

DYNAMIQUE DE L'ÉVEIL

Dumè ANTONI

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|---|------------|
| INTRODUCTION..... | 7 |
| RAPPEL CONTEXTUEL..... | 11 |
| DYNAMIQUE DE L'ÉVEIL | 18 |
| L'HÔTE ET LE VISITEUR | 21 |
| NÉCESSITÉ DU KENSHÔ..... | 31 |
| L'EFFORT JUSTE ET LES SIX CLASSES D'ÊTRES..... | 37 |
| À LA RECHERCHE DU BUFFLE | 49 |
| LE DERNIER MAKYÔ DU BODHISATTVA..... | 77 |
| LE CAS DE BANKEI | 81 |
| LES QUATRE PORTES DU CONNAÎTRE DE L'ESPRIT ÉVEILLÉ | 87 |
| LE ZEN ENGAGÉ..... | 104 |
| POSTURES ET PRATIQUE | 110 |
| LEXIQUE | 122 |

*« Sur votre conglomérat de chair rouge,
il y a un homme sans situation,
qui sans cesse sort et entre par les portes de votre visage. »*

Lin Tsi (Rinzai), Entretiens.¹

¹ Traduction française de Paul Demiéville. Éditions Fayard.

INTRODUCTION

Depuis quelques années, un certain nombre de pratiquants du Zen – ou disciplines assimilées – font l'éloge d'une pratique sans effort, avec Éveil en un tournemain garanti. À l'appui de cette nouvelle approche de la Triple Discipline², ces adeptes, devenus aisément maîtres à leur tour, citent volontiers et sans discernement des aphorismes de maîtres anciens, sortis de leur contexte, en prétendant que la voie véritable, le « vrai Zen », a toujours été une voie sans effort. Or, si tel avait été le cas, on pourrait légitimement s'interroger sur l'utilité de l'effort acharné que développa Çakyamuni, le Bouddha historique, durant au moins six années consécutives. De la même façon qu'il serait légitime de s'interroger sur la justesse des admonestations récurrentes des maîtres et Patriarches du passé, à l'encontre de moines zen qui, s'abstenant de toute recherche et s'adonnant à la pratique quiétiste de la contemplation, prenaient « la maladie pour le remède ».

Outre qu'il est manifeste qu'un produit d'accès facile, pour tous et avec garantie de succès immédiat s'inscrit dans un contexte social basé sur le consumérisme à outrance, une telle publicité sur l'Éveil facile et sans effort est fondamentalement mensongère. Je vais essayer, tout au long de cet ouvrage, de montrer pourquoi.

De fait, il m'a semblé qu'il était important de faire un point aussi complet que possible sur cette question, en insistant notamment sur la notion de Volonté, et en particulier sur l'effort qui lui est associé.

La volonté est en réalité l'expression de sa vraie nature (ou nature de Bouddha) ; sa dynamique intrinsèque. Réaliser sa vraie nature doit donc être compris dans le sens d'une actualisation constante, de tous les instants, et non d'une expérience quiétiste, reproductible à l'envi lors de séances de zazen, ce qui est exactement tout le contraire d'une expérience zen véritable, laquelle est unique (non reproductible) et marque le début d'une réelle pratique éclairée.

La volonté est ce que Shunryu Suzuki exprimait en épigraphe de son excellent livre *Esprit Zen, Esprit Neuf*³ : « la Sagesse à la recherche de la Sagesse ». Ce qui signifie que seul le Bouddha cherche le Bouddha, et bien entendu, seul le Bouddha le trouve.

² Prajna, Sila et Dhyâna. Il s'agit de la Quatrième Noble Vérité du Sentier qui mène à l'Extinction de la Souffrance, texte de référence du Bouddhisme, tous véhicules confondus.

³ Éditions du Seuil, collection Points Sagesses

Et, puisqu'il ne saurait y avoir de volonté sans effort associé, il ne saurait y avoir de « Sagesse à la recherche de la Sagesse », sans détermination.

Précisons ici d'emblée que la détermination est, par définition, l'acte de la volonté et non la volonté elle-même. Ainsi, si l'on associe la volonté à la nature de Bouddha, la détermination est l'activité de la nature de Bouddha, c'est-à-dire l'Effort Juste par lequel la nature de Bouddha se recherche et se reconnaît – ou se retrouve – dans la manifestation.

Mais qu'est-ce que l'Effort Juste ? L'Effort Juste est le Sixième Pas de l'Octuple Sentier⁴. Il est associé à la discipline de Dhyâna, improprement traduite par « Méditation ». Dans le Zen, Dhyâna est Zazen, c'est-à-dire la posture assise, jambes croisées (en padmasana)⁵. L'Effort Juste a toutefois ceci de particulier qu'il entre dans ce que Huineng, le Sixième Patriarche du Zen⁶, appelait : « le jeu simultanée de la Triple Discipline ». Ce qui signifie que ce type d'effort n'est pas porté par le mental ordinaire, qui est la pensée erronée⁷, mais par la nature de l'esprit elle-même. En effet, le Zen étant une école subitiste, la Triple Discipline (Prajna, Sîla et Dhyâna) y est pratiquée comme un tout indivisible. J'ai montré – dans mon précédent ouvrage⁸ – l'importance de Prajna dans la pratique. Prajna est le mode de reconnaissance de sa vraie nature. C'est donc Prajna qui éclaire la pratique de Sîla (l'Éthique) et Dhyâna (Zazen). Et de fait, l'Effort Juste est déployé non pas par le mental pris dans le joug de l'Ignorance⁹, mais par le mental éclairé par la Vue Juste (c'est-à-dire par Prajna).

Cela étant, il est difficile pour un débutant de mobiliser un effort qui soit un authentique Effort Juste. En effet, si la détermination est bien l'acte de la nature de Bouddha, c'est-à-dire l'acte de volonté ou l'Effort Juste, la détermination du débutant n'est que très rarement bien orientée si sa nature de Bouddha n'est pas reconnue. Au début de la pratique – et même souvent longtemps après – l'effort est le plus souvent « rudimentaire », voire hasardeux. Il manque de profondeur et peut engendrer à la longue des doutes sceptiques sur sa propre pratique du Zen. C'est là qu'il convient d'être vigilant, car la tentation est alors grande de s'adonner à une

⁴ L'Octuple Sentier est le développement en huit Pas de la Triple Discipline (Prajna, Sîla et Dhyâna), également appelée « Quatrième noble Vérité du sentier qui mène à l'extinction de la souffrance ».

⁵ Padmasana est la posture dite « du lotus ». Il s'agit de placer, les jambes croisées et les genoux au sol, le pied droit sur la cuisse gauche et le pied gauche sur la cuisse droite. Cette posture est toutefois difficile à prendre et à conserver pour des Occidentaux. On admet donc des postures intermédiaires, plus confortables (cf. chapitre « Postures et pratique »).

⁶ Huineng (638-713) est le « Père fondateur » du Zen actuel, toutes écoles confondues. Ce qui signifie que toutes les écoles du Zen se réclament nécessairement du Sixième Patriarche, faute de quoi, le Zen pratiqué n'est pas authentique (ou n'est pas bouddhique).

⁷ La pensée erronée est opposée à la Pensée Juste, Deuxième Pas de l'Octuple Sentier. Il s'agit d'une pensée de type dualiste, non libérée de l'Ignorance de sa vraie nature.

⁸ *Expérience Zen*, Dumè Antoni. Ed. Almora.

⁹ La majuscule à « Ignorance » signifie qu'il s'agit du principe même de la consolidation de la dualité sujet/objet, c'est-à-dire du Samsara.

pratique dite « sans effort », ou tout simplement d'abandonner la pratique pour d'autres voies qui n'ont plus grand-chose à voir avec le Zen¹⁰.

Cet ouvrage s'adresse donc en premier lieu aux pratiquants du Zen, tous niveaux et toutes écoles confondus, mais spécifiquement aux débutants, lesquels sont généralement les plus « fragiles » en ce que leur détermination n'est pas toujours sans faille. Je m'attacherai notamment à montrer que la nature de Bouddha est inséparable de l'Effort Juste et que c'est donc par ce Sixième Pas de l'Octuple Sentier qu'il faut commencer quand on veut pratiquer de façon assidue et durable, seule garantie du succès. Ce qui signifie que la première préoccupation du pratiquant doit être d'interroger sa foi et sa détermination sans cesse. Quand la foi ou la détermination faiblissent, c'est là le signe probant que l'effort n'est pas orienté dans le bon sens. D'un autre côté, la détermination et la foi, même sans faiblir, ne signifient pas toujours l'Effort Juste, car celui-ci est inhérent à sa nature de Bouddha, et tant que celle-ci n'est pas reconnue, on n'est pas exactement dans la Voie du Milieu¹¹. Le cas de Bankei au début de sa quête est à ce titre particulièrement significatif¹². Le cheminement sur la Voie est donc complexe, ce qui montre l'importance d'être suivi, dès le début et aussi souvent que nécessaire, par un maître qualifié. Le fait que de tels maîtres soient rares ne doit pas inciter à préférer l'errance en solitaire. L'important est de rester vigilant et de privilégier le discernement.

En second lieu, cet ouvrage s'adresse aux personnes réellement intéressées par la recherche intérieure, même si celle-ci n'en est encore qu'à ses balbutiements. Cet intérêt pour la recherche n'est en effet pas anodin et n'arrive certainement pas par hasard. Pour le Zen, il n'exprime rien d'autre que sa nature de Bouddha et plus spécifiquement son dynamisme intrinsèque¹³. Ces personnes intéressées ne sont cependant pas toujours au fait du langage propre au Bouddhisme en général et au Zen en particulier. Aussi, pour rendre leur lecture plus aisée, j'ai rédigé à leur intention, en plus des nombreuses notes de bas de page, un lexique en fin d'ouvrage qu'elles pourront consulter aussi souvent que nécessaire.

Il convient enfin de mentionner (ou de rappeler) que je suis laïc et ne revendique nullement le titre de maître zen, et encore moins celui d'un « éveillé », qui est pour moi

¹⁰ Il convient de rappeler qu'il existe deux formes de Zen, le Gedo zen et le Bompu zen, qui sont respectivement le Zen hors de la voie et le Zen chimériques. Ces deux formes de Zen ne sont pas bouddhiques.

¹¹ La voie du Milieu est appelée « Madhyamaka ». Située entre l'Eternalisme et le Nihilisme, deux voies considérées comme erronées par le Bouddha, elle s'inscrit également dans une pratique de « l'effort sans effort », dont le sens sera développé tout au long de cet ouvrage.

¹² Cf. chapitre « Le cas de Bankei ».

¹³ Il convient de distinguer la recherche intérieure d'une sorte de « tourisme spirituel ». La recherche intérieure s'exprime en effet à la manière d'un « appel », voire d'une « soif de vérité », alors que le tourisme spirituel n'est rien d'autre qu'une forme de consumérisme étranger à la nature de Bouddha.

l'équivalent d'un Bouddha manifestant la Perfection des Sagesse, dont le nombre d'individus à notre époque se compte sur les doigts d'un moignon. Je me dois enfin de préciser que bien que ma pratique du Zen se soit inscrite initialement dans la tradition rinzai, je ne représente pas cette école. Je ne fais ici que rapporter ma propre compréhension, issue de l'expérience zen décisive que j'ai rapportée dans mon précédent ouvrage¹⁴, et dont je reprends, dans les grandes lignes – au chapitre « Rappel contextuel » –, le déroulé. Toutes les erreurs, omissions ou imprécisions qui pourraient apparaître au lecteur avisé sont de ma seule responsabilité.

¹⁴ *Expérience Zen*. Dumè Antoni (op. cité)

RAPPEL CONTEXTUEL

Après la publication de mon premier livre, et suite aux retours de lectures auxquels il a donné lieu, il m'est apparu que certains aspects de mon expérience – que je qualifie de *décisive* – devaient être éclaircis. C'est ce à quoi je vais tenter de m'appliquer tout au long du présent ouvrage. Mais pour cela il convient, en premier lieu, de rappeler la genèse de cette expérience, son contenu et ce qu'elle a impliqué, au moins dans les grandes lignes.

