

Insaisissable, illimité, infini

Kusen de Roland Yuno Rech – Nice, 18 mars 2014

Etudier la voie du Bouddha, c'est s'étudier soi-même, disait Maître Dogen. La voie du Bouddha, c'est la voie de l'Éveil, ce que signifie Bouddha. S'étudier soi-même, c'est donc s'éveiller à soi-même.

Lorsqu'assis en zazen on tourne son attention vers soi-même, on découvre toutes sortes de phénomènes, des pensées, des sensations, des perceptions, des souvenirs, des désirs – toutes sortes de choses. Mais « soi-même » reste insaisissable. Soi, en tant que toujours le même, est insaisissable. C'est seulement une idée que l'on se fait de soi-même. En réalité, soi n'est jamais le même. Soi se transforme constamment, car soi n'existe pas par soi-même, mais seulement à travers de multiples relations d'interdépendance avec son environnement. Et de peur de se fondre dans cet environnement, de perdre le sens de son identité propre, personnelle, on se constitue légitimement un ego, une personnalité, une identité.

Mais ces choses sont très relatives, et hautement impermanentes. Et heureusement car c'est la vie que d'être en perpétuelle mutation. Si par paresse, par commodité, nous nous figeons de façon rigide sur une certaine identité personnelle, nous ne pouvons plus évoluer. Et de plus nous aurons tendance à constituer une séparation de plus en plus forte d'avec les autres, une sorte d'intolérance aux autres - ce qui n'est pas le signe d'une force, mais plutôt d'une grande faiblesse, d'une grande fragilité.

Alors s'étudier soi-même, puisque c'est réaliser le caractère insaisissable, finalement illimité, de ce soi, c'est s'oublier soi-même ; oublier toutes nos catégories mentales au sujet de soi. Pas un oubli par négligence ou étourderie, mais un oubli volontaire, clairement assumé. Ce qui équivaut à lâcher prise avec toutes nos idées toutes faites, nos préjugés, nos constructions mentales. Et c'est zazen qui nous fait réaliser cela, qui nous fait accepter le caractère insaisissable mais aussi, donc, illimité de notre existence.

C'est pourquoi Dogen ajoutait : « s'oublier soi-même, c'est être certifié -ou éveillé - par toutes les existences » - par tous les phénomènes. Toutes les existences sont notre véritable soi, puisque nous n'en sommes pas séparés, au fond, en réalité. Réaliser cela c'est réaliser l'esprit vaste, l'esprit de Bouddha. Ce n'est pas simplement une forme d'éveil intellectuel, de compréhension ; c'est une révolution dans notre manière de fonctionner.

Tout au moins cela devrait l'être. Pour que ce le soit véritablement, il faut se rappeler constamment ce que zazen nous fait réaliser dans l'instant, le temps, du zazen. Revenir à zazen tout au long de la vie quotidienne, revenir à la conscience *hishiryo*. Il n'y a pas besoin de se croiser les jambes pour cela, ou de s'isoler dans un dojo. Il suffit de revenir au corps, à la posture dans laquelle nous nous trouvons, et surtout à la respiration ; de sentir combien nous respirons avec tout l'univers.

Transcription de l'enregistrement disponible en podcast sur le site web du temple zen Gyobutsuji :

<http://zen-nice.org/gyobutsuji/1493/insaisissable-illimite-infini/>

Moins penser, mieux voir

Kusen de Roland Yuno Rech – Nice, 25 mars 2014

Pendant zazen, toutes sortes de phénomènes apparaissent dans notre esprit : perceptions des bruits extérieurs, sensations en ce qui concerne la posture du corps, et surtout toutes sortes d'images ou de pensées, relatives à la vie quotidienne. Si on veut supprimer la perception de ces phénomènes, zazen devient une sorte de combat, on ne fait qu'ajouter de l'agitation.

Aussi la meilleure façon de faire est de simplement se concentrer sur une seule chose, une chose qui devient la chose importante, ici et maintenant, sans chercher à faire toutes sortes de choses. Par exemple, se concentrer seulement sur la verticalité de la posture, cela devient la figure centrale de notre pratique. Le reste peut bien graviter autour, mais n'attire pas notre attention. Ou bien se concentrer sur la respiration, placer toute son attention sur l'inspiration, qui suit l'expiration, d'instant en instant. Cela n'annule pas les autres phénomènes, mais cela fait qu'on ne les poursuit pas, qu'on ne s'en occupe pas ; l'esprit reste centré sur une seule chose. Si on n'alimente pas les multiples pensées qui surgissent du subconscient, si on ne leur prête pas d'intérêt particulier, sans qu'on cherche à les éliminer, ces pensées perdent de leur intensité, et cessent de déranger notre concentration.

