

# GUY MOKUHŌ MERCIER

**Sesshin d'Asquins, 3 & 4 Octobre 2020**

\*\*\*

## **Petite introduction aux kusen d'Asquins :**

« *Je suis* », un état incontestable, qui est la Conscience-Présence dans laquelle se déploient les existences et le monde de l'impermanence. Inutile de chercher à y parvenir : comme le dit Maître Dogen « *C'est toujours déjà-là* ».

Quand le bébé apprend à marcher, il tombe sans cesse et se relève en prenant appui sur le terre, bien sûr. Dans nos vies, nous doutons, nous luttons et nous tombons sans cesse. Pour nous relever nous avons pris l'habitude de nous appuyer sur nos idées, nos croyances, nos capacités ..., ce qu'on peut appeler "la terre". Mais dans notre vie dans sa dimension concrète autant que spirituelle, nous doutons et tombons sans cesse. Et conclue Maître Dogen : « *Pour nous relever nous devons nous appuyer sur le ciel, sinon ça ne marche pas* ».

Le ciel, c'est l'espace tout entier de notre Esprit, le silence, la Présence et somme toute, la vacuité que nous enseigne la contemplation du zazen des Bouddhas et des Patriarches. C'est en Cela que nous devons prendre refuge pour nous relever quand nous tombons. S'asseoir simplement et diriger notre regard vers ce qu'indiquent ces deux mots « *Je suis* »

\*\*\*

**« *Je suis* », deux mots qui désignent la vérité du fait d'être.**

Dans la *Prajnaparamita*, le Bouddha déclare que « *le fait d'être est la vérité des êtres* ».

Nous avons la chance d'être ensemble, pour vivre cette vérité, dans ce beau dojo.

Si le *fait d'être* constitue cette vérité enseignée par le Bouddha, nous devons absolument l'explorer et comprendre ce que le Bouddha veut nous dire. Nous devons éviter tout d'abord de nous projeter dans des intellections compliquées ou des histoires imaginaires, éviter de

faire des retours incessants à nos souvenirs, à nos expériences passées car ces deux éventualités nous sortent immédiatement de la vérité du fait d'être, qu'on peut aussi appeler « la Présence ».

Simplement nous dirigeons toute notre attention vers « comment s'exprime le fait d'être et ce qu'il est et désigne » dans ce que nous avons de plus intime, dans ce corps-même et cet esprit-même. A ceux qui étaient au dernier camp d'été, j'ai suggéré d'utiliser pour l'exploration du *fait d'être* les deux mots qui le désignent et qui, naturellement, nous ramènent à notre propre présence, les mots « *Je suis* ». Chacun-e de nous peut voir et constater cette évidence. En en ce moment même, « *Je suis* ». Cette vérité est incontestable.

Cette vérité se révèle en moi, sans que je puisse vraiment la décrire ou la communiquer avec des mots. Je suis assis. Je vois, je sens, je contemple, j'écoute, je respire. « *Je suis* », c'est ainsi. Deux mots, donc, qui désignent la vérité du *fait d'être*, comme un doigt qui montre la lune. Pour vivre cette vérité et la réaliser, nous devons oublier ces deux mots, et aller au-delà, nous devons prendre refuge dans la Présence, et simplement nous établir en Cela. C'est *Shikantaza*, simplement s'asseoir.

Cet acte de présence n'est pas deux avec le fait d'être conscient, immergé dans le silence intérieur, dans la Réalité qui se nomme « Vacuité ». Nous rentrons dans le cœur de la méditation et nous contemplons l'impermanence, contemplation des sensations, des perceptions, des choses qui passent. Contempler l'impermanence, c'est réaliser la nature vide des choses et s'éveiller à cela.

Quelque chose en nous-même fait le constat « *Je suis* ». Nous ne pouvons pas vraiment décrire cette évidence, mais nous savons ce que veut dire *Je suis* » sans même nous servir de mots. Chacun-e de nous peut le réaliser. Comme le sait-on ? Simplement, nous nous tenons dans notre propre Conscience-Présence, qui respire, qui est vivante, paisible et lumineuse. C'est tout !