Avant cette expérience, j'avais passé plus de trente ans dans une sorte d'errance spirituelle et intellectuelle. Je ne cherchais pas spécialement un sens à ma vie, mais j'étais certainement en quête d'une réalisation qui me libèrerait définitivement de mes angoisses existentielles. Cette errance était accompagnée de nombreuses lectures d'ouvrages en lien avec la spiritualité, principalement orientale. Ces lectures, bien qu'elles m'aient ouvert la porte vers la pratique, ne m'étaient d'aucun réel secours. Bien au contraire, elles ne faisaient que renforcer le mépris que j'éprouvais alors pour mon existence mondaine en me rendant arrogant et parfois agressif envers mes contradicteurs ou mes proches, ce qui n'était pas une très bonne attitude, pour le moins... J'ai donc décidé assez rapidement de m'engager dans une pratique. J'ai commencé par le Hatha-yoga, puis le Bouddhisme tibétain, et enfin le Zen, dans la tradition rinzai. Je n'avais pas cessé de lire, bien évidemment, mais je relativisais la littérature spécialisée, m'étant convaincu qu'elle ne remplacerait jamais une expérience directe. Un jour que je me trouvais en sesshin¹⁵ au centre zen de la Falaise Verte¹⁶, un pratiquant, lors d'une pause, interrogea Taïkan Jyōji à propos d'un ouvrage célèbre sur le Zen. Le maître répondit en substance : « Quand vous lisez un livre sur le Zen, quelle qu'en soit la valeur, vous ne faites pas une expérience zen, mais l'expérience de lire un livre. Vous n'êtes pas ici pour faire l'expérience de lire ou discuter de littérature, mais une expérience zen véritable. »

Taïkan Jyōji ne faisait ici qu'exprimer tout haut ce que je pensais tout bas, me concernant. Cependant, bien que ma pratique devînt rapidement assidue et quotidienne, je ne pouvais me rendre – pour des raisons financières et géographiques surtout, mais aussi pour des raisons moins matérielles – de manière régulière ni même épisodique en centre zen. J'ai donc pratiqué seul, sans le secours d'un maître pour me guider dans mes errances, cherchant sinon des réponses à mes questionnements, du moins des pistes dans la littérature, quand celle-ci était en lien direct avec l'expérience zen¹⁷. À ce moment-là, je pensais que cette façon de pratiquer

¹⁵ Une sesshin (littéralement : « rassemblement de l'esprit ») est une période de pratique intense de zazen et autres activités – samu (prononcer « samou ») notamment – rattachées au Zen.

¹⁶ Ce centre zen était alors – fin des années 70 – situé au Taillé, près d'Aubenas en Ardèche.

¹⁷ Sous forme de témoignages, si possible.

était satisfaisante, d'autant que je ne comprenais pas vraiment ce qu'un maître zen – d'après ce que j'avais pu observer – pouvait m'apporter de plus que ce que je ne possédais déjà.

En fait, la seule chose que je possédais à l'époque, si l'on peut dire, c'était une expérience forte réalisée après une retraite au centre bouddhiste tibétain de Kagyu Ling¹⁸. Cette retraite s'appelait Powa¹⁹. Elle s'était poursuivie chez moi par une pratique solitaire de visualisations renforcées par la récitation d'un mantra. Au terme de cette pratique, j'expérimentais un état de samadhi²⁰ tellement puissant qu'il était comparable à un orgasme sans limite de durée autre que la décision de revenir dans le monde « ordinaire ». J'étais de plus capable de reproduire cette expérience à l'envi, avec pour conséquence une sorte d'addiction inévitable ainsi qu'un détachement progressif de mes liens familiaux. Cette expérience n'était au final pas très intéressante. Sans doute, aurait-elle pu satisfaire des penchants mystiques, si je m'étais trouvé dans ce cas, mais ce n'était pas ma tendance.

Bien sûr, sans le soutien d'un maître compétent, pratiquer seul s'avère hasardeux. En réalité, je tournais en rond. En clair, bien que je fusse en mesure d'expérimenter des états de trances samadhiques²¹ intenses avec zazen, sans doute parce que le chemin s'était ouvert à partir de ce que j'avais vécu avec Powa, je n'avais en réalité rien obtenu de concret. J'avais gardé mon arrogance, celle qui caractérise souvent les intellectuels désabusés – bien que je ne me sois jamais considéré comme tel –, et mes angoisses existentielles ne cessaient de me tourmenter.

Au bout du compte, je dus me rendre à l'évidence que si je souhaitais réellement m'investir dans la pratique en évitant de m'égarer en chemin, je n'avais d'autre choix que celui de retourner dans le circuit des centres et des monastères, ainsi que je m'y étais attelé au début de ma quête. Je décidai donc de retourner en sesshin, à chaque fois que je le pouvais, en confrontant mes vues au maître zen, lors des sanzen²² ou à d'autres occasions.

Cela étant, ma pratique solitaire et assidue des années durant n'avait pas été inutile, loin de là. En d'autres termes, cette reprise tardive ne revenait pas exactement à repartir de zéro. Il n'y a donc jamais vraiment d'égarement, quand une pratique est sincère. Et cela ne peut s'expliquer que par la présence constante de la nature de Bouddha, et ce dès le début de la quête, même si cette nature de Bouddha n'est pas (encore) reconnue.

¹⁸ Situé près de Toulon sur Arroux en Bourgogne.

¹⁹ Dont le sens développé est : « technique de transfert de conscience utile au moment de la mort ».

²⁰ Le samadhi est un état de concentration intense durant les exercices de méditation.

²¹ Néologisme issu du mot « samadhi ». Une transe « samadhique » est donc obtenue lors d'un samadhi.

²² Entretien privé avec le maître zen, dans la tradition rinzai.

Et dans ce cheminement qui était le mien, je me suis retrouvé en juin 2010 au centre zen de la Falaise Verte²³, lors de l'inauguration du zendô²⁴ par Taitsu Kohno Roshî. Ce dernier était à cette époque le maître supérieur de la branche Myoshin-ji du Zen rinzai, qui compte plus de trois mille monastères, temples et centres zen. À l'occasion de cette courte sesshin, en dehors des périodes de zazen et de samu²⁵, Taitsu nous dispensait des teisho²⁶.

Le dernier matin, nous pratiquions zazen dans le zendô. Je fis alors, peu après le quatrième coup de clochette²⁷, une expérience qui modifiera de façon significative et décisive ma compréhension du Zen et de l'Éveil. Tout d'abord, les limites de l'espace et du temps furent abolies, car je constatais que j'étais en mesure de toucher le commencement de l'univers sans avoir à me déplacer. Mais cette « vision supranaturelle²⁸ » ne fut pas le point essentiel de l'expérience. Celui-ci fut atteint quand, sans que je m'y sois préparé, s'éleva dans ma conscience une pensée claire et limpide formulée ainsi : « il n'y a pas d'esprit ! ». Je ne saurais dire comment ni pour quelles raisons une telle pensée s'imprima dans ma conscience. Ce que je peux en revanche affirmer, c'est qu'elle avait la force d'une révélation définitive et qu'elle était irréfutable.

Cependant, lorsque à la fin de la séance de zazen le monde objectif revint occuper mon mental ordinaire, je me trouvai dans l'incapacité de comprendre ou d'assimiler ce qui m'était arrivé. J'étais profondément troublé, non pas par la dimension visionnaire de l'expérience²⁹, mais par la dimension sapientiale qui y était associée et qui s'était exprimée par la réalisation bouleversante : « il n'y a pas d'esprit ! »

En effet, dans ma conception habituelle du Zen (ou du Bouddhisme en général), je considérais jusqu'alors que l'esprit avait une consistance telle que son existence ne pouvait être mise en défaut. Je pensais en outre, conformément à ce que j'avais expérimenté avec Powa, que la Réalisation ou l'Éveil relevait de l'union spirituelle – hors du temps et de l'espace – de l'âme (ou équivalent) et de ce qui lui est supérieur, quel que soit le nom qu'on lui donne par ailleurs

²³ À Saint Laurent du Pape (Ardèche), cette fois.

²⁴ Le zendô est la salle de pratique du Zen (essentiellement zazen).

²⁵ Le samu (prononcer samou) consiste à participer de façon bénévole, lors d'une sesshin, à divers travaux d'entretien du centre zen (jardinage, démaquisage, nettoyage, couture, cuisine...).

²⁶ Entretiens collectifs en vue d'enseignement.

²⁷ Qui marque le début de la séance de zazen.

²⁸ Une vision est dite « supranaturelle » quand les modalités sensorielles, bien qu'actives, ne sont pas consolidées par des représentations conceptuelles ou acquises par les conditionnements éducatifs. Ainsi, une vision supranaturelle peut consister, par exemple, à « voir avec ses oreilles et entendre avec ses yeux ».

²⁹ Les expériences visionnaires (ou visions supranaturelles) sont fréquentes lors d'expériences de concentration intenses. Sans la dimension sapientiale associée, il s'agit généralement de makyô, c'est-à-dire d'expériences fantasmagoriques sans réel intérêt.

(Dieu, Le Soi, le Divin ou nature de Bouddha...)³⁰. Je considérais en particulier que c'était dans cette union – ou communion – intense que disparaissait la dualité sujet-objet. Le sujet (l'esprit « petit ») s'immergeait en quelque sorte pour disparaître dans une conscience supérieure, océane, transcendante (l'Esprit « vaste »).

Je ne refusais cependant pas la compréhension nouvelle que j'en avais, parce que je savais qu'elle n'était pas issue du raisonnement et qu'elle possédait une dimension irréfutable, qui s'imposait à moi avec force. Mais parce que cette compréhension nouvelle heurtait ma conception ancienne, ancrée par des années de pratique solitaire et de conviction, ma première réaction fut de me dire que j'avais sans doute fait un monumental makyô. Je ne pouvais bien évidemment parler à personne de ce que j'étais en train de vivre, d'autant que les maîtres zen présents et nombreux³¹ ce jour-là étaient tous très occupés.

Un teisho était cependant prévu après le samu qui succéda au zazen du matin, avec une séance de questions-réponses. Je n'avais pas l'intention d'interroger Taitsu sur mon expérience, car celle-ci était trop personnelle. Les questions posées devaient en effet avoir une portée générale. Fort heureusement, parmi celles-ci, se trouvait celle qui, indirectement, allait me libérer du doute dans lequel je ne cessais de me débattre. La question était consécutive à un enseignement que le Roshi avait donné la veille à propos de la pratique de zazen. Elle était posée ainsi par l'un des pratiquants : « Vous avez dit qu'en zazen les cinq sens se taisent, ne sont plus utilisés. Or, certains nous disent qu'au contraire en zazen on est présent à tout, on entend tout, etc... Pouvez-vous nous éclairer sur ce point ? »

Avant de répondre directement à la question, le maître nous reparla de la légende de Hùn Tùn, cet empereur chinois qui n'avait ni yeux, ni nez, ni bouche, ni oreilles, et dont les sens étaient par conséquent tournés vers l'intérieur, comme durant zazen³². Puis il évoqua le satori³³ de Daïto Kokushi, lequel, assis concentré en Dhyana³⁴ pendant que la pluie tombait avec son bruit caractéristique, se trouvait en quelque sorte dans l'état de Hùn Tùn. Enfin, Taitsu acheva sa réponse avec la sentence capitale suivante : « De ce point où il avait les cinq sens fermés, où il n'y a plus rien, le Maître Daïto Kokushi tout d'un coup réalisa qu'il n'entendait plus la pluie

³⁰ Ce qui signifie qu'avant cette expérience, j'imaginai que la nature de Bouddha n'était pas différente de la nature divine et/ou transcendante de l'esprit. Dans ce contexte, j'imaginai que le Bouddhisme n'était fondamentalement pas différent de l'Hindouisme ou de toute autre religion dite « éternaliste ».

³¹ Il y avait bien sûr Taïkan Jyôji et Taitsu Kohno Rôshi, mais aussi d'autres dignitaires du clergé nippon, ainsi que le traducteur, Taishin, qui sera le successeur de Taïkan Jyôji au centre de la Falaise Verte, même si, à cette époque, il n'était encore qu'un simple moine zen, en « formation ».

