plus sérieusement, la traduction de Maître Deshimaru est :

S'il y a création d'une différence, même infime,

Cela ne peut s'harmoniser avec le rythme de la musique.

C'est le point clé : voir ce qui est et l'accepter. Accepter n'étant pas se résigner, au contraire, c'est mettre en œuvre les moyens d'améliorer la situation.

Par exemple, si on nous annonce une mauvaise nouvelle, une maladie, s'harmoniser c'est accepter la réalité de la situation, et appliquer le traitement que le médecin recommande. C'est extrêmement facile à dire..... on sait que c'est plus compliqué à vivre.

S'harmoniser avec le rythme de la musique, le rythme de l'ordre cosmique, celui des autres....

Pour soi-même tout d'abord : voir et accepter ses faiblesses, ses limites, les accueillir et les accepter avec bienveillance et sans complaisance, et se remettre en route, en tentant de corriger la trajectoire.

Par exemple si on a une tendance disons à la colère, la reconnaître pour ce qu'elle est, ne pas se juger et culpabiliser, et ne pas non plus en rester là, essayer au moins de freiner l'apparition de la colère la prochaine fois pour mieux être en harmonie justement !

Pour les autres ensuite, voir leurs erreurs par exemple, et ne pas s'en emparer, ne pas juger, au contraire essayer si possible d'apporter son aide. A ce propos, Luc Boussard nous dit que : « *Ne pas juger, ne pas prendre à son compte les erreurs des autres, c'est très difficile....* »

Maître Deshimaru exhortait à ne pas se préserver, ne pas se bâtir un petit salut individuel, allez en enfer avec le kyosaku disait-il, n'ayez peur de rien, et ne fuyez rien.

Je cite pour finir les commentaires de Luc Boussard sur ce paragraphe de l'Hôkyôzanmaï :

« L'idéal du bodhisatva, tel qu'il est formulé dans les enseignements, est quelque chose qui peut paraître très lointain, très inaccessible, et il est bien évident que nous ne sommes pas souvent à sa hauteur. Mais nous n'avons pas besoin de devenir des grands maîtres zen ou des sauveurs de l'humanité. Par contre, il y a urgence à devenir nous-mêmes, là où nous sommes, tels que nous sommes, à réaliser pleinement notre potentiel. ... nous devons être exigeants vis-à-vis de nous mêmes. Être exigeant, c'est être exigeant dans la pratique, ne pas tergiverser avec la pratique... en avançant pas à pas, un pied devant l'autre comme en kin-hin. »

Samedi 10 décembre 2016

Hôkyôzanmaï

Maintenant il y a le subit et le graduel

Avec les principes et les méthodes qui en découlent,

Lorsqu'on distingue les principes et les méthodes,

Les normes apparaissent.

C'est une histoire qui fait partie des grands classiques du zen. Je reprends cette histoire en deux mots ce matin. C'est l'histoire de la transmission entre Konin le cinquième patriarche et Eno. Konin sentant ses forces décliner et cherchant à assurer sa succession demanda à ses disciples un poème traduisant leur compréhension du Dharma. Jinshu, le shusso du temple, qui était très cultivé et respecté écrivit :

« Le corps est l'arbre de la bodhi,

l'esprit est le miroir précieux,

nous devons sans cesse l'épousseter. »

Eno, qui était analphabète se fit lire le poème, il s'exclama : « C'est totalement faux ! » et dicta le poème suivant :

« Il n'y a pas d'arbre de la bodhi,

pas de miroir précieux,

originellement tout est vide,

où donc la poussière pourrait-elle se déposer ? »

Ce fut Eno qui fut désigné par Konin pour recevoir la transmission. Il dut s'enfuir et se cacher.

L'école du Chan se sépara alors en deux branches : l'école du Nord dite gradualiste de Jinshu, l'école où on époussette le miroir, c'est à dire que l'on pratique zazen pour avoir le satori, un jour.

L'école dite du Sud ou subitiste de Eno, celle qui prône l'immédiateté et affirme qu'il n'y a aucune différence entre zazen et satori.

Au cours de l'histoire, l'école du Nord s'est assez rapidement éteinte, et c'est celle du Sud qui a « triomphé », nous en sommes les héritiers, c'est ainsi que Maître Deshimaru affirmait « zazen itself is satori ».

Tôzan écrit l'Hôkyôzanmaï environ un siècle après la mort de Eno les deux écoles sont encore bien vivantes. Il constate donc très simplement qu'il y a deux écoles, deux voies, le subit et le graduel. Et il nous met en garde contre tout esprit de comparaison, tout esprit de jugement, en fait tout esprit de supériorité.

Attention à ne pas créer de normes, d'obligations et d'écoles closes sur elle-mêmes. Les principes et les méthodes sont des outils sur la voie, ils ne sont que le doigt qui montre la lune, ne les érigeons pas en normes intangibles.

Dans le dernier numéro de la revue Kan Jizaï, Gérard en réponse à un monde dit ceci :

« la réalisation spirituelle est possible dans toutes les religions et sur toutes les voies spirituelles.

De nos jours, nous avons la chance de pouvoir choisir entre de nombreuses voies spirituelles et ainsi de pouvoir en trouver une qui nous correspond vraiment. Quand on l'a trouvée, en revanche, il faut se concentrer seulement sur elle. »

Mais il ajoute : « *L'enseignement de Jésus est un vrai trésor. Tu peux le lire et le relire. »*

Comment donc pouvons-nous nous aider de ce que nous disent Tôzan ou Gérard ? Tout simplement en pratiquant à fond ce matin, les usages et les règles de notre école ! Zazen lui-même est satori, lorsque nous gardons le dos bien droit, que nous sommes totalement concentrés sur le va et vient du souffle, que nous voyons passer les phénomènes mentaux sans nous y cramponner. Et tout à l'heure, en nous consacrant à fond à la cérémonie telle que nous en avons hérité de nos maîtres.

Samedi 7 janvier 2017

Maintenant il y a le subit et le graduel

Avec les principes et les méthodes qui en découlent,

Lorsqu'on distingue les principes et les méthodes,

Les normes apparaissent.

La semaine dernière nous avons vu l'origine de cette phrase : l'opposition, toute artificielle entre le zen subit, celui de Eno, et le zen graduel celui de Jinshu.

Le poème de Eno traduisait mieux la vérité du zen que celui de Jinshu, aussi fut-ce à lui que Konin décida de donner la transmission. Il le convoqua à minuit dans sa chambre, et lui remit son bol et son kesa symboles de la transmission. Il ajouta : « Tu dois t'enfuir, mes disciples vont être en colère après toi. Tu as compris le zen. » Eno prit la fuite, mais des complications apparurent, des conflits et des tensions, et finalement Maître Konin aussi dut se réfugier dans un ermitage caché dans la montagne.

Laissons Maître Deshimaru nous raconter la suite :

« Un disciple de Maître Konin, le général Domyo, partit à la poursuite d'Eno pour lui reprendre le kesa et le bol. Il retrouva Eno dans un village. Du haut de son cheval, le général Domyo cria à Eno : « Rends immédiatement le kesa et le bol du maître ! »

D'accord répondit Eno, et il posa le kesa et le bol sur un grand rocher.

Le général Domyo voulut attraper le kesa et le bol. En vain ! Ils pesaient le poids de la montagne tout entière.

Pourquoi demanda Domyo ?

Pourquoi donc es tu venu ? Pour la Voie ou pour le bol et le kesa ? demanda Eno.

Que crois-tu ? Je suis venu pour la Voie, répondit Domyo.

Pourquoi dans ce cas ne demandes-tu pas la Voie ? dit Eno.

Enseigne moi la véritable Voie, répondit Domyo.

Tu ne dois pas penser au bien ni au mal, mais seulement quelle est l'originalité de Domyo. dit Eno.

A cet instant, Domyo réalisa subitement la Voie. C'était le zen immédiat, subit.

Domyo demanda à Eno : permets moi de devenir ton disciple.

Je ne peux te le permettre, car tu es un disciple de Maître Konin, répondit Eno. »

Quelques mots de commentaires empruntés encore à Maître Deshimaru...

Eno apporta son enseignement en Chine du Sud, et Jinshu devint un très grand maître en Chine du Nord... Par la suite, le zen s'est trouvé enfermé, limité par les écoles, les « ismes » et les catégories.... Si nous mesurons, standardisons, si nous établissons des règles sur la posture, la respiration, la conscience, par exemple, nous sommes dans la plus complète erreur.

Que se passe-t-il donc vraiment lors de la rencontre entre Domyo et Eno ?

