

ÉRIC ROMMELUÈRE
SEPT CAUSERIES ZEN



Un Zen Occidental

AVERTISSEMENT

Ce document numérique est protégé par les législations françaises et internationales sur le droit d'auteur et la propriété intellectuelle. Il vous est proposé à titre gratuit pour votre seul usage personnel. Vous êtes autorisé à le conserver sous format pdf sur votre ordinateur aux fins de sauvegarde et d'impression sur papier. Tout autre usage est soumis à autorisation préalable et expresse. Toute diffusion, mise en réseau, reproduction, vente, adaptation, traduction sous quelque forme que ce soit, partielle ou totale, sont interdites. La modification des codes sources de ce document numérique est également interdite.

NOTE DE L'ÉDITEUR

“Conseils pour la méditation” (mai 2004), “La dédicace universelle” (septembre 2004), “Maître et disciple dans la tradition zen” (mai 2006), “L'ordination” (novembre 2003), “Ne pas tromper les bouddhas, ne pas tromper les êtres, ne pas se tromper soi-même” (mars 2005), “Le Zen est une voie du cœur” (décembre 2004), “Pratiquer pour le *dharma*” (septembre 2008), sept causeries d'Éric Rommeluère retranscrites et révisées.

© 2011 – Un Zen Occidental

58 rue Armand Saffray 72000 Le Mans

Site internet : <http://www.zen-occidental.net>

Courrier électronique : info@zen-occidental.net

Téléphone : 33 [0] 2 43 28 87 17

Document numérique du 1^{er} septembre 2011

Conseils pour la méditation

Lorsqu'on débute la pratique du bouddhisme, on est irrémédiablement confronté à des obstacles et à des difficultés de toutes sortes. Dans cet apprentissage, nous faisons le choix de nous asseoir, ce que nous appelons méditer. Pour les débutants, la méditation, en tant qu'expérience qui met en jeu le corps et l'esprit, est souvent source de difficultés et d'interrogations. On vous demande d'être dans le relâchement et vous ne sentez que des tensions. On vous demande d'être dans la clarté et vous ne ressentez que de la confusion. Ça fait mal aussi. Pour les Occidentaux, il est souvent impossible de croiser les jambes en lotus ou en demi-lotus. La posture est difficile à tenir surtout lorsqu'elle se prolonge plus de vingt ou trente minutes. Le mental, également, apparaît comme un flot continu d'errances.

Comment faire ? Comment s'orienter lorsque le corps, le mental, ou les deux à la fois, apparaissent comme des empêchements alors que nous sommes bien conscients que nous ne pouvons justement méditer qu'avec ce corps et avec cet esprit ? La question semble insoluble.

Que l'on ait ou non une facilité naturelle à croiser les jambes, que l'on ait ou non une facilité naturelle à se concentrer, le bouddhisme nous apprend à aborder ce corps et ce mental autrement, de telle façon qu'ils ne se vivent plus comme des obstacles mais comme de véritables instruments, ou plutôt devrions-nous dire comme les lieux mêmes de l'éveil.

Pour qu'ils deviennent des supports de l'éveil, deux attitudes fondamentales sont nécessaires. Bien entendu, il existe des techniques précises pour contrecarrer tel ou tel problème spécifique qui pourrait surgir au cours de la méditation. On les apprend auprès d'un enseignant qualifié. Mais ces techniques deviennent secondaires, presque inutiles, lorsqu'on réalise pleinement ces deux attitudes.

La première consiste à développer un sentiment de réelle bonté envers soi-même. La seconde à se détourner de toute forme de compétition, que ce soit avec soi-même ou avec les autres. Ces deux attitudes sont complémentaires et se répondent mutuellement. Le chemin intérieur ne se joue pas contre mais avec

soi-même. Bien sûr, si on emprunte le chemin c'est à coup sûr pour bouleverser sa vie et changer. Mais rien ne peut-être fait contre soi. L'exigence est nécessaire tout autant que la douceur.

Parfois on croit que la méditation consisterait à se faire violence à soi-même, à tenir bon quoi qu'il arrive, assis droit les jambes croisées. Que l'éveil serait à ce prix : souffrir totalement pour ne plus souffrir ! Chaque méditant conserve plus ou moins inconsciemment une attitude compétitive. On a mal aux jambes, au dos, et l'on voudrait absolument tenir jusqu'au coup de gong fatidique qui marquerait ou bien notre victoire ou bien notre défaite. Qu'il est rageant de déclarer forfait, de bouger, et puis quelques instants d'après d'entendre le coup de gong : si on avait su, on aurait tenu ! Et puis si l'on se considère comme un ancien, il n'est pas convenable de bouger. Il faut toujours paraître zen devant les débutants !... Vous vous reconnaissez ?

Lorsqu'ils développent ce genre d'attitudes, les méditants peuvent s'endommager physiquement : notre corps n'est jamais celui d'un surhomme. Plus sûrement, ils s'endommagent intérieurement. Car ces attitudes conduisent à une grande rigidité. On croit être fort alors qu'on s'entraîne simplement à être de plus en plus impassible. Méditer, c'est aussi accepter ses faiblesses et ses limites.

En revanche, si l'on garde toujours à l'esprit et que l'on développe bonté et absence de compétition, les difficultés se résolvent d'elles-mêmes. Que ce soit d'ailleurs dans la méditation ou plus généralement dans le vécu de notre vie, dans le chemin du cœur. Des questions comme "faut-il tenir ou ne pas tenir ?" n'apparaissent même plus. Bien sûr nous continuerons toujours et encore à affronter des obstacles. Mais leurs pouvoirs de destruction se dissoudront à coup sûr.

On identifie un peu trop vite le Zen à une culture de l'endurance. Il est vrai que certains enseignants japonais proposent de vivre le Zen comme un affrontement intérieur – à mort ! C'est un trait dominant de l'école Rinzai. Pourtant, tous les maîtres que j'ai pu rencontrer, exprimaient à la fois la bonté et l'absence de toute compétition. Ils vivaient à travers elles. Ils n'avaient que faire du combat et de la rigidité.