³² Et ce bien que les yeux soient ouverts, que les oreilles entendent, que les odeurs soient perçues...

³³ Le Satori est, dans le Zen, l'Éveil Parfait et Insurpassable, expérience libératrice accessible par la pratique constante et éclairée de la Triple Discipline. Bien que comparable au kenshō par la mise en œuvre des modalités sapientiales et visionnaires de l'expérience, il se distingue de celui-ci par sa capacité libératrice.

³⁴ Zazen.

avec ses oreilles, mais qu'il voyait la pluie avec ses oreilles, de la même façon qu'avec ses yeux il pouvait aussi l'entendre. En fait, à cet instant, il avait découvert sa vraie nature et il réalisa que le monde entier, c'était lui. C'est en comprenant que sa vraie nature est vide que l'on réalise que le monde entier et soi, en fait, ne font qu'un. »

En entendant ces paroles, et plus spécialement la dernière phrase, mon esprit s'éveilla à sa vraie nature. Tous mes doutes s'écroulèrent d'un seul bloc. Ce que j'avais pris pour l'absence d'esprit était en réalité la vacuité de l'esprit dont je comprenais à présent parfaitement le sens. En particulier, je comprenais pourquoi je pouvais toucher le commencement de l'univers sans avoir à me déplacer.

Il importe à présent de bien comprendre comment une telle expérience a pu se produire. Pour cela, il convient d'avoir à l'esprit que lorsque nous percevons un phénomène – par exemple, le son d'une cloche –, il se passe un certain temps³⁵ entre le moment où le son atteint le cerveau archaïque (thalamus), via les organes de sens, et le moment où le son de cloche est identifié au niveau cortical. Sans entrer dans des détails anatomiques ou physiologiques rigoureux, on peut dire qu'il existe un premier niveau de perception qui est celui où le thalamus est alerté (via la « route du bas »), ce qui nous permet de réagir de façon inconsciente, et un second niveau de perception qui est celui où le cortex identifie l'objet et le nomme (via la « route du haut »)³⁶. Quand l'objet est nommé, c'est-à-dire quand il est identifié au niveau cortical, on peut dire qu'il existe à *l'extérieur* de nous-mêmes, et donc à part de nous-mêmes. Avant cela, quand l'objet est perçu aux niveaux sensoriel et thalamique, l'objet est en quelque sorte à *l'intérieur* de nous-mêmes. Il faut bien comprendre que quand je dis qu'il se trouve en quelque sorte à *l'intérieur* de nous-mêmes, l'objet n'est pas encore un objet. Pour qu'il devienne un objet, il faut l'identifier. Et en l'identifiant, il se distingue de nous-mêmes³⁷. D'une façon générale et habituelle, il existe un décalage entre la perception directe (de l'objet au thalamus) et la perception indirecte (du thalamus au cortex). La première précède toujours la seconde et le *statut* de l'objet diffère selon que la perception est directe ou indirecte.

Pendant *zazen*, il est possible de faire en sorte que les perceptions demeurent au niveau thalamique (ou sensoriel), pendant un temps plus ou moins long. C'est l'état « sans pensée » des épisodes *samadhiques*. Mais dans l'expérience zen décisive, il ne s'agit pas d'interrompre

³⁵ Quelques millièmes de seconde, en réalité.

³⁶ La route du bas et la route du haut sont des trajets neuronaux reliant respectivement les organes des sens au thalamus (route du bas) et le thalamus au cortex (route du haut).

³⁷ L'objectivation crée en quelque sorte une distance fictive entre le sujet percevant et l'objet perçu et identifié.

la « route du haut », c'est-à-dire la voie corticale, car alors l'expérience ne peut être sapientiale. Or, une expérience zen décisive est non seulement visionnaire (vision que je peux toucher le commencement de l'univers sans avoir à me déplacer), mais aussi et surtout sapientiale (une pensée s'élève dans la conscience : "Il n'y a pas d'esprit !"). Pour cela – c'est-à-dire pour qu'une expérience zen soit à la fois visionnaire et sapientiale –, il faut faire *coïncider* les deux perceptions (via la « route du bas » et la « route du haut »), et cela même si, dans les faits, la « route du bas » est parcourue par le signal *avant* la « route du haut ». Si un son de cloche se produit lors de la coïncidence, ce son, bien que clairement identifié, n'est alors plus distinct de nous-mêmes ; il n'est plus *à l'extérieur*. Et parce qu'il est identifié, cela signifie que l'intérieur et l'extérieur entrent en coïncidence (ne sont plus distincts). C'est cette coïncidence qui *vide* les distances entre les objets perçus et le sujet percevant. Et quand les distances disparaissent sans que les objets disparaissent pour autant, alors le monde entier et soi-même ne font qu'un.

Si je veux examiner mon propre esprit comme un objet, je crée une sorte de dichotomie entre l'esprit que je veux observer et l'esprit observant. Mais il m'est impossible d'observer mon propre esprit, car alors qui observe l'esprit ? Si l'on veut voir dans la vraie nature de l'esprit, il faut faire en sorte que l'esprit observant et l'esprit observé coïncident. Et quand la coïncidence est effective – c'est ce qu'on appelle, dans le jargon du Zen : « chevaucher le buffle » –, l'esprit observé et l'esprit observant n'existent plus séparément (il n'y a donc plus à se demander « qui observe l'esprit »). Ainsi disparaît ce que je nomme « l'esprit surnuméraire », qui est l'ego, l'âme, l'esprit, le sentiment du moi... C'est pourquoi s'élève dans la conscience la pensée : « Il n'y a pas d'esprit ! ». Et cette pensée est conforme à la réalité ; elle ne relève pas de l'imagination ou d'une quelconque conceptualisation, même si dans ce chapitre, dans un but strictement didactique, je suis obligé d'entrer dans des détails en faisant appel au raisonnement autant qu'aux connaissances scientifiques actuelles en neurobiologie.

Voilà donc, exprimé en quelques mots, le contexte dans lequel s'est déroulée cette expérience zen décisive et ce qu'elle représente. Depuis lors, je n'ai plus douté quant à la véritable nature de l'esprit et je n'ai pas trouvé un seul maître zen qui ait pu me contredire.

Ce principe de non-contradiction a été évoqué en ces termes par Bankei³⁸ : « Quand on en vient à la conviction décisive que l'esprit de Bouddha est Non-né et illuminant, on ne sera jamais déçu par les autres. Le monde entier peut prétendre que le corbeau (noir) est la grue (blanche), mais quand on sait par l'expérience quotidienne que, par nature, le corbeau est noir

³⁸ Maître zen de la tradition Rinzai (1622-1693). Cf. chapitre « Le cas de Bankei ».

et la grue est blanche, on ne peut pas être abusé. De même, quand on en vient à la conclusion décisive que l'esprit de Bouddha est Non-né et illuminant, on peut mener toute affaire, on ne sera jamais conduit à croire de travers, on ne sera jamais mis dans une position fausse, on ne sera jamais détourné de la bonne Voie. »³⁹

³⁹ D'après D.T. Suzuki (« Bankei et le Non-né », dans *Tch'an et Zen, racines et floraisons*, éd. Hermes)

DYNAMIQUE DE L'ÉVEIL

Au sens strict, une personne éveillée est un Bouddha⁴⁰. Mais selon qu'on se réfère au Bouddhisme ou à l'Hindouisme, l'Éveil ne revêt pas exactement le même sens. Si l'on consulte Wikipédia, l'Éveil dit « spirituel » est rattaché à un « état de conscience supérieur ». Le site précise en outre que « cette notion évoque la libération totale de l'ego et l'avènement d'une nouvelle conscience *unifiée* avec l'univers ou avec le divin, selon les croyances. »⁴¹ On retrouve ce type d'expérience – bien que la mention d'Éveil n'y soit pas portée de manière explicite – dans les propos de Suso, un disciple de Maître Eckhart, quand il affirmait : « Dans cette ténébreuse absence de mode, toute multiplicité disparaît et l'esprit perd son être propre, il disparaît selon sa propre activité. Et tel est le but suprême, le "où" infini où aboutit la spiritualité de tous les esprits ; s'être perdu ici pour toujours est la suprême béatitude. »⁴²

L'idée d'une « conscience unifiée avec l'univers ou avec le divin » renvoie à une perte de l'individualité dans une conscience supérieure « océane », immobile, absolue, éternelle et transcendante.

Mais si cette idée est correcte du point de vue des religions monothéistes, elle ne l'est pas du point de vue du Bouddhisme et donc du Zen. Si Dieu est immobile, absolu et éternel, ce n'est pas le cas du Bouddha. Le Bouddha est un homme ; on ne le dira jamais assez ! Et un homme n'est pas Dieu.

Cela étant, quand j'affirme que le Bouddha est un homme, je ne fais pas référence à l'homme façonné, structuré et construit selon le mode de la pensée erronée⁴³. Cet homme-là n'est pas libre. Quand il pense, ce n'est pas lui qui pense ; quand il agit, ce n'est pas lui qui agit. Il n'est qu'un reflet dans un miroir, et comme tel, il naît et disparaît avec le miroir. Pour exister, il a besoin d'apparaître. Et pour apparaître, il a besoin d'un nom, d'une forme, d'habits de toutes sortes, d'une maison ou d'une famille, etc. Pour subsister, il a besoin d'un travail, d'une situation. Il croit penser, mais ne pense pas. Il est le produit de la pensée. Et il se voit tel qu'il est pensé : grand, beau, riche... ou petit, laid et pauvre. Et plus il possède de qualificatifs, plus il se sent exister. Il n'existe pas par lui-même, mais par la représentation qu'il a de lui-même – représentation qui lui vient aussi des autres, bien entendu, qu'il juge et par qui il est jugé. Le Bouddha n'est pas cet homme-là.

⁴⁰ Le mot « Bouddha » signifiant « Éveillé ».

⁴¹ https://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89veil_spirituel

⁴² Cf. *Maître Eckhart et la mystique rhénane*. Jeanne Ancelet-Hustache. Éditions du Seuil.

⁴³ Il s'agit, pour mémoire, de la pensée dualiste, structurante, à partir de tous les conditionnements de l'éducation, et donc d'une pensée entachée par l'Ignorance (de sa vraie nature). À noter que dans tout ce qui suivra, la pensée notée sans le qualificatif de « juste » sera, par définition, la pensée erronée.

Pour autant, le Bouddha n'est pas différent de cet homme-là. Car il suffirait que cet homme-là se retourne sur lui-même – à la manière d'un gant que l'on retire – pour réaliser sa vraie nature, sa nature de Bouddha. Autrement dit, l'Éveil, au sens bouddhique du terme, ne consiste pas à unifier sa conscience avec l'univers ou le divin, mais à faire coïncider sa vraie nature – sa nature de Bouddha – avec sa condition humaine, mortelle et limitée.

Cette coïncidence nécessite un effort de volonté. Et puisque l'homme façonné, structuré et construit selon le mode de la pensée n'a pas d'existence en dehors de la pensée, il ne saurait mobiliser seul un tel effort de volonté. Ce qui signifie que l'effort de volonté n'est pas le produit de l'homme façonné, structuré et construit selon le mode de la pensée, mais le produit de sa vraie nature elle-même, qui n'a qu'un seul but : la libération du Samsara. Ce qui signifie encore que la vraie nature de l'homme n'est pas immobile comme un miroir – car il n'y a fondamentalement pas de miroir –, mais dynamique.