Domyo vient avec l'intention de s'emparer de quelque chose.... Il ne le peut, c'est impossible à saisir. Eno lui dit : tu ne dois pas faire de catégories (tu ne dois pas penser au bien ni au mal), mais tu dois t'observer toi-même profondément (quelle est l'originalité de Domyo). A cet instant, tout lâche, tout cède et Domyo réalise le satori. Puis Eno le renvoie vers son maître Konin. Eno ne s'accroche pas à son disciple, mais renvoie celui-ci à son maître. La vraie Voie, du disciple c'est la discipline, celle de suivre son maître, longtemps. C'est l'harmonie du zen subit et du zen graduel. En langage moderne Eno pourrait dire à Domyo :

« Quoi que tu aies réalisé aujourd'hui, continue avec persévérance, avec fidélité, mais sans crispation sur les formes, à creuser le sillon de la Voie dans l'école que tu as choisie, celle qui convient à celui que tu es, et auprès du maître que tu t'es choisi et qui t'a accepté. »

Samedi 14 janvier 2017

Hôkyôzanmaï, suite :

Que les principes et les méthodes soient ou non maîtrisés

Le flux du réel est constant.

Maître Deshimaru dans sa traduction écrit : « *Que vous compreniez ou non les enseignements et les doctrines de ces écoles, la réalité coule sans cesse.* »

Le mouvement de la vie, le mouvement du réel n'a que faire de nos opinions, de nos idées et de nos doctrines. Maître Deshimaru dans son commentaire se moque cruellement de ces disciples qui prétendent avoir compris, pratiquer beaucoup, se disent *mushotoku*, etc. Il insiste, je cite :

« *L'affectation, l'ostentation sont complètement vaines et inutiles.* » Peu importe au fond si l'on maîtrise ou pas les principes et les méthodes. C'est pratiquer sincèrement qui compte, ce qu'il nomme « la vertu cachée »... et ça n'empêche pas, tout au contraire de pratiquer avec concentration, précision et rigueur. Ce n'est pas un encouragement à l'à peu près. C'est un koan !

Il raconte cette histoire célèbre :

" Dans un petit temple, perdu dans la montagne, quatre moines faisaient zazen. Ils avaient décidé de faire une sesshin dans le silence absolu. Le premier soir, pendant zazen, la bougie s'éteignit, plongeant le dojo dans l'obscurité profonde. Le moine le plus nouveau dit à mi-voix : « La bougie vient de s'éteindre ! ». Le deuxième répondit : « Tu ne dois pas parler, c'est une sesshin totalement silencieuse. ». Le troisième ajouta : « Pourquoi parlez-vous ? Nous devons nous taire et être silencieux. » Le quatrième, qui était le responsable de la sesshin, conclut : « Vous êtes tous stupides et mauvais, il n'y que moi qui n'ait pas parlé ! » "

Mais, ont-ils vraiment perturbé quoi que ce soit, si peu que ce soit ?

Le guide pour la pratique, c'est la deuxième phrase : « *Le flux du réel est constant* ». La vie, coule, sans nous ou avec nous, selon que nous sommes distraits et regardons ailleurs, empêtrés dans nos « ismes » ou que nous sommes concentrés sur chaque moment qui passe. Nous pouvons, nous devons rentrer dans le flux, mieux même, être le flux.

Dans le bouddhisme tibétain la prise de vœux est un peu différente de chez nous : il n'y a pas d'ordination de bodhisatva, il y a prise de refuge, et on dit d'une personne qui a pris refuge qu'elle est « entrée dans le courant ». L'image est belle : il y a le courant, il y a ceux qui regardent passer bloqués qu'ils sont sur la rive par les peurs de toutes sortes liées à l'ego, et il y a ceux qui osent sauter à l'eau, sauter dans le courant, ou dans le flux du réel.

(Il est bon de ne jamais oublier qu'en nous coexistent les deux personnalités : celui qui a peur et reste sur la rive et celui qui entre dans le courant.)

A chaque zazen, à chaque instant, osons de plus en plus rentrer dans le courant, dans le flot du réel.

Samedi 4 février 2017

Hôkyôzanmaï, suite :

Extérieurement calme, intérieurement agité,

Comme le cheval entravé ou le rat caché.

Les anciens sages se sont affligés de cela,

Aussi nous ont-ils fait don de la Loi.

C'est assez ironique bien sur. Maître Deshimaru indique à propos de ces deux métaphores, qu'elles reflètent bien notre esprit ordinaire. Il dit :

Le cheval entravé ne peut s'échapper. Son aspect, son comportement extérieurs paraissent calmes, mais intérieurement, ce cheval désire s'échapper et courir. Il y a mouvement intérieur. Le rat caché est lui aussi dans le même état.

La vérité de ce constat est parfois cruelle, même en zazen, surtout en zazen ?, nous sommes sans cesse en mouvement, et notre mental commente sans cesse. Deshimaru lui aussi est très ironique : « *Notre comportement paraît calme, en opposition avec le mouvement intérieur. Je voudrais aller boire un café, le godo est vraiment long ce matin, il a certainement oublié l'heure. Le kusen n'est pas tellement intéressant.* »

Nous sommes ainsi construits, agités, tourmentés, et plein d'illusions, de *bonno* pour prendre le vocabulaire du zen. Faut-il pour autant nous en lamenter et nous désoler ? Autre *bonno* « je n'arriverai jamais à rien, la pratique c'est trop dur, l'éveil, c'est pour les autres, pas pour moi »...

Continuons à écouter Maître Deshimaru :

Si l'esprit du cheval devient inerte, sans mouvement, il ne peut devenir fort.

Pourtant un cheval entravé, immobile intérieurement et extérieurement, n'est pas un véritable cheval.... Si nous coupons ces bonnos, c'est la mort.... Au contraire, si nous dirigeons, si nous apprivoisons ces bonnos, ils deviennent source d'activité.

La pratique de zazen, ce n'est pas tenter de cesser de penser. Ce n'est pas non plus suivre avec frénésie tous ses mouvements et turbulences intérieurs. C'est passer de manière fluide et libre de la pensée à la non-pensée. Parfois, des états de non-pensée se produisent : les déguster. Parfois, ce sont des états de pensées mouvementées : les déguster. Tous les êtres humains ont des bonnos, même Bouddha disait Maître Deshimaru. Les deux plus pernicioeux pour la pratique juste de zazen, c'est la culpabilité, le sentiment de commettre une « faute » si l'on est distrait, agité, ou somnolent, et l'autre face de la même pièce de monnaie, le sentiment « d'avoir » une pratique juste.

Regardons le ciel : un ciel nuageux et pluvieux est-il « meilleur » ou « moins bien » qu'un ciel bleu ... au delà de nos considérations de confort météorologique ?

Zazen c'est regarder notre esprit de la même façon que l'on regarde le ciel : toujours en mouvement, toujours changeant, des fois nuageux, des fois clair. Pas de jugement là dedans, pas de crispation, de toute façon, le ciel change sans nous demander notre avis, notre mental également. Juste adopter la position du témoin, attentif, détendu, souriant, et même, pourquoi pas, émerveillé ?

Ainsi, progressivement, nous apprenons à canaliser la puissance du cheval et à le monter. Nul besoin de l'entraver, il y a juste la nécessité de l'éduquer, et d'éduquer son cavalier. C'est un long apprentissage, c'est le zen progressif, graduel, mais dès la première séance, on monte en selle, c'est le zen instantané, subit.

Samedi 11 février 2017

Hôkyôzanmaï :

Extérieurement calme, intérieurement agité,

Comme le cheval entravé ou le rat caché.

Les anciens sages se sont affligés de cela,

Aussi nous ont-ils fait don de la Loi.

Extérieurement calme, tel est l'aspect ordinaire, poli, courtois et civilisé que nous tenons à renvoyer aux autres, et si on est pratiquant du zen, on cherche, consciemment ou inconsciemment à donner de soi une image de calme, de paix et de sérénité.

Et pourtant, à l'intérieur de nous, quel chantier, des fois même quel bazar !

Lorsque Shakyamuni selon la légende quitte le palais de son père, il part bien sur à la recherche de la solution à l'énigme de la souffrance : la maladie, la vieillesse et la mort. Et que trouve-t-il ensuite ? Qu'en vérité les souffrances, presque toutes les souffrances sont causées par les trois poisons qui nichent à l'intérieur de l'homme : le poison de la haine, le poison de l'avidité, le poison de l'ignorance, ignorance de notre vraie nature, de notre nature de Bouddha.

Lisons le journal du matin ou regardons la télévision et nous voyons les trois poisons à l'œuvre...

mais aussi, soyons honnêtes en chacun d'entre nous. Je ne détaille pas, chacun le sait très bien, Hôkyôzanmaï c'est la pratique du Miroir Précieux, et ce que nous renvoie le miroir n'est pas toujours très sympa ! Faut-il y voir l'une des causes de notre tendance parfois à la dispersion ou à la somnolence en zazen ?