Les êtres cherchent désespérément à retrouver la paix de la simple Présence, mais dans leur ignorance, ils continuent à croire que les mots, les objets et les phénomènes (les dharmas) sont réels. Ils s'attachent eux-mêmes à tous les aspects de l'impermanence en la prenant pour réelle, se trompant sur la vraie nature des choses. Comme des aveugles cherchant dans le noir sans savoir ce qu'ils cherchent. C'est notre histoire et c'est ce qu'on appelle le Samsâra, l'errance perpétuelle. Nous cherchons, nous espérons le bonheur, la

paix, peut-être l'éveil, dans le monde de l'impermanence sans comprendre que la vérité est toujours « *déjà là* » dans notre propre esprit. Elle est notre propre Esprit, Conscience-Présence.

Conscience-Présence qui rassemble tous les êtres dans le moment présent, duquel il n'est pas possible de s'extraire. Dans le Lankavatara sutra, le Bouddha dit : « *La vérité absolue est l'objet de la réalisation intérieure, de la sublime sagesse, et non un objet ou un concept que l'intelligence ou le langage pourrait appréhender* ». Cette sublime sagesse, *Maka Hannya*, que nous évoquons dans le sutra que nous chantons pendant les cérémonies ou à la fin de nos méditations, cette suprême Sagesse, sublime, est Conscience-Présence. Se fondre en elle, c'est notre destination mais c'est *déjà* aussi notre lieu de résidence. « *La vérité absolue,* » continue le Bouddha, « *ne se trouve pas ailleurs que dans l'esprit de chaque être. Elle ne peut être trouvée dans les apparences extérieures et aucun mot ne peut l'exprimer* ».

Voilà, c'est cela la direction qu'il faut suivre. Celle qui nous conduit à la grandeur de notre propre Esprit. Se rappeler soi-même, sortir du rêve et s'installer dans sa propre présence.

Conscience-Présence, c'est notre esprit même qui perçoit, contemple, l'impermanence des choses.

Cette vérité du *fait d'être* est le cœur de ce moment présent insaisissable.

### **Pas compliqué d'y parvenir. C'est toujours déjà là !**

Deux mots nous tournent vers la Présence, vers le fait d'être, et la désigne cela comme un doigt qui montre la lune. « *Je suis* ». C'est le constat immédiat, irréfutable, que la Conscience (l'Esprit) se fait de sa propre présence. Ces deux mots, « *Je suis* » sont le départ de notre exploration, de notre recherche de paix, de vérité, de bonheur, et aussi pour nous, paradoxalement, son arrivée. Toujours d'ici à ici !

Réaliser cela impose d'aller au-delà des mots eux-mêmes, trouver en nous Cela qui contemple le silence, la vacuité, l'espace même où les choses apparaissent et disparaissent sans dépendre d'aucune d'elles. Se tenir dans le Trésor de l'Oeil même, à la source de notre propre regard. C'est cela la méditation des Bouddhas.

Dépasser les mots « *Je Suis* », signifie vraiment s'abandonner.

Maître Nyojo, puis à sa suite Maître Dogen, disaient : « *Shin Jin Datsu Raku ; Datsu Raku shin jin* », se dépouiller du corps et de l'esprit, abandonner toute identification aux agrégats, au corps et au mental. Mental, pour indiquer le monde des pensées dans lequel se construit le "moi" fallacieux, l'image conditionnée que nous croyons être. Oublier notre identification au corps et au mental, qui, tout deux, en raison de leurs transformations continues, de leur impermanence, ne peuvent constituer une identité durable, incontestable, première, originelle.

Cet abandon dans la direction qu'indiquent les deux mots « *Je suis* » nous conduit consciemment à *et dans* la Présence, à la maison. Puis il faut oublier, abandonner les mots. C'est un renversement de notre regard qui cesse de suivre les choses qui bougent pour se retourner vers lui-même. Simultanément, nous nous laissons naturellement absorber *par et dans* la Présence. Elle n'est pas quelque chose que l'on peut voir, saisir, mais Elle est sue et reconnue sans l'ombre d'un doute : « *Je suis* ». La Présence n'a pas de caractéristiques, pas de durée. Elle Est, à chaque instant, vide et pleine de tout. Elle est Vacuité ! *Ku*. Etant conscient de cela, nous réalisons que la Présence est l'espace même de notre propre Esprit. Elle se confond avec Lui.