Dans ses retraites zen au Japon, Gudō Nishijima *rōshi* distribue un livret où il explique comment décroiser les jambes si la posture devient trop difficile. Il s'agit clairement chez lui d'une marque de douceur et d'attention. Le Zen n'a rien d'une compétition d'endurance. Depuis que j'anime des retraites, je précise

Conseils pour la méditation

moi-même systématiquement dans les dépliants qu'il n'y a aucune obligation de participer à toutes les méditations. Ce qui est pour le moins paradoxal : si quelqu'un vient à ce genre de retraite, c'est justement pour méditer ! L'expérience montre que cette indication permet aux participants de vivre ces moments d'une autre manière, sans être obligé de se rigidifier pour tenir jusqu'au bout. Et cette détente qu'on s'autorise enfin permet justement de participer à toutes les méditations en délaissant les luttes intérieures.

Une fois que le maître Tōzan était en voyage, il aperçut un ermitage, loin des routes et des chemins. Ayant trouvé l'ermite, il lui demanda pourquoi il était venu s'établir dans ces parages isolés. Et l'homme, qui était le maître zen Ryūzan, lui répondit : *“Un jour, j'ai vu deux bœufs de glaise combattre et entrer dans la mer. Depuis lors, le bruit a disparu.”*

Une causerie donnée à Paris en mai 2004.

La dédicace universelle

Dans notre groupe, nous récitons à la fin de chaque méditation une dédicace en français. Vous la connaissez :

“Que ces vertus qui se répandent en tous lieux tarissent la source des souffrances et nous permettent avec tous les êtres de réaliser la voie de l’éveil.”

Tout est dit en quelques mots, mais quel poids ! Cette dédicace témoigne à la fois d’un engagement et d’une promesse. Nous nous dédions à l’éveil. Nous voulons vivre une authenticité intérieure. Et nous affirmons que cette authenticité ne peut, non seulement négliger les autres, mais qu’elle se nourrit de leur propre authenticité. Cette pratique n’est pas seulement pour nous-mêmes. Nous contemplons, nous considérons les existences et nous nous éveillons avec elles.

Cette dédicace est traditionnelle. Il s’agit d’une simple adaptation en français de “la dédicace universelle”, les Japonais disent *fuekō*, peut-être la plus belle de toutes les dédicaces du bouddhisme extrême-oriental. Elle est récitée quotidiennement dans tous les temples zen du Japon. Ces quatre vers sont extraits d’une stance qui se trouve dans le *Sūtra du Lotus*, au chapitre sept intitulé “La ville fantasmagorique”. Ce chapitre conte l’éveil d’un bouddha nommé Grands-pouvoirs-Vainqueur-en-sagesse. Dans une longue stance, pas moins de cinq millions de myriades de dieux-brahmā chantent ses louanges ! À la fin de leur hommage, ils s’exclament tous en chœur :

*“Notre vœu est que, par ces mérites
Universellement à tous propagés,
Nous-mêmes et les êtres
Réalisons tous ensemble la voie d’Éveillé.”*

Dans la lecture sino-japonaise, cela donne :

Negawakuwa kono kudoku o motte, amaneku issai ni oyoboshi, warera to shujō to mina tomoni butsudō o jō zen koto o.

Je donne ici la traduction française de Jean-Noël Robert qui a traduit fidèlement le texte chinois (p. 179 de sa traduction du *Sūtra du Lotus* parue aux Éditions Fayard). Kumārajīva, le traducteur en chinois, a ajouté l'expression "universellement à tous" (*amaneku issai*), qui n'existe pas dans l'original sanskrit pour garder, je pense, le même nombre de pieds. Depuis, ces quatre vers détachés de la stance sont connus en Extrême-Orient sous le titre de "la dédicace universelle". Il s'agit de la formule la plus ramassée pour clore un rituel dans la tradition zen.

Comme on le voit, la version que nous utilisons est une adaptation plus qu'une traduction, il n'y a pas par exemple l'expression "la source des souffrances" dans la version sino-japonaise. Au début de l'existence de notre groupe, nous ne récitons rien à la fin de la méditation. Au Japon, les dédicaces terminent habituellement les récitations de textes et non les méditations. Et puis quelqu'un, qui avait longtemps pratiqué dans un environnement tibétain, a fait une remarque. Il lui paraissait étrange qu'une pratique comme la méditation zen ne se clôt pas par une dédicace. La remarque était pertinente. Car sans rien dire, nous pourrions nous méprendre sur le sens de la méditation. Mais en prononçant ces paroles, nous inscrivons bien la méditation dans un cadre bouddhiste. Mieux, nous nous permettons de vivre la méditation comme inspirée par une vie éveillée. Cet "ami de bien" a écrit la dédicace en français en l'adaptant de l'original et nous la récitons depuis selon sa version.

La récitation de dédicaces est une pratique constante dans les traditions du Grand Véhicule qui ne peuvent jamais séparer le bien d'autrui de son bien propre. Au Japon, on récite des textes sacrés et les mérites accumulés par ces récitations sont transférés à tel ou tel être. Lorsqu'on lit les dédicaces de l'école Zen, on peut être étonné de la liste des êtres auxquels on "transfère" ces mérites. Il existe des dédicaces particulières pour les dieux de la montagne ou pour les dragons par exemple. Il y a souvent une relation explicite d'échange : les moines prient pour telle ou telle catégorie d'êtres. Ceux-ci en retour protégeront le monastère.

Mais il y a un autre sens dans la dédicace que je trouve plus profond encore. Il s'agit de se dédier soi-même. Le terme que l'on traduit par dédicace est en japonais *ekō*, littéralement "se tourner vers". Il est composé de deux idéogrammes, *e* qui signifie "tourner le dos, se tourner, revenir en arrière" et *kō*, "faire face, s'adresser à".