La vraie nature de l'homme est en effet Vacuité et Sapience. La Sapience (Prajna) est le mode de reconnaissance de sa vraie nature. Elle est à la racine des Sagesse du Bouddha, incarnées ou non⁴⁴. Elle n'est donc pas une Sagesse, au sens strict, mais la source des Sagesse. La Sapience est en mouvement dans la vraie nature de l'homme. C'est pourquoi je parle d'une dynamique de l'Éveil. Cette dynamique est ce qui permet à l'homme de découvrir la Vacuité de l'esprit ou de l'âme ou de l'ego ; autrement dit, de réaliser l'anâtman⁴⁵. Il n'y a pas d'âme ou d'esprit dans le Bouddhisme. Il n'y a pas non plus de miroir immobile et transcendant. Il y a seulement Vacuité et Sapience. La Vacuité n'est cependant pas le néant, le rien. La Vacuité est au-delà de toute représentation et donc au-delà d'elle-même, selon le mode de représentation qu'on en a. Dans le Madhyamaka shentong, la Vacuité est vide de tout ce qui n'est pas elle-même. Dans le Madhyamaka rangtong, la Vacuité est vide d'elle-même. Mais ces deux représentations – qui sont propres au Bouddhisme spéculatif – n'épuisent pas la Vacuité. Dans le Zen, nous disons qu'il faut entendre le son d'une seule main⁴⁶. Pour entendre le son d'une seule main, il faut que les deux mains ne fassent plus qu'une seule main. Et quand on peut entendre ce son-là, nous faisons un avec le reste de l'univers. Mais ce n'est pas pour autant *unifier* sa conscience avec l'univers ou le divin. Il n'y a du reste pas de conscience océane, dans

⁴⁴ Une Sagesse « incarnée » s'exprime sous l'aspect d'un Nirmanakâya (Corps d'Apparition du Bouddha) ; une Sagesse « désincarnée » est, par exemple, l'essence du Dharma, qui est aussi l'expression de la Compassion Infinie du Bodhisattva Avalokiteshvara (Kannon).

⁴⁵ L'anâtman est la négation (au sens de la non-existence en soi) de l'atman, qui est équivalent à l'âme, l'esprit, l'ego, la conscience de soi constitutive de l'ego...

⁴⁶ Le son d'une seule main est un kôan de Maître Hakuin (1686-1769), le réformateur du Zen rinzai. Le kôan s'exprime ainsi : « Quand on applaudit, on entend le son des deux mains. Faites-moi entendre le son d'une seule main ! »

le Bouddhisme et donc dans le Zen. La seule conscience qui soit est impermanente et fait partie de cinq skandhas (agrégats)⁴⁷. Elle naît avec le corps et disparaît avec le corps. Mais cela ne veut pas dire que l'esprit de Bouddha naît et disparaît avec le corps. Car l'esprit de Bouddha n'est pas une conscience ; n'est pas de nature phénoménale. Il est « Non-né ». L'esprit de Bouddha est l'effort mobilisé dans la dynamique de l'Éveil. Quand le pratiquant mobilise un tel effort pour réaliser sa vraie nature, on dit qu'il mobilise « l'esprit d'Éveil⁴⁸ ».

De fait, la notion d'une dynamique de l'Éveil se rapporte nécessairement au mouvement de l'homme – qui ne reconnaît pas sa vraie nature – vers sa vraie nature elle-même, autant qu'au mouvement de sa vraie nature vers l'homme lui-même. La vraie nature de l'homme n'est en effet pas distincte de l'homme, car l'homme *possède* sa vraie nature, non pas comme un objet distinct de lui-même, mais comme mode de sa propre reconnaissance, en sorte que l'effort que mobilise l'homme pour aller à la rencontre de sa vraie nature n'est autre que sa vraie nature elle-même ; sa nature de Bouddha.

Toutefois, la nature du mouvement n'est pas la même, selon que l'on se place du point de vue de l'homme ordinaire – créé, façonné, construit par la pensée – ou du point de vue de sa vraie nature. L'effort de l'homme ordinaire, créé, façonné et construit par la pensée est dit « rudimentaire », en ce qu'il n'est pas reconnu comme étant de la nature de Bouddha. Et ce, tout simplement parce que l'homme ordinaire, créé, façonné et construit par la pensée ne reconnaît pas (encore) sa vraie nature. Mais quand sa vraie nature est reconnue, après l'expérience zen décisive (kenshō), alors l'effort devient subtil. C'est-à-dire un « effort sans effort ».

⁴⁷ Les cinq skandhas (ou agrégats) sont les facteurs constitutifs de l'ego, selon le Bouddhisme.

⁴⁸ En sanskrit : Bodhicitta.

L'HÔTE ET LE VISITEUR

Dans le Zen, la métaphore de l'hôte et du visiteur est d'un usage fréquent. Elle est fondamentalement assimilable à celle du buffle et de son bouvier⁴⁹, sur laquelle je reviendrai dans un autre chapitre⁵⁰. Je vais essayer ici de montrer son lien étroit avec la Triple Discipline – c'est-à-dire la Quatrième Noble Vérité du Sentier qui mène à Nirvâna – et le Trikâya, qui représente les Trois Corps (unifiés) du Bouddha⁵¹.

Dans *l'Essentiel de l'Entraînement Chàn*⁵², Hsu Yun compare le client (le visiteur) à de la poussière – mobile – volant dans un rayon de lumière – immobile –, qui lui représente l'hôte. La poussière (le visiteur) est la pensée erronée, en ce qu'elle ne tient jamais en place et qu'elle ne dérive pas de la Vue Juste. L'hôte (le rayon de lumière immobile) est la nature de Bouddha, qui est permanente⁵³, en ce qu'elle ne suit jamais le client (ou le visiteur) lors de son arrivée ou de son départ. Hsu Yun poursuit : « ceci sert à illustrer l'éternelle (immobile) nature du Moi qui ne suit pas la pensée erronée dans son flux et reflux soudain. »⁵⁴

Hsu Yun précise en outre – et cette précision est importante – que les comparaisons proposées ici, à propos de l'hôte et du client, sont « rudimentaires ou finies ». Elles sont en réalité destinées aux débutants (sur la Voie) afin qu'ils différentient l'hôte du client et ne soient pas « entraînés de côté et d'autre par la pensée vagabonde ». Hsu Yun ajoute en effet : « En allant plus avant, ils [les débutants] sauront bien ce que sont le "vide" et la "poussière", et ils n'éprouveront aucune gêne de la pensée vagabonde. Il est dit : "Quand on connaîtra la pensée vagabonde, il n'y aura aucun mal." »⁵⁵

Hsu Yun indique au final que la différence entre l'hôte et le visiteur est purement formelle et didactique. Dans le fond, l'hôte et le visiteur sont les deux faces d'une même pièce,

⁴⁹ Cf. *Expérience zen* (op. cité) page 119.

⁵⁰ Cf. chapitre « À la recherche du buffle ».

⁵¹ C'est-à-dire le Dharmakâya, le Sambhogakâya et le Nirmanakâya.

⁵² Cf. *Tch'an (Zen) racines et floraison*, Hsu Yun (Éditions des Deux Océans, collection Hermes n°4).

⁵³ À noter que dans la traduction proposée par Lou Kouann Yu et F. Ledoux, dans l'ouvrage précité, l'hôte est noté « nature du Moi », laquelle est le vide. J'ai préféré ici remplacer nature du Moi par nature de Bouddha, afin d'éviter tout malentendu, en particulier sur les notions de permanence et d'immobilité de la nature du Moi qui s'opposent à l'impermanence des pensées et de tous les phénomènes. En effet, la notion de permanence (ou d'immobilité) me paraît exploiter – probablement dans un but didactique – un vocabulaire éternaliste étranger à la pensée zen.

⁵⁴ Ibid. Dans ce passage reproduit, j'ai conservé exactement la traduction de Lou Kouan Yu et de F. Ledoux. À noter que la notion d'éternité, ici, est ambiguë, car on peut suspecter un apport du point de vue éternaliste dans le Zen, lequel serait le cas échéant erroné.

⁵⁵ Ibid.

comme le sont le bouvier et son buffle, la pensée erronée (ou vagabonde) et la Pensée Juste, les reflets et le miroir, etc.

Dans les *Entretiens de Lin Tsi*⁵⁶, ce dernier pose à ses disciples l'énigme suivante : « Entre un homme qui, pour des périodes cosmiques, se trouve en route sans quitter sa maison, et celui qui quitte sa maison sans être en route, lequel est digne de recevoir les offrandes des hommes et des dieux ? »⁵⁷

Il existe plusieurs lectures possibles de cette sorte de kôan. Paul Demiéville n'hésite pas à qualifier la question de Lin Tsi (jap. Rinzai) d'insoluble.

En réalité, il convient toujours de se référer à l'expérience zen décisive (kenshō) pour répondre correctement. Cette question de Lin Tsi renvoie, sans que cela soit dit formellement, à l'hôte et au visiteur. Mais ici la question du maître zen est plus directe, moins didactique, que l'entraînement proposé par Hsu Yun⁵⁸ en ce que le visiteur – mobile – et l'hôte – immobile – ne sont pas fondamentalement différents, bien qu'ils s'expriment, dans leur activité, différemment. L'un est en route sans quitter sa maison et l'autre quitte sa maison sans être en route. Ils sont pour ainsi dire semblables à la nature de l'esprit – ou nature de Bouddha – et son reflet dans la manifestation. Ou, pour employer une autre métaphore, comparables à l'océan et ses vagues. Il est impossible de séparer les vagues de l'océan, même si les vagues sont changeantes alors que l'océan est immuable (non altéré par le mouvement de celles-ci). Dans le Zen, on parle de l'union de l'hôte et du visiteur.⁵⁹

Il est fréquent dans le Zen que la nature propre soit assimilée à un miroir parfait⁶⁰. Dans sa *gāthā*⁶¹, Shen Xiu⁶² parle du mental comme d'un « miroir brillant » qu'il convient de garder toujours net, afin qu'aucune poussière ne vienne s'y déposer. Par opposition, Huineng, le Sixième Patriarche, expose sa *gāthā* en précisant que tout est vide et que par conséquent aucune poussière ne peut s'y déposer. La *maison immobile* de Lin Tsi est, bien entendu, ce miroir parfait. Selon la représentation qu'on en a, cette maison est susceptible d'être couverte de poussière (Shen Xiu) ou pas (Huineng). En réalité, Shen Xiu et Huineng disent la même chose.

⁵⁶ Éditions Fayard. Traduction du chinois et commentaires de Paul Demiéville.

⁵⁷ Ibid. Prédication n°8, page 42.

⁵⁸ Hsu Yun s'adresse en effet à des débutants alors que Lin Tsi s'adresse à des moines, *a priori* plus aguerris et donc au fait de la doctrine (Dharma).

⁵⁹ Cf. Chapitre sur les « Quatre Portes du Connaître de l'Esprit Éveillé » (Hakuin).

⁶⁰ Il s'agit d'une qualité propre au Dharmakāya (Corps de Loi du Bouddha).

⁶¹ Cf. Le Sutra de l'Estrade dans *Le Non-Mental selon la pensée zen*, D.T. Suzuki (éd. Le courrier du livre). Une *gāthā* est une sorte de stance, dans ce contexte censée exprimer sa compréhension du Zen.

⁶² Shen Xiu, représentant de l'École du nord, était le supposé rival de Huineng, représentant l'École du sud. Ce dernier fut en quelque sorte le vainqueur de cette prétendue rivalité et devint le Sixième Patriarche.

Prendre parti pour l'un ou pour l'autre équivaudrait à choisir entre celui qui se trouve en route sans quitter sa maison et celui qui quitte sa maison sans être en route. C'est une question de point de vue, mais ce n'est pas la manière correcte de voir les choses. En réalité, il n'y a jamais eu de rivalité entre Shen Xiu et Huineng autrement que dans un clivage politique pour décider de l'avenir du Zen. L'histoire a choisi Huineng, mais la pratique de Shen Xiu n'a jamais été abolie, sauf dans une conception dualiste de la pratique qui conduit à toutes sortes de malentendus.