Ceci est extrêmement précieux pour la vie quotidienne, car dans la vie quotidienne on ne peut pas supprimer les multiples phénomènes qui surgissent, en nous et autour de nous. Mais on peut rester centré sur la chose importante du moment présent, et laisser passer tout le reste. Non pas en l'ignorant, en ne voyant pas ; on est bien conscient qu'il y a des pensées, des perceptions, des sensations qui apparaissent et disparaissent d'instant en instant, mais on ne s'y attache pas. Ce point est important, car c'est la façon de pouvoir continuer la pratique dans la vie quotidienne sans éprouver le besoin de quitter le monde, de s'en séparer. Mais c'est un exercice à renouveler constamment, de se recentrer sur la chose importante du moment présent.

Ce recentrage, qu'on appelle souvent concentration - ce qui veut dire revenir au centre de notre vie ici et maintenant - se traduit par un lâcher prise de tout ce qui ne concerne pas la chose importante d'ici et maintenant. Ici et maintenant, j'inspire, ici et maintenant, j'expire ; ici et maintenant il y a l'inspiration, ici et maintenant vient l'expiration, et tout le reste passe à l'arrière-plan. Il y a bien toujours un décor, comme dans une scène de théâtre, mais il y a une avant-scène et un arrière-plan. En zazen on met tout l'éclairage sur l'avant-scène.

Pour que cette concentration continue à fonctionner, il convient de développer un état d'esprit équanime, c'est-à-dire à ne pas se mettre à juger, discriminer, penser au sujet de ce qui apparaît ; mais simplement voir, développer cette vision claire de ce qui apparaît ici et maintenant, au-delà de toutes nos pensées compliquées.

C'est très important. Parfois on ne voit pas certaines choses, parce qu'on pense qu'elles ne sont pas là, qu'elles ne peuvent pas être là. La pensée brouille complètement la vision. Pratiquer la voie du zen, c'est moins penser et mieux voir, c'est-à-dire ôter le filtre qui est comme des lunettes colorées que nous interposons entre notre perception de la réalité et la réalité elle-même. C'est ce qu'on appelle

lâcher prise, et voir de façon équanime, sans ajouter de commentaires, ou d'émotions ou de sensations à ce qui est vu.

Et si des commentaires surgissent, ou des sensations, des émotions, on leur applique le même traitement : on se contente de les voir apparaître, et au lieu de lutter contre, ou s'y attacher, on les laisse passer. Ainsi une véritable concentration naturelle s'établit, et quand certaines pensées semblent déranger cette concentration, on leur applique toujours la même attitude, de les voir et laisser passer.

Ainsi, l'esprit s'élargit constamment, devient vaste, englobe tout ce qui se passe dans le temps du zazen dans une même vision équanime. Alors la réalité telle qu'elle est se manifeste d'elle-même : apparitions suivies de disparitions. Rien de substantiel, rien à quoi s'attacher.

Et ce rien est tout. Car rien de substantiel veut dire rien qui soit limité, séparé. Rien de substantiel signifie une vie de relations, qui concerne absolument tous les phénomènes. Bien sûr notre corps, notre esprit, mais aussi tout le monde dans lequel nous vivons. Percevoir les choses ainsi nous donne une vision éveillée, toujours neuve de la réalité. Chaque matin et à chaque instant.

Transcription de l'enregistrement disponible en podcast sur le site web du temple zen Gyobutsuji :

<http://zen-nice.org/gyobutsuji/1501/moins-penser-mieux-voir/>

Suivre la direction des vœux

Kusen de Roland Yuno Rech – Nice, 26 mars 2014

Pratique zazen assis face au mur en tournant son attention vers soi-même, c'est apprendre à se connaître. L'essence du dharma de Bouddha est d'apprendre à se connaître soi-même.

L'essence de toute sagesse, c'est de se connaître soi-même. Mais généralement on s'arrête à certaines caractéristiques, certains désirs, auxquels on s'identifie. En se disant « moi, je suis ainsi, comme ceci, comme cela, avec telles caractéristiques, telle histoire, tels désirs ». Ainsi on se rassure sur son identité dans ce monde flottant : tout change mais au moins, moi, je sais qui je suis, ce que je veux, ce que je désire.

