

Où tracez-vous la ligne?

Moine : « L'on dit que les êtres Éveillés dans les dix directions suivent un seul chemin vers le Nirvana. Où ce chemin commence-t-il? » (Qian) Feng prit son bâton, traça une ligne et dit : « Ici même! »

Nourrir les illusions

Merci à tous d'avoir contribué à rendre cette retraite possible. Comme plusieurs parmi vous l'ont dit avant que nous ne débutions hier soir, nous sommes ici afin de pratiquer ensemble et nous soutenir mutuellement. Nous tenons des retraites aux Pays-Bas et en Belgique depuis vingt ans maintenant, habituellement deux fois par année. Ces retraites sont aujourd'hui si bien établies et planifiées que l'on peut facilement perdre de vue tout le travail qui les a rendues possibles. Nous sommes très reconnaissants.

Avec le cœur, l'esprit et les yeux bien ouverts, nous commençons. Hier soir, dans sa causerie d'ouverture, Anne-Johan nous a bien indiqué la direction à suivre. Je n'ai pas de sages paroles à offrir. Il n'y a aucun pouvoir surhumain à acquérir ici. Je n'ai pas de baguette magique pour réaliser vos rêves. Nous sommes ici simplement pour nous éveiller et en finir avec nos illusions. Nos illusions, nos rêves et nos cauchemars : voilà ce qu'il faut laisser tomber. Ils sont irréels et plus tôt nous les laisserons aller, mieux il en ira pour nous.

En d'autres mots, nous sommes ici pour capter directement la source, pour ouvrir la source de notre propre force – qui est aussi la source de tout ce qui est. De quoi d'autre avons-nous besoin? Voilà ce que nous rencontrons lorsque nous sommes assis et nous traversons nous-mêmes, lorsque nous sommes vraiment présents en *one-on-one*.

Souhaitez-vous être heureux? Je suppose que nous souhaitons tous être satisfaits et heureux.

Le Bouddhisme, ce n'est pas seulement le bonheur, mais plutôt le 'bonheur suprême', comme il est dit dans les sûtras.

Dit autrement, non seulement un bonheur momentanément associé à la présence de conditions favorables, qui s'évanouit dès que ces conditions disparaissent, créant de la tristesse ou de l'amertume. Non, c'est un bonheur suprême qui ne vient ni ne va. Une joie sans limites et non pas l'extase ressentie face à une expérience passagère. C'est une joie inconditionnelle dont nous captions parfois un reflet dans nos expériences conditionnées.

Le Bouddhisme, c'est la libération; la libération complète. La libération de tout – et pourtant, ce n'est rien de mystique ou de magique. En le confondant avec quelque chose de mystique ou magique, nous partons à sa recherche et générons davantage de souffrance. En cherchant notre propre bonheur, nous créons davantage de souffrance en nous-mêmes et avec les autres. Est-ce ainsi? Que voyez-vous?

Le Bouddhisme, c'est le bonheur suprême, la joie sans limites, la libération complète. Vous penserez peut-être : « Mais comment puis-je y accéder? En pratiquant avec ardeur, en ayant une quelconque expérience d'éveil? » Voilà ce que fait le soi, leurré par son point de vue centré sur lui-même. L'on sort son vieux sac d'astuces et l'on tente en vain d'atteindre son but grâce à des manipulations avides. Ça ne fonctionne jamais, n'est-ce-pas?

Lorsque j'étais jeune à Philadelphie, nous avions l'habitude de passer l'été près d'un bord de mer au New Jersey. Nous appelions ça la rive de Jersey. Parfois, nous plongeons du quai. Un jour, nous avons décidé de plonger en tenant, bien serré contre nous, une ceinture de sauvetage en Styrofoam. Tenter de plonger avec ce qui vous aide à flotter vous condamne à rester à la surface – impossible de plonger en profondeur. Il en va ainsi de toute pratique inspirée par le soi; cela vous empêchera toujours de plonger en profondeur.

C'est comme tenter de gravir une colline en été chaussé de patins à glace. La colline est basse et ne présente aucune difficulté réelle. Mais, avec des patins à glace, chaque pas est douloureux et vous donne l'impression que vous n'y arriverez jamais.

Parfois, des gens se présentent en *one-on-one* fièrement chaussés de tels patins à glace. Je leur suggère de les enlever. Ils répondent : « Mais ce sont là d'excellents patins et je viens tout juste d'en aiguïser les lames! »

En zazen, tout comme en marchant, lors des repas ou pendant les pauses, continuez sans interruption votre pratique. De cette façon, on laisse tout aller, pour de bon. Après tout, avons-nous besoin d'autres conditions que celles qui nous sont offertes ici? Le voyez-vous? Ce que vous faites ici même n'a aucune condition. C'est pourquoi ça semble difficile au début; c'est aussi pourquoi c'est si suprêmement simple. Aucune condition n'est nécessaire en zazen; c'est précisément **être sans conditions**. Confirmez-le vous-même. Ne le pervertissez pas en condition à remplir, en but à atteindre, en quelque chose que l'on doit posséder. Il n'y a rien d'autre que **ceci**. Rien à chercher, dans ce monde ou le suivant. Rien à redouter, dans ce monde ou le suivant. Je vous invite à le confirmer par et pour vous-même. Voilà notre pratique. Donnons-nous complètement à cette merveilleuse pratique.

Plus concrètement, nous devons d'abord être stables et bien établis grâce à un zazen soutenu. Ce n'est pas là quelque chose que l'on peut faire seulement en y pensant ou avec son seul esprit. C'est une pratique qui implique le corps : au fur et à mesure que le corps s'apaise, l'esprit s'apaise. Cela peut prendre du temps, mais voilà pourquoi nous sommes ici. Utilisez bien votre temps. La respiration est une porte d'entrée naturelle : elle unifie le corps et l'esprit, et nous respirons déjà. Revenez simplement à ce qui nous garde en vie. Pas d'idées philosophiques, pas de dogmes religieux, aucun mantra, aucun mandala, aucun koan. Ce dont nous avons besoin pour vivre – la respiration. Une voie d'entrée parfaitement naturelle et d'une grande simplicité. Ne **suivez** pas la respiration, vous en seriez alors toujours séparé. **Soyez un** avec votre respiration – **inséparable**.