Les anciens sages dit le texte s'en sont affligés, il y a de quoi. Et ils nous ont donné la Loi. Qu'est ce que la Loi ? La Loi, c'est un chemin très complet, total. Rentrer dans la Voie, c'est pratiquer totalement, c'est se convertir corps et âme. Pas se convertir à un dogme, à un système religieux, ou à un enseignement philosophique. La Loi, c'est l'octuple sentier, c'est l'ensemble des outils que « les anciens sages » ont mis à notre disposition pour avancer sur la Voie, pour grandir et échapper à la souffrance, à savoir en tout premier lieu, moins causer de souffrances autour de nous et en second lieu moins souffrir nous-mêmes.

Il y a l'éthique, la moralité : parole juste, action juste, moyens d'existence justes.

Il y a la discipline mentale : l'effort juste, l'attention juste, la concentration juste.

Il y a la sagesse juste, Maka Hannya du zen : compréhension juste, et discernement juste.

On pourrait dire : les 8 comportements, les 8 pratiques justes. Mais comment connaître le juste du faux, la morale juste de la faute, la dispersion de la concentration, et la compréhension de l'erreur ?

Ces paroles sont prononcées dans un dojo, pendant une pratique, et s'adressent à des pratiquants assidus..... à chacun de vérifier concrètement, ici et maintenant comment se discrimine aisément le vrai du faux. Quand la pratique est juste, « on » le sait, pas « je » le sais.... examinez bien.

Et, nos maîtres ne cessent de le répéter la pratique déborde de zazen, elle irrigue toute notre vie.

Tout à l'heure, après la cérémonie, au moment du thé. Cet après-midi avec nos connaissances, nos relations, ou dans nos activités, etc.

Ça peut paraître écrasant, intimidant et hors de portée, mais n'oublions pas que c'est une voie, l'important n'est pas le but (existe-t-il d'ailleurs de façon objective?), mais de marcher, d'avancer, pas à pas, souffle après souffle, battement de cœur après battement de cœur.

Pratiquer à fond, un engagement total, mais totalement détendus, sans crispation, et pour nous détendre, n'oublions pas ce qu'en disait Maître Deshimaru :

« Comprendre que la recherche du satori n'est qu'une illusion. Comprendre que ku (la vacuité) est aussi une illusion qui fond comme la glace dans le feu. »

Samedi 8 avril 2017

Tôzan Ryôkai écrit dans l'Hôkyôzanmai :

Conduit par une vue inversée des choses,

On confond le noir et le blanc.

Quand la vue inversée des choses disparaît,

La compréhension apparaît spontanément.

La vue inversée des choses, de quoi s'agit-il ? Dôgen explique que c'est la vue ordinaire, notre vision de tous les jours, celle qui s'imagine par exemple que le moi est autonome, permanent, qu'il est en face du moi des autres. C'est la vue qui s'identifie à tous les phénomènes aussi bien intérieurs qu'extérieurs. Gérard Pilet explique que la première des illusions, la plus tenace c'est de s'identifier à son corps. Mais il y a aussi l'identification à son mental, à ses croyances, à son esprit.

Par exemple : l'homme ordinaire (encore une fois chacune et chacun d'entre nous) a plus que tendance à penser et à agir selon le principe : « je me fais passer avant les autres » ou « moi d'abord », et on peut être tenté de se forcer à une posture inverse : « les autres doivent passer avant moi, puisque je suis la voie du bodhisatva ». Se figer sur l'une ou l'autre de ces postures c'est se figer justement, c'est ne pas laisser place à la fluidité nécessaire. Parfois l'une des attitudes est la bonne, parfois l'autre, et la plupart du temps on ne sait pas, il faut doser.

S'identifier à une croyance égotique est tout aussi nuisible que s'identifier à un catéchisme fut-il bouddhiste.

Quand la vue inversée des choses disparaît,

La compréhension apparaît spontanément.

Comment non pas faire disparaître la vue inversée des choses, mais plus simplement créer les conditions favorables pour sa disparition ?

Guidés par l'intuition que notre fonctionnement usuel est source de difficultés et est bâti sur des illusions nous nous mettons à la pratique. Et là, on nous dit *Shin Jin Datsu Raku* : « corps et esprit rejetés », et dans le même temps on nous enjoint d'être très attentifs, vigilants au corps justement et aux phénomènes qui défilent devant l'écran mental ! Il y a de quoi s'y perdre ! En fait il ne s'agit nullement de se dissocier de notre corps, ni des phénomènes mentaux, ce serait l'hôpital psychiatrique garanti. Il s'agit de cesser d'intervenir, cesser de s'identifier. Deshimaru ne cesse d'y insister. « *Comprendre que la recherche du satori n'est qu'une illusion. Comprendre que ku (la vacuité) est aussi une illusion qui fond comme la glace dans le feu.* »

A la lecture c'est limpide : « *Il n'y a rien à fabriquer, rien à travailler, rien à rechercher.* » A vivre... si on cherche à s'établir dans un état de félicité sans aucune difficulté ni souffrance, c'est l'échec garanti.

Seule l'habitude, et là j'insiste vraiment, l'habitude, ancrée, incarnée, automatique de zazen peut nous aider, car en zazen, il y a juste ce qu'il y a tel que c'est et c'est OK comme ça.

Il y a de la paix : OK, il y a de la confusion : OK aussi. Il y a de l'agitation : OK de la somnolence : OK, et ainsi de suite.

En fin de compte écrit Luc Boussard « *Il n'y a pas d'extinction, pas de libération à atteindre, juste mettre un pied devant l'autre.* »

Et c'est là, nous le savons tous par expérience que se situe la source de la vraie Joie, de la vraie liberté, c'est à vivre dans cet instant présent et surtout pas au futur.

Homme, si tu projettes ton esprit par delà lieux et temps, tu peux à chaque instant vivre dans l'éternel » dit Angelus Silesius.

Samedi 29 avril 2017

*Conduit par une vue inversée des choses,
On confond le noir et le blanc.
Quand la vue inversée des choses disparaît,
La compréhension apparaît spontanément.* écrit Tôzan

Ce paragraphe fait l'objet de la part de Maître Deshimaru d'une autre traduction :

*Comme chacun suit ses illusions pleines d'erreurs, aussi confond-il le blanc avec le noir.
Quand l'illusion s'évanouit, à l'instant même, chacun peut comprendre par lui-même.*

Toute notre vie est résumée dans la première ligne : chacun suit ses illusions. Hôkyôzanmaï signifie le samadhi du miroir précieux. La première chose que nous renvoie un miroir c'est notre visage, notre visage apparent. Et zazen, le miroir précieux, nous invite à reconnaître sans complaisance mais sans culpabilité non plus, que nous sommes tels que nous sommes, avec nos bonnos, nos erreurs, nos passions diraient les philosophes, et nos difficultés de tous ordres. En zazen, souvent nous voyons notre esprit tel qu'il est usuellement : agité, ou troublé ou somnolent... des pensées défilent, pas toutes empreintes d'humanité et de grande compassion. Sachons en rire, sachons sourire de nous-mêmes.

Et puis, nous rentrons dans le zazen ou peut-être que c'est le zazen qui rentre en nous ? Et sans que nous n'y soyons pour rien, tout se détend, la lumière, la clarté se font.

Sôsan écrit dans le Shinjinmei :

Pénétrer la Voie n'est pas difficile

Mais il ne faut ni amour, ni haine, ni choix, ni rejet.

N'éprouvant ni amour ni haine, perspicace, clairvoyante, pénétrante, indiscutable, la compréhension apparaît.

Mais c'est quoi à la fin cette compréhension ? Qu'y a-t-il donc à comprendre ?

Demandons aux grands Maîtres, aux grands mystiques :

Maître Deshimaru disait paraît-il « J'sais pas c' qu'y a » ; Maître Eckhart de son côté : « Ne rien savoir », et enfin Angelus Silesius « Je ne sais qui je suis, je ne suis qui je sais :

Une chose et non une chose, un point nul et un cercle. »

Rien à comprendre, rien à saisir, rien à savoir. Simplement inspirer et expirer. Pratiquer le miroir précieux, pratiquer Hôkyôzanmaï ?

Mais et si finalement il n'y avait aucun miroir ? Il faudrait quand même épousseter sans cesse le miroir !

Samedi 9 septembre 2017

Hôkyôzanmaï suite...

Qu'une vie de misère fasse se révéler le trésor de la nature de bouddha.

On peut interpréter cette phrase de deux façons différentes.

Tout d'abord si nous venons à la pratique de la Voie c'est parce que quelque chose dans notre vie ne nous satisfait pas, nous ressentons, le manque, le vide, ce que dans le bouddhisme on nomme *dukha* la souffrance ou plus simplement l'incomplétude. Un peu comme si nous ressentions douloureusement le fait d'être coupés de notre nature de bouddha. Et c'est à partir de ce manque que nous trouvons la motivation initiale pour venir pratiquer et nous plier à la discipline et à l'ascèse de la pratique.

