

Pour ce premier kusen de la sesshin à Asquins, je reprends la suite du *Zazen Yojinki* de Maître Keizan, "Recommandations pour la pratique de zazen",.

Il est question de la discipline, *Sila* en sanscrit, qui désigne en fait les préceptes, sujet capital pour tout pratiquant du bouddhisme. Ce qu'a enseigné le Bouddha, dès le début de ses enseignements après son Éveil, c'est une attitude, un mode de vie et un comportement propice pour mettre fin à la souffrance et parvenir à l'éveil, en accord avec les préceptes

Le Bouddha déclare :

« Il est nécessaire de trouver une certaine discipline d'esprit, car un esprit indiscipliné trouve toujours des prétextes pour agir égoïstement et de manière inconséquente. Quand l'esprit manque de discipline, le corps, lui aussi, est indiscipliné, et la parole et l'action également.

Vous êtes le maître et vous êtes aussi la voie. Avez-vous besoin de chercher plus loin ? Comme un marchand dresse une noble monture, de même c'est ainsi que vous devez vous rendre maître de vous-même. »

Pour se rendre maître de soi-même, il faut la discipline. Ce qui veut dire "être un disciple de la Voie", accepter les choses comme elles sont. Telles quelles. *Inmo*, c'est ainsi.

Être un disciple, ce n'est pas une simple dénomination, c'est véritablement un engagement vis-à-vis de la Voie, des préceptes et aussi d'un maître. Il faut du courage et de la persévérance ainsi que l'acceptation inconditionnelle de ne pas remettre toujours en question nos propres intentions pour des raisons de complaisance personnelle.

Être un disciple, c'est avoir la foi que les choix que nous avons faits en suivant la Voie du Bouddha nous conduiront véritablement vers la connaissance qui met fin à la souffrance.

Dans notre zazen, cela veut dire mettre fin au dualisme qui opposerait la pratique au pratiquant lui-même, dans un effort non compris, non accepté.

C'est aussi, dans notre méditation, ne plus faire de différence entre Cela qui voit et connaît, en nous-même, et cela qui est vu. C'est là que la discipline est capitale : ne pas dévier ni se perdre dans "les affluents boueux".

Comme l'enseignait le bodhisattva Vimalakirti, mettre fin au dualisme qui limite et emprisonne, "c'est cesser de se référer à un extérieur et à un intérieur, qui tous deux n'existent pas". C'est ce que nous pouvons vivre dans la Présence consciente de notre méditation quand l'esprit ne s'attache à rien.

Tout est l'Esprit-seulement. Non-deux, et c'est le thème unique de l'*Hannya shin gyo* : *Ku* est *shiki* et *shiki* est *Ku*. Et c'est le cœur de zazen.

« *En général, dit Maître Keizan, la discipline, c'est de ne pas faire de mauvaises actions et d'éviter que le mal n'apparaisse.* »

C'est le premier des 3 préceptes purs. Un précepte qui contient, en fait, tous les codes moraux,

« *Et ces préceptes purs sont le refuge, la racine, la source des règles et de la loi morale que suivent tous les Bouddhas* » le redit Maître Keizan dans le *Kyojukaimon*, "Commentaires sur comment enseigner et transmettre les préceptes".

Pendant zazen nous pouvons voir dans notre propre esprit l'émergence et le déploiement des pensées et des intentions qui portent en elles le mal, et la souffrance qui s'ensuit. Cela se joue dans nos pensées mêmes, obsessionnelles et conditionnées, influencées par les trois Poisons. En nous y impliquant et en y réagissant, nous créons nous-mêmes les barrières, les jugements, les opinions qui nous privent de notre liberté. Face à cette émergence continuelle des pensées qui nous perturbent et nous divisent, seul le regard équanime peut nous libérer.

Maître Keizan poursuit :

« *En zazen, toute chose est vue comme non-duelle, dans une interdépendance totale avec toutes les autres.* »

Acceptation inconditionnelle de "Ce qui Est", impermanence et interdépendance. Nous sommes invités à abandonner l'habitude malade de croire que notre bonheur viendrait d'une expérience objective quelconque, d'une récompense que nous convoitons ou d'une situation que nous tentons d'éviter. Cette attitude d'acceptation nous conduit à l'ultime possibilité qui nous est offerte, maintenant, c'est à dire retourner le mental sur lui-même et investiguer sur sa véritable nature, aller chercher en nous-même les causes de notre

souffrance. Et c'est bien ce qui survient naturellement pendant zazen, lorsque nous suivons le conseil de Maître Keizan :

« Détachez-vous de vos nombreuses inquiétudes et cessez de vous impliquer dans les affaires du monde, et même aussi dans le bouddhisme. Abandonnez tout attachement à la Voie autant qu'à vos préoccupations habituelles. »

Lâcher la fascination que nous avons pour nos histoires personnelles et les objets de nos désirs. Il n'y a rien dans le moment présent que nous puissions saisir.