Dans l'école Tendai, on explique que ce terme possède trois sens :

- Tourner le dos (*e*) aux phénomènes et faire face (*kō*) au principe ;
- Tourner le dos (*e*) au soi et faire face (*kō*) aux autres ;
- Tourner le dos (*e*) aux causes et faire face (*kō*) aux effets.

On pourrait dire regarder l'essentiel, regarder autrui et regarder le futur. Le terme évoque un retournement. Il s'agit d'aller à rebours de nos fonctionnements habituels, de bouleverser nos attitudes, de se détourner de l'égoïsme pour aller dans le sens de l'ouverture, de ne plus se fourvoyer dans l'erreur mais de s'ouvrir à la clarté.

Ekō a bien dans les textes bouddhistes un double sens, c'est à la fois dédier quelque chose comme la récitation d'un texte mais également se dédier soi-même. Dans cette deuxième attitude, c'est soi-même, tout entier, corps et esprit, qui est l'objet de la dédicace. Plus qu'on donne, on se donne. On trouve les deux sens chez Dōgen qui n'ignore pas le "transfert des mérites" mais qui sait que *ekō* se confond avec la voie de l'éveil. On trouve par exemple ce passage dans le *Shōbōgenzō Zuimonki* :

*"Dans le bouddhisme, il y a ceux qui sont foncièrement doués d'amour et de compassion, de connaissance et de sagesse. Pour peu qu'ils étudient, ceux qui en sont dépourvus les réaliseront. Ils n'ont qu'à abandonner le corps et l'esprit, se dédier (*ekō*) dans le grand océan du bouddhisme, se reposer sur les enseignements du bouddhisme et ne pas rester dans les préjugés personnels." (Buppō ni wa, jihi chie mo yori sonawaru hito mo ari. Tatoi naki hito mo gaku sureba uru nari. Tada shinjin o tomoni hōge shite, buppō no daikai ni ekō shite, buppō no kyō ni makasete, shikiyoku o son zuru koto nakare.)*

(Shōbōgenzō Zuimonki, Édition populaire, cinquième cahier, première causerie)

La langue française ne peut véritablement rendre la subtilité du choix des mots de Dōgen qui utilise des figures de style typiquement chinoises comme le chiasme, l'opposition et l'appariement. Il emploie des verbes d'état d'une part : se reposer, rester ; de l'autre des verbes d'action : abandonner (*hōge su*, lit. "laisser choir"), se dédier (*ekō su*, lit. "se tourner vers", qui a presque ici le sens de "se jeter"). Réaliser l'amour, la compassion, la connaissance et la sagesse nécessite une transformation, une conversion, un saut dans l'inconnu. Ce dynamisme permet de quitter le soi égoïste pour entrer dans la dimension de l'éveil, ce que Dōgen appelle ici le bouddhisme.

La dédicace universelle

Ce retournement, *ekō*, possède une double dimension, à la fois interne et externe. D'un point de vue intérieur, nous nous dédions à l'éveil, d'un point de vue extérieur, nous nous dédions aux autres. Mais l'intérieur et l'extérieur sont comme les deux faces d'une même feuille de papier.

Tout est dit dans la dédicace universelle :

“Que ces vertus qui se répandent en tous lieux tarissent la source des souffrances et nous permettent avec tous les êtres de réaliser la voie de l'éveil.”

C'est l'essence du bouddhisme.

Une causerie donnée à Paris le 20 septembre 2004.

Maître et disciple dans la tradition zen

Dans notre tradition Zen, la relation maître-disciple est essentielle. Le maître a une fonction d'accoucheur. Il doit débusquer les faux-semblants, pointer les égarements. Il n'enseigne jamais, sinon par convention, mais doit bien plutôt donner à désapprendre : comment se dégager de ses schémas habituels et accéder à une autre dimension de soi ? Car seul, on ne fait que rajouter, selon l'expression zen, une tête sur sa propre tête. Le chemin nécessite le détour de la rencontre. Dans son "Recueil des points à observer dans la pratique de la voie" (*Gakudō yōjin shū*), Dōgen consacre une section entière au rôle de l'enseignant, "l'ami de bien", selon l'expression traditionnelle. Son introduction est vigoureuse :

“La pratique de la voie ne dépend que de l'authenticité ou de la fausseté du guide. Le disciple est comme du bois de bonne qualité et le maître semblable à un artisan. Même si le bois est de bonne qualité, sa beauté ne transparait pas tant qu'il ne trouve un habile artisan. Et s'il trouve une main habile, même tordu, sa splendeur aura tôt fait d'apparaître.”

La transformation de soi s'opère dans cette interaction même. C'est dans ce jeu de miroirs qui ne renvoie pas des images mais au contraire les font éclater en pièces que le bouleversement intérieur est rendu possible. C'est une relation exigeante qui prendra du temps et qui mûrira jour après jour, mois après mois, année après année. Elle n'est pas forcément aussi grandiloquente que dans les histoires édifiantes du passé. C'est aussi, et peut-être même surtout, dans l'ordinaire de la rencontre, lorsque le maître se dévoile en tant qu'être humain, que se noue cette amitié pour l'éveil.

La confiance mutuelle est nécessaire. Le disciple a confiance dans la bonté du maître. Le maître, lui, a confiance dans la capacité du disciple à toucher son propre cœur. L'un et l'autre font un pari intérieur sur l'avenir : qu'une vie authentique et éveillée est possible. Chacun s'y jettera totalement, sans *a priori* ni jugement. Tous deux se mettent à nu, se dévoilent, s'exposent, se mettent en danger. Il y aura parfois des difficultés, des renoncements et des épuisements. Toute transformation a son prix. Les remises en cause sont parfois douloureuses – il y a tant de choses que l'on ne voudrait pas remettre en cause. Et puis il y

aura des joies et des bonheurs. Le souci constant de l'enseignant est de trouver le mot juste, l'attitude qui va bouleverser son ami.

Comment le disciple reconnaîtra-t-il le maître ? Dōgen donne la réponse :

“Il ne met pas avant les mots, pas plus sa compréhension, il a des ressources illimitées et une volonté sans borne. Il ne s'attache pas à la vue d'un moi. Il n'est pas bloqué par ses sentiments et sa conduite se conforme à sa compréhension.”