Les difficultés, les souffrances, les illusions, ou, comme on le dit dans le zen, les bonnos sont, si on sait les utiliser, un carburant précieux sur le chemin, un aliment précieux pour l'éveil.

Mais on peut aussi suivre les explications de Maître Deshimaru je cite :

« Incomplet est mieux que trop complet. La véritable beauté ne doit pas être parfaite. La beauté imparfaite est la véritable beauté. » Fin de citation.

Deshimaru nous dit ici que c'est une totale illusion que de penser courir après un état parfait, complètement éveillé et débarrassé de toute imperfection qui serait un état spécial et que l'on nommerait satori.

Il insiste : « Si nous n'avons pas réalisé le satori, nous devons continuer zazen et pratiquer *dokan*... sans fin. »

Autrement dit « zazen itself is satori », ou comme le dit Dôgen : « Les êtres ordinaires s'illusionnent sur l'éveil , les éveillés éclairent leurs illusions ».

Pour résumer le koan est le suivant : « Ta vie de misère est le révélateur idéal de ta nature de Bouddha. »

D'ailleurs, regardons de très près notre zazen : il y a tous ces instants de fatigue, de baisse de l'attention, de chute de la concentration etc... qui agissent comme autant de piqûres de rappel : « Ah oui, revenir à zazen, seulement zazen ». Il y a aussi les petits désagréments, les petites douleurs qui peuvent nous indiquer une posture à corriger, un dos à redresser ou au contraire une tension musculaire à relâcher. Sans ce mental qui s'agite, sans ce corps qui parfois grogne, sur quoi pourrions nous nous appuyer pour pratiquer ?

Un peu plus loin dans le même chapitre, Maître Deshimaru note : « *nous devons nous harmoniser et suivre les autres,.... être un vrai bodhisattva, un moine, signifie être en harmonie avec les autres. C'est la véritable sangha.* »

Le zazen de ce matin est légèrement plus court que d'habitude, mais la pratique ne va pas s'arrêter là : sitôt après la cérémonie nous ferons samu ensemble, en sangha, et dans le même esprit de concentration. L'état d'imperfection de ce dojo, à cause de la poussière constitue lui aussi une belle opportunité pour révéler le trésor de la pratique !

Samedi 16 septembre 2017

Hôkyôzanmaï suite...

Comme l'oreille manquante d'un tigre,

Comme les balzanes d'un cheval.

C'est un peu énigmatique... selon l'interprétation donnée par Maître Deshimaru, le tigre est l'un des plus puissants parmi les animaux, un félin ultra perfectionné, quasi parfait, mais il a fréquemment les oreilles arrachées ou au moins déchirées. C'est un défaut par manque, il lui manque une ou les deux oreilles.

Les balzanes du cheval désignent de leur côté les marques blanches qui recouvrent les pattes du cheval, un peu comme s'il portait des chaussettes blanches. C'est considéré comme un défaut dû à de l'excès, il y a du trop, trop de poils blancs en l'occurrence.

Si on relit le sutra dans cette perspective, cela donne :

Qu'une vie de misère, fasse se révéler le trésor de la nature de bouddha, (que nous avons lu la semaine dernière)

Comme l'oreille manquante d'un tigre,

Comme les balzanes d'un cheval.

Que les illusions fassent se révéler le trésor de la nature de bouddha,

Comme les manques du tigre,

Comme les poils en trop d'un cheval.

Et là, cela devient plus clair : tout est parfait, exactement tel que c'est, rien à ajouter, rien à enlever. Nous mêmes avec nos illusions et nos imperfections sommes également parfaits exactement tels que nous sommes !

Ce n'est pas si évident, car nous prenons aussi l'engagement de nous perfectionner sur la Voie, de pratiquer assidûment, et de respecter (de plus en plus !...) les préceptes.

Bien entendu, si nous sommes par exemple facilement sujets à de la colère, c'est un bonno ennuyeux, que nous devons patiemment apprendre à laisser passer, si nous sommes très malades c'est une souffrance pénible à endurer et nous avons un chemin à accomplir par rapport à cette maladie.

Alors, qu'est ce qui est parfait ? La possibilité, seconde après seconde de laisser passer les jugements du mental-singe, la possibilité de pratiquer du cœur même de nos illusions, de notre propension à la colère ou de notre maladie.

Maître Obaku (autour de l'an 850) disait : « L'imbécile garde son esprit et chasse les situations, l'homme de la Voie garde les situations et chasse son esprit. » Autrement dit, la clé est en quelque sorte une triple clé :

1. accepter profondément, totalement et sans réserves les situations, qu'elles soient « extérieures » (maladie, menaces diverses, etc...) ou « intérieures » (mauvais caractère, propension à la colère, etc...)
2. et pas à pas, millimètre par millimètre travailler à se soigner si on est malade, à s'améliorer si on est peu respectueux des préceptes, pratiquer de notre mieux la voie que nous avons choisie.
3. et surtout dans tous les cas aider les autres de toutes nos forces

Ce que l'on laisse tomber c'est ce fonctionnement de l'esprit qui juge, qui saisit et qui rejette, qui porte sans cesse des appréciations.

Obaku encore lui disait : « Trancher la tête au-dessus de la tête. »

Obaku c'est loin. Beaucoup plus proche de nous est Etty Hillesum, cette femme juive écrivait en 1942 ou 43, à l'intérieur même d'un camp de concentration :

« J'ai en moi une immense confiance. Non pas la certitude de voir la vie extérieure tourner bien pour moi, mais celle de continuer à accepter la vie et à la trouver bonne, même dans les pires moments. »

Qu'une vie de misère fasse se révéler le trésor de la nature de bouddha écrivait Tôzan....

Samedi 28 octobre 2017

Zazen de 8h

Hôkyôzanmai :

Pour les hommes aux capacités inférieures,

Les objets précieux et les décorations.

Pour ceux qui sont dans l'effarement,

Le chat et le bœuf blanc.

La traduction de Maître Deshimaru est sensiblement différente :

Par leur complexe d'infériorité,

regardant les objets décorés comme un trésor.

Comme les hommes ont l'horreur en leur esprit,

Le maître doit se changer en chat ou en bœuf blanc.

La première partie n'est pas très difficile, toujours selon Maître Deshimaru : « *Les hommes, ou la plupart d'entre eux, possèdent en leur esprit un complexe d'infériorité en ce concerne la plus haute vérité, le satori et la religion. Ils ont peur d'utiliser ces articles rares, ces choses qu'ils considèrent comme des trésors.* » Alors, nous nous détournons de la voie contemplative, nous laissons ça aux professionnels, ceux qui ont de beaux habits, de beaux atours.

Et pour nous pratiquants depuis parfois de longues années, c'est la pensée toxique, récurrente, que nous sommes encore englués dans la mélasse du quotidien, que l'éveil, le satori, c'est une chose qui appartient à Gérard Pilet ou à Roland Rech, mais que nous, nous sommes irréductiblement collés à nos illusions, à nos souffrances. D'un point de vue relatif c'est exact car se croire arrivés quelque part serait une lourde erreur, mais d'un point de vue absolu nous sommes toutes et tous nature de Bouddha, ou si on préfère nous sommes tous d'essence divine. Et par ailleurs nous pouvons être certains que même les maîtres se coltinent au quotidien leurs propres bonnos, leurs propres illusions.

Dans la chrétienté il est dit que Dieu a horreur des tièdes, ceux qui au fond ne s'engagent pas vraiment. Je cite ici un extrait du célèbre discours de Nelson Mandela en 1994 :

« Notre peur la plus profonde n'est pas que nous ne soyons pas à la hauteur.

Notre peur la plus profonde est que nous sommes puissants au delà de toute limite.

C'est notre propre lumière — et non pas notre obscurité — qui nous effraie le plus.

Nous nous posons la question : Qui suis-je, moi, pour être brillant, radieux, talentueux et merveilleux ?

En fait, qui êtes-vous pour ne pas l'être ? Vous êtes un enfant de Dieu !

Vous restreindre, vivre petit ne rend pas service au monde.

L'illumination n'est pas de vous rétrécir pour éviter d'insécuriser les autres.

Nous sommes nés pour rendre manifeste la gloire de Dieu qui est en nous.

Elle ne se trouve pas seulement chez quelques élus ; elle est en chacun de nous et, au fur et à mesure que nous laissons briller notre propre lumière, nous donnons inconsciemment aux autres la permission de faire de même.

En nous libérant de notre propre peur, notre présence libère automatiquement les autres. »

Juste un mot à rajouter : la Voie du zen c'est que c'est au travers de la pratique que nous laissons briller notre propre lumière.