Ce faisant, tout devient unifié. Il y a là une formidable vitalité et une grande énergie et, pourtant, tout est calme et paisible. C'est une bonne façon d'entrer.

Laissez aller les vagues de la masturbation mentale. Laissez aussi aller l'asphyxie émotionnelle; nul besoin de supprimer ou de nier quoi que ce soit. Restez ouvert, complètement ouvert – mais ne transformez pas cela en quelque chose. **Laissez cela être tel que c'est.** Oubliez qu'un plus un égale deux. Il n'est pas nécessaire d'aller si loin – seulement un, **soyez** simplement un, de part en part. « Ne pas savoir qu'un plus un égale deux », ce n'est pas être stupide ou faible. Tout au contraire, c'est être si concentré que rien ne se déplace vers deux : seulement un – et ce « un » contient tout. Voilà à quel point c'est concentré.

Il y a un an, j'ai présenté une métaphore classique que l'on trouve dans les manuels sur le zen : « *Quand on cherche la perle, il vaut mieux calmer les vagues. C'est plus difficile si l'eau est agitée. Lorsque l'eau est claire et immobile, la perle de l'esprit se révèle d'elle-même.* » Nous n'amenons pas quelque chose à l'existence, nous ne manipulons rien; ce n'est pas nécessaire. Laissez les vagues agitées du mental et l'instabilité de vos émotions en venir à un repos complet. La perle précieuse qui est, a été et sera toujours, se révèle d'elle-même en toute clarté. Voilà le point essentiel lorsque l'on commence zazen.

Êtes-vous assis dans une certaine posture pendant que votre esprit tourne en rond, soulevant toujours les mêmes vieilles vagues? Voilà pourquoi nous apprenons à pratiquer correctement et pourquoi nous nous y consacrons. Ce n'est pas difficile. Nous avons devant nous plusieurs jours afin de nous donner ensemble à une pratique soutenue et bien guidée, à rendre tout cela clair. Laissez l'expérience des sens s'unifier. Habituellement, notre esprit s'éparpille et est emporté par des tourbillons de pensées, d'émotions, de sensations, de souvenirs, et ainsi de suite.

(Une cloche d'église sonne) Une fois l'expérience des sens unifiée, une cloche sonne. Une personne passe. Nous sentons l'encens, éprouvons les sensations du corps. Qu'en est-il de tout le reste dans notre esprit et, plus particulièrement, de nos pensées?

Nous n'avons pas à les éliminer. Nous n'en **faisons** rien. Nous les laissons être, simplement. Si ce sont des illusions, elles disparaîtront d'elles-mêmes. C'est là la preuve ultime. Si c'est une illusion, elle disparaîtra. Elle ne peut survivre si nous ne l'alimentons pas. Au cours de la retraite, nous allons explorer cela de façon détaillée.

S'il-vous-plaît, sentez-vous libre de vous lever et de vous dégourdir. (*Courte pause*)

Il y a plusieurs techniques de méditation et il peut être utile d'en faire l'apprentissage. Certaines, très précises, ressemblent au scalpel d'un chirurgien. Certaines personnes les aiment et les utilisent comme des jouets. Elles sont distrayantes mais parfois risquées car, souvent, elles perpétuent le *mal-aise* plutôt que de vraiment le guérir. Lorsque c'est le cas, elles sont comme de l'eau pour une personne qui se noie ou du feu pour une personne brûlée.

Un dicton Zen peut être cité ici : « *La personne qui se noie et le sauveteur sont tous deux dans la même eau, mais pour des raisons différentes.* » Qui se noie? Qui est le sauveteur? Ici, ensemble, nous apprenons à nager plutôt que de combattre l'eau dans laquelle nous nous trouvons – c'est **cela** qui est épuisant et frustrant, n'est-ce-pas? Il est donc très utile au niveau de la posture physique, de la respiration, de l'esprit et pour savoir comment travailler avec les pensées, de bien connaître différentes techniques de méditation.

Pour celui ou celle qui veut apprendre à nager, il peut être utile de lire au sujet des différentes façons de le faire, de la physiologie du corps, et ainsi de suite. La respiration est également très importante. Tout cela est utile. Mais est-ce là nager? Acquérir des connaissances sur la nage, lire des livres, observer attentivement un maître-nageur, tout cela est bien. Mais, ce n'est pas nager.

Voilà ce qu'est une retraite : plongez! Testez l'eau si vous le voulez, trempez-y un orteil. Puis plongez – sans Styrofoam.

Lorsque nous étions jeunes, on apprenait d'abord à nager comme le font les chiens. Comme eux, on ruait instinctivement des deux jambes sous l'eau afin de garder la tête hors de l'eau. On y arrivait, mais à quel prix! Très fatigant! L'on gardait la tête hors de l'eau, mais sans vraiment nager. Il faut donc apprendre à nager correctement. Lorsque, par la suite, on plonge et on nage, c'est avec la joie sans limites d'être libre. Ce contre quoi nous luttions auparavant nous soutient maintenant et nous nourrit.

Plongez profondément et voyez-le : vous n'êtes pas en train de vous noyer. *(Imitez la nage désespérée d'un chien et cherchez son souffle)* **Vous vous noyez dans votre propre peur, dans la panique que vous créez vous-même.**

Au fond – ici même – se trouve une liberté sans limites. Si nous cessons de tenter de nous échapper et de fuir à l'**extérieur** de notre situation présente et que, tout au contraire, l'on y plonge entièrement – là se trouve la véritable libération. Plongez et voyez-le pour vous-même : l'eau nourrit et donne la vie. Lorsque l'on se noie, c'est toujours dans nos propres peurs et nos propres illusions.