Les êtres recherchent cette vérité, mais se trompent en croyant qu'Elle est dans les choses éphémères et illusives. Ils ne voient pas l'espace même, la vacuité que les choses et les phénomènes révèlent, manifestent.

Observons : ça respire, dans ce corps-même, nous sentons les sensations aller et venir. L'Esprit, Conscience, voit, écoute, perçoit le monde et les dix mille choses qui apparaissent en Lui, les contemple. Il ne peut pas se voir Lui-même. L'œil ne peut se voir lui-même sans utiliser un miroir. Zazen est le miroir vide où se reflètent les dix mille choses.

Il faut donc abandonner l'idée de trouver ce que nous sommes car ce n'est pas un objet, c'est le sujet même qui regarde, l'Oeil. Et dit Maître Dogen « *nous n'avons à aucun moment à nous tourmenter d'y parvenir, car Il est toujours déjà là* ».

Cette déclaration nous apporte un immense soulagement. Nous n'avons plus besoin de chercher ni même d'attendre, nous n'avons plus besoin de censurer les pensées, ou de jouer un personnage, ou d'essayer d'être un Bouddha compatissant, aimé des autres, car Cela

est toujours déjà-là. « *Et la seule manière de l'exprimer, poursuit Maître Dogen, est celle-ci : étant déjà Cela, il n'y a pas se soucier de Cela* ».

Cesser de se tendre vers un objectif, un but imaginé ouvre devant nos yeux un espace de liberté sans limite ni servitude, celui de la Présence immédiate, de la lumière silencieuse, Vacuité. Cette prise de conscience d'une part nous décharge de poursuivre indéfiniment la quête d'un éveil que nous imaginons pouvoir conquérir ou obtenir, et d'autre part nous nous remet à notre vraie place, ici-maintenant dans la réalité de la Présence. Que Cela soit *toujours déjà là* nous libère du manque et de la frustration, mais ne supprime pas la nécessité de notre abandon et de l'effort à consentir pour reconnaître l'illusion que constitue le moi et ses histoires compliquées.

La question qui se pose alors, c'est « comment réaliser Cela qui est déjà là ? »

Il faut apprendre à plonger vraiment en soi-même, s'immerger dans sa propre nature, en abandonnant les attachements, croyances et peurs qui voilent notre compréhension et notre regard. Illusions, attentes, espérances, souvenirs et mémoires, tous nos attachements à l'idée d'être ceci ou cela, à l'idée d'un devenir, tout cela doit être mis de côté sans regret pour que se révèle notre propre vérité, Présence silencieuse. « *Shin jin datsuraku* », abandonner toute identité avec les agrégats, corps, sensations, perceptions et constructions mentales, dans l'acceptation inconditionnelle de ce qu'ils sont, vides et sans substance. Et de ne s'approprier aucun des ces agrégats, de ne s'attacher à aucun d'entre eux, de ne s'appuyer sur rien. C'est le zazen des Bouddhas et des Patriarches, n'en doutons pas !

« *Donc, continue Maître Dogen, ces sons-mêmes et ces couleurs-mêmes, ce corps-même, c'est Cela* ». Cela respire maintenant, sur ce zafu, dans ce dojo. C'est ce cœur-même qui bat dans notre poitrine, cet esprit-même qui contemple. Qui se cherche lui-même. C'est Cela.

C'est une vérité non-duelle ! Elle n'a pas besoin d'être discutée. C'est la vérité dont on ne peut pas douter. Cela est, maintenant, c'est le *fait d'être*, la Présence elle-même, insaisissable, introuvable, indissociable de nous-même et des phénomènes. « *Ku Soku Ze Shiki, Shiki Soku Ze Ku* » répétons-nous souvent inconsciemment en chantant le sutra de l'Hannya shin gyo. C'est Cela aussi.

Et l'on en vient naturellement, inconsciemment aussi, à comprendre que Cela brille dans la Présence-même et que c'est la compréhension silencieuse de ce Dharma, de cette Vérité qui est enseignée et transmise par les Bouddhas et les Patriarches. Et qu'il n'y a, en fait, rien que Cela, l'essence vide des choses, la nature-même des Bouddhas se manifestant dans la multiplicité des sons, des formes et des couleurs.

« *Les faits et gestes de tous les Bouddhas, leur pratique, leur respiration, c'est Cela* », dit Dogen. Tous les Bouddhas sont assis ici-maintenant, dans ce dojo.