Zazen de 10h30

*Comme les hommes ont l'horreur en leur esprit,
Le maître doit se changer en chat ou en bœuf blanc.*

Suivons ici Maître Deshimaru : « *Le Bouddha et les maîtres de la transmission doivent comprendre les points faibles de chaque être humain. Aussi doivent-ils devenir, parfois, des animaux afin d'enseigner qu'il n'existe aucune valeur supérieur et plus précieuse dans notre monde, pas plus le satori que la Voie la plus haute.* »

Bien comprendre les faiblesses des hommes, prendre l'apparence des hommes ordinaires, tenir aux hommes ordinaires le langage des hommes ordinaires afin de les éduquer.

Qu'est ce que ça peut nous enseigner à nous qui sommes justement à la fois des hommes ordinaires et des pratiquants parfaitement éveillés ? « *Cela veut dire observer et comprendre les mécanismes de notre propre fonctionnement. Observer sans s'y attacher, sans lutter, sans se laisser happer, sans juger, sans interférer, toutes les productions de l'ego, toutes les fluctuations de nos affects de nos attachements* » nous dit Luc Boussard dans un kusen.

Ces lignes parlent aussi de compassion, Deshimaru cite « l'esprit de la grand-mère ».

Appliqués à nous-mêmes ces vers donneraient à peu près : « Comme je vois bien que j'ai l'horreur en mon esprit, je dois prendre l'apparence de la grand-mère ». La grand-mère observe sans s'inquiéter le petit apprendre la vie, s'il tombe elle le relève, s'il crie elle le calme, sans jugement, sans lutte, sans s'attacher aux apparences fluctuantes du petit.

La compassion pour pouvoir se vivre dans la relation aux autres doit s'appliquer à soi-même, « simplement » en refusant de se juger, de se condamner, en refusant ce que dans le monde moderne on nomme la culpabilité, en refusant la paresse la facilité ou la complaisance envers soi-même.

Délicat chemin de crête....

Le Hannya Shingyo est construit à partir de négations, fu ou mu « il n'y a pas »....

Il n'y a pas d'erreur, il n'y a pas de faute, il n'y a pas non plus de complaisance, pas de laisser-aller....

Il n'y a pas d'horreur dans l'esprit, pas de complexe d'infériorité, ni de supériorité, pas d'objet précieux, pas de décoration, pas de chat ni de bœuf blanc.

Laissons juste les mouvements des vagues se produire, s'apaiser peut-être, ou peut-être pas.

Elles se produisent sur fond du Grand Océan.

Retirons nous ou mieux rendons nous, rendons les armes et laissons faire zazen.

Samedi 4 novembre 2017

Hôkyôzanmai :

L'archer habile et fort

Atteint le milieu de la cible à une très longue distance.

Mais quand deux pointes de flèche se rencontrent en plein vol,

À quoi serviraient la technique et la force ?

Ces vers font référence à l'histoire racontée par Maître Deshimaru. Je le cite :

« Cette phrase est tirée d'une vieille métaphore chinoise, l'histoire d'un très grand maître du tir à l'arc du nom de Hiei.

Ce grand maître avait un disciple, Kisho. Le disciple, naïf, ne pouvait arriver à vaincre son maître. Le maître était le maître. Aussi le disciple attendait-il la mort de Hiei. Mais le maître, très fort et en excellente santé, n'était pas près de mourir. Le disciple Kisho décida donc de le tuer et organisa un plan.

Un jour, Kisho s'entraînait au lancement de flèches dans un champ quand Maître Hiei le traversa. Juste à ce moment, le disciple décocha une flèche et visa son maître ; mais le maître tira aussi. Les deux flèches se rencontrèrent en plein vol et tombèrent. Le disciple tira neuf fois, et à chaque fois la flèche du maître arrêta celle du disciple.

Kisho avait dix flèches. Hiei n'en avait que neuf. Le disciple tira donc la dixième, dernière et unique flèche. Hiei se défendit en utilisant sa lance, et il coupa la flèche au vol.

Il ne restait au disciple qu'à faire sanpai. Le maître et le disciple s'embrassèrent : « Oh ! Grand maître ! - Oh ! Grand disciple ! » dirent-ils. Leur ego disparu, évanoui, ils entrèrent dans les relations éternelles de père et de fils... de maître et de disciple. » Fin de citation.

Cette métaphore est très riche. Arrêtons nous un instant au point de vue du disciple. Même si son ego veut grandir, s'affirmer, même si l'ambition du fils est de dépasser et tuer le père, ses tentatives sont vouées à l'échec. Le disciple veut devenir maître à son tour, il veut s'asseoir sur le trône du temple, etc. Éternelle histoire de l'ambition humaine. Mais c'est impossible, pourquoi ? Parce que le maître ici est l'incarnation vivante de l'ordre cosmique, il n'est pas simplement Hiei, il est certifié par l'univers tout entier. Deshimaru écrit : *« Cette métaphore signifie qu'il n'y a aucune technique aussi efficace que l'ordre cosmique. »* Nul être humain, nul ego ne peut prétendre être plus fort que la loi éternelle et sacrée. À vouloir l'ignorer nous sommes en train de détruire la planète.

C'est l'une des images les plus célèbres du bouddhisme. Le Bouddha Gautama est assis en méditation, la main gauche posée dans son giron tandis que sa main droite touche le sol. Des forces démoniaques viennent de tenter de le renverser parce que leur roi, Mara, revendique sa place sous l'arbre de la bodhi. Alors que ces forces proclament la puissance de leur maître, Mara exige du Bouddha qu'il produise un témoin de son éveil spirituel. Le Bouddha se contente de toucher le sol de la main droite, et la Terre répond immédiatement « Je suis témoin ». Défaits, Mara et ses sbires disparaissent. L'étoile du matin apparaît dans le ciel. Cet instant d'illumination suprême est l'expérience fondatrice de toute la tradition bouddhiste.

Bien sur, les forces démoniaques ne sont pas des monstres grimaçants extérieurs à nous, elles sont le produit de notre mental tourmenté. Rien de plus. Et c'est zazen qui est témoin de notre illumination, de notre parfaite harmonie avec ce qui est tel que c'est.... lorsque nous laissons simplement zazen pratiquer zazen.

Samedi 18 novembre 2017

Hôkyôzanmaï :

L'archer habile et fort

Atteint le milieu de la cible à une très longue distance.

Mais quand deux pointes de flèche se rencontrent en plein vol,

À quoi serviraient la technique et la force ?

Mushotoku : pur, sans but, ni profit, c'est l'un de nos mantras favoris dans le zen. Nous allons faire un (petit) pas de côté, vers le Kyûdô.

Eugen Herrigel (1884-1955) était un philosophe allemand. Il a enseigné un temps de 1924 à 1929 à Tokyo et a tenté d'approcher le goût du zen au travers de la pratique du tir à l'arc. Il en a tiré la matière de son ouvrage le plus célèbre : « Le zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc », ouvrage édité en 1948. Je vais lire quelques lignes du livre de Herrigel, ne les écoutez pas avec le mental usuel, écoutez les avec le ventre, laissez les mots, ils trouveront tout seuls leur chemin en vous.

Un jour je demandai au Maître :

- ▶ *Comment la flèche peut-elle être tirée si Je ne la tire pas ?*
- ▶ *C'est Cela qui tire, me répliqua-t-il.*
- ▶ *Je vous ai entendu dire cela plusieurs fois, laissez-moi donc poser ma question autrement : comment puis-je tirer en m'oubliant moi-même si je ne suis pas en cause ?*
- ▶ *Cela se manifeste au point de la plus extrême tension.*
- ▶ *Et qui est ou qu'est Cela ?*
- ▶ *Lorsque vous l'aurez compris, vous n'aurez plus besoin de moi. Mais si j'essayais de substituer une explication à votre propre expérience, je serais un maître détestable. Cessons donc de parler et continuez à vous exercer.*

Et un jour, comme je venais de tirer, le Maître s'inclina profondément et interrompit la leçon.

- ▶ *Cette fois, Cela a tiré, s'écria-t-il à ma grande surprise.*

Lorsque je compris enfin ce qu'il voulait dire, je ne pus me défendre d'un mouvement de joie.

- ▶ *Je n'ai pas dit cela pour vous flatter, me dit le Maître d'un air sévère. Ma constatation ne devrait pas vous toucher, ni mon salut, qui ne vous était pas adressé car vous n'êtes pour rien dans ce coup. Cette fois vous avez su vous oublier au moment de la plus haute tension, en sorte que votre tir est tombé de vous comme un fruit mûr. Continuez à vous exercer comme s'il ne s'était rien passé.*

- ▶ *J'ai peur de ne plus rien comprendre, dis-je au Maître. Même les choses les plus simples sont devenues confuses. Est-ce moi qui bande l'arc ou est-ce l'arc qui me fait atteindre au point de la plus haute tension ? Est-ce moi qui touche la cible ou est-ce la cible qui me touche ? Cela est-il de nature spirituelle lorsqu'on le voit avec les yeux du corps et de nature corporelle lorsqu'on le voit avec les yeux de l'esprit ou tous les deux à la fois, ou ni l'un ni l'autre ? L'arc, la flèche, la cible et le moi, tout cela se confond au point que je ne puis plus le séparer. Même mon désir de le séparer a disparu, car dès que je prends l'arc et que je tire, tout devient si clair, si évident, si ridiculement simple...*

- ▶ *Enfin ! dit le Maître. Enfin la corde de l'arc s'est détendue en vous !*

Continuons à nous exercer....