Des ressources illimitées et une volonté sans borne. Il ne retient rien, il donne tout.

Une causerie donnée à Paris en mai 2006.

L'ordination

L'expérience du bouddhisme est un élan intérieur. Dans le Zen, l'ordination ou la prise des préceptes (jap. *jukai*) matérialise cet élan et lui donne une nouvelle impulsion. En recevant ces préceptes, on devient également et formellement un bouddhiste inscrit dans la famille des bouddhas et des *bodhisattvas*. On reçoit à cette occasion un nouveau nom et un certificat. Même s'ils se déclinent sous la forme de règles, ces préceptes ne sont pas des commandements moraux. Cet engagement témoigne fondamentalement de la volonté de vivre sa vie avec élan, tendresse et fraîcheur. Ultimement, ils sont l'expression de notre vision éveillée.

Dans la plupart des écoles bouddhistes, les préceptes canalisent les impulsions et orientent les comportements. Il s'agit de défenses : cinq ou huit pour les laïcs, dix pour les novices, deux cent cinquante pour les moines, encore un peu plus pour les moniales. À mesure que l'on se rapproche de l'état de moine, la discipline se fait plus pressante. Dans l'école Zen, nous ne prenons aucune de ces règles mais simplement les vœux du Grand Véhicule que nous considérons comme parfaits et complets en eux-mêmes. Rien ne manque, rien n'est à enlever. Il s'agit des préceptes de *bodhisattva* (jap. *bosatsukai*) que l'on appelle encore les grands préceptes (jap. *daikai*). Sous leur forme développée, ces préceptes ne sont autres que les 84 000 merveilleuses actions du *bodhisattva*. Sous leur forme ramassée, ils ne forment que le seul précepte de l'éveil.

La discipline est loin d'être inutile, mais elle ne saurait fonder à elle seule une éthique. Le Grand Véhicule appréhende la question de l'acte juste d'une tout autre manière que dans le bouddhisme ancien. Avec grandeur, largesse et intrépidité. Au Japon, il y eut de grands débats pour savoir si la discipline du Petit Véhicule (les défenses de laïc, de novice et de moine) était compatible ou non avec la vision du Grand Véhicule. Un Dōgen, lui, tranche en faveur de l'incompatibilité ajoutant qu'on ne peut juger “*de la conduite des bodhisattvas du Grand Véhicule selon les normes des auditeurs du Petit Véhicule*” (*Shōbōgenzō sanjūshichihon bodai bumpō*, “Les trente-sept rubriques de l'éveil”).

L'ordination

On présente habituellement les préceptes de *bodhisattva* sous la forme des trois groupes de purs préceptes (jap. *sanjū shōjōkai*) :

- Les préceptes formés des abstentions
- Les préceptes formés des bonnes pratiques
- Les préceptes qui œuvrent au bien de tous les êtres

Il ne s'agit pas de préceptes définis ou de listes closes mais de groupes d'actes que l'on classe sous trois rubriques : l'abstention, la vertu et la compassion.

Il y a des actes dans lesquels nous ne pouvons ni ne voulons nous engager. Ne pas tuer est évidemment le premier et le plus essentiel de ces refus. Mais il ne s'agit pas simplement d'actes physiques, ceux-ci peuvent également être vocaux ou mentaux puisque le bouddhisme reconnaît que l'acte peut engager séparément ou simultanément le corps, la bouche et le mental. S'abstenir ne se limite pas au mal que l'on pourrait faire à autrui. Cela vaut également pour le mal que l'on pourrait commettre envers soi-même. Il ne s'agit pas forcément même d'une action directement pernicieuse. La liste des dix actes de bien (jap. *jūzengyōdō*) commune à la plupart des traditions bouddhistes entre dans cette catégorie :

- Ne pas prendre la vie
- Ne pas voler
- Ne pas commettre d'inconduite sexuelle
- Ne pas tenir de propos mensongers
- Ne pas tenir de propos futiles
- Ne pas tenir de propos blessants
- Ne pas tenir de propos qui sèment la discorde
- Ne pas convoiter
- Ne pas se mettre en colère
- Ne pas avoir de vues erronées

Mais dire un non ne suffit pas, il faut un engagement positif. S'exercer à de bonnes pratiques. Il s'agit là de la moralité au sens large, toutes les pratiques du corps, de la bouche et du mental qui sont orientées vers un bien, que ce soit l'amitié, la sincérité ou même la méditation. Toutes ces actions ne sont autres que les préceptes formés des bonnes pratiques.

L'ordination

Enfin, il y a plus directement toutes les actions bénéfiques à autrui inspirées par l'amour et la compassion et qui forment le troisième groupe de ces préceptes.

Un ancien commentaire dit que chacune des actions du *bodhisattva*, condense en elle ces trois aspects. Même les gestes les plus anodins devraient témoigner du refus de s'engager dans des actions malveillantes ou préjudiciables, d'aller dans la direction du bien et d'être profitable à autrui.

Ultimement, prendre ces préceptes ne représente qu'un engagement de soi vis-à-vis de soi-même. Qu'on les garde et nul ne viendra vous féliciter. Qu'on les transgresse et nul ne viendra vous réprimander. C'est juste une manière de se proposer à soi-même un chemin spirituel. De faire de sa vie un chemin éthique. Pourtant à cette dimension personnelle et intérieure est associée une dimension collective extérieure : nous entrons en bouddhisme. Cette tradition de prise des préceptes est restée ininterrompue depuis l'époque du Bouddha. Avec, bien entendu, des variations. Mais chaque personne qui reçoit les préceptes les reçoit d'une personne qui les a également reçus tout pareillement et ainsi de suite jusqu'à remonter au Bouddha Śākyamuni. Les recevoir, c'est directement les recevoir du Bouddha lui-même. Nous disons traditionnellement que l'ordonné(e) devient un fils ou une fille du Bouddha.