Mais si on y regarde plus profondément, on s'aperçoit que même ces caractéristiques auxquelles on s'attache sont impermanentes. Le corps et l'esprit sont, comme toute chose, fondamentalement changeants. Si on accepte cela, alors notre esprit retrouve sa fluidité naturelle. On apprend à vivre en ne stagnant sur rien. Mais pour autant, ça ne veut pas dire qu'il n'y ait pas une direction dans notre vie.

Car cette impermanence de toute chose et de nous-même est la véritable nature de notre existence, la nature fondamentale, la nature de Bouddha, qui est d'être totalement interdépendants les uns des autres, et de tout l'univers. Alors la direction ne vient plus des petits désirs de son ego auxquels on a tendance à s'identifier par peur de n'être plus rien, mais la direction de notre vie nous est donnée par cet éveil à l'interdépendance, qui porte en lui-même les quatre grands vœux des bodhisattva. Ce n'est plus moi qui dirige ma vie, ce sont les vœux qui me dirigent.

Dans ce monde impermanent, où notre ego lui-même est très fluctuant au gré des circonstances, il reste que nos vœux sont toujours les mêmes. Et ils fonctionnent en harmonie avec cette impermanence, car ils impliquent le lâcher-prise d'avec notre ego limité, et la compassion vis-à-vis de tous les êtres, qui souffrent de cette impermanence faute de pouvoir l'accepter, qui se créent toutes sortes d'illusions, comme des palliatifs, de peur de n'être rien. Et finalement ces illusions nous empêchent de vivre la vraie vie, car elles nous enferment dans un rêve illusoire, limité.

Le vœu de venir en aide à tous les êtres, de se libérer de ses *bonno*, de réaliser les enseignements du Bouddha et l'Eveil, qui en est la source, ces vœux se réalisent lorsque la pratique elle-même devient la chose la plus importante de sa vie, la constante. Par-delà nos humeurs, nos désirs changeants, la pratique de zazen et les vœux de bodhisattva sont le fil conducteur, la constante de notre vie, et la meilleure manière de vivre, que nous ne pouvons que souhaiter partager avec les autres. D'où nos vœux.

Transcription de l'enregistrement disponible en podcast sur le site web du temple zen Gyobutsuji :

<http://zen-nice.org/gyobutsuji/1505/suivre-la-direction-des-voeux/>

Une montagne n'est ni vraie ni fausse

Kusen de Roland Yuno Rech – Nice, 20 juin 2014

Pendant zazen nous donnons toute notre énergie à la posture du corps et nous prêtons toute notre attention à la respiration. Et nous prenons soin de ne pas poursuivre nos pensées, d'arrêter de discriminer. Bien sûr des pensées, des discriminations surgissent. On en prend conscience un instant, mais on ne s'y arrête pas : on revient à la posture du corps, à la respiration.

Ainsi ce n'est plus le mental qui discrimine qui nous dirige. L'esprit en zazen doit effectuer cette véritable conversion, cette révolution intérieure d'abandonner le mode de pensée ordinaire, qui est conditionné par « j'aime, je n'aime pas », autrement dit par nos émotions, nos désirs et nos aversions. Non pas qu'on va les refouler ou les réprimer, mais que l'on ne leur accorde plus tant d'importance.

Mais cela on ne peut pas le réaliser volontairement ; on ne peut pas décider d'arrêter de discriminer, de préférer ou de rejeter ; car ce serait de nouveau une préférence ou une discrimination. Seule la grande concentration sur la pratique avec le corps permet d'être au-delà de l'esprit dualiste, et de réaliser ce qu'on appelle l'état de conscience *hishiryō*. *Shiryō* étant l'esprit qui mesure et qui compare sans cesse, donc le mode de fonctionnement du mental et de l'ego.

Ce qui permet d'aller au-delà de ce mode de fonctionnement ordinaire, c'est que la pratique de zazen devient plus forte, plus énergique que nos habitudes mentales ; que la pratique elle-même nous entraîne au-delà. Elle facilite le lâcher-prise. Encore une fois, vouloir lâcher prise est très difficile, mais si on s'absorbe dans la pratique, le lâcher-prise se produit naturellement. Car notre énergie est ailleurs que dans le désir de saisir, de posséder ou de rejeter.

En zazen on peut voir clairement que toutes les positions dualistes telles que l'attachement au vrai, au faux, au bien, au mal sont le produit de nos fabrications mentales. Une montagne n'est ni vraie ni fausse, elle est juste telle qu'elle est. Un tigre n'est ni bon ni mauvais, il est juste tel qu'il est.