Fondamentalement, le miroir parfait (Dharmakâya) est vide. De ce point de vue, Huineng a raison. Mais dans la réalité, un miroir ne peut être considéré comme tel s'il n'y a pas de reflets. Les reflets du miroir sont assimilés à de la « poussière », dans la présentation de Hsu Yun (en référence au client/visiteur) comme dans la *gâthâ* de Shen Xiu. Dans la métaphore de l'océan et des vagues, celles-ci sont intimement liées à l'océan. On ne révèle pas l'océan en retirant les vagues de celui-ci. Mais ce serait une erreur de limiter l'océan à l'état erratique de ses vagues. Et sous cet angle, Shen Xiu n'a pas tort non plus. Quand il affirme qu'il faut *nettoyer le miroir de la poussière*, il ne dit pas autre chose que pour voir l'océan tel qu'il est *par-delà* ses différents aspects (caractérisés par les vagues), il convient de « briller au travers » des vagues. Briller au travers est une expression employée par Hakuin (1686-1769), le réformateur du Zen rinzai, dans ses Quatre Portes du Connaître de l'Esprit Éveillé, et plus particulièrement dans la Porte de la Pratique. Shen Xiu fait donc référence à la pratique de l'Éveil, c'est-à-dire à sa dimension dynamique, tandis que Huineng fait référence à la dimension ontologique et immuable du miroir, lequel est non seulement vide, mais aussi vide de lui-même puisque Huineng précise dans sa *gâthâ* : « aucun miroir n'existe là ».

Tant qu'on ne réalise pas la Vacuité par l'expérience zen décisive, forme et vacuité sont en opposition. L'hôte est différent du visiteur. Le miroir est distinct des reflets. Les pensées sont « erronées », même si elles expriment la vérité. Ce dernier point est un peu difficile à comprendre ; aussi est-il nécessaire d'en dire quelques mots. Sans la vue dans sa vraie nature, il n'est pas tout à fait correct de dire que l'hôte est différent du visiteur et il n'est pas correct non plus d'affirmer qu'ils ne sont pas différents. En revanche, avec la vue dans sa vraie nature, il est correct de dire que l'hôte est différent du visiteur, de même qu'il est correct d'affirmer qu'ils ne sont pas différents. Ce qui est correct ne dépend donc pas de ce qui est proféré, affirmé, mais de ce qui est vu, au sens de la Vue Juste et donc de la Compréhension Juste, Premier Pas de l'Octuple Sentier. Cela montre à quel point la lecture des sutras, sans la Vue Juste, est

vivement déconseillée.⁶³ Quand Lin Tsi exhortait ses disciples à tuer le Bouddha s'ils rencontraient le Bouddha, il voulait dire que tant que le Bouddha n'est pas vu sous l'éclairage de Prajna, qui est le mode de réalisation de sa nature propre, celui-ci n'est qu'un concept, une opinion erronée, une projection idéaliste ne répondant à aucune réalité. Voilà pourquoi j'affirmais plus haut que, sans la vue dans sa vraie nature, les pensées sont erronées, même si elles expriment la vérité.

Ceci montre également pourquoi il convient – entre celui qui se trouve en route sans quitter sa maison et celui qui quitte sa maison sans être en route – de ne pas prendre parti. Mais – et ce point est fondamental – ne pas prendre parti est une situation rigoureusement impossible dans les faits. La question de Lin Tsi exige une réponse concrète, sachant que toute réponse serait correcte ou erronée selon qu'il y a la Vue Juste ou pas. Il faut donc dépasser le clivage de la pensée dualiste entre ce qui est vrai (ou tenu pour tel) et ce qui est faux (ou tenu pour tel). C'est ce qu'on appelle la « Voie du milieu »⁶⁴.

Le Zen regorge d'allégories ou de kôans⁶⁵ mettant en scène des problèmes de la vie ordinaire auxquels la solution est d'une certaine façon impossible. En voici un exemple : Deux moines zen jardinent près d'une rangée de salades. L'un d'eux aperçoit un escargot en train de manger une laitue. Il se dépêche de retirer le gastéropode pour le déplacer loin des salades. L'autre moine, témoin de la scène, lui dit : "L'escargot a le droit de manger la salade, parce que telle est sa nature. C'est un cruel manque de compassion que de l'en empêcher." Le premier moine lui répond : "Si je ne l'empêche pas de manger la salade, c'est nous qui en serons privés au repas. Ceci n'est pas juste non plus, puisque nous les cultivons et en prenons soin." Les deux moines ne peuvent se mettre d'accord sur l'attitude juste à adopter et décident de consulter le maître du monastère pour trancher. Le premier moine expose son point de vue. Le maître lui répond : "Tu as raison". Le second moine expose alors son analyse et le maître lui répond : "Toi aussi, tu as raison". Les deux moines, déconcertés par les réponses du maître, rétorquent d'une seule voix : "Mais, maître, nous ne pouvons avoir raison tous les deux !?". Ce à quoi le maître répond : "Vous avez raison."

Cette amusante petite histoire zen montre que la situation où les deux moines ont raison ensemble, bien que leur analyse diffère, est impossible dans les faits. Car soit l'escargot mange

⁶³ Elle est, en principe, interdite en monastère rinzai, sans le kenshō (cf. *Itinéraire d'un maître zen venu d'Occident*. T.Jyoji. Ed. Almora)

⁶⁴ Madhyamaka.

⁶⁵ Les kôans sont de courtes histoires, présentées sous forme d'apories, obligeant le pratiquant à dépasser le clivage de la pensée dualiste.

la salade, soit il ne la mange pas. On ne peut pas projeter dans le réel une situation d'incertitude similaire à celle du chat de Schrödinger dans la boîte⁶⁶. En supposant que nous soyons seuls dans la situation des moines et que le choix s'impose à nous, il est évident que nous ne pouvons pas nous abstenir de choisir sans conséquence. Car si nous ne faisons rien, c'est bien la solution "l'escargot mange la salade" qui se produira. La seule manière d'empêcher l'escargot de manger la salade est de le déplacer. Il n'existe pas de solution intermédiaire. Ceci montre en quoi la philosophie du Madhyamaka (la Voie du milieu) n'est pas strictement une Vue (au sens de la Vue Juste) mais une spéculation qui n'aboutit à rien de concret, car elle ne permet pas de décider (c'est le cas des deux moines, qui ont raison tous les deux sans qu'ils puissent se départager). Le Zen ne fonctionne pas ainsi ; il exige une réponse qui soit l'expression de la vie et non d'une incertitude paralysante.

Un kôan, dans un genre similaire, met en scène un maître zen suspendu à la plus haute branche d'un arbre par ses mâchoires serrées fermement. Il a en outre les mains attachées dans le dos. Un passant l'aperçoit et lui pose la question suivante : "Quel est le sens profond du Bouddhisme ?" Le maître zen ne peut refuser de répondre au passant, car cela reviendrait à ne pas respecter ses vœux de Bodhisattva, ce qui serait contraire à l'éthique (Sîla)⁶⁷. Mais s'il répond, il ouvre la bouche et tombe fatalement de l'arbre. Or, la branche étant très haute, s'il tombe, il se tue à coup sûr. Et cela serait, le cas échéant, équivalent à un suicide également contraire à l'éthique. Que doit faire ce maître zen ?

Là encore on comprend que le maître est dans une situation inextricable et que, quelle que soit sa manière d'agir, celle-ci sera *a priori* contraire à l'éthique. Ce cas n'a pas de solution dans la logique du tiers exclu. Il ne peut pas non plus être résolu en renvoyant en quelque sorte le chat de Schrödinger dans sa boîte, car la situation est irréversible ; le maître s'est trouvé dans cette situation par son propre karma et ne peut y échapper. La réponse est donc dans la Vue Juste et dans le fait d'assumer les conséquences de ses actes, en répondant (ou non) au passant.

Les maîtres zen ne se soucient pas trop de l'éthique, en général. L'éthique est en réalité contenue dans le jeu simultanée de la Triple Discipline. Si la Vue est juste, alors, quel que soit le choix, celui-ci est juste d'un point de vue éthique. Voilà ce qu'il convient d'avoir à l'esprit. Et bien sûr, sachant que ce choix aura des conséquences karmiques⁶⁸, il convient de les assumer.

⁶⁶ Avant l'ouverture de la boîte, le chat est considéré comme ni vivant ni mort (état d'incertitude quantique). C'est l'observateur qui, après avoir ouvert la boîte, découvre le chat vivant ou mort. C'est donc l'observateur qui fixe ou détermine l'état (vivant ou mort) du chat.

⁶⁷ Le rôle du maître zen est d'enseigner le Dharma (la doctrine du Bouddha) et donc de répondre aux questions de ses interlocuteurs quand elles sont en rapport avec la Voie.

⁶⁸ Pour la question du karma, cf. *Expérience zen* (op. cité, page 83)

Ceci sera particulièrement vrai quand, par exemple, un maître s'adonne à des pratiques *étranges*, sous des prétextes de « folle sagesse ».

Il est temps à présent d'aborder la question du point de vue de l'expérience zen décisive proprement dite. Je ne vais pas revenir sur les circonstances qui m'ont valu de faire cette expérience zen⁶⁹, mais il me paraît utile ici de donner des explications complémentaires en lien avec ce qui précède.

D'abord, il convient d'insister sur le fait que sa véritable nature ne peut pas se perdre. Quand, dans les dix tableaux du dressage du buffle, le bouvier part à la recherche du buffle, c'est bien le bouvier qui a perdu le buffle de vue et non l'inverse. Il faut ensuite insister sur le fait que le buffle ne revient pas de lui-même si le bouvier ne le cherche pas, car le buffle ne peut pas se trouver dans l'égarement (qui est la pensée erronée). Le buffle ne peut être trouvé que si le bouvier revient à sa vraie nature, c'est-à-dire à lui-même. Quand nous sommes égarés, dans ce contexte, nous sommes en quelque sorte décalés par rapport à nous-mêmes, comme si nous projetions une image surnuméraire de nous-mêmes, fatalement illusoire. Et quand le buffle est vu pour la toute première fois⁷⁰, on se retrouve un peu comme un aveugle qui, suite à une intervention chirurgicale, voit les formes (et les couleurs) pour la première fois.

Dans un film grand public⁷¹, le héros est un aveugle de naissance qui, à la suite d'une intervention chirurgicale, voit tout à coup les objets devant lui, mais n'est pas en mesure de les reconnaître. En particulier, l'ancien aveugle n'est pas capable de reconnaître une pomme sans la toucher, la sentir... parce qu'il n'a pas les connexions neuronales raccordant la vue du fruit au fruit lui-même. Les seules connexions qu'il possède sont celles relatives au toucher, à l'odorat et au goût. L'aveugle qui fait pour la première fois l'expérience de la vue devra donc s'engager dans une sorte d'apprentissage progressif pour relier les formes vues aux formes connues, afin de les reconnaître et de les distinguer quand il les reverra à chaque fois. Cet apprentissage est plus ou moins long, mais il est heureusement possible grâce à la plasticité du cerveau.

Quand j'ai fait l'expérience de voir dans ma vraie nature, la dimension sapientiale de l'expérience s'est exprimée par l'exclamation : « il n'y a pas d'esprit ! ». Si j'avais bien conscience de la vacuité de l'esprit – laquelle s'était exprimée par l'absence d'esprit –, la connexion avec mon mental, au sortir de l'expérience, ne se faisait plus. Ma première réaction

⁶⁹ Cf. chapitre « Rappel contextuel ».

⁷⁰ Ce qui représente le troisième tableau du dressage du buffle. Cf. *Expérience zen* (op. cité), page 126.

⁷¹ *Premier regard*, de Irwin Winkler, sorti en 1999.

a été de me dire que j'avais fait un makyô. J'étais donc semblable à cet aveugle qui voit pour la toute première fois après une intervention chirurgicale, mais qui ne peut associer ce qu'il voit à ce qu'il connaît. Dans mon cas, il aura fallu que j'assiste au teisho de Taitsu Kohno Roshi pour que cette connexion s'établisse et que je comprenne enfin ce qui m'était arrivé. Le rôle de Taitsu Kohno Roshi a donc consisté, en quelque sorte, à me faire *toucher du doigt* la nature de ce que j'avais réalisé, mais qui était incompréhensible au sortir de l'expérience, comme le héros du film *Le premier regard* prend la pomme dans ses mains pour la reconnaître. En d'autres termes, Taitsu Kohno Roshi m'a permis de faire le lien entre l'hôte (le Bouddha qui se réalise lui-même) et le visiteur, lequel ne comprenait pas ou ne reconnaissait pas ce qu'il avait vu.