Si un sauveteur tente de sauver quelqu'un, la personne qui se noie s'accrochera peut-être désespérément à lui. Le pire scénario serait que les deux se noient. C'est pourquoi les sauveteurs apprennent à échapper aux mains et aux jambes des personnes en détresse, en s'en éloignant un peu pour ensuite s'en rapprocher à nouveau. Mais s'ils n'y arrivent pas, s'ils se font prendre, que faire?

Ils plongent sous l'eau. Complètement submergés. La personne les laisse alors aller et le sauveteur peut à nouveau essayer de lui venir en aide. Il ne s'agit pas simplement de sauver une autre personne, bien que cet exemple puisse aussi être instructif ici.

Plongez dans les profondeurs et voyez : en essayant de me maintenir à la surface, de garder la tête hors de l'eau, je ne fais que m'épuiser. Je me noie dans mes propres illusions – dans l'illusion du moi. Pensez-y bien.

Le Bouddhisme **est** le bonheur suprême, la joie sans limites, la libération complète. Ici même – nulle part ailleurs. Si, cependant, l'on en reste à la surface, le Bouddhisme devient : « La vie est souffrance et le but de la vie, c'est l'extinction de la souffrance. » Cette façon de voir n'est pas complètement erronée, mais elle échoue à prendre la vraie mesure de ce qui est profond. Qui souffre? Et qu'y a-t-il donc à éliminer? La vie du soi – la noyade elle-même – n'est-elle pas déjà suffisamment douloureuse? N'est-ce pas ajouter au *mal-aise* que de tourner sans cesse en rond, faisant lever de nouvelles vagues pour ensuite se demander pourquoi l'on n'est pas en paix?

Qu'est-ce donc qui doit s'éteindre et **être défait**? Rien, vraiment. Mais c'est un « rien » vraiment têtue, nourri de longue date et auquel nous nous identifions depuis si longtemps qu'il semble être « tout »! Le vaste océan lui-même n'est-il pas qu'une suite ininterrompue de vagues tortueuses? En pratiquant correctement avec le corps, la respiration et l'esprit, la perle se révèle naturellement. Voyez-le par vous-même.

*

Bon matin. Il est merveilleux d'être ici et de pratiquer ensemble. Je crois bien que vous ressentez tous ce courant souterrain qui nous relie les uns aux autres. Je parle et vous êtes en silence. Mais nous sommes tous unis dans une communion profonde tout au long de cette retraite, même lorsque nous sommes en silence – peut-être même surtout lorsque nous sommes en silence.

En tant que laïques, l'énergie ou le combustible de notre pratique provient naturellement des conditions spécifiques où nous sommes. Initialement, ces conditions peuvent sembler être des obstacles. Mais, la pratique aidant, je crois bien que vous voyez mieux aujourd'hui comment ces événements, ces problèmes, ces relations difficiles et ainsi de suite, alimentent votre pratique. Rien ne peut alors se mettre en travers de notre chemin. Il est essentiel de poursuivre notre pratique dans notre vie quotidienne.

Autrement, celle-ci tend à devenir une façon d'échapper à la confusion et à l'agitation. Il ne devrait pas en être ainsi. Plus la pratique devient stable et constante, plus les choses auxquelles nous nous heurtons, les difficultés que nous rencontrons, loin de nuire à notre pratique, l'alimentent en combustible et nous montrent où nous devons nous appliquer.

Laissez les illusions être ce qu'elles sont. Nul besoin de les abattre ou de les réprimer. Laissez les illusions **être ce qu'elles sont**. Si ce sont des illusions, elles se dissiperont bientôt – à moins que nous ne persistions à les alimenter. Elles ne peuvent se soutenir elles-mêmes. Comment les alimentons-nous? En leur donnant libre cours pour nous y complaire. Ou en les repoussant – une autre façon de nous y complaire. Mais, pensez-vous, 'elles semblent se poursuivre sans fin!' Examinez ce que vous faites; vous les alimentez, n'est-ce-pas? D'une façon très simple et efficace, la pratique du zazen nous en débranche, pour ainsi dire, et les prive de nourriture. Actuellement, elles vous semblent peut-être très réelles mais, bientôt, si on cesse de les alimenter, elles disparaissent. Il n'y a rien que vous **deviez** faire à leur sujet. Voyez-le vous-même.

Oui, cela prend du temps. Les illusions ne disparaissent pas immédiatement. Après tout, nous les entretenons et les nourrissons depuis des années. C'est pourquoi nous tenons des retraites longues et intenses. Avant longtemps, les illusions se dissipent naturellement. Que d'énergie nous avons gaspillée en nous complaisant en elles, bien que nous sachions déjà qu'elles ne nous mènent nulle part! Cette énergie naturelle considérable revient alors à sa propre unité originelle. C'est tout à fait normal, aucun pouvoir surhumain n'est requis, une fois que nous laissons cette énergie être ce qu'elle est réellement.

On voit alors que **ceci** est la fin du *mal-aise* comme le disent les plus anciens sùtras. L'on ne peut en douter, ces illusions dont nous étions les esclaves et qui, pour nous, constituaient la totalité de notre monde, sont disparues. Nous pouvons maintenant vraiment voir et être ce qui est réellement. Et poursuivre le travail qu'il nous reste à faire.

Si vous ressentez des douleurs intenses en zazen, prêtez-y l'oreille. Ne vous y complaisez pas, n'essayez pas de prétendre qu'elles n'existent pas. Que vous disent-elles vraiment? D'où viennent-elles? Serait-il utile d'ajuster votre posture ou d'utiliser d'autres coussins? Devez-vous plutôt laisser aller une difficulté émotionnelle sous-jacente? Ou simplement rester assis et les traverser.