Cette dimension collective s'actualise concrètement dans le rituel, puisque la cérémonie nécessite généralement la présence de trois maîtres d'ordination, le précepteur (jap. *kaishi*) qui confère les préceptes, un instructeur (jap. *kyōju ajari*) qui en explique le sens et un ordonnateur (jap. *komma ajari*) qui s'assure du bon déroulement du rituel. Ce nombre de trois est symbolique, il représente le nombre minimal de personnes nécessaires pour former un *sangha*. Selon les époques, ou les écoles, la place des uns et des autres a pu être plus ou moins importante. Dans les procédures de Dōgen par exemple, le rôle de l'instructeur est fondamental. La cérémonie est divisée en deux grandes parties : dans la première, l'ordonné reçoit de l'instructeur seul et dans un lieu séparé des instructions secrètes sur les préceptes. Puis dans un second temps, l'instructeur accompagne l'ordonné dans une autre pièce où il reçoit alors les préceptes du précepteur. Par contre, la fonction de l'ordonnateur est quasi-inexistante dans le rituel de Dōgen. Le rôle est dévolu à l'assistant préposé à l'encens qui n'est, en fait, qu'un témoin. Ce rituel, assez complexe, n'est plus utilisé tel quel, dans l'école Sōtō actuelle.

L'ordination

Dans la tradition Zen, le précepteur, l'instructeur et l'ordonnateur représentent le Bouddha Śākyamuni accompagné des *bodhisattvas* Maitreya (jap. Miroku) et Mañjuśrī (jap. Monju). C'est symboliquement toute la communauté des bouddhas et des *bodhisattvas* qui accueillent un nouveau *bodhisattva*.

Une causerie donnée à Paris le 17 novembre 2003.

Ne pas tromper les bouddhas, ne pas tromper les êtres, ne pas se tromper soi-même

Le Bouddha a dit :

“Pour les bodhisattvas [engagés] dans la pratique, il existe trois paroles de vérité : la première, ne pas tromper les bouddhas ainsi-venus ; la seconde, ne pas tromper la multitude des êtres ; la troisième, ne pas se tromper soi-même. Cela signifie qu’une fois qu’on a conçu l’esprit d’éveil, on ne se réjouit plus d’un fruit mineur et bien qu’on soit encore confronté à toutes sortes de souffrances, on n’est plus ni effrayé ni ébranlé. C’est là ne pas tromper et les bouddhas et les êtres et soi-même. Qui plus est, il existe quatre moyens pour ne pas tromper les ainsi-venus : 1) la détermination ; 2) la puissance intérieure ; 3) la force intérieure ; 4) la moralité et la patience. Il existe quatre moyens pour ne pas tromper les êtres : 1) un solide apprentissage ; 2) l’amour qui donne la joie ; 3) la compassion qui se soucie des douleurs ; 4) le secours des êtres. Il existe quatre moyens pour ne pas se tromper soi-même : 1) la détermination ; 2) la détermination réitérée ; 3) un cœur dénué de séduction ; 4) un cœur dénué de duperie.”

Ce texte merveilleux appartient à la littérature indienne du Grand Véhicule. Il est cité par le maître japonais Myōan Eisai (1141-1215) dans son “Traité sur la restauration du zen pour la protection de la nation” (*Kōzen gokoku ron*). Eisai était ce maître de l’école Tendai qui, après avoir voyagé par deux fois en Chine, établit avec difficulté un courant zen dans son propre pays. Dans ce Traité composé en 1198 comme un plaidoyer, Eisai répond aux critiques de ses adversaires. À l’appui de ses positions, il allègue de nombreux classiques du bouddhisme indien. Ce passage, dont l’origine reste malgré tout quelque peu obscure, se retrouve dans une version élargie dans les “Extraits des *sūtras* sur la pratique du Grand Véhicule et les exercices des *bodhisattvas*” (*Daijō shugyō bosatsu gyōmon shokyō yōshū*, volume XVII, livre 847 du canon sino-japonais).

Il existe donc trois paroles de vérité pour ceux qui sont engagés dans la pratique du bouddhisme : ne pas tromper les bouddhas, ne pas tromper les êtres et ne pas se tromper soi-même. Ces phrases éclatent de puissance. Pour Eisai, il s’agit d’un texte fondateur, un texte sur lequel devraient s’appuyer tous les pratiquants zen.

Ne pas se tromper soi-même. Même si elle vient en troisième position, la règle de “ne pas se tromper soi-même” est sans doute la plus fondamentale. Les deux autres en découlent, on pourrait dire, presque naturellement. Qui pourrait-on tromper, en effet, lorsqu’on est totalement sincère avec soi-même ? L’ordre proposé par le texte – les bouddhas, les autres, soi-même – correspond simplement à l’ordre de préséance habituelle des *sūtras* indiens.

Commençons donc par là. Ne pas se tromper soi-même est une invitation à éclaircir nos expériences, nos motivations, nos intentions. Car une démarche comme celle du Zen peut aussi être entravée par des faux-semblants. Il y a des questions essentielles que nous ne devrions jamais éviter, bien au contraire. Peu importe que nous soyons engagés dans cette pratique depuis peu ou depuis bien longtemps. Il s’agit de fortes questions : Pourquoi avons-nous adopté le Zen ? Pourquoi méditons-nous ? Que vivons-nous réellement dans la méditation ? Savons-nous même ce qu’est l’éveil ? On pourrait en imaginer d’autres, toutes plus incisives les unes que les autres, celles qui nous mettraient vraiment à nu.