Maintenant n'est pas le moment de laisser l'imagination courir après des leurres. Et même si nos pensées de maintenant ruminent nos souvenirs ou tentent de construire notre futur, nous pouvons voir leur nature fantomatique et rocambolesque. Et voir aussi qu'elles disparaissent comme elles sont venues, sans laisser de traces.

Demeurer dans ce présent insaisissable où la contemplation se déploie dans le sans-limite et le non-duel est méditation.

Nous apprenons donc à ne pas nous impliquer dans l'énergie captatrice des pensées et des expériences multiples, car c'est un jeu douloureux et sans fin. Nous apprenons à tourner notre attention et à l'orienter, non pas vers ce qui apparaît et disparaît, mais vers la Source immobile de notre propre Esprit. C'est cela, dépasser les contradictions et demeurer en soi-même, dans la non-dualité de l'Esprit-Un.

« Quand vous vous tenez au-delà des contradictions, sans affirmation ni négation, continue Maître Keizan, qu'est-ce qui pourrait vous obstruer ? »

Dans ce retournement du regard, qui est aussi un renoncement à suivre l'éphémère, notre souffrance perd son caractère obsédant et notre intérêt se tourne vers celui qui souffre, celui qui fait l'expérience de la souffrance. Le mental, et le "moi" qu'il héberge, se tourne vers sa propre essence, se dépouillant peu à peu de ses représentations, de ses limitations, pour se dissoudre dans la paix sans limite de l'Esprit-Un qui est sa source.

Conclusion de Maître Keizan :

« C'est cela la discipline sans forme du champ de l'Esprit, les purs préceptes. »

Le retournement de notre regard est le point essentiel de notre pratique méditative. C'est aussi ce qu'on appelle la vision profonde. Celle de l'Œil du Trésor de la Vraie Loi, *Shōbōgenzō*. Comprendre que cet Œil est notre nature elle-même se révélant à Lui-même dans le miroir des phénomènes.

Pour cela il est donc nécessaire tout d'abord de libérer le mental de l'attraction aliénante et de l'agitation frénétique qu'il a pour le contenu objectif de toutes les expériences qui constituent le théâtre de l'existence.

Ensuite, nous devons aussi nous délivrer de la fascination "entêtée" que nous avons pour le contenu de nos pensées et de nos rêves et de l'attachement malsain à nos opinions. Nous devons examiner attentivement les causes de nos points de vue, de nos croyances et comprendre les conditionnements qui nous actionnent et nous manipulent.

L'enseignement bouddhique, c'est accepter le constat évident, incontestable, que toutes ces expériences sont éphémères, impermanentes et vides et ne procurent pas de paix durable. Chacun de nous peut voir, grâce à zazen, la vérité des choses, du corps, des phénomènes, mais que tout cela disparaîtra, sans aucun avenir, comme des bulles ou des mirages. Pourquoi se leurrer soi-même en prenant cela pour vrai ?

Le regard orienté vers l'intérieur c'est se rappeler soi-même à soi-même, demeurer en soi-même. Cela nous conduit à abandonner ce dont on peut dire : « *Ceci n'est pas moi, ceci n'est pas mien, ceci n'est pas mon moi.* » C'est un enseignement capital du Bouddha qui nous demande de vraiment nous examiner pour trouver ce que nous sommes vraiment.

Nous avons du mal à accepter l'abandon de nos possessions, de nos illusions et de nos rêves. Nous sommes tellement attachés à l'idée de nous-même comme étant une personne libre, séparée, indépendante ! En fait nous ne voulons pas regarder la vérité en face !

Dans le zazen des Bouddhas, le mental se retourne sur lui-même et dirige sa lumière vers sa propre essence. Cela c'est faire face à la vérité de soi-même.

Cela se fait naturellement quand plus rien n'est saisi ou rejeté de ce qui se présente. Dans ce *Samādhi*, cette concentration sans sujet ni objet, c'est, en réalité, le regard de l'Œil du Trésor de la Vraie Loi que nous laissons œuvrer.

Mais quand nous retournons le regard vers nous-même, que voyons-nous ?

Rien !

Il y a l'espace, le silence. C'est paisible et vide. ! Rien. C'est déconcertant, frustrant pour le "moi" qui attend quelque chose.

Alors, bien souvent nous ne sommes pas intéressés par ce Rien qui semble sans caractéristiques, sans limites, vide.