Que sont ces illusions que nous laissons aller, à quoi renonçons-nous vraiment, qu'est-ce que l'on abandonne? Voyez-vous où nous mènent l'avidité et la possessivité du soi et à quel point tout cela est une illusion douloureuse? Ce besoin lui-même, cette tentative d'éviter la douleur et de trouver le bonheur, crée davantage de douleur et de souffrance, n'est-ce pas? Et même lorsque l'on obtient ce que l'on convoite, en résulte-t-il vraiment un bonheur durable? Voyez-vous ce qui arrive lorsque l'on recherche pour soi-même un bonheur durable en s'agrippant à quelqu'un ou quelque chose? Voyez-vous comment l'on tend à détruire la chose même que l'on veut posséder? Doit-on laisser aller de telles illusions? L'insécurité qui vient de notre propre ignorance de ce que nous sommes – on laisse aller cela aussi. Penser que nous le savons – cela aussi s'en va. Même nos intuitions les plus profondes sont libérées; on ne s'y accroche plus.

La colère qui peut émerger : voyez-vous d'où elle vient, et comment la laisser aller? Il y a de ça quelques semaines, mon épouse et moi étions à Santa Cruz, une charmante station balnéaire de la côte californienne. Nous y avons croisé un jeune homme qui attendait ses amis sur le trottoir. Il semblait traverser une passe difficile et, au moment même où nous passions près de lui, il s'écria : « Je vous hais tous! Je hais tout! » Puis, nous regardant directement : « Je vous déteste et vous emmerde vous aussi! » Il ne savait rien de nous. Voyons-nous d'où provient cette si douloureuse colère? Non pas seulement en lui, mais aussi en nous-mêmes? Et en sommes-nous libérés?

Que devons-nous éveiller, cultiver et nourrir? Nous avons entendu – et utilisé – des mots comme ‘compassion sincère’, ‘sagesse aimante’, mais de quoi s’agit-il vraiment? Que signifie faire preuve de ‘sagesse aimante’ envers soi-même et les autres? Cela se manifeste-t-il ici?

« *La vérité vous rendra libres.* » Les mots de Jésus, tirés de l’Évangile de Jean. Lorsque Jésus a dit cela, on lui répondit qu’étant les descendants d’Abraham, nous n’avions jamais été esclaves, pourquoi alors parler de devenir libres? Jésus expliqua qu’il parlait du prix des péchés, d’être les esclaves du péché. Dans le contexte du Bouddhisme, l’on dira plutôt que nous sommes esclaves du fait d’être noyés dans l’attachement au soi. Et c’est bien la vérité qui nous rend libres.

La vérité n’est pas du tout abstraite; elle est transformatrice. En d’autres mots, ce n’est pas que je comprends UNE vérité, mais que le JE qui comprend est lui-même transformé. Le JE adopte un point de vue et s’affirme lui-même – le JE lui-même est transformé. Plutôt que *trans-formé*, c’est-à-dire passé d’une forme à une autre, le soi lui-même est *dé-fait*.

Prouvez-le par une pratique correcte et soutenue. En retraite, l’accent est mis sur le zazen, et l’expérience des sens elle-même s’unifie de façon naturelle, s’immobilise, finalement *dé-faite*, dissoute, en-allée. Alors **voir** ce qui est là. Voilà la porte d’entrée du zazen.

Sentez-vous libre de vous lever et de vous dégourdir. (*Courte pause*)

Inséparables, mais différents ...

À quoi les mots anciens, les dictons du Bouddhisme et du Zen, peuvent-ils bien servir? Simplement, à ce que nous les confirmions et les mettions en lumière pour nous-mêmes. Simplement à nous aider à mettre à jour la ‘grande affaire’ ici et maintenant. Une expression Zen bien connue de Baso (Mazu en Chinois), que j’ai citée lors de la dernière retraite : « *La Voie n’a pas à être cultivée, simplement ne la pervertissez pas.* »

Un fermier cultive ses champs. Mais la Voie n'a pas à être cultivée. Simplement, ne la pervertissez pas. Voyez-vous ce qui est déjà là, entier et parfait – ce à quoi nous consacrons notre vie?

« Dès que la résolution initiale est prise, l'éveil est entièrement réalisé. »

C'est là une expression fondamentale du Bouddhisme Mahayana.

« Résolution initiale » se traduit en sanscrit par *bodhi-citta* : *bodhi* signifiant l'éveil et *citta*, l'esprit. Cela réfère à la décision initiale de suivre la Voie, c'est-à-dire, de laisser apparaître l'esprit de l'éveil. Nous avons tous déjà pris cette décision, sinon nous ne serions pas ici. Et pourtant, les sûtras du Mahayana stipulent que : *« Dès que la résolution initiale est prise, l'éveil est entièrement réalisé. »* En voyez-vous la vérité? Un autre sûtra du Mahayana affirme même que la résolution initiale et la réalisation finale sont inséparables – mais que des deux, la résolution initiale est la plus difficile. Pensez-y soigneusement, tout en vous consacrant pleinement à cette retraite.

« Je vois maintenant que les êtres sont pleinement dotés de la sagesse et de la vertu de l'éveil, mais que celui-ci ne se réalise pas à cause des fausses vues et des attachements. » Un autre dicton classique du Mahayana, cette fois attribué au Bouddha au moment de son éveil. Encore une fois exprimé avec grand soin. Tout est libre-de-soi, sans soi; mais, à cause des illusions créées par l'avidité du soi centré sur lui-même, cela est expérimenté comme un *mal-aise*. Ce *mal-aise* en est-il vraiment un? Démêlez votre soi et voyez!

« Quand on cherche la perle, il vaut mieux calmer les vagues. Quand l'eau est agitée, c'est plus difficile. Lorsque l'eau est claire et immobile, la perle de l'esprit se révèle d'elle-même. » Oui, mais ne nous y arrêtons pas, car cela peut, à son tour, devenir une partie du *mal-aise*. Lorsque l'on arrive vraiment au fond, pour la première fois, l'on se rend compte que chaque goutte d'eau, chaque vague, **est** l'océan sans limites. Autrement, c'est comme nager comme un chien, essayant désespérément de rester à la surface, tout en prétendant que tout va bien alors que ce n'est pas le cas.

Le Bouddhisme dénonce cela et l'appelle « fausse similitude », littéralement une similitude « diabolique » ou « mauvaise », un sentiment d'unité toxique et mortel. Comme si, en imagination, l'on tentait de réduire les vagues au point d'aplanir l'océan, tout en prétendant que les deux ne font qu'un de toute façon.