Il ne s’agit pas d’affirmer, mais bien de questionner. À fond. Sans doute pour ses disciples, Changlu Zongze, un maître zen chinois du XI^e siècle, rédigea une liste de cent vingt questions. Ce questionnaire était célèbre dans les cercles zen chinois. L’une après l’autre, chaque question pousse le lecteur dans ses retranchements. Jusqu’à l’estocade finale, les deux dernières questions qui ont le même sens, “Avez-vous, oui ou non, réalisé l’éveil ?” Ce sont des questions audacieuses adressées aux chercheurs de vérité. Nous ne devrions pas simplement les lire comme quelques phrases lointaines extraites d’un texte chinois du XI^e siècle. Même si elles sont empreintes de l’âme chinoise et qu’elles font parfois référence à un contexte qui n’est pas le nôtre, la plupart de ces questions ont une valeur universelle. Pouvons-nous nous les approprier avec une détermination réitérée à chaque point d’interrogation. De puissantes questions comme : Savons-vous donner la joie ? Ou bien : Savons-nous protéger le mental d’autrui ? À défaut même d’y répondre, pouvons-nous simplement nous les poser ?

Un point mérite d’être souligné : On peut s’engager sur un chemin d’éveil pour masquer ses propres illusions. Au lieu de les éclairer, on finit par les confondre avec l’éveil.

Ne pas tromper les êtres. L’expérience du zen devrait nous conduire à dévoiler une à une nos défaillances, même les plus invisibles. “Ne pas se

tromper soi-même” nous engage à oser la transparence totale, à ne pas créer d’artifice. Celui qui vit dans la clarté n’a que faire de se travestir. Nous devrions pouvoir nous mettre à nu totalement, y compris devant les autres, savoir montrer nos grandeurs tout autant que nos faiblesses. Sans arrière-pensées.

En guise de présentation, Gudō Nishijima écrivait dans les premières lignes de *To meet the Real Dragon* :

“Je m’appelle Nishijima. Je suis un bonze. Je suis devenu bonze plutôt tard dans ma vie et comme j’ai mis du temps à trouver ma véritable vocation, j’ai pris le nom de Gudō lors de mon ordination. Gu signifie raide ou stupide, dō, la vérité ou la voie. Même un homme stupide peut trouver la vérité.” (To meet the Real Dragon, Windbell Publications, 1984, p. 1).

Nishijima *rōshi* aime l’impertinence et l’humour, mais au fond il y a plus qu’une boutade. Il marche dans le chemin de ces êtres stupides qui n’ont que faire de paraître, ou encore de se faire une clientèle pour assurer leurs vieux jours. Tout son être exprime cette volonté de ne jamais tromper qui que ce soit. Les enseignants authentiques n’utilisent pas de titre ronflant. Ils ne s’intéressent pas à avoir beaucoup de disciples ni ne jettent de la poudre aux yeux. Ils sont simplement eux-mêmes.

Ne pas tromper les bouddhas. Lorsqu’on s’engage dans la voie du Zen, on noue un rapport particulier avec un groupe, avec un enseignant. Cet engagement se matérialise par la prise des préceptes bouddhiques, on dit aussi l’ordination. Cette ordination inaugure un nouveau rapport entre deux êtres. Celui qui prend ces préceptes témoigne d’une confiance, à la fois dans cette voie et dans tel enseignant. C’est pourquoi, cette ordination ne peut être prise à la légère. Il faut savoir prendre le temps de l’engagement. En retour, celui qui accepte de conférer ces préceptes fera totalement confiance à l’étudiant, dans ses élans et dans ses propres capacités intérieures à vivre ce chemin d’éveil. L’enseignant donnera tout de lui-même. Il n’aura strictement aucune retenue dans son souci de montrer, de démontrer la voie. Qui pourrait décevoir cette espérance ?

Cette confiance mutuelle se mue, jour après jour, mois après mois, année après année en amitié profonde. Elle avance dans l’intimité. L’enseignant et l’étudiant deviennent comme un même cœur transparent. Dans cette tradition zen, si la promesse est bien tenue, l’étudiant recevra finalement la transmission, c’est-à-dire la reconnaissance qu’il a pénétré au cœur de cette voie. On croit, à tort, que la transmission serait une sorte de blanc-seing qui permettrait

Ne pas tromper les bouddhas

d'enseigner le Zen. Non, la transmission témoigne simplement que nul ne s'est trompé. Que l'un avait raison de demander, que l'autre avait raison d'accepter. Ceux qui ont reçu cette transmission ont désormais l'assurance qu'ils sont pleinement libres. Certains deviendront peut-être des enseignants, d'autres resteront dans l'ordinaire des jours. Leur silence sera leur liberté.

Dans la tradition zen, le parcours d'un étudiant est balisé par ces deux moments forts, l'ordination et la transmission qui se répondent mutuellement. Cela ressemble un peu au parcours de la psychanalyse. Pour aller au cœur de soi-même, un passeur est nécessaire. On lit, on s'intéresse et puis un jour, cela ne suffit plus. On frappe à une porte, on entre dans une relation singulière dont le seul but est de faire tomber les masques, pour vivre enfin d'une manière authentique. Mais cette relation ne peut perdurer éternellement. La vie authentique ne peut être remise continuellement au lendemain. Un jour, il faudra marcher seul. Une psychanalyse réussie implique une fin. Un jour, l'analyste dit : ne revenez plus, vous n'avez plus besoin de moi. Cette fin n'implique pas que l'on soit immédiatement qualifié pour être psychanalyste à son tour bien qu'il faille avoir suivi une analyse pour prétendre l'être. Le processus est identique dans le Zen. Un jour, l'enseignant est heureux et dit : partez, soyez vous-même, vous ne m'en serez que plus fidèle ! Si nul ne trompe les bouddhas, on reçoit inévitablement cette transmission.

Une causerie donnée à Paris en mars 2005.

Le Zen est une voie du cœur

Je lisais récemment un article consacré aux voies spirituelles. L'auteur les classait selon deux catégories, d'une part, celles qu'il qualifiait d'ascétiques, d'autre part, les voies du cœur. Les premières, abruptes et exigeantes, sont réservées à quelques solitaires audacieux. Les secondes, plus accessibles, s'éloignent de ces chemins escarpés, pour emprunter les voies de l'amour ou de la dévotion – il citait certains mystiques occidentaux, ainsi que le *bhakti yoga*, la voie indienne de la dévotion. Les premières sont fondées sur l'effort, les secondes sur l'abandon.