En fait, que s'est-il passé concrètement ? Dans un premier temps, l'expérience zen me met en contact direct avec ma vraie nature. C'est une expérience à la fois visionnaire et sapientiale. En constatant que je pouvais toucher le commencement de l'univers sans avoir à me déplacer (expérience visionnaire), une pensée s'est élevée dans ma conscience, associée à une phrase (expérience sapientiale : Compréhension, Pensée et Parole Justes) : « il n'y a pas d'esprit ! ». Cette expérience sapientiale n'est pas rigoureusement l'expérience de mon intellect, lequel s'exprime en principe en fonction de concepts, d'une logique, d'une axiomatique, etc. Cette expérience sapientiale est celle de l'hôte, c'est-à-dire du Bouddha, qui n'est pas d'origine mondaine. De même, cette expérience visionnaire n'est pas non plus associée à une quelconque modalité sensorielle. Ce qui est vu, touché... n'est pas exactement rattaché aux organes des sens, même si les sens demeurent par ailleurs actifs. Elle n'est pas non plus du registre de l'imagination ou du rêve. C'est pourquoi elle est dite « supranaturelle ». Or, pour intégrer cette expérience zen, il fallait que non seulement l'hôte se réalise lui-même, mais que le visiteur réalise qu'il n'est autre que l'hôte.

Cette réalisation s'est opérée grâce à la réponse de Taitsu Kohno Roshi⁷² lors de son teisho, mais aussi grâce à la question qui a *appelé* cette réponse, et en réalité grâce à tout le contexte de cette expérience, sans limite d'espace ou de durée.

Dans mon cas, je n'ai pas eu très longtemps à attendre (quelques heures), mais dans d'autres cas, il peut se passer plusieurs mois ou années avant que cette intégration ne se fasse. Quelquefois, elle peut ne jamais se produire. Dans ce dernier cas, l'expérience est dite *indicible*, car bien qu'on réalise son importance cruciale, on n'est pas tout à fait en mesure de se l'approprier. On a l'impression que cette expérience est rattachée à quelque chose de *plus grand que soi*. C'est, à mon avis, le seul cas où la présence du maître zen est essentielle. Ici, le maître

⁷² Cf. chapitre « Rappel contextuel ».

est le Nirmanakâya⁷³. Il s'agit dans ce cas d'une *transmission d'esprit à esprit*. Ou, pour rester dans le contexte du présent chapitre, de l'union de l'hôte et du visiteur. L'hôte ici représente le Nirmanakâya – le maître – et le visiteur représente le pratiquant (moine ou laïc). Le temps d'intégration de l'expérience – plus ou moins long, selon les dispositions karmiques des individus – exprime le caractère dynamique de l'Éveil dans la pratique.

Si l'on comprend bien cela, on comprend en quoi l'hôte diffère du visiteur et en quoi ils sont semblables. S'il n'y a pas d'union de l'hôte et du visiteur, l'expérience zen est incomplète. L'hôte est considéré comme *quelque chose de plus grand que soi*, immobile, transcendant, inaccessible et donc, d'une certaine façon, d'*étranger* à soi. Pour que l'*étranger* n'en soit plus un, il faut que l'hôte et le visiteur ne fassent qu'un. Et alors le Bouddha est l'homme ordinaire. Ou, si l'on préfère, l'esprit ordinaire et l'esprit de Bouddha ne font qu'un.

Ceci montre également en quoi le Bouddha est présent dès le début de la quête, même s'il n'est pas reconnu, car le visiteur ne pourrait jamais s'unir au Bouddha (l'hôte) – et donc le reconnaître – si le Bouddha et le visiteur étaient fondamentalement différents. Cependant, tant que l'esprit de Bouddha (l'hôte) n'est pas uni au mental ordinaire (le visiteur), la pensée ordinaire est erronée. Mais quand l'esprit de Bouddha est uni au mental ordinaire, la pensée ordinaire est juste.

Il convient de bien avoir à l'esprit que la relation qui unit l'hôte au visiteur n'est pas univoque. Il y a à la fois un cheminement du visiteur vers l'hôte et de l'hôte vers le visiteur. Ce cheminement s'exprime par une sorte de reflet de l'un par rapport à l'autre. Il n'est donc pas tout à fait correct, dans le cadre du Nirmanakâya, d'affirmer que l'hôte est immobile. En réalité, l'hôte existe dans le visiteur, de la même façon que l'océan existe dans les vagues. Et la relation est, bien entendu, réciproque. C'est le double sens de l'énigme de Lin Tsi : « L'un quitte la maison sans se mettre en route et l'autre est en route sans quitter sa maison. »

Dans l'expérience zen décisive, l'hôte et le visiteur ne font qu'un. Les mots : « il n'y a pas d'esprit » s'expriment dans un langage clair et cohérent au cœur même de l'expérience. C'est l'expérience sapientiale dans laquelle l'hôte se révèle à lui-même et donc au visiteur dont il n'est fondamentalement pas distinct. L'expérience zen décisive est donc à la fois l'expérience

⁷³ Le Nirmanakâya est le Corps d'Apparition du Bouddha. C'est quand le Bouddha se manifeste – par Compassion Infinie – à l'homme ordinaire pour l'enseigner.

de l'hôte en qualité de Dharmakâya⁷⁴ qui se révèle à lui-même et du visiteur qui voit l'hôte se révéler ou se manifester à lui en qualité de Sambhogakâya⁷⁵.

Mais au sortir de l'expérience, la dualité reprend ses droits, en quelque sorte. L'hôte et le visiteur sont à nouveau disjoints. Il s'agit bien sûr d'une séparation factice, illusoire, mais elle est bien là, présente, et il n'est pas possible de la nier. Car l'expérience zen décisive (kenshō) n'est pas libératrice. Le visiteur, bien que bouleversé par son expérience, n'est pas en mesure d'assimiler ce qu'il a vu et reconnu. Pour rendre possible l'assimilation, pour se l'*approprier* en quelque sorte, il faut que le Bouddha s'exprime cette fois au visiteur selon un mode dualiste (puisque le visiteur n'est plus uni à l'hôte). Le Bouddha devra donc prendre l'*apparence* du maître, dans la fonction du Nirmanakâya⁷⁶. Cette apparence est une sorte de pont – ou de barque – pour traverser la mer de la dualité sujet-objet (qui sépare le Samsara du Nirvâna).

En examinant les choses ainsi, l'expérience zen décisive s'exprime selon les modalités des trois derniers tableaux du dressage du buffle, en ce que le Trikâya (le Triple Corps du Bouddha) est foncièrement actif.⁷⁷ De ce point de vue, kenshō et satori sont des expériences identiques. Mais dans les faits, kenshō, contrairement au satori, n'est pas libérateur. En effet, même si le Nirmanakâya s'est exprimé et que la reconnaissance de sa vraie nature est devenue effective pour le pratiquant, elle n'est pas pour autant maintenue indéfiniment dans la conscience. Pour qu'elle se maintienne et devienne en quelque sorte constante, il faut donc pratiquer la Triple Discipline jusqu'à la libération définitive. On peut donc dire que si Prajna s'est exprimée dans l'expérience zen décisive quand l'hôte s'est réalisé lui-même en qualité de Dharmakaya et s'est manifesté au visiteur dans le Sambhogakâya, Sîla et Dhyâna – qui représentent la pratique dans la vie de tous les jours – nécessitent l'intervention du Nirmanakaya. Si le Dharmakâya et le Sambhogakâya se situent en quelque sorte *hors du temps et de l'espace*, dans la *coïncidence*⁷⁸, le Nirmanakaya s'exprime dans la manifestation, selon une modalité dualiste, et donc dans la durée et dans l'espace. Cette manifestation est en fait ce qui représente la dimension dynamique de l'Éveil. Dit autrement, Éveil et pratique ne font qu'un.

⁷⁴ Pour rappel, le Dharmakâya est le Corps de Loi du Bouddha. Il cumule les qualités de Vacuité et de Sapience. Il est symboliquement représenté par un cercle (Ensō). Cf. *Expérience zen* (op. cité) page 66. Il est aussi nommé « Le Connaître du Grand Miroir Parfait » (Cf. chapitre : Les Quatre Portes du Connaître de l'Esprit Éveillé).

⁷⁵ Le Sambhogakâya est le Corps de Félicité du Bouddha. Il représente la manifestation des sagesse du Bouddha. Ces sagesse sont révélées au Bodhisattva dans le Sambhogakâya.

⁷⁶ Pour rappel, le Nirmanakâya est le Corps d'Apparition du Bouddha.

⁷⁷ Cf. *Expérience zen* (op. cité) pages 138 à 146.

⁷⁸ Cf. chapitres « Rappel contextuel » et « Dynamique de l'Éveil ».

NÉCESSITÉ DU KENSHÔ

Dans *Esprit zen, esprit neuf*⁷⁹, Shunryu Suzuki affirme, à propos de l'esprit zen traditionnel : « Les deux points essentiels dans notre pratique sont la posture et la respiration. Une compréhension profonde du Bouddhisme ne nous importe pas tellement. En tant que philosophie, le Bouddhisme est un système de pensée très profond, très vaste, très solide, mais le Zen ne s'intéresse pas à la compréhension philosophique. C'est la pratique qui compte. Nous devrions comprendre pourquoi notre posture et notre exercice de respiration sont si importants. Au lieu d'une compréhension profonde de l'enseignement, nous avons besoin d'une ferme confiance en notre enseignement qui dit : notre nature originelle est la nature de Bouddha. Notre pratique se fonde sur cette foi. »

Suzuki met l'accent sur la pratique. Celle-ci doit être fondée sur la foi en sa nature de Bouddha, qu'il considère fondamentale. Le reste n'a pas beaucoup d'importance. En particulier, la philosophie bouddhique. Sous cet angle, on pourrait supposer, même si ça n'est pas dit de façon explicite, que le kenshō n'est pas indispensable.

Shunryu Suzuki appartenait à la lignée sôtô du Zen. Cette lignée met l'accent sur zazen, c'est-à-dire sur Dhyâna. Le Sôtô étant cependant issu du Zen de Huineng, le Sixième Patriarche, Dhyâna est, à ce titre, inséparable de Prajna et de Sîla. Le jeu simultané de la Triple Discipline est donc actif dans la pratique de Dhyâna (zazen), du moins en théorie. En réalité, si les pratiquants du Zen et en particulier les débutants étaient réellement en phase avec leur vraie nature comme si elle était une évidence, Shunryu Suzuki n'insisterait pas autant sur l'importance de la foi en sa nature de Bouddha. Il a beau louer l'esprit neuf et disponible du débutant, il n'en demeure pas moins vrai que celui-ci est généralement égaré, au sens bouddhique, c'est-à-dire comparable au bouvier à la recherche de son buffle au début de la quête.

Or, dans le Zen, la foi n'est pas comparable à une croyance aveugle. La foi repose en effet sur l'expérience décisive. Le Bouddha n'a du reste jamais cessé d'enjoindre ses disciples de vérifier par eux-mêmes – dans l'expérience – la validité du Dharma⁸⁰. Avoir la foi en sa nature de Bouddha est donc, au sens strict, autre chose qu'une adhésion aveugle au Dharma du Bouddha ou en la pratique de zazen. Ce qui signifie que la foi doit reposer sur autre chose qu'une pratique sans discernement.

⁷⁹ Shunryu Suzuki (Édition du Seuil), chapitre 3 : Compréhension Juste. Traduit de l'américain par Sylvie Carteron. (op. cité).

⁸⁰ Le Dharma est l'enseignement doctrinal du Bouddha.

Le discernement, au sens bouddhique, se rapporte directement à Prajna. Il ne s'appuie donc pas sur le raisonnement philosophique, auquel Shunryu Suzuki – à l'instar de tous les maîtres zen – est du reste peu attaché. Le discernement est en réalité l'équivalent du kenshō.