Samedi 25 novembre 2017

La suite de l'Hôkyôzanmaï est assez déroutante, musicale presque :

L'homme de bois chante,

La femme de pierre se lève et danse.

Ce petit bout du poème est riche de sens multiples. Il parle entre autres des effets de la pratique sur nos vieux corps-esprits engourdis et endurcis par tout un tas de crispations mentales ou corporelles. L'homme de bois, la femme de pierre c'est toi, c'est moi, c'est tout un chacun dans notre quotidien englué, durci par l'ego. Au XX^e siècle le psychanalyste autrichien Wilhelm Reich a défini les concepts de cuirasse musculaire et de cuirasse caractérielle :

« La cuirasse musculaire est liée à un fonctionnement énergétique, lui même lié à un trait caractériel. C'est la cristallisation des mécanismes psychiques dans des tensions corporelles figées, cuirasse qui, une fois formée, ne peut pas être atteinte par une approche purement psychologique et verbale. La cuirasse caractérielle est la globalité des attitudes caractérielles qu'un individu développe comme défense contre les excitations émotionnelles, en présentant une rigidité caractérielle, un manque de contact, une attitude "mortifère". La cuirasse caractérielle possède une identité fonctionnelle avec la cuirasse musculaire.

Aux « paralysés affectifs », Reich écrira à la fin de sa vie : « Tu ne sais que ramasser et prendre, tu ne sais ni céder, ni donner, car l'attitude fondamentale de ton corps est celle de la retenue, du refus et du dépit; tu es saisi de panique quand tu sens le mouvement original de l'Amour et du Don de soi ».

Ce que vient suggérer l'Hôkyôzanmaï de manière très forte, c'est la liberté infinie de l'homme qui n'est plus prisonnier ni de ses sens, ni de ses constructions mentales, ni même de ses souffrances existentielles.

Ne tombons pas dans le contresens hélas fréquent de croire que la pratique de zazen débouche sur une insensibilité, une froideur, émotionnelles. Le chemin n'est pas de développer une impassibilité forcée, et de fabriquer un personnage doté d'un faux calme, ce n'est pas de tuer en soi toute spontanéité, toute chaleur et toute émotion. Il n'y a rien à tuer, ni pensée, ni même ego.

Au contraire. La pratique de la Voie c'est s'asseoir, juste s'asseoir, « shikantaza » que l'on peut traduire par s'asseoir en toute simplicité. Au cours de cette assise nous voyons se dérouler devant nous comme au cinéma, notre propre cinéma intérieur justement, et nous cessons de nous identifier, de nous prendre au sérieux, et de prendre au sérieux tous nos constructions. Alors se lève une toute autre personne, celle que l'on pourrait appeler le vrai soi, Deshimaru disait « true ego ». Le tréfonds de cette personne neuve, c'est l'absolue liberté.

L'Hôkyôzanmaï tout entier est un poème. Quoi de mieux qu'un poème moderne pour non pas le commenter mais simplement faire un echo ? Gérard disait récemment que peut-être seule la poésie pouvait rendre compte de l'indicible....

Quelques extraits de « Clown » de Henri Michaux, poète franco-belge du XX^e siècle. J'en ai extrait quelques lignes je vous suggère de lire le poème tout entier.

Un jour...

.....

Avec la sorte de courage qu'il faut pour être rien et rien que rien, je lâcherai ce qui paraissait m'être indissolublement proche.

.....

Vidé de l'abcès d'être quelqu'un, je boirai à nouveau l'espace nourricier.

.....

Je plongerai.

Sans bourse dans l'infini-esprit sous-jacent ouvert à tous ouvert à moi-même à une nouvelle et incroyable rosée à force d'être nul et ras... et risible...

Un jour nous dit Michaux.... aujourd'hui ?

Samedi 2 décembre 2017

Hôkyôzanmaï :

L'homme de bois chante,

La femme de pierre se lève et danse.

Nous pouvons avoir de ce fragment du texte une toute autre interprétation que celle de la semaine dernière. Rappelez vous : nous avons dit que cela pouvait indiquer la libération tant corporelle que affective et émotionnelle du corps et de l'esprit. Nos corps et nos mentaux (pas nos manteaux!) sont à l'état quotidien liés, englués dans une épaisse couche faite de nos illusions, de nos souffrances, brefs de nos egos tourmentés, et la pratique de zazen nous allège de ces liens et nous ouvre à une authentique liberté dans laquelle nous rejetons l'homme de bois et la femme de pierre pour nous ouvrir à notre véritable Soi.

Nous pouvons aussi lire ce paragraphe comme nous indiquant également le chemin de la liberté, mais différemment, c'est le propre des images poétiques de pouvoir être lues de plusieurs façons : l'homme de bois, la femme de pierre c'est celui ou celle dont rien ne saurait entamer la sérénité. On peut prendre l'image d'une porte tournant sur ses gonds : la porte tourne, mais ses gonds ne bougent pas, ou utiliser la classique phrase du zen « les nuages ne dérangent pas le ciel ».

Maître Deshimaru écrit à propos de la femme de pierre : « *sans passion, mais avec la possibilité de changer pour apporter de l'aide aux êtres humains* ».

Je cite ici Luc Boussard : « *Chanter, danser, c'est évoluer, bouger, vivre dans le monde des hommes, sans se laisser prendre par les entraves que sont les calculs, les ambitions, les investissements affectifs. Ce chant et cette danse sont l'expression de notre liberté, et ils libèrent les autres, au lieu de perpétuer le karma de la compétition, de la rivalité, des calculs personnels.* »

La semaine prochaine au dojo il y aura un enseignement sur le kyosaku, ce n'est pas du tout du formalisme, c'est une forme de danse, d'harmonie au service de la beauté du geste, et au service des autres. C'est l'esprit des arts martiaux, ou celui de la calligraphie, ou de l'ikebana si cette image vous convient mieux.

L'homme de bois chante,

La femme de pierre se lève et danse.

Enfin, on peut lire cet extrait d'une troisième façon : l'homme (ou la femme) est en règle générale très fier de sa spécificité, nous avons tendance à nous penser (surtout en Occident) au-dessus et à part de ce que nous appelons à tort notre « environnement » nous sommes différents et donc meilleurs que les animaux, a fortiori que les plantes ou les minéraux. Nous sommes tellement intelligents n'est-ce pas ?

Eh bien l'homme est de même nature que le bois, que les plantes, que le règne végétal, la femme de même nature que le règne animal ou minéral. Finalement il n'existe aucune différence entre nous et le cosmos tout entier. On peut lire ce morceau du poème ainsi :

Toute la nature chante, se lève et danse.

N'oublions jamais que lors de son Éveil le Bouddha a pris la terre à témoin et a été certifié par l'ordre cosmique tout entier.

Samedi 23 décembre 2017

Hôkyôzanmaï :

L'homme de bois chante,

La femme de pierre se lève et danse.

C'est au-delà des sentiments et des pensées,

À quoi bon faire des considérations ?

On trouve une autre traduction à l'AZI :

Qu'une femme stérile se lève pour danser quand un nigaud chante, ne relève ni du sentiment ni de la conscience.

Mieux ! A-t-elle même besoin d'y réfléchir ?

Le mouvement de la vie en nous ne relève pas du sentiment, des émotions, ni de la conscience ou plutôt de la pensée rationnelle. Sans doute pourrait-on s'inspirer de l'Hannya Shingyo et de sa série de négations, « les mu » ?

Ni volonté, ni connaissances théoriques, ni désir de, ni émotions, ni Raison, ni déraison...

On pourrait également prolonger l'Hôkyôzanmaï :

L'homme avec ses limites se tait,

La femme avec ses souffrances s'assoit en zazen.

C'est au delà des sentiments et des pensées,

A quoi bon faire des considérations ?

Qui que nous soyons ou mieux qui que nous croyons être, à nos yeux ou à ceux des autres, que nous soyons intelligents ou stupides, fertiles ou stériles, sages ou fous, en bonne santé ou malades, nous avons la possibilité illimitée de laisser se produire en nous le grand mouvement de l'Océan cosmique. Nous pouvons chanter, nous lever et danser, ou rester assis et faire silence. Ça ne fait pas de différence.