L'auteur rangeait le Zen dans la première catégorie des voies ascétiques. Il en faisait même un exemple type précisant que le Zen ignorait l'amour (sic !). Cette présentation d'un Zen sec et insensible est malheureusement récurrente. Ce texte m'a évidemment interpellé tant le Zen m'apparaît, dans son expérience la plus intime, comme une voie du cœur. Déjà cet antagonisme de l'ascèse et de l'amour est discutable. Un premier regard sur les grandes traditions spirituelles peut certes discerner des tendances. Certains traits sont plus saillants que d'autres. Des traditions privilégient effectivement l'effort, d'autres l'abandon. Mais toute voie spirituelle implique un apprentissage, un effort, parfois un arrachement à soi. L'amour est loin d'être naturellement donné aux mystiques et nombre d'entre eux ont témoigné de leurs difficultés dans une voie qui leur a bien souvent paru aride. Il y a bien une ascèse de l'amour. D'un autre côté, une voie spirituelle serait stérile si elle ne portait pas en elle l'amour. Mériterait-elle même le nom de voie ?

S'agissant du Zen, tous les témoignages semblent pourtant concorder : les moines s'astreignent à des exercices intenses, parfois même, comme dans le Zen Rinzai, ils crient ou se frappent les uns les autres. Où verrait-on de la bonté là-dedans ?

Le chemin du Zen est porté par une exigence réelle. Tous les grands moines laissent l'image d'hommes animés par une puissance intérieure. Celle-ci les conduit à s'exposer totalement, à vivre sans limite leur pratique. C'est vrai. Certains vont même très loin dans cette exigence. À un moment de sa vie, je crois qu'il avait environ 35 ans, le maître Kōdō Sawaki (1880-1965) se retira

pour faire une retraite de méditation de mille jours. Dans l'un de ses livres, il rapporte qu'il voulut la faire juste pour lui-même sans se préoccuper que quelqu'un vienne l'interroger, l'admirer ou le critiquer. Elle a bouleversé sa vie. Je ne sais, en tout cas, s'il faudrait l'imiter. Il médita tous les jours de deux heures du matin jusqu'à dix heures du soir, sans s'interrompre sinon pour un maigre repas que lui apportait une vieille dame du voisinage. Pendant mille jours. Cela semble impossible. Le qualificatif d'ascèse paraît du coup, presque trop faible lorsqu'on tente d'imaginer la méditation continue d'un homme assis droit, les jambes croisées, pendant mille jours. Et pourtant ce n'était que la volonté d'un homme de se confronter avec lui-même. L'intensité mise à nue. Non pas pour se meurtrir mais pour vivre totalement l'élan intérieur.

Bien entendu, cette exigence s'exprimera de telle ou telle manière selon les personnalités. Pourtant l'exigence n'est rien si elle n'est pas couplée avec la douceur. Une formidable tendresse émane de tous les maîtres zen authentiques. Je crois que cette association de l'exigence et de la tendresse est l'une des caractéristiques essentielles du Zen. Dans le Zen Sōtō, on ne crie pas, on ne frappe pas. Pourtant dans les expressions de ces moines japonais, la bonté n'est pas toujours immédiatement visible, du moins pour nous autres Occidentaux. Pour saisir cette bonté dans toute son épaisseur, une intimité réelle s'avère nécessaire. Et c'est là que résident peut-être les mécompréhensions sur le Zen. Nous sommes des Occidentaux et nous nous attendons, sans vraiment en avoir conscience, à ce que l'effort d'un côté, la bonté de l'autre, se manifeste de telle ou de telle manière. Mais ces expressions sont aussi façonnées par la culture. Les réponses que nous attendons ne sont pas nécessairement celles que peut susciter un cadre japonais. C'est un point sur lequel nous devons revenir et réfléchir. Et ces différences culturelles nous imposent finalement de nous départir des modèles japonais qui risquent de créer des confusions de sens si on les imite tels quels. Nous devrions seulement créer à partir de l'exigence et de la douceur.

Cette dimension de bonté intérieure doit être soulignée tant aujourd'hui le Zen reste si mal compris. Dōgen (1200-1253), le fondateur de l'école Sōtō, avait quelques jeunes disciples. Tettsū Gikai était le plus brillant d'entre eux. Gikai avait vingt ans de moins que Dōgen. Il avait rejoint la communauté de Dōgen à Kyōto avec son propre maître alors qu'il n'avait qu'une vingtaine d'années. Peu avant de mourir, Dōgen qui était déjà malade s'ouvrit à Gikai. Il aurait aimé lui donner sa transmission car il comprenait profondément le Zen. Et pourtant, disait-il, il ne le pouvait. Gikai était dénué, pour reprendre l'expression traditionnelle, de "cette bonté de bonne vieille grand-mère" (en japonais, on dit *rōbashi*), cette douceur qui est la marque du Zen. Il tentait de lui expliquer que

le Zen n'est pas juste un savoir ou un talent. C'est aussi une voie du cœur. Cette confiance de Dōgen a bouleversé le jeune Gikai. Dans l'école Sōtō, on répète souvent cette anecdote pour illustrer la signification profonde du Zen. Finalement, Gikai reçut la transmission d'Ejō, le principal disciple de Dōgen, plusieurs années après.

Au temple de Tōkei'in, le temple racine de notre lignée, le principal objet de vénération du temple, ce qu'on appelle le *gohonzon*, est une statue en bois de Kannon à mille mains et mille yeux. Elle a été offerte par l'un des fidèles du temple peu après sa fondation au XV^e siècle. Et depuis plus de cinq cents ans maintenant, cette image témoigne pour tous du cœur. Kannon est le *bodhisattva* de la compassion. Son nom signifie "Celui qui considère les sons [du monde]". Il ne se contente pas de voir la détresse, il sait aussi y répondre, il a mille yeux et mille mains. À la fois pour voir et pour agir. Cette image extraordinaire de Kannon à mille mains et mille yeux est très présente au Japon. On vénère aussi les trente-trois formes de Kannon. On prête à Kannon de pouvoir se manifester sous trente-trois formes différentes pour venir en aide aux êtres vivants, selon leur propre sensibilité. Il peut se manifester sous la forme d'un bouddha, mais également sous les formes d'un moine, d'un dieu, voire d'une petite fille ou d'un dragon. Tel est le pouvoir du cœur qui sait trouver à chaque fois l'attitude juste.