Réaliser la Voie, ce n'est pas la réaliser en cherchant quelque chose dans les objets et possessions, dans les formes extérieures ou dans l'imaginaire, ni la réaliser en obtenant quelque chose et cependant la Voie ne peut-être réalisée sans les sons et les couleurs qui se manifestent dans le maintenant. L'impermanence des choses, sans commencement ni fin, est l'éveil de notre propre Esprit.

### **Tomber et se relever.**

Les sons et les couleurs, les sensations, toutes les choses que perçoit notre esprit, la Conscience, toutes les choses qui viennent à notre conscience, tout cela n'a ni durée, ni substance. Et cependant, leur continuelle impermanence est l'expression-même de la Présence. Toutes les choses apparaissent et disparaissent dans la Présence, en notre présence. Sans notre présence, rien ne peut apparaître ou disparaître. Nous pouvons le vérifier, assis dans le dojo. Nous écoutons, sentons, contemplons. Il faut bien que nous soyons ici pour que quelque chose apparaisse.

Quand nous percevons ainsi les choses, qui perçoit ? Ce n'est pas un moi-mental qui perçoit. Ce ne peut être que la nature de Bouddha, la Conscience. Beaucoup de mots peuvent exprimer l'Esprit qui perçoit, se tenant assis ici et maintenant dans la posture des Bouddhas. La pluie tombe dehors, tambourine sur les fenêtres du toit, manifestant la Présence.

Tout est signifié dans l'*Hannya shin gyo* : *Ku soku ze shiki ; shiki soku ze Ku*. La vacuité **est** les phénomènes, et les phénomènes **sont** la vacuité.

« *Cette vérité a été énoncée depuis les temps anciens* », écrit Maître Dogen. Et il cite un enseignement de Maître Ubakikuta qui fait partie de notre lignée indienne et a vécu vers le 3ème siècle.

« *Cette vérité, dit Ubakikuta, c'est la même que de dire que si on tombe sur le sol, c'est en s'appuyant sur le sol qu'on se relève. Car chercher à, se relever sans s'appuyer sur le sol est impossible* ». Tout le monde comprend cela. C'est une évidence, une vérité ; la même que de constater que *Ku* et *shiki* ne sont pas différents, ou que nous ne pouvons être autre chose que Bouddha. Comme une évidence que nous ne pouvons pas remettre en question : le jour succède à la nuit, et la nuit succède au jour.

Comprendre cette vérité ne nous dispense pas de faire des efforts, ou de pratiquer zazen, ne nous dépossède pas du désir de faire des cérémonies si nous le désirons, de chanter des sutras, de nous prosterner pour exprimer notre gratitude car tout cela est le Réel se manifestant comme Présence (*Genjo koan*).

Vivre le Réel, ce n'est pas rester dans une vérité de surface qui joue sur les mots, ou objecter que la vérité est au-delà de toute formulation, de toute interprétation, inatteignable par les mots et qu'il n'y a rien à faire. La vérité du Réel doit être trouvée là où elle réside, dans notre propre esprit. C'est ce qui se révèle à nous quand nous venons nous asseoir dans le dojo avec les Bouddhas. La vérité se confond alors avec la présence silencieuse qui ne s'appuie sur rien.

Notre vie est faite de hauts et de bas. Il nous arrive de douter, il nous arrive d'être fatigué de chercher, d'espérer, d'attendre l'éveil, ou un changement de nos conditions de vie. Quand nous sommes fatigués, que nous tombons, que nous doutons, nous avons pris l'habitude de nous relever en prenant appui sur nous-mêmes, nos idées, nos opinions et croyances, nos vérités conventionnelles. Ou bien nous faisons des thérapies, nous nous engageons dans des associations humanitaires, nous essayons de pratiquer une sorte de compassion déculpabilisante et rassurante. Mais tout cela c'est la même chose que se relever en prenant appui sur le sol, après être tombé sur le sol.

« *Si on essaye ainsi, dit Maître Dogen, si tombant sur la terre ferme, on essaye de se relever en prenant appui sur la terre ferme, on ne peut y parvenir, même après des milliers d'années d'efforts* ».

Alors qu'est-ce que ça veut dire ?