C'est comme si, voyant un petit espace bleu dans la multitude de nuages qui voilent le ciel, nous pensions que cette tache bleue est une anomalie ! Comme si l'on croyait que la condition naturelle du ciel est d'être une couverture de nuages au sein de laquelle les taches de ciel bleu ne sont que des apparitions temporaires.

Les nuages, comme les pensées, s'assemblent, flottent, s'enchainent et se transforment sans cesse. Rien n'y est durable d'un instant à l'autre.

C'est par la constance de notre regard, de notre attention que nous en venons à réaliser que les taches bleues dans le ciel sont des ouvertures sur l'étendue illimitée du ciel dans lequel les nuages apparaissent et disparaissent continuellement.

Maître Doshin, le 4ème patriarche, parlait de l'espace entre les pensées, espace-ciel où nous sommes silence, pureté, tranquillité et vastitude. Espace où se révèle notre nature, espace qui Est notre vraie nature. Espace entre les pensées, identique à l'espace bleu du ciel.

Dogen dit :

« Les ignorants s'imaginent à tort que l'on voit le mouvement du ciel à cause des nuages qui courent. Mais le ciel ne bouge pas. Ou que l'on croit que la rive se déplace à cause du bateau qui avance alors qu'en fait elle ne bouge pas. Si cela était comme le croient ces personnes non éclairées, comment la parole du Bouddha serait-elle possible ? »

Comment faut-il faire pour retourner le regard vers l'intérieur ?

Maître Keizan déclare dans le *Zazen Yojinki* (Recommandations pour la pratique de zazen)

« Zazen n'est pas concerné par la discipline, la pratique de la concentration ou la sagesse, mais ces trois éléments y sont inclus. »

Le conseil apparaît comme apparemment contradictoire. Pendant zazen, il est recommandé de ne s'attacher à rien et de seulement contempler l'impermanence.

Ça veut dire cependant que nous veillons à ce que l'esprit ne s'implique pas dans l'analyse des phénomènes, sensations, pensées ou perceptions. Simplement regarder. C'est ainsi qu'il accède à sa véritable liberté naturelle, au bleu du ciel. Nous le réalisons lorsqu'il n'y a plus de volonté personnelle orientée vers un bénéfice.

Nous abandonner totalement nous-même est le *kôan* de zazen. Cela survient lorsque nous laissons aller, nous ne sommes plus dans l'attente, mais dans la contemplation de ce Présent. C'est une absorption totale dans la Présence, dans un regard équanime qui ne discrimine pas et voit toutes choses comme étant seulement l'Esprit.

Il faut accepter de disparaître dans la Présence consciente, être le regard même, l'Œil du Trésor de la Vraie Loi lui-même qui contemple. C'est le mystère qui se révèle lui-même à lui-même pendant zazen, dans notre propre esprit, nous-même.

S'absorber dans ce mystère est Éveil. Il n'y est plus question de discipline, de concentration ni d'une sagesse discriminante qui devrait faire le tri entre ce qui est bon ou mal. C'est non-duel et cela veut dire la disparition du méditant et de l'objet de sa méditation. Ce qu'on appelle aussi "*Samâdhi*".

Les histoires sont nombreuses pour évoquer la condition de l'esprit pendant zazen. Beaucoup connaissent déjà le monde entre Nangaku et son disciple Baso :

A l'époque où il vivait sur le mont Heng, au début des années 700, Baso passait ses jours et ses nuits plongé dans la méditation. Il en voulait, comme on dit !

Maître Nangaku le voyant ainsi lui demanda ce qu'il espérait obtenir en se forçant à rester assis tout le temps.

« *Je veux devenir Bouddha* » répondit Baso.

Nangaku saisit alors un morceau de tuile et se mit à le frotter contre une pierre jusqu'au moment où Baso, intrigué, lui demanda ce qu'il faisait.

Nangaku répondit : « *Je veux faire un miroir à partir de ce morceau de tuile.* »

Baso s'exclama : « *Mais comment peut-on faire un miroir avec une tuile ? c'est impossible !* »

Nangaku rétorqua : « *Comment peut-on devenir Bouddha en restant tout le temps assis à méditer ?* »

Cette histoire enseigne que c'est "tel quel", "ainsi", "comme nous sommes" que se révèle la nature de Bouddha. Maître Dōgen enseigne dans *Inmo* : nous sommes déjà ce que nous cherchons. Nous savons bien que polir une tuile n'en fera jamais un miroir.

De même, rester assis en s'efforçant de devenir Bouddha, c'est entretenir un attachement illusoire qui ne peut pas trouver de fin, et qui nous laisse prisonnier d'un rêve, sans pouvoir connaître la libération à laquelle nous aspirons.