Une causerie donnée à Paris 13 décembre 2004.

Pratiquer pour le dharma

Lorsqu'il réalisa l'éveil Zhangzhuo, un disciple du maître zen Shishuang Qingzhu (807-888), composa ce poème :

*La claire lumière éclaire silencieusement l'infinité du monde.
Tous les êtres sensibles, le vulgaire comme le sage, sont ma famille.
Lorsque aucune pensée n'apparaît, la réalité tout entière est manifeste.
Dès que les six organes des sens bougent, ils sont recouverts de nuages.
Si l'on tranche les passions, la maladie s'aggrave encore.
Rechercher l'absolu est tout autant erroné.
À se conformer aux circonstances du monde, il n'y a point d'obstacle.
Le nirvāṇa et le saṃsāra ne sont que des efflorescences dans l'espace.
(Cité et commenté par Dōgen dans son *Shōbōgenzō Kūge*)*

Le *dharma* ne peut jamais être saisi par de quelconques considérations. Exercez-vous plutôt au dénuement. Allez directement à l'ultime. Si votre assise est vaste et large, vos attentes, vos conceptions jusqu'à votre compréhension de la méditation deviendront alors comme des efflorescences dans l'espace.

Dans la tradition zen, nous disons : ne pratiquez pas pour vous-même, ne pratiquez pas pour autrui, pratiquez pour le *dharma*.

Ne pratiquez pas pour vous-même. En vous exerçant à la méditation, vous pouvez aspirer à la paix intérieure. Mais cette aspiration n'est encore qu'une façon d'entretenir avec noblesse l'amour de soi. Tout au plus, vous réaliserez une paix qui sera en adéquation avec vos attentes. Si vous n'y parvenez pas, vous ne serez pas satisfait ; si vous y parvenez, vous le serez. Que l'on puisse perdre ou que l'on puisse gagner, il convient de renoncer même à une telle paix. L'éveil naît lorsqu'on rompt totalement avec ses attentes personnelles.

Ne pratiquez pas pour autrui. Si l'on ne pratique pas pour soi-même, on imagine qu'il faille, à l'inverse, pratiquer pour autrui. Mais une pratique pour autrui permute simplement les références, il ne s'agit pas nécessairement d'un saut radical dans la nudité. L'éveil naît lorsqu'on abandonne complètement ses propres représentations.

Et pourtant vous devez “pratiquer pour”. Ce “pratiquer pour” signifie que l’éveil n’a rien d’un état dans lequel se figer. “Pratiquer pour” désigne ce processus continu de demeurer instant après instant dans l’ouvert pur et nu. Nous l’expérimentons au cœur même de la méditation. C’est ce maintien-là que nous appelons pratiquer pour le *dharma*. Sans ce “pour”, notre pratique ne serait qu’une congélation de l’esprit.

Pratiquez pour le *dharma*. Asseyez-vous droit, cessez tout jugement et demeurez simplement dans l’ouverture inconditionnelle. Assis, les sens apaisés, l’esprit sans pensée, vous pourriez croire que vous méditez dans l’inconditionnel. Sans doute s’agit-il d’un état méditatif de tranquillité mais ce n’est pas encore le dévoilement de cette claire lumière qui éclaire silencieusement le monde. L’apaisement des sens, le repos du mental, l’absence de cogitations et de ruminations n’est pas l’ouverture mais sa condition. Sachez donc distinguer la lucidité transparente de la simple tranquillité. Parfois même cette quiétude n’est qu’un état de douce torpeur où quelques pensées émergent puis disparaissent comme dans un rêve évanescent. Demandez-vous : est-ce simplement mon esprit ordinaire qui est au repos pour quelques instants ou est-ce vraiment la claire lumière qui m’est révélée ?

Lorsque des pensées, des sensations, des perceptions surgissent, je ne me les approprie pas sous la forme de *mes* pensées, de *mes* sensations, de *mes* perceptions. Je ne les regarde pas non plus comme des pensées, des perceptions, des sensations impersonnelles qui s’agiteraient en moi ou devant moi. Je ne m’identifie pas à mes pensées et pourtant je n’en suis jamais séparé.

Il ne s’agit pas non plus de se concentrer sur un objet ni de fixer l’esprit. Ce n’est pas plus observer l’émergence ou la disparition des pensées ni contempler le jeu du mental. Assis-là, nous ne sommes concentrés sur rien, nous n’observons rien. Demeurer dans l’ouvert ne relève ni d’une technique ni d’un exercice. Sautez par-dessus vos espérances. Alors, les pensées, les perceptions, les sensations seront elles-mêmes comme des bijoux transparents et chatoyants au cœur de la non-dualité. Soudainement, tout sera parfaitement unifié sans plus faire de distinction entre le corps et l’esprit, l’intérieur et l’extérieur, un sujet qui perçoit et un objet qui est perçu.

Atteindre ce point vous paraît toujours impossible. Pourtant, il n’y a jamais eu le moindre obstacle. Il n’y a que vous-même qui, d’instant en instant, vous retenez de pratiquer pour le *dharma*. D’une manière ou d’une autre, vous négociez, même infimement, avec cette assise. Vous voulez un tant soit peu en

Pratiquer pour le dharma

profiter ou ne serait-ce que la comprendre, la saisir, la cerner. Ce n'est pas une technique qu'il vous faut, mais un changement radical d'attitude. Permettez-vous de pratiquer pour le *dharma* et vous serez éveillé sur le champ. Il suffit d'un cœur aimant et confiant.

Une causerie donnée à Paris en septembre 2008.