Je cite le commentaire de Luc Bousard :

« Ne rien vouloir,... ne rien avoir,... ne rien savoir,... Ce chemin qui semble évident, limpide, est en même temps ce qu'il y a de plus difficile, car l'ego ne veut pas en entendre parler... Il veut toujours savoir, il veut toujours avoir, il veut toujours vouloir. »

Pratiquer la grande Voie, c'est au fond cesser de vouloir, cesser d'avoir, cesser de savoir... C'est une fois de plus le corps qui donne la clef : dans le mudra de zazen (la posture des mains) les mains sont arrondies, ouvertes, elles ne saisissent rien du tout, ne sont pas crispées sur quoi que ce soit, les pouces ni avachis, ni contractés.

Ni mouvement de saisie, ni geste de refus.

Simplement les mains sont ouvertes au va et vient du souffle qui est juste derrière elles.

C'est ce que l'on appelle hokkai-join (le mudra cosmique).

Alors, naturellement, automatiquement, spontanément, sans réfléchir on peut vivre ce dont nous parle Tôzan Ryôkaï :

C'est au-delà des sentiments et des pensées,

À quoi bon faire des considérations ?

Un autre grand Maître de son côté a dit :

« Heureux ceux dont l'esprit est simple ; car le royaume des Cieux est en eux ».

Pratiquons en silence l'esprit simple.

Samedi 30 décembre 2017

Nous arrivons à la fin de l'Hôkyôzanmaï, ce sont les vers qui viennent juste avant la conclusion :

Le suivant sert le roi,

L'enfant obéit à son père.

Ne pas obéir est indigne d'un enfant,

Ne pas suivre est un gâchis inutile.

Attention à ne pas commettre de contresens ici. Il ne s'agit pas d'un éloge de l'obéissance aveugle, ni de la féodalité. Le zen n'a rien de militaire. Le kusen de Luc Boussard est ici limpide :

« Le suivant sert le roi, l'enfant obéit à son père », nous devons bien comprendre ce que cela veut dire. Ce n'est pas une apologie de la féodalité. Le zen ne fait pas de politique et à chaque fois qu'il s'est laissé séduire par le pouvoir, le roi, la cour, cela ne lui a pas réussi du tout. Le zen soto s'est développé loin du pouvoir, dans des monastères de montagnes, dans des ermitages, auprès de gens simples, même si des lettrés et des aristocrates sont venus les rejoindre.

Lorsque Tozan dit « le suivant sert le roi », il parle de notre réalité intérieure, de notre conscience, de notre attitude vitale. Le roi, c'est le samadhi, l'ego cosmique, la dimension supérieure de l'être humain. Le suivant, c'est le « je ». Lorsque Tozan dit « le suivant sert le roi », cela veut dire que le petit ego est au service du samadhi, du roi, de la nature de bouddha.

Le fils obéit au père. Comme dans le christianisme, le fils, c'est l'homme de chair et d'os ; le père, c'est l'homme divin. Le fils est toujours le fils et le père est toujours le père. Maître Eckhart disait : « Le père éternel engendre sans fin son fils éternel. » Cette relation est fondamentale.

Les suivants ne peuvent pas prendre la place du roi. Le fils ne peut pas prendre la place du père. Nous devons comprendre que ces images font référence à notre expérience intime de la Voie, de la conscience hishiryo, du miroir précieux... et ne servent qu'à l'éclairer.

Le fils ne peut pas engendrer le père. Le suivant ne peut pas précéder le roi. Le suivant sert le roi, le fils obéit au père ; c'est conforme à l'ordre naturel des choses. Ce n'est pas quelque chose de spécial, d'intellectuel ; c'est quelque chose de tout à fait normal. C'est notre état de conscience lorsque les illusions s'apaisent, cessent leur emprise et leur tyrannie sur nous ; lorsque l'on cesse de les cultiver, de les alimenter, de nous identifier à elles ; lorsque l'on trouve la bonne distance vis-à-vis de notre ego, qu'on l'observe de façon neutre, sans jugement, sans complaisance, sans honte, inconsciemment.

Toutes les pensées, toutes les illusions, les émotions de l'ego, n'ont aucune importance. Le roi, lui, ne bouge pas. Il est impassible, équanime. Petit à petit, les choses se remettent à leur place et le suivant sert le roi. »

Ne pas obéir c'est tenter de se mettre au-dessus des lois, de l'ordre naturel. C'est une tentative dérisoire et vouée à l'échec de toute puissance. Il ne peut en résulter qu'un accroissement de la souffrance, la nôtre et celle d'autrui.

Maître Deshimaru expliquait volontiers :

"Voilà les nouveaux préceptes du zen : numéro un, vous devez avoir peur de l'ordre cosmique".

Cette peur, c'est celle là même qui va permettre d'être attentif, concentré, de ne rien négliger et de cheminer sur la Voie. La Voie engage toute notre vie, ce n'est pas une métaphore. Et la peur est là pour nous soutenir. Lorsque vous pratiquez un sport à hauts risques, comme par exemple l'alpinisme ou l'escalade, la peur est là, et vous faites très attention, vous vérifiez trois fois votre matériel, vous êtes très vigilants au moindre de vos gestes, et vous obéissez à la loi de la pesanteur... c'est ce qui vous permet d'arriver en haut bien vivants. Si vous n'obéissez pas, vous vous tuez. C'est tout simple ! La Voie c'est pareil : si on n'obéit pas à notre dimension ultime, à notre vrai soi comme dit Luc Boussard, eh bien il meurt, reste un petit ego dérisoire et agité en vain.

Au dojo il faut obéir, il faut suivre, pas le Godo, ni le Maître, mais la Grande Loi.

Samedi 6 janvier 2018

Hôkyôzanmaï :

Le suivant sert le roi,

L'enfant obéit à son père.

Ne pas obéir est indigne d'un enfant,

Ne pas suivre est un gâchis inutile.

Le kusen de ce matin risque d'être difficile à entendre, de susciter des difficultés et des résistances, voire de la colère.... et alors ?

Lorsqu'on arrive dans un dojo zen, surtout pour une pratique de longue durée, un week-end par exemple, il est fréquent de s'entendre dire : « Il faut obéir il faut suivre ». Ce ne sont pas forcément des paroles aisées à entendre et l'ego se rebelle facilement... « de quoi, non mais, ils ne m'ont pas regardé, c'est pas la caserne ici, etc..... ».

Et pourtant suivre, obéir est la seule façon de s'harmoniser entre nous tous, membres de la sangha, et avec la grande Loi universelle, quel que soit le nom qu'on souhaite lui donner. Harmonie, comme dans un orchestre, on joue la même partition au même moment, sinon c'est un peu la cacophonie. Dans le dojo, on rentre au son du bois, en commençant par le pied gauche, on salue son zafu et la sangha avant de s'asseoir. La cloche rythme le temps et la cérémonie finale. Etc... La forme est très importante, par exemple on adopte une façon très précise pour présenter l'encens. C'est que la forme et le fond sont dans un jeu de reflets mutuels. Le fond, c'est la paix sans limites, l'harmonie, la stabilité. La forme ce sont notre concentration, notre silence, la précision de nos gestes. On sent bien que si chacun n'en fait qu'à sa tête, à son envie du moment, d'une part l'harmonie du groupe sera impossible, d'autre part la paix, et la stabilité s'enfuiront.

Jean-Marie Frin, comédien caennais qui a joué dans le film « Des hommes et des dieux » précisait dans une interview qu'il avait du, pour interpréter son rôle, apprendre à chanter en grégorien avec les autres acteurs dans le même tempo, à la même hauteur et avec le même volume. Pas question de se livrer à une démonstration de ses capacités vocales. Pas question de faire étalage de ses qualités.

Alors les propos ci-dessus de l'Hôkyôzanmaï peuvent s'entendre de deux façons. L'une développée ici même la semaine dernière est plutôt agréable et flatteuse. Elle consiste grosso modo à dire : « suivez attentivement l'ordre cosmique, et vous trouverez votre nature ultime, votre vrai soi, votre dimension supérieure ». L'autre façon d'en parler est beaucoup plus rugueuse, elle rabote l'ego et vient nous rappeler à la nécessaire humilité. C'est beaucoup moins agréable. C'est : « Entre dans le dojo, fais ce qu'on te dit d'y faire, au moment où on te le dit et de la façon dont on te le dit, assieds toi, reste immobile et tais-toi ! »

Là encore les deux aspects sont dans un rapport de reflets mutuels. Ne voir qu'on côté de la pièce de monnaie c'est s'illusionner gravement. La Voie spirituelle n'est pas que promesses, elle est aussi rugueuse et nécessite d'y consacrer de grands efforts, de grands sacrifices. Il y a des épines sur la route. Il n'y a pas que des épines, que des efforts, il y a en même temps la pratique-réalisation des promesses. Pas de roses sans épines....

Les maîtres prennent souvent la métaphore de la montagne pour évoquer le chemin spirituel, ils nous parlent du paysage tel qu'il est vu depuis le haut de la montagne, c'est vrai, mais il y a aussi ce slogan montagnard classique : « Tais toi et avance ! »

Alors, s'il te plaît, sois immobile et tais-toi !