« *La personne qui se noie et le sauveteur sont tous deux dans la même eau – mais pour des raisons différentes.* » Les plus grandes profondeurs et les vagues de surface sont inséparables; ce ne sont pas deux choses différentes, les deux sont de l'eau. Vrai. Mais, pour des raisons pratiques, on peut et on doit les distinguer l'une de l'autre, n'est-ce-pas? Mais sur quelle base? Sur la base de mon point de vue si superficiel, simplement centré sur moi-même ou sur la base de la sagesse sans limites d'une compassion vivante?

Comment appliquons-nous ce clair discernement dans le monde, c'est-à-dire, avec chaque vague? Ou tentons-nous d'y échapper en restant au fond? Rester au fond ne peut suffire, n'est-ce-pas? Cette 'fausse similitude' est critiquée avec justesse par le Bouddhisme. Et elle sévit dans le Bouddhisme et le Zen de l'Ouest. Cette 'fausse similitude' échoue à discerner avec netteté que la source de toutes les distinctions erronées se trouve dans l'illusion du soi. Elle tente plutôt de projeter ces distinctions sur le monde pour ensuite essayer de les effacer. Cela ne marche jamais. De vraies distinctions : voilà le Bouddhisme et le Zen, du début à la fin! Le Zen et le Bouddhisme n'ont rien à voir avec une telle fausse similitude.

Le Bouddhisme a quatre Nobles Vérités – pas seulement une. Et la première d'entre elles est différente de la deuxième, de la troisième ou de la quatrième.

Toute existence conditionnée est soumise au *mal-aise*; la cause en est notre propre avidité; il y a une fin à cela; et la voie à suivre est le sentier octuple. L'on dit que l'un des fondements du Zen est « *Ne pas dépendre des mots ou des lettres.* » Est-ce là faire une distinction ou non?

Sur la page d'accueil de notre site internet, il est dit : « *Lorsque vous êtes vraiment sans soi, vous voyez que tout est sans soi. Réalisant ceci, la précieuse dignité de toute chose se révèle.* » La dignité de chaque vague se révèle. Être vraiment sans soi révèle que chaque chose sans exception est sans soi. Loin **d'effacer** les distinctions, l'inviolable dignité de chaque chose est révélée. Tout **n'est pas** pareil! Il n'y a pas de soi : il n'y en a jamais eu, il n'y en aura jamais. Ici même, la précieuse dignité de toutes les choses, et de chacune d'entre elles, est évidente, n'est-ce-pas? Et cela, précisément parce qu'elle n'est pas profanée par l'illusion du soi.

La tradition du Zen Chinois a commencé lorsque Bodhidharma a rencontré son premier disciple Chinois. La légende, qui peut sembler étrange, raconte que ce dernier se coupa l'avant-bras afin de prouver qu'il était prêt à se donner entièrement à sa quête. Mais le point essentiel ici est qu'il comprend à ce moment même qu'il n'y a rien à atteindre. Maître Mumon, le compilateur du *Mumonkan*, l'un des plus célèbres recueils de koans Zen, présente cette histoire (koan # 41) et la commente en disant : « *En tout et partout, Bodhidharma n'a eu qu'un seul disciple éveillé et ce dernier était infirme.* » Mais il parle à chacun d'entre nous. Nous sommes tous infirmes. Tous humains, dotés de corps et d'esprits fragiles et imparfaits – tout comme Bouddha et Bodhidharma. Et chacun de nous est ce seul disciple. Vous-même – tel que vous êtes – n'êtes-vous pas Bouddha?

Merci d'avoir écouté si attentivement.

*

Où tracez-vous la ligne?

Un exemple grotesque de cette 'fausse similitude' – qui prétend que toute distinction est simplement irréaliste – réside dans l'illusion que, dans le monde de l'éveil, tout s'équivaut et que je peux donc agir comme bon me semble. Vous voyez le danger. De nombreuses expressions corrigent cette illusion. Quelques-unes suffiront.

Écoutons d'abord Hyakujô (Baizhang en Chinois), l'un des successeurs les plus éminents de Baso. Ce qu'il dit est l'un des dictons les plus célèbres de la tradition Zen, car il exprime ce que l'on attend de chacun d'entre nous : « *Une pénétration égale à celle du maître perd la moitié de sa valeur; seule une pénétration dépassant celle du maître est digne de perpétuer la lignée.* »

Si tout est identique, pourquoi dire cela? Pourquoi l'égalité diminue-t-elle ou augmente-t-elle? Peut-elle vraiment être diminuée? (*Pause*) Et pourquoi doit-on surpasser son propre maître? Il ne s'agit pas ici de meilleur ou pire, supérieur ou inférieur. Une pénétration approfondie n'est pas individuelle uniquement. Seule une personne profondément dans l'erreur penserait : « Ça y est! J'y suis arrivé et je vois que tout s'équivaut! Je peux donc faire tout ce que je veux! » Pensez-y bien, mes amis.

Ce dharma, cette vérité vivante, n'est pas qu'individuelle – et, pourtant, elle est **complètement** individuelle – Complètement individuelle, mais non limitée à un seul. Si c'est le cas, cette vérité est déjà morte, n'est-ce-pas? À quoi nous consacrons-nous? À quoi nous donnons-nous nous-mêmes? Est-ce à une pratique ou une pénétration fondée sur l'inflation de la personnalité? À une autorité absolue? Questionnez, critiquez. Questionnez-moi, critiquez-moi. Heureusement, Guus le fait déjà, tout comme Stefan, Ron et Karen – vous tous. Je n'attends rien de moins. Alors seulement le dharma est-il vraiment vivant, authentique et vital. « *Une pénétration égale diminue sa valeur de moitié; seule, une pénétration qui surpasse est-elle digne de perpétuer cette lignée!* »