Les êtres humains discriminent, parce qu'ils se sont constitués un ego, ils se sont identifiés à cet ego. Donc est beau et bien, bon, tout ce qui le favorise, lui est agréable ; est mauvais tout ce qui le dérange. Même si dans la vie quotidienne ces discriminations sont inévitables, en zazen nous pouvons aller au-delà, et ainsi nous réconcilier avec la réalité de la vie de chaque instant, être davantage dans l'acceptation de ce qui est tel que c'est. Quand il fait chaud, il fait simplement chaud. Ce n'est pas la peine de pester contre la chaleur. Et cela évite de s'échauffer l'esprit, c'est-à-dire d'ajouter toutes sortes d'émotions à la réalité de ce que nous vivons dans l'instant présent.

Cela ne veut pas dire une totale passivité par rapport aux phénomènes que nous rencontrons, mais éviter de réagir émotionnellement, se donner le temps, la possibilité de voir réellement ce qui se passe, et donc décider de l'action à entreprendre calmement, en fonction de nos valeurs, et non pas en fonction de nos désirs et de nos aversions.

Ainsi expérimenter en zazen une manière d'être au-delà de toute dualité, de tout dualisme, permet d'aborder les phénomènes de la vie quotidienne avec beaucoup plus de sérénité. C'est ce qui permet au bodhisattva de vivre dans le monde et d'y continuer sa pratique d'éveil avec les autres, de les aider réellement, sans pour autant être dans la souffrance ou le sacrifice. Mais bien plutôt comme le prolongement de la pratique de zazen, une manière de vivre éveillée.

Transcription de l'enregistrement disponible en podcast sur le site web du temple zen Gyobutsuji :

<http://zen-nice.org/gyobutsuji/1590/une-montagne-nest-ni-vraie-ni-fausse/>

Notre fil conducteur

Kusen de Roland Yuno Rech – Nice, 9 juillet 2014

Pendant zazen, toutes sortes de phénomènes apparaissent dans notre esprit. Bien sûr des sensations des perceptions, mais aussi des pensées, des émotions. Le point essentiel de notre pratique, c'est de ne pas y adhérer. Peu importe finalement le contenu de notre état d'esprit ou de nos pensées. La voie est généreuse, l'esprit en zazen devient vaste, c'est-à-dire il a la capacité d'accueillir tout ce qui se présente.

Que ce soit de l'ordre de l'illusion ou du satori il n'y a pas besoin de saisir quoi que ce soit, de s'arrêter sur quoi que ce soit. Pas besoin de se culpabiliser d'avoir des pensées égoïstes, pas besoin de s'exalter en pensant comprendre le zen, être dans l'état de conscience *hishiryo*, réaliser le dharma. Tout cela, ce sont des fabrications mentales. La pratique de zazen les englobe toutes dans l'esprit vaste, qui ne prend pas parti, qui ne choisit pas, ne rejette pas, mais surtout n'adhère à rien, ce qui lui permet d'être toujours au-delà de tous nos contenus mentaux.

Ce n'est pas à quoi on pense ni ce que l'on pense qui importe, mais comment on pense, c'est-à-dire comment on pense sans penser, sans s'appesantir sur les pensées, sans s'identifier à elles. C'est adopter l'attitude du bodhisattva Kannon dans *l'Hannya Shingyo*. Pratiquer *shoken*, la vision juste, c'est-à-dire voir qu'ultimement, profondément, tout ce qui apparaît est sans substance, simplement le fruit de l'interdépendance de tous les phénomènes de l'univers.

C'est ce qui permet de lâcher prise instant après instant, de ne plus avoir tendance à adhérer à quoi que ce soit. C'est ce qui permet d'aller au-delà du par-delà de toute cause de souffrance, vers la grande libération.

C'est évidemment le point de vue ultime avec lequel nous nous relions en zazen. Dans la vie quotidienne, dans le monde relatif, il y a bien sûr des valeurs positives et des choses négatives, c'est-à-dire causes de souffrance, d'injustice. Et là, nous avons prendre parti, à choisir. Mais nous pouvons le faire avec un esprit détaché, sans dogmatisme, sans fanatisme, sans aucun « isme », en faisant face à chaque situation, instant après instant, en harmonie avec l'ordre cosmique, c'est-à-dire en abandonnant nos tendances égoïstes, égocentriques, et en agissant pour le bien de tous les êtres, qui dépend forcément de chaque situation, de chaque moment.

Mais c'est notre fil conducteur, le fil qui nous relie à l'éveil du bouddha et à son enseignement.

Transcription de l'enregistrement disponible en podcast sur le site web du temple zen Gyobutsuji :

<http://zen-nice.org/gyobutsuji/1600/notre-fil-conducteur/>