De fait, si l'on voulait être rigoureux, quand Shunryu Suzuki insiste sur la foi, on devrait admettre qu'il met de fait l'accent sur kenshō qui lui est nécessairement associé. En toute rigueur, si l'on poursuit la lecture de son enseignement⁸¹, on constate que Shunryu Suzuki met surtout en garde les débutants contre les risques d'une dérive de la pratique telle qu'elle est relatée dans l'histoire zen suivante :

« Ayant constaté avec quelle assiduité Ma-tsu pratiquait chaque jour *tso-ch'an*,⁸² Yuan Huai-jang dit : "Ami, dans quelle intention pratiquez-vous *tso-ch'an* ?" Ma-tsu dit : "Je désire atteindre l'état de Bouddha." Là-dessus, Yuan Huai-jang ramassa une brique et se mit à la polir. Ma-tsu demanda : "Que faites-vous ?" "Je désire faire de cela un miroir." "Aucun polissage, si long soit-il, ne fera un miroir d'une brique !" Yuan Huai-jang répliqua aussitôt : "Aucune pratique de *tso-ch'an*, si longue soit-elle, ne vous fera atteindre l'état de Bouddha !" "Que dois-je faire ?" demanda Ma-tsu. "C'est comme si vous conduisiez une charrette, dit Yuan Huai-jang. Quand elle s'arrête, que doit faire le conducteur ? Fouetter la charrette ou le bœuf ?" »⁸³

Ma-tsu, qui devint par la suite un très grand maître zen, pratiquait donc zazen dans le but d'obtenir l'état de Bouddha. Cette manière de procéder – dualiste, car le Bouddha est en quelque sorte ici étranger à soi – est en réalité très fréquente, en particulier dans les écoles gradualistes. Ce n'est pas une mauvaise pratique en soi, mais si elle est mal orientée, l'issue est incertaine. Yuan Huai-jang – qui est un adepte de la méthode subitiste – la critique sévèrement, puisqu'il considère que la pratique de zazen – telle qu'envisagée par Ma-tsu – est équivalente, en matière de résultat, à l'action de polir une tuile pour en faire un miroir.

Shunryu Suzuki, quand il invite ses élèves à pratiquer zazen sans se préoccuper de philosophie, a en réalité à l'esprit le zazen tel que le pratiquait Ma-tsu. Ce dernier n'avait en effet – à l'époque des faits relatés⁸⁴ – pas encore intégré le jeu simultanément de la Triple Discipline, en sorte que sa pratique de Dhyâna était orientée vers un but (devenir un Bouddha), alors que selon une conception non dualiste, Ma-tsu est déjà un Bouddha. La métaphore du bœuf et de la charrette employée par Yuan Huai-jang signifie que Ma-tsu ignore que le véritable moteur de la pratique est sa nature de Bouddha. Shunryu Suzuki est en effet très clair sur ce point : « La

⁸¹ Cf. *Esprit zen, esprit neuf* (op. cité)

⁸² Il s'agit de l'expression chinoise de la posture assise les jambes croisées, c'est-à-dire zazen.

⁸³ Cf. *Le Non-Mental selon la pensée zen* (op. cité)

⁸⁴ À supposer que cette histoire soit vraie, car le Zen regorge d'exemples apocryphes.

compréhension qui nous a été transmise depuis Bouddha, c'est que, lorsque vous commencez zazen, il y a illumination⁸⁵ même sans aucune préparation. Que vous pratiquiez zazen ou non, vous avez la nature de Bouddha. »⁸⁶ Shunryu Suzuki ajoute, pour éliminer toute ambiguïté qui consisterait à supposer que la pratique serait inutile : « L'important, pour nous, ce n'est pas le stade que nous atteignons, mais la ferme confiance en notre nature de Bouddha. »⁸⁷

La pratique telle que prônée par Shunryu Suzuki est donc essentiellement basée sur la foi en sa nature de Bouddha, laquelle relève du discernement et non d'une croyance aveugle en l'existence de celle-ci. En d'autres termes, pour ce maître zen de l'école sôtô, kenshō est nécessairement contenu dans zazen (c'est-à-dire dans Dhyāna). Cette façon d'appréhender la pratique est en effet conforme au jeu simultané de la Triple Discipline qui s'expose ainsi :

- 1) La nature de l'esprit, telle qu'elle est en elle-même, est libre d'erreurs, telle est la Prajna de la nature de l'esprit.
- 2) La nature de l'esprit, telle qu'elle est en elle-même, est libre de souillures, telle est le Śīla de la nature de l'esprit.
- 3) La nature de l'esprit, telle qu'elle est en elle-même, est libre de troubles, telle est le Dhyāna de la nature de l'esprit.

Cette compréhension de sa véritable nature est ce que traduit le kōan suivant : « Où que l'on soit, c'est le zendō. » Le zendō est l'espace dans lequel on pratique zazen. En général, les moines ou les laïcs se rendent dans une salle spécifique – le zendō – pour pratiquer zazen. Mais quand on a réalisé sa vraie nature, il n'est pas nécessaire de se rendre dans un lieu spécial, puisqu'à chaque instant, où que l'on se trouve, se trouve également l'hôte, c'est-à-dire sa nature de Bouddha, et bien sûr le visiteur (le pratiquant).

Il est par ailleurs évident que la nature de l'esprit, qui est la nature de Bouddha, n'est pas sujette aux erreurs, aux souillures et aux troubles qui jalonnent une existence mondaine, puisqu'elle est fondamentalement Vacuité et Sapience⁸⁸.

Le problème est qu'en réalité les qualités de la nature de l'esprit ne sont pas celles de l'homme ordinaire, sous l'emprise de l'Ignorance de sa vraie nature. Il y a donc – et c'est ce qui caractérise le Samsara – un hiatus entre le visiteur, représenté par l'homme ordinaire, éventuellement pratiquant, et le Bouddha. L'homme ordinaire peut répéter à l'envi qu'il

⁸⁵ C'est-à-dire kenshō ou satori.

⁸⁶ Cf. *Esprit zen, esprit neuf* (op. cité)

⁸⁷ Ibid.

⁸⁸ On trouve parfois, en particulier dans le Bouddhisme tibétain, les substantifs Vacuité et Clarté. Ici, la Clarté est la qualité illuminatrice de Prajna.

possède la nature de Bouddha, il n'est pas pour autant – ou pas encore en tout cas – un Bouddha. Dit autrement, il n'a pas réalisé l'union de l'hôte et du visiteur. Ce qui signifie aussi qu'il y a loin du Zen (au sens du Sixième Patriarche) au zeniste⁸⁹.

Pour exprimer ce problème de la non-réalisation de sa vraie nature, le kôan Mu !⁹⁰ (無) est sur ce point explicite. Quand le moine demande à Joshu : "Le chien a-t-il la nature de Bouddha ?", l'animal n'est en réalité qu'un faux prétexte. Car le problème du moine est bien de comprendre pourquoi, alors que tous les êtres sensibles ont la nature de Bouddha⁹¹, lui – qui est un être humain *a priori* d'un « échelon supérieur » à l'animal dans les Six Classes d'Êtres⁹² – n'est pas en mesure de la réaliser.

La réponse de Joshu (無) va plonger le moine dans l'expectative. En effet, celui-ci interprète 無 dans le sens d'une négation, ce qui, dans son esprit, revient à nier de façon formelle le Sutra du Nirvâna. Bien sûr, le 無 de Joshu va générer une deuxième question logique de la part du moine : « Pourquoi le chien n'a-t-il pas la nature de Bouddha ? » Joshu répond alors que c'est « à cause de son mauvais karma. »

Dans les faits, le chien et le moine ne sont que des expressions de nature karmique⁹³. Dit autrement, il n'existe pas de chien ou de moine (ou de visiteur, au sens large) sans le karma qui leur est associé. Shunryu Suzuki affirme : « Si vous essayez d'atteindre l'illumination, cela fait partie du karma ; vous créez du karma et vous êtes mené par le karma, et vous perdez votre temps sur un coussin noir.⁹⁴ » La réponse de Joshu, à la seconde question du moine, renvoie donc celui-ci à son propre (mauvais) karma.

無 n'est donc pas une réponse strictement négative, mais une indication de ce vers quoi doit tendre le moine pour, en quelque sorte, disparaître dans son propre questionnement ou son propre karma. Autrement dit, le moine ne doit faire qu'un avec 無.

De fait, dans la pratique, le moine *est* le visiteur. Et 無, l'hôte ou sa nature de Bouddha. Il serait donc vain de tenter de comprendre 無 par le raisonnement logique, puisque sa nature de Bouddha est au-delà de toute forme d'expression dualiste, d'être et de non-être. La seule manière de comprendre 無 est de ne faire qu'un avec 無. C'est-à-dire disparaître dans 無 pour

⁸⁹ Zeniste est un néologisme signifiant : pratiquant ou adepte du Zen. Noter que le substantif zeniste est quelquefois remplacé par celui de dhyâniste, en référence explicite à Dhyâna, dont le mot Zen dérive phonétiquement à partir du substantif Chan, qui lui dérive de Dhyâna.

⁹⁰ Prononcer « Mou »

⁹¹ Selon le Sutra du Nirvâna.

⁹² Cf. chapitre « L'Effort juste et les Six Classes d'Êtres ».

⁹³ Ce qui signifie que le moine, comme le chien et comme tout être sensible vivant en Samsara, est le produit de son propre karma. Cf. *Expérience zen* (op. cité), page 83.

⁹⁴ Cf. *Esprit zen, esprit neuf* (op. cité)

ne faire qu'un avec sa nature de Bouddha. Et alors, et alors seulement, 無 et le moine ne font qu'un.

Le Sôtô, en principe, prône une pratique sans intention, en ce sens que l'intention serait nécessairement dualiste⁹⁵. Je ne sais pas s'il existe des personnes qui disposent naturellement d'une foi inébranlable en leur nature de Bouddha pour pratiquer sans réelle intention. Quoi qu'il en soit, *shikantaza*, qui signifie « simplement être assis », nécessite une adéquation spontanée à sa nature de Bouddha. Autrement dit, *shikantaza* n'est rien d'autre que l'expression de sa vraie nature. Et sur ce point, 無 et *shikantaza* ont exactement la même signification, à savoir que quel que soit l'endroit où l'on se trouve, c'est le zendô.

Si l'on comprend bien en quoi pratiquer le kôan 無 n'est fondamentalement pas différent de pratiquer *shikantaza*, on comprend de la même façon qu'il serait incorrect d'associer la pratique des kôans à une pratique dualiste dans le but de réaliser sa nature de Bouddha, comme il serait incorrect d'associer *shikantaza* à une pratique privée du doute, de la foi et de la détermination qui caractérisent la pratique du kôan. De fait, les exhortations de Shunryu Suzuki à propos de la foi en sa nature de Bouddha valent autant pour la pratique de zazen (Dhyâna) que pour celle des kôans.

Cela étant, la pratique des kôans – et c'est pourquoi ils ont été introduits dans la pratique par les maîtres zen du passé – impose clairement la mobilisation d'un doute massif associé à une détermination sans faille, en plus d'une foi inébranlable. Ce doute massif n'exprime en réalité rien d'autre que l'impossibilité immédiate d'être en phase avec sa vraie nature à cause d'une disposition karmique défavorable. Le doute consistera donc à faire en sorte que le visiteur et l'hôte se rencontrent malgré les obstacles karmiques, ce qui nécessite le déploiement d'efforts considérables. Bankei a déployé des efforts terribles, au péril de sa vie, pour finir par lâcher prise et réaliser le Non-né⁹⁶. Ses efforts n'avaient pas d'autre intention que celle de réaliser sa nature de Bouddha. Sans doute était-il, au début de sa quête, semblable à Ma-tsu, quand celui-ci pratiquait zazen dans le but dualiste d'atteindre l'état de Bouddha. Mais sa pratique a fini par porter ses fruits, de même que Ma-tsu devint plus tard un très grand maître zen. Il n'y a pas de pratique du Zen sans faire « erreurs sur erreurs », disait Shunryu Suzuki⁹⁷. Ces erreurs sont comme des balises sur la Voie, et les efforts mobilisés pour les surmonter sont exactement à la mesure de ces erreurs. Un karma très favorable – comme celui de Huineng qui eut kenshô alors qu'il écoutait une nonne réciter le Sutra du Diamant – pourrait sans doute permettre d'éviter de

⁹⁵ Cf. histoire de Ma-tsu.