Plongeant dans ces profondeurs où s'évanouissent toutes les turbulences – l'on voit bien la tentation, le risque de se laisser capter par la fausse similitude, ce sentiment d'unité mort-né. Il y a un poème célèbre, attribué au troisième patriarche du Zen Chinois. Bodhidharma a été le premier, son disciple au bras coupé, le deuxième, et celui-ci, le troisième. Les premières lignes de ce poème sont souvent citées :

« La Grande Voie n'est pas difficile; évitez seulement les préférences. Si vous ne vous emmêlez pas dans 'j'aime' et 'je n'aime pas', alors la Voie se révèle en toute clarté. »

« Évitez seulement les préférences » - l'on dirait bien que le troisième patriarche préfère ne pas avoir de préférences. Mais d'où provient **cette** préférence? Où trace-t-il la ligne? Et comment cela conduit-il à ce que la Voie soit clairement révélée? Un peu plus loin dans le poème, l'on trouve : *« Nul besoin de chercher la vérité, laissez seulement aller vos perceptions erronées. »* Est-ce suffisamment clair?

Il y a environ cinquante ans, l'assistante de D.T.Suzuki, une jeune Américano-Japonaise que j'ai eu le plaisir de rencontrer plusieurs années plus tard à Kyoto, avait remarqué que Suzuki avait un problème avec les coquerelles. Quand il en apercevait une dans son bureau, il la pourchassait, tentant de l'écraser avec sa pantoufle. *« Sensei »*, lui dit-elle, *« tous les êtres vivants n'ont-ils pas la nature-de-Bouddha? »* Sa réponse : *« Non. Je trace la ligne devant les coquerelles! (Rires) Elles mangent la colle de mes livres, dit-il, mais elles sont simplement trop rapides pour moi. »* Son assistante en a tellement été inspirée qu'au décès de Suzuki, elle en fit part à l'assemblée en guise de mémorial. Laissez-moi vous demander : lorsqu'il trace la ligne, à partir d'où le fait-il – de lui-même, de la coquerelle, de la colle?

Frederick Franck, un Hollandais-Américain, était un artiste d'exception, un auteur et un chirurgien-dentiste qui avait travaillé avec Albert Schweitzer. En compagnie de son épouse, il a visité le Japon à plusieurs reprises et j'ai eu la chance de le rencontrer. Un jour, une femme du Zen Japonais écrivit un commentaire philosophique au sujet du non-respect de l'éthique dans le monde religieux, citant, entre autres, l'infâme maître Zen Nansen (Nanquan en Chinois) tuant un chat. Lorsque le maître vit que ses moines argumentaient au sujet d'un chat, il menaça de le tuer à moins que l'un d'eux dise une 'parole vraie'. Personne ne s'exprima. Il coupa le chat en deux.

La réponse de Frederick Franck : « Pourquoi ne pas plutôt tuer l'un des moines? » Pas de façon littérale, bien sûr. Mais il marque un point. Un discernement authentique – tout **n'est pas** identique – est essentiel. Pourquoi le maître n'a-t-il pas tué l'un des moines? Il l'a fait. Il a fauché chacun d'entre eux en coupant le chat en deux; les a-t-il sauvés – eux et le chat – en même temps? Frederick Franck préférerait que le chat soit sauvé. Mais **vous**, où tracez-vous la ligne?

Le koan se conclut le lendemain avec l'arrivée de Joshu (Zhaozhou en Chinois), revenu d'un pèlerinage. La maître lui raconte ce qui s'est passé. Joshu retire alors l'une de ses sandales, la pose sur sa tête et quitte. Nul besoin de parler. Nansen répond : « Si seulement tu avais été là, le chat aurait été sauvé! » Où Nansen a-t-il vraiment tracé la ligne?

Je me suis sérieusement blessé au genou droit en restant assis trop longtemps en lotus complet lors de mon dernier voyage en Europe il y a six mois. Profondément absorbé, je pouvais ressentir la douleur – mais ce n'est pas là vraiment un problème. Par contre, penser **cela** peut être un problème! Il aurait mieux valu que je renonce à m'asseoir en lotus complet, mais, avec entêtement, j'ai continué à le faire tout au long des retraites, en y ajoutant, par la suite, quelques heures ininterrompues de zazen dans les Alpes Bavaroises avec quelques amis. J'excelle à **vous** dire d'écouter votre corps; j'aurais dû écouter un peu plus moi-même! (*Rires*)

Lorsque je suis rentré au Japon, mon genou droit – à cause de l'inflammation – avait deux fois la taille de mon genou gauche et, au toucher, était beaucoup plus chaud. J'ai consulté de nombreuses personnes : des médecins, physiothérapeutes, maîtres Zen, et ainsi de suite. Plusieurs me disaient : « Oublie tout ça! Tes jours en lotus complet sont finis. Utilise une chaise. On ne guérit pas de cela. » J'ai été prudent, laissant mon genou se reposer, le massant, faisant des étirements légers. J'ai même pris des anti-inflammatoires, ce qui a semblé aider également. Cela a pris des mois, et je reste encore prudent, mais je peux à nouveau m'asseoir en lotus complet.

Daito Kokushi était l'une des figures principales du Zen Japonais à ses débuts. Il avait une jambe abîmée qui l'empêchait de s'asseoir en lotus complet. À la fin de sa vie, il força sa jambe abîmée à le faire – la brisant sur le coup. Il avait à portée de main un pinceau, de l'encre et du papier, et quelques-uns de ses proches disciples étaient à ses côtés. Il écrivit son poème de fin-de-vie, puis mourut assis en lotus complet. Au temple Daitokuji, le complexe monastique Rinzai situé au nord de Kyoto qu'il a fondé, chaque année, à l'anniversaire de son décès, sa robe de pratique tachée de son sang et son poème de fin-de-vie sont exposés afin d'être révévés.