Samedi 13 janvier 2018

Nous arrivons aux tout derniers versets de l'Hôkyôzanmaï :

Cachez votre pratique, fonctionnez secrètement,

Comme un idiot, comme un fou.

Continuer de la sorte

Est appelé le principe au sein du principe (l'hôte dans l'hôte).

Ce sont en quelque sorte les ultimes instructions que nous laisse Tôzan Ryôkai.

Cacher notre pratique ? Fonctionner secrètement ? Faut-il donc en être honteux et ne pas en parler ?

Non ! Simplement on peut rester modestes et discrets, éviter tout prosélytisme. Il est sage de ne s'ouvrir de notre pratique qu'après de personnes qui sont en mesure de comprendre, ne serait ce que de s'intéresser. Il n'y a rien de caché, rien de secret, mais rien non plus de spectaculaire, ou de merveilleux.

Et puis, lorsqu'on fréquente un tant soi peu les dojos zen, on s'aperçoit que la très grande majorité des pratiquants sont discrets et humbles. Vous ne trouverez pas d'étalage d'expériences spirituelles spectaculaires ou bouleversantes. Ce genre de choses, lorsqu'elles se produisent, se disent discrètement auprès de son Maître.

Comme un idiot, comme un fou..... La pratique c'est effectuer comme dit Gérard Pilet le demi-tour qui nous oriente vers l'intérieur, vers l'intériorité, c'est affaire d'intimité. Rien à exhiber. Et puis la pratique et la réalisation ce ne sont pas affaire d'érudition ou de vaste culture. Une célèbre histoire zen l'illustre bien.

Tokusan était un grand érudit, célèbre pour sa connaissance du Sutra du Diamant, et spécialiste reconnu d'une école qui insistait sur la nécessité d'une étude très minutieuse des textes.

C'est ainsi que Tokusan qui avait déjà obtenu son éveil, souhaita le confronter à celui du célèbre Maître Zen Ryutan Soshin dont le monastère était sur les flancs d'une montagne : et Tokusan fit son bagage pour le rejoindre. Dans son for intérieur il était bien persuadé que sa sagesse et sa connaissance des sutras seraient une aide et une lumière pour ces moines sauvages qui ne font que méditer assis.

Il marcha longtemps avant d'arriver au pied de cette montagne ; et il souhaita prendre un repos avant de s'engager plus avant. Il y avait là, une petite maison de thé installée en bordure de route. Il pensait bien y trouver de quoi manger et reprendre des forces pour continuer sa marche. Une vieille femme tenait cette maison de thé, nommée Tenjin ; ce qui signifie en chinois : de la lumière jusqu'à l'esprit.

La vieille femme demanda à Tokusan :

– Qu'as-tu là dans cette boîte qui a l'air bien lourde sur tes épaules ?

– J'y ai mis dedans mon commentaire sur le plus précieux des sutras : Le Sutra du Diamant. Ce sont des années de travail pour approfondir ma compréhension.

– Vraiment ? Maintenant je voudrais te poser une question. Si tu réponds à ma question, je te donne à manger. Si ta réponse ne me satisfait pas, tu continues ta route le ventre vide.

Tokusan qui était un érudit très fier et certain de ses connaissances, répliqua :

– Très bien, si vous m'interrogez, je répondrai à toutes vos questions.

Et la vieille femme demanda :

– Je connais ce Sutra du Diamant : il est écrit que l'esprit du passé est insaisissable, que l'esprit du présent est tout aussi insaisissable, que l'esprit de l'avenir est insaisissable lui aussi. Tu désires un thé et une collation, quel esprit vas-tu utiliser ?

Tokusan resta silencieux sans savoir quoi répondre à la vieille femme. Il dût reconnaître qu'il ne le savait pas. La vieille femme de la maison de thé, lui conseilla de demander la réponse au Maître Zen Ryotan

Il arriva chez Ryotan bien moins arrogant qu'il ne l'était en quittant sa maison.

Le Maître Zen Ryotan l'accueillit avec tant de douceur, qu'il oublia vite son amertume. Il fit comme tous les autres visiteurs : il s'installa dans la petite chambre qui lui était désignée.

Un soir, alors que Maître Ryotan et Tokusan s'attardaient dans une conversation Ryotan lui dit :

– Il fait déjà bien nuit. Tu devrais regagner ta chambre.

Tokusan lui souhaita une bonne nuit et il s'en alla dans la nuit. Quelques instants plus tard, il revenait :

– La nuit est déjà bien sombre !

Le maître alluma une lampe, mais alors que Tokusan tendait la main pour la saisir, Ryotan souffla la lampe.

À cet instant-là Tokusan reçut l'éveil : il s'inclina avec respect.

– Qu'as-tu reçu pour t'incliner ainsi ?

– Je ne douterais plus de votre enseignement, précepteur.

Tokusan venait de saisir que cette lumière qu'il demandait pour éclairer son chemin, cette même lumière était en lui et personne ne pouvait la lui donner.

Ryotan eut la bonté de saisir le juste instant pour éteindre la lampe et Tokusan l'attrapa tout aussi vif.

Intérieur-extérieur la lampe inépuisable ne sait pas qu'elle l'éclaire.

L'histoire dit que le lendemain matin, devant tous ses disciples, Ryotan reconnut l'éveil de Tokusan et fit de lui son successeur.

Dans sa chambre, Tokusan brûlait ses commentaires des sutras :

– Ma précédente connaissance face à mon éveil est semblable à une seule goutte d'eau dans l'immensité de l'océan qui vient de s'illuminer.

Il fit son paquet et quitta le monastère.

(D'après un article de Buddhachannel)

Samedi 10 mars 2018

Les derniers mots de l'Hôkyôzanmaï :

Cachez votre pratique, fonctionnez secrètement,

Comme un idiot, comme un fou.

Continuer de la sorte

Est appelé le principe au sein du principe (l'hôte dans l'hôte).

Tôzan nous incite à la modestie et à la discrétion, évitons toute inflation d'ego spirituel. Ne jamais se croire arrivé quelque part, mais toujours en route, toujours en chemin sur la Voie. Et puis, dans notre tradition du zen sôto, on accorde une grande valeur au non-savoir. Il ne s'agit pas de demeurer englué dans une stupidité crasseuse, mais comme le disait la citation de Rainer Maria Rilke la semaine dernière, de préférer les questions aux réponses. Un peu comme si le savoir tuait l'ouverture de la recherche, or il s'agit d'être éveillé, vigilant, ouvert à ce qui se produit, tel que cela se produit, et non pas de se poser en propriétaire de réponses définitives.

Une histoire en forme de koan zen l'illustre :

Un jour arrivent auprès du Maître deux paysans qui se disputent violemment.

Le premier prend la parole et dit : « C'est intolérable. Mon voisin a planté un pommier trop près de la clôture de nos deux champs. Ça fait beaucoup d'ombre chez moi. Il doit le couper ! Comme dédommagement j'ai bien le droit de prendre les pommes qui tombent par terre chez moi ! »

« Tu as raison. » fait le Maître.

Le deuxième prend alors la parole et dit : « C'est intolérable, mon voisin ramasse par terre les fruits de mon pommier, ce sont les fruits de mon travail, ils m'appartiennent. Il doit me les rendre ! »

« Tu as raison. » fait le Maître, et il congédie les deux plaignants.

Le premier disciple se penche alors vers le Maître et lui dit : « Mais enfin, tu ne peux pas donner raison aux deux à la fois, ils ont des positions contradictoires. »

« Tu as raison. » fait le Maître.

La leçon de cette petite histoire est très simple. Méfions nous de toute certitude, de toute arrogance.

C'est tout différent de la confiance et de la foi. Comme dit le Bouddha :

« Ce que vous aurez vous-même éprouvé, ce dont vous aurez fait l'expérience et que vous aurez reconnu pour vrai, ce qui vous sera bénéfique à vous ainsi qu'aux autres, en cela, croyez-y et conformez-y votre conduite, agissez alors, et généreusement. » Une autre version de la même citation est affichée à l'entrée de ce dojo.

Continuer de la sorte

Est appelé le principe au sein du principe (l'hôte dans l'hôte).

Continuer de la sorte, autrement dit pratiquer selon cette direction, c'est se mettre en harmonie, il n'y a plus de séparation entre nous-mêmes et l'ordre cosmique, ou le divin si vous préférez. En nous retirant de nous mêmes sur la pointe des pieds, en nous faisant vides et silencieux, nous faisons de la place et pouvons accueillir Cela, qui vient nous remplir.

Les tous derniers mots du Bouddha avant de mourir furent :

« L'impermanence est la Loi universelle. Travaillez à votre propre salut. »

Et ceux de Maître Deshimaru : *« Please, continue zazen. »*

Continuons donc.....