Maître Dōgen, dans le *Gakudō yōjinshu*, associe toujours le mot réalisation à la pratique même :

« Dès qu'il y a pratique, la réalisation apparaît. Je n'ai jamais entendu dire qu'on ait obtenu le moindre profit sans étudier, ni la moindre réalisation sans pratiquer. C'est de notre seule pratique que naît la réalisation. Nos vrais trésors ne viennent pas du dehors. La réalisation utilise la pratique. »

Dans le *Genjōkōan*, il ajoute :

« Ceux qui s'éveillent de l'illusion sont des Bouddhas, ceux pour qui l'éveil est illusion sont les êtres sensibles. Lorsque les Bouddhas sont authentiquement des Bouddhas, il est superflu pour eux d'en avoir conscience. Ils sont des Bouddhas réalisés qui continuent à actualiser les Bouddhas. »

Nous prenons conscience pendant zazen que nous sommes déjà "Bouddha", la Réalité, le ciel bleu, et que la seule vérité est ce moment présent qui s'actualise dans notre posture toute entière, dans notre respiration et dans les battements de notre cœur. À partir de cette constatation consciente, la pratique de zazen devient un voyage sans fin, d'ici à ici, donc sans effort et sans illusion. Nous devons ancrer cette expérience vivante au sein de notre conviction et de notre pratique.

Beaucoup ont cru que, par sa réponse à Baso, Nangaku contestait la valeur et la nécessité de la pratique de zazen. Polir une tuile pour en faire un miroir, ce fut seulement pour pointer l'attention de Baso sur son erreur de compréhension.

Alors quand Maître Keizan déclare que :

« Zazen n'est pas concerné par la discipline, la pratique de la concentration ou la sagesse mais ces trois éléments y sont inclus. »

Qu'est-ce que ça veut vraiment dire ?

Il est nécessaire de garder l'esprit libre des sollicitations du mental, c'est la discipline. Cela nous amène à comprendre que l'implication dans les pensées réduit la liberté naturelle de l'Esprit.

Il est nécessaire d'apprendre par nous-même ce que veut dire "diriger l'attention vers sa source" et d'accepter de nous tourner vers la vacuité. C'est la pratique de la concentration.

Il est nécessaire de développer le regard équanime qui distingue entre ce qui est réel, permanent, et ce qui est illusoire, fantomatique. C'est la sagesse.

Zazen ne rejette rien, ne saisit rien. Tout l'univers y est inclus. Présence !

Nous vivons cette Présence depuis toujours car elle est ce que nous sommes, mais ne pas en prendre conscience nous laisse dans une frustration douloureuse. C'est pourquoi nous connaissons la souffrance.

Il n'y a rien que nous puissions ajouter ou retrancher à la Présence. Elle est le ciel bleu sans limite.

La voie du regard qui se tourne vers l'intérieur, est celle du zen. C'est se tenir au sein même de l'Esprit, dans le bleu du ciel. C'est une vision autant qu'une compréhension qui doit être intégrée à notre vie quotidienne, objective, et rester vivante dans notre propre corps.

« La grande Voie, dit Maître Eno, coule et pénètre partout librement. Pourquoi chercher à l'obstruer ? Quand l'Esprit ne s'arrête sur rien, il pénètre partout et s'écoule librement, mais s'il se fixe, il est alors attaché. Il ne faut pas que l'Esprit soit ambigu et confus lorsqu'on parle d'une Doctrine droite. »

Parler de zazen sans s'exercer à avoir l'esprit droit, c'est ne pas être un disciple du Bouddha. Ce n'est que par la pratique de l'esprit droit qu'au milieu même de tous les phénomènes il y aura absence d'attachement et c'est cela l'unique pratique. »

Pour que l'esprit reste droit, il lui faut ne pas s'égarer dans les affluents boueux. C'est ce qui rend aux préceptes du bodhisattva toute leur nécessité et leur grandeur.

Les 3 purs préceptes, qui sont de ne pas faire le mal, de faire le bien, et de le faire pour les autres sont en fait un unique précepte qui s'actualise dans la pratique libérée du "moi" et de ses conditionnements. C'est en les comprenant et en les suivant que nous pouvons accéder à la vraie connaissance.

Les pensées, les émotions, les sentiments, les perceptions se sont manifestées un nombre incalculable de fois dans notre vie. Mais la connaissance grâce à laquelle nous les voyons et connaissons demeure une et inchangée, comme le vaste ciel bleu. Comme l'Œil du Trésor de la Vraie Loi. Présence !