Il y a de ça cinquante ans environ, l'assistante de D.T. Suzuki l'entendit raconter cette histoire au sujet de la mort de Daito. Suzuki, lui-même, était alors âgé de 90 ans. Elle lui demanda ce qu'il ferait. Suzuki déplia une jambe et répondit : « Je préfère laisser la nature suivre son cours. »

Que voulait donc démontrer Daito Kokushi en se brisant la jambe – avait-il à faire cela? Et que voulait démontrer D.T. Suzuki en dépliant une jambe? Je suis plutôt attaché à la posture du lotus complet; c'est une excellente posture pour ce que nous faisons ici. Mais, si je le dois, j'y renoncerais.

Quelle chance j'ai eu d'aller jusqu'au fond en lotus complet. Mais il reste tant à faire pour tous les êtres, et ça inclut ceci (*touche ses jambes en lotus complet*). Le jour où je ne pourrai plus le faire, cela aussi sera alors un précieux enseignement pour moi, comme pour d'autres. (*Salue, mains en gasshô* :) Merci, D.T. Suzuki. Merci, Daito Kokushi.

Sentez-vous libre de vous lever et vous étirer – à moins que vous ne préféreriez suivre la voie de Daito Kokushi? (*Courte pause*)

Participant : La posture que j'adopte n'a pas tant d'importance pour moi. Les maîtres Zen ont-ils un problème d'ego avec les postures?

Vous pensez à Daito Kokushi se brisant la jambe? (*Oui.*) Daito n'est plus là pour que nous puissions lui poser la question. Mais nous pouvons nous la poser à nous-mêmes.

Pourquoi l'a-t-il fait? Y avait-il là une quelconque trace d'ego, comme vous le dites? Encore mieux : Pourquoi le feriez-vous, **vous-même**? Ou pourquoi ne le feriez-**vous** pas? Voilà la vraie question, non? Où et comment, **vous-même**, tracez-vous la ligne?

Vimalakirti était un laïque légendaire à l'époque de Gotama Bouddha. Il était un marchand fortuné, vivant en famille, mais son éveil était si complet qu'il pouvait révéler aux disciples les plus avancés du Bouddha leurs points obscurs et leurs attachements inconscients. Dans le sūtra, Vimalakirti est malade et le Bouddha incite ses disciples à lui rendre visite. Interrogé au sujet de sa maladie et quant à son rétablissement, Vimalakirti répond qu'il est malade du *mal-aise* de tous les êtres, et qu'il sera rétabli seulement quand tous les êtres le seront. Aussi longtemps qu'une seule personne souffrira, lui-même souffrira. Cette réponse de Vimalakirti est révérée dans les cercles du Zen et du Mahayana.

Ma réponse : Pourquoi n'a-t-il pas tout simplement répondu qu'il était malade? Je mentionne ceci en pensant aux meurtres des enfants de Kobe, il y a une quinzaine d'années au Japon. Une jeune fille de douze ans et un garçon de quatorze ans avaient été tués avec une grande cruauté. Des messages sarcastiques avaient été envoyés aux journaux. Étant donné la nature même de ces crimes, les policiers recherchaient un homme adulte très troublé. Lorsqu'enfin, le coupable fut arrêté et son identité révélée à la télévision Japonaise, la nation toute entière en fut choquée. Il s'agissait d'un garçon de quatorze ans fréquentant la même école secondaire que les victimes.

Dans l'un de ses messages, ce jeune homme a écrit : « C'est seulement en infligeant de la douleur aux autres que ma propre douleur s'apaise. » Il a totalement renversé Vimalakirti. Sans le savoir probablement. Aussi glaçant que soit son propos, est-ce si différent de moi-même lorsque je suis envahi d'une rage aveugle ou de haine? Qu'est-ce que je fais vraiment lorsque je cause de la douleur aux autres? Ne suis-je pas moi-même en train de vivre et de perpétuer cette illusion dangereuse?

Découvrez dans vos propre os ce que disait Vimalakirti : lorsque la douleur des autres sera soulagée, alors seulement la mienne le sera-t-elle. Mais je le répète maintenant : Pourquoi ne pas simplement dire 'Je suis malade et j'ai besoin de votre aide.'

Merci de vos questions et commentaires. Demain, nous en serons à notre dernière journée et nous verrons comment poursuivre notre pratique à la maison. Il nous reste vingt-quatre belles heures. Faites-en bon usage. Merci.

*

Bon matin! C'est merveilleux d'avoir pu pratiquer ensemble pendant plusieurs jours. Nous arrivons maintenant à la fin de cette retraite. La plupart d'entre nous avons eu à composer avec de la douleur à certains moments. En pratiquant correctement, nous avons réussi à voir à-travers et la traverser.

À l'époque de Rinzai (Linji en Chinois), vivait un moine Chinois appelé Tokusan (Deshan en Chinois). Il était si célèbre qu'il fut comparé à Rinzai; l'on disait « *Le bâton de Tokusan et le cri de Rinzai.* » Mais Tokusan n'avait pas commencé ainsi. Il était un moine-académicien, spécialisé dans l'étude du Sûtra du Diamant. Ayant eu vent que, dans le sud de la Chine, des moines renégats prêchaient des inepties telles que 'l'esprit, c'est le Bouddha', il décida de s'y rendre afin de leur donner une bonne leçon. Transportant fièrement ses commentaires du sùtra sur son propre dos, il entreprit son voyage. Bientôt fatigué et désireux de se rafraîchir, il s'arrêta dans une maison de thé. Une vieille dame, la tenancière, lui demanda ce qu'il transportait. Il le lui dit.

Elle lui répliqua aussitôt que, dans le Sûtra du Diamant, il est dit que l'esprit passé est insaisissable, que l'esprit présent est insaisissable et que l'esprit futur est insaisissable. Quel esprit, moine vertueux, souhaitez-tu donc rafraîchir?

Par cette seule question, elle le mit à nu! Tout son savoir – jeté par la fenêtre. Pire encore, elle lui dit que s’il pouvait répondre à la question, elle lui servirait le thé gratuitement. Mais, s’il n’y arrive pas, il devra partir. Le voici maintenant vraiment assoiffé et affamé, un doute authentique s’étant formé dans son esprit.