**Tombant sur la terre, on se relève en prenant appui sur le ciel.**

**Tombant dans le ciel, on se relève en prenant appui sur la terre.**

Dans notre vérité quotidienne, il y a des hauts et des bas, des périodes difficiles, des périodes plus faciles, des périodes où nous tombons, où nous n'arrivons plus à avancer, et parfois même, où nous nous résignons, nous renonçons. Cela concerne aussi notre vie spirituelle et notre pratique du zen quand nous la construisons sur des vérités conventionnelles, des croyances illusoires que nous n'avons pas remises en question, nous abandonnons avant d'avoir réalisé la grandeur de notre pratique de la Voie. C'est triste !! Dans nos vies, les hauts et les bas, c'est une constante qui bien souvent nous épuise et nous conduit à la résignation et à la reddition.

Dans cette perspective, Maître Dogen espère changer notre façon de voir et de penser : « *Si on tombe sur la terre, et que pour se relever on prend appui sur la terre, (c'est à dire sur nos habitudes, sur nos façons de voir, sur nos mécaniques mentales), on n'y parviendra jamais* ».

Alors ? Sur quoi prendre appui ?

La pratique du zen, nous l'avons souvent entendu sans le comprendre, c'est de *ne s'appuyer sur rien*, c'est à dire sur aucun de nos conditionnements, de nos façons d'interpréter, d'imaginer, de commenter, de régler notre propre existence à partir de schémas dualistes, de conditionnements sans fondement, d'habitudes ou de peurs.

Nous ne nous souvenons généralement pas de nos premiers pas de bébé. Le bébé agit en fonction de forces qu'il ne connaît pas consciemment. Il veut se mettre debout, soit parce qu'il ressent le besoin d'imiter soit parce qu'il obéit à la nature des êtres humains qui est de vivre debout. Quand le bébé y arrive, il est tout joyeux, rempli de satisfaction. Il goûte un plaisir incontestable, plein de contentement. Nous avons pu voir cela chez nos enfants, chez nos petits-enfants, chez nos petits-neveux, petites-nièces, ou les enfants des autres. Il y a un plaisir immense à se mettre debout. Parfois bien sûr, le bébé tombe, mais il se relève. Il est mu par la force de se relever toujours, même s'il tombe souvent au début. Parfois, les



parents lui font croire que tomber ce n'est pas bien. Les parents ont peur que le bébé tombe, qu'il se fasse mal, projetant sur lui leur propre névrose. Pourtant le bébé se relève toujours, de lui-même, pas besoin de l'aider. Alors qu'elle est cette force qui pousse le bébé à se relever sans cesse, à rechercher la verticalité de tout son corps, comme s'il cherchait à retrouver quelque chose qu'il a perdu ?

Sur quoi le bébé s'appuie-t-il pour se relever ? Sur rien ?

*« Il faut trouver, dit Maître Dogen, le bon moyen de se relever si on tombe. Si, on tombe sur la terre ferme, on se relève en prenant appui sur le ciel vide (le ciel vide c'est la Vacuité, et aussi zazen). Et lorsqu'on tombe dans le ciel vide (s'attacher à la vacuité à l'éveil), on se relève en prenant appui sur la terre ferme (le quotidien des phénomènes). Et s'il n'en était pas ainsi, il serait impossible de se relever. Il en a toujours été ainsi pour les Bouddhas et les Patriarches ».*

Le ciel vide est vacuité, la terre ferme ce sont les phénomènes, *Ku* et *shiki*. Si nous tombons dans les phénomènes, c'est sur la Vacuité que nous devons nous appuyer pour nous relever. Si nous tombons dans l'attachement pour la vacuité, c'est sur les phénomènes, sur le quotidien, que nous devons nous appuyer pour nous relever.

S'appuyer sur le ciel vide, c'est "*ne s'appuyer sur rien*". C'est découvrir l'espace infini de notre propre esprit, Conscience-Présence. Mais il faut prendre garde de ne pas y demeurer car se couper de la terre c'est se séparer en deux soi-même. Alors si nous tombons dans l'illusion, nous prenons appui sur la terre du quotidien, le samu, le travail, l'activité, pour nous relever. Nous devons prendre appui sur la présence manifestée par les phénomènes.

La Voie du Bouddha est une voie du milieu. Quand on tombe dans un extrême, on se relève en s'appuyant sur l'autre. Mais il ne faut s'attacher ni à l'un ni à l'autre.

Il en est ainsi, pour les Bouddhas et les Patriarches.

Il n'est pas possible de demeurer d'un seul côté, sans perdre tous les avantages de l'autre, sans perdre la moitié de soi-même.

**Tombant sur la terre, on se relève en prenant appui sur le ciel.**

**Tombant dans le ciel, on se relève en prenant appui sur la terre.**

**Sinon ça ne marche pas !**

Ainsi, si nous tombons sur la terre, c'est-à-dire, si nous vivons des moments difficiles, que la souffrance devient difficile à porter, que nous ne comprenons plus rien, il faut prendre appui sur le ciel, vide, sur la pratique silencieuse. Sinon ça ne marche pas.

Nous ne pouvons abandonner le moi, cette illusion qui nous coupe en deux et nous sépare du Bouddha, nous ne pouvons oublier le moi en nous appuyant sur le moi, ça ne marche pas. Il en a toujours été ainsi pour les Bouddhas et les Patriarches.

Tombant sur la terre ferme, il faut s'appuyer sur le ciel vide pour se relever. Tombant dans le ciel vide, il faut s'appuyer sur la terre ferme pour se relever. Il en a toujours été ainsi, pour les Bouddhas et les Patriarches.

*« Alors, poursuit Maître Dogen, si quelqu'un m'interroge, question qui s'impose d'ailleurs, quelle est la distance qui sépare le ciel de la terre ? c'est à dire qu'elle est la pratique qui permet de faire le chemin entre le ciel et la terre, je répondrai : cette distance est de 108 000 li ».*

Pour les chinois 108 000 est une distance infinie. C'est la distance qui nous sépare de la nature de Bouddha tant que perdure l'idée d'un moi séparé de Bouddha. Si nous restons attachés à nos illusions, à nos peurs, à nos fausses croyances, la distance qui nous sépare de Bouddha sera toujours illimitée.

Pour un Bouddha, un être d'éveil, le ciel et la terre sont Un. Mais les ignorants ne comprennent pas cela. Ils accumulent les objets et les richesses, les activités, les opinions et les pensées, en restant attachés à l'aspect matériel des choses, des formes et des apparences, en croyant qu'elles sont réelles et doivent être obtenues et gardées pour soi-même, que c'est cela qui mettra fin au doute et à la souffrance. C'est ainsi que tourne la roue de la vie, le Samsâra, l'errance perpétuelle des êtres.

Déjà, en terme de pratique spirituelle, poser la question de la distance qui sépare le ciel de la terre, c'est ne pas comprendre l'ordre naturel des choses, le Dharma, et en conséquence, rester séparé de Bouddha. Nous revenons simplement à notre posture, entre ciel et terre, pour vivre ainsi l'unité du ciel et de la terre, pratiquer la Voie du milieu, où corps et esprit sont un. Les choses passent, l'Esprit regarde, l'Oeil voit. Présence. Plus de distance entre ciel et terre.

Un moine questionna Maître Tosu Daido : *« Quelle est la distance entre les êtres ordinaires et Bouddha ? ».*

Tosu Daido descendit de son siège, fit gassho, et quitta la salle.

La réponse est le silence. Un silence qui n'est pas muet, qui enseigne la Vérité au-delà des mots. Un silence conscient, où les choses, pensées, images, sensations et émotions passent, sans que soit dérangés ni la Présence ni le silence qui lui est semblable. Cette vérité quand elle s'exprime utilise les deux mots « *Je suis* », mais pour vivre cette vérité les mots doivent être oubliés.

Alors si nous venons à retomber sur la terre, nous savons maintenant que nous devons prendre appui sur le ciel pour nous relever, sinon ça ne marche pas.

Et si nous nous égarons dans l'illusion de nos rêves dans un ciel vide, nous savons que pour nous en sortir nous devons prendre appui sur la vie quotidienne, dans le monde de l'activité consciente qui témoigne de notre présence, sinon ça ne marche pas.

*« Ceux qui ne parlent pas ainsi », conclut Maître Dogen, « ne peuvent ni savoir, ni avoir la moindre idée de ce que les mots terre et vacuité signifient dans l'enseignement des Bouddhas ».*

Mais pour nous, c'est une évidence et leur unité se réalise dans la Présence.

\*\*\*