Enfin arrivé au monastère Zen des renégats, il demande à recevoir l’enseignement du maître jusque tard dans la nuit. Au moment de partir, il voit que, dehors, il fait nuit noire. Il revient et le maître lui offre une chandelle allumée. À peine Tokusan va-t-il s’en saisir que le maître la souffle. Toutes ses lumières éteintes, Tokusan s’éveille.

Hier soir, alors que je regagnais ma chambre, l’électricité a manqué. Ce matin, j’ai vécu l’expérience intéressante de me raser dans le noir. J’ai observé qu’à soixante ans, vous n’avez plus besoin de voir votre propre visage en vous rasant. (*Rires*)

Laissez les sens en venir à un repos complet en zazen. Les « sens » incluent aussi l’esprit et toutes ses activités. C’est-à-dire, l’activation de l’esprit qui génère soi-et-autrui, lumière-obscureté, illusion-éveil, et ainsi de suite. Lorsque sonne la cloche de l’église, qu’est-ce que c’est? Est-ce que **vous** résonnez – ou êtes-vous assis dans votre petit monde, écoutant la cloche à l’extérieur? Au début, l’on peut croire que c’est la présence (awareness) elle-même qui résonne, mais cela reste toujours à l’intérieur d’une expérience vécue par le soi, n’est-ce-pas? Autre chose reste à l’intérieur, à l’écoute.

Lorsque nous restons assis et le traversons, cela devient clair : ce n’est pas un état d’esprit, ce n’est pas une question de présence. La lumière est souvent utilisée en guise de métaphore pour désigner la présence. Mais c’est seulement lorsque notre propre lumière s’éteint – soufflée, comme ce fut le cas pour Tokusan – que les choses s’illuminent d’elles-mêmes. Alors, la beauté exquise et l’inviolable dignité de « l’autre » sont mises en lumière – précisément parce que la **séparation** que nous imposons à cet « autre », s’en est allée.

Dans les mots de la métaphore de l'océan et des vagues, l'on commence d'abord par s'établir dans les profondeurs calmes et sans limites, là où toute agitation et toute turbulence sont absentes. De là, l'expérience des sens est soudainement réveillée par une vague de sons ou d'images – **nous revenons à nos sens**. Pour le dire zénistiquement, le **non-soi** revient à ses sens : riant avec plaisir, pleurant avec douleur. Alors, chaque vague est vue pour ce qu'elle est : la source sans limites s'écoulant maintenant par l'entremise de tous nos sens.

Cette profondeur illimitée est aussi partagée par chacun. Et cela est vu directement, non pas seulement compris, ressenti ou pressenti. Chacun partage cette profondeur illimitée, non pas en vous ressemblant ou en devenant une pâle réflexion de vous-même, mais en étant pleinement ce qu'il est. En restant assis et en traversant jusqu'au tréfonds des profondeurs, vous n'y restez pas accrochés. La sagesse jaillit naturellement sous la forme de la compassion.

Sentez-vous libres de vous lever et vous dégourdir. (*Courte pause*)

Au cours des derniers jours, vous vous êtes ouverts et familiarisés avec une pratique soutenue et continue. Avec le temps, elle nous devient si familière que nous l'oublions spontanément – ne laissant aucune trace. Cette pratique **travaille alors dans le monde** sans arrêt. La sagesse voit qu'il n'y a jamais eu, qu'il n'y a pas, et qu'il n'y aura jamais un soi qui souffre. Et cette sagesse, dans la mesure où elle est authentique et vivante, ne peut faire autrement que se déverser en compassion. Voir que tout **est** fondamentalement dépourvu d'un soi, ne nous amène jamais à nier les conditions réelles de souffrance et de *mal-aise*. Pensez-y bien en revenant chez-vous et au travail.

« N'aveuglez jamais l'oeil d'un autre. » Cela a été un principe-directeur. Nous n'ouvrons pas l'œil d'une autre personne. Ce n'est pas nécessaire. L'on peut aider et guider les autres de différentes manières, comme eux peuvent aussi le faire pour nous. Mais l'on ne devrait jamais empêcher qui que ce soit de voir par soi-même.

Soyez prudents aujourd'hui en retournant chez-vous; peut-être êtes-vous plus fatigués que vous ne le pensez. Tout comme vous vous êtes lancés sans réserve dans votre pratique ici, lancez-vous dans ce qui doit être fait quand vous reviendrez là-bas. Soyez reconnaissants envers tous ceux qui se sont imposés des sacrifices afin que vous puissiez être présents ici, assis sur votre derrière. Acceptez que certains puissent d'ailleurs penser que c'est tout ce que vous avez fait. Difficile à nier! Nul besoin de leur expliquer à quel point ce derrière pouvait être douloureux à certains moments. (*Rires*) N'oubliez pas qu'ils étaient à la maison, couvrant vos 'arrières' : faisant la lessive, prenant soin des enfants, et ainsi de suite. Inclignons-nous avec reconnaissance.

Chaque dharma

Tout entier fait de causes et de conditions – vide, sans soi.

Amener l'esprit au repos, pénétrer la source originelle –

Ainsi devient-on un sramana.

Tiré du *The Middle Length Sutra on Origination*. Le terme "dharma" réfère à la fois à chaque chose particulière et à la vérité vivante. Quelle est la différence?

« *Sramana* », ce terme renvoie à une personne errante, cherchant la vérité, et en est venu à désigner les moines Bouddhistes. Ici même, cela parle de nous. Pensez-y bien.

Dans mes propres mots maladroits :

Le soleil brillant toujours clair

La lune toujours ronde et pleine

Chaque nuit noire

chaque vague qui tangue et s'enroule

illimitée.

Le ciel est parfois nuageux, ou le soleil n'est pas encore levé; mais il brille toujours clairement, non? Demi-lune, quart-de-lune ou nouvelle lune; pourtant toujours pleine et ronde, n'est-ce-pas? Chaque nuit noire, telle qu'elle est, sans limite, libérée. Je le mentionne simplement pour que vous alliez au-delà. Merci pour vos questions et commentaires, et aussi pour votre soutien. Voilà comment nous travaillons ensemble.

*