⁹⁶ Cf. chapitre « Le cas de Bankei ».

⁹⁷ Cf. *Esprit zen, esprit neuf* (op. cité)

tels efforts, mais avant de décider de ne pas mobiliser d'effort dans sa pratique, il faudrait s'assurer que l'on dispose d'un tel karma favorable, ce qui en réalité ne peut se vérifier qu'en ayant kenshō. De fait, kenshō est de toutes les façons nécessaire, et l'obtenir ne dépend que des dispositions karmiques de chacun et des efforts proportionnels aux obstacles rencontrés sur la Voie pour les surmonter. C'est pourquoi il est dit que le Zen commence avec kenshō. Il ne peut en être autrement.

Et c'est seulement après kenshō que l'on peut « pratiquer l'Éveil » qui est le sens du satori. Pas avant.

L'EFFORT JUSTE ET LES SIX CLASSES D'ÊTRES

L'Effort Juste est le Sixième Pas de l'Octuple Sentier. Il est associé à Dhyâna, c'est-à-dire au Zen, au sens bouddhique du terme⁹⁸ et à zazen, ce qui signifie qu'il est implicitement associé à Prajna et à Sîla. Il n'existe donc pas de Zen sans Effort Juste. C'est bien sûr exactement la même chose pour tous les pas de l'Octuple Sentier, mais l'Effort Juste occupe une place à part que je vais tenter de montrer dans le présent chapitre.

Dans le Théravâda⁹⁹ – qui est une école gradualiste –, l'Effort Juste se décline en quatre grands efforts : l'effort d'éviter, l'effort de surmonter, l'effort de développer et l'effort de maintenir¹⁰⁰.

L'effort d'éviter concerne essentiellement le volet éthique (Sîla) de la Triple Discipline. Ainsi, le pratiquant évite les actions déméritoires susceptibles de l'entraîner hors de la Voie : tuer des êtres vivants, voler, avoir des rapports sexuels illégaux...¹⁰¹. Cette attitude d'évitement nécessite un effort comportemental qui l'oblige à vivre aussi loin que possible des activités mondaines. C'est pourquoi, en général, les bikkhu¹⁰² vivent en forêt.

L'effort de surmonter intéresse également le volet éthique, mais plus spécifiquement les actions déméritoires qui se sont déjà élevées, en particulier quand l'adepte vit au contact des activités mondaines et est soumis ou succombe à certaines tentations. Le pratiquant s'efforce alors de chasser les mauvaises pensées de son esprit. On constate que cette pratique – qui nécessite la mobilisation d'un effort mental et comportemental – déborde sur l'Attention Juste et la Concentration Juste, qui sont les deux derniers pas de l'Octuple Sentier, rattachés à Dhyâna. L'effort de surmonter intéresse donc la pratique de Sîla renforcée par celle de Dhyâna.

L'effort de développer concerne principalement la volonté d'illumination et la mise en œuvre des pratiques associées (solitude, détachement, attention, étude de la Loi¹⁰³, concentration...). Cette pratique succède naturellement à l'effort de surmonter les pensées parasites ainsi que l'inclination à se laisser emporter par le désir d'actions immorales. La volonté d'illumination est donc, de ce point de vue, une sorte d'antidote aux mauvaises pensées

⁹⁸ Il existe des formes de Zen non spécifiquement bouddhiques : cf. *Expérience zen* (op. cité) page 23. D'une manière générale, dans cet ouvrage, le Zen dont il est question est bouddhiste et plus précisément rattaché au Saijôjô zen (Zen du véhicule « suprême »)

⁹⁹ Le Théravâda est considéré par ses adeptes comme la forme la plus ancienne et donc originelle du Bouddhisme.

¹⁰⁰ Cf. *La Parole du Bouddha*, Nyânatiloka, traduction française de M. La Fuente. Éd. Librairie d'Amérique et d'Orient, Adrien Maisonneuve.

¹⁰¹ Ces actes déméritoires sont développés dans le Quatrième Pas de l'Octuple Sentier (Action Juste).

¹⁰² Un bikkhu (en pali) est un moine bouddhiste du Théravâda dit « moine de la forêt ». La traduction de *bikkhu* est : « renonçant ».

¹⁰³ La Loi est à prendre ici au sens de « Dharma », c'est-à-dire la doctrine du Bouddha.

et aux tentations d'actes déméritoires. Cet effort intéresse donc la pratique de Dhyâna et de Sîla, à laquelle s'ajoute l'étude de la Loi, qui – dans le Théravâda – participe au développement de Prajna¹⁰⁴.

Enfin, l'effort de maintenir concernera la pratique consécutive à ce qui a été engagé et développé précédemment, mais qui nécessite des efforts de consolidation de ce qui a été obtenu, jusqu'à la libération finale.

Il est précisé notamment : « En vérité, le disciple qui possède la foi et a compris l'enseignement du maître, est rempli de cette pensée : "Que plutôt ma peau, mes muscles, mes os se flétrissent, que ma chair et mon sang se sèchent, mais que je n'abandonne pas mes efforts tant que je n'aurai pas atteint ce que l'on peut atteindre par une persévérance virile, de l'énergie et de l'effort." Ceci est appelé l'Effort Juste. »¹⁰⁵

L'idée que le Bouddha serait parvenu sans effort pour atteindre l'Illumination Parfaite et Insurpassable est totalement infondée, y compris dans les écoles subitistes. D.T. Suzuki affirme, de son côté : « L'Illumination est un état d'esprit absolu où ne se produit nulle prétendue "discrimination" (*parikalpana* ou *vikalpa*) ; il faut un grand effort mental pour se rendre compte de ce que peut être cet état où l'on considère toute chose "en une seule pensée". [...] Et comme ce n'est qu'une fois réalisée la "pensée une" qu'on obtient l'illumination, il faut faire un effort pour dépasser la relativité de notre conscience empirique, qui s'attache à la multiplicité et non à l'unité des choses. Le fait le plus important qui existe derrière l'expérience de l'Illumination est donc que le Bouddha fit les efforts les plus ardents pour résoudre le problème de l'Ignorance et déploya le maximum de sa puissance de volonté pour obtenir une issue favorable de ce combat. »¹⁰⁶

Considérer toute chose en « une seule pensée » est la caractéristique de l'Illumination en ce que, par opposition, l'Ignorance (de sa vraie nature) consiste à se comporter à la manière du visiteur qui s'égare de pensée en pensée (pensées vagabondes).¹⁰⁷ Dans le Théravâda, l'effort d'éviter et de surmonter s'adresse donc principalement au visiteur égaré ou engagé dans des activités mondaines parfois déméritoires. Si, fondamentalement, l'hôte et le visiteur ne sont pas séparés dans l'expérience zen décisive, ils le sont en revanche dans l'expérience de la vie quotidienne, en particulier quand le pratiquant n'a pas déployé les efforts nécessaires pour éviter

¹⁰⁴ Dans le Théravâda et dans les écoles gradualistes au sens large, Prajna est essentiellement développée par l'étude des sutras renforcée par la pratique de Sîla et Dhyâna.

¹⁰⁵ Cf. *La Parole du Bouddha* (op. cité), *Majjhima Nikâya* (70).

¹⁰⁶ Cf. *Essais sur le Bouddhisme Zen* (op. cité) Première série.

¹⁰⁷ Cf. Chapitre « L'hôte et le visiteur ».

de sombrer dans des états d'égarement. L'idée que le pratiquant est un Bouddha en soi ne l'aide pas beaucoup, dans cette situation. Le visiteur est, dans les faits, déterminé par son karma – ou plutôt ses karmas, car le visiteur est multiple –, et donc englué dans ses empêchements. Par conséquent, l'idée que la nature de Bouddha puisse être atteinte sans effort est dénuée de fondement et ne consiste en rien d'autre que prendre la maladie pour le remède¹⁰⁸. Il arrive que certains maîtres zen, par des élans poétiques ou portés par une forme d'exaltation, considèrent les choses telles qu'elles sont comme naturellement associées à la nature de Bouddha. C'est aller, hélas, bien vite en besogne. Car les choses telles qu'elles sont perçues – y compris les fleurs et les nuages, les montagnes et les rivières... –, aussi belles soient-elles, ne sont le plus souvent que des projections mentales, corticales, que la poésie ne réussit hélas pas à libérer de leurs limites¹⁰⁹.

Qu'est-ce qui pousse, à un instant donné de son existence mondaine, un individu lambda à se mettre sur la Voie du Bouddha ? Avant de répondre à cette question, il convient de revenir sur l'importante notion des Six Classes d'Êtres. Le Bouddhisme distingue six conditions karmiques d'existence : 1) l'existence en qualité de dieu, 2) l'existence en qualité de demi-dieu, 3) l'existence en qualité d'humain, 4) l'existence en qualité d'animal, 5) l'existence en qualité d'être famélique, et 6) l'existence en qualité d'être des enfers.¹¹⁰

Le Bouddha a insisté sur le fait que pour réaliser sa vraie nature, et ce bien que tous les êtres sensibles aient la nature de Bouddha, il fallait *a minima* naître parmi les humains. Cela se conçoit d'autant mieux que la dimension sapientiale de l'expérience de voir dans sa vraie nature est essentielle. Cette dimension sapientiale est celle qui consiste à comprendre le monde tel qu'il est en « une seule pensée ». Il est difficile, pour qui n'a pas vu dans sa vraie nature, de comprendre comment, d'une seule pensée, on est « en mesure de comprendre la source des quatre-vingt-quatre mille doctrines. »¹¹¹ Il ne s'agit bien sûr pas d'une « pensée unique », au

¹⁰⁸ L'expression « prendre la maladie pour le remède » est due à d'anciens maîtres zen qui déploraient le comportement de certains pratiquants qui, sous prétexte que tous les êtres sensibles ont la nature de Bouddha, ne déployaient aucun effort pour réaliser cette nature de Bouddha. Or, sans cette réalisation, le pratiquant est un ignorant, au sens bouddhique du terme, et donc un « malade », et non un éveillé, qui lui est libéré et donc guéri (du samsara).

¹⁰⁹ Cf. chapitres « Dynamique de l'Éveil » et « À la recherche du buffle ».

¹¹⁰ À noter que les plantes, qui sont des êtres vivants, ne sont pas classées dans ce registre. La raison en est simple : les plantes ne sont pas – jusqu'à preuve du contraire – dotées du sentiment du moi, c'est-à-dire d'un ego, d'un esprit ou d'une âme, et donc d'une représentation d'un soi distinct du reste de l'univers qui définit le Samsara. L'idée contraire relève le plus souvent d'anthropomorphisme, et n'est certainement pas bouddhique, puisque alors manger des végétaux serait aussi démeritoire que manger de la viande, et le simple fait de se nourrir serait naturellement contraire à l'Éthique.

¹¹¹ Cf. chapitre « Les Quatre Portes du Connaître de l'Esprit Éveillé ».

sens idéologique, mais de la Compréhension Juste qui s'exprime par la Pensée Juste et la Parole Juste, selon le mode de Prajna. La pensée « une » est donc la Pensée Juste, en ce qu'elle se réfère toujours à la Compréhension Juste. De la même façon, la Parole Juste se réfère toujours à la Pensée Juste et donc à la Compréhension Juste. Bien évidemment, la Pensée Juste comme la Parole Juste peuvent concerner l'ensemble des phénomènes manifestés et donc prendre autant d'aspects adaptatifs que nécessaire, mais de la même façon que les vagues sont de multiples expressions de l'océan, lequel est unique, la Parole Juste et la Pensée Juste, malgré leurs multiples expressions, sont la manifestation unique de la Compréhension Juste et donc de la Vue Juste qui est la Vue du Bouddha.

Pourquoi les animaux, les êtres faméliques et les êtres des enfers ne peuvent-ils avoir accès à la Compréhension Juste et donc à la Pensée Juste et à la Parole Juste ?¹¹² La question pourrait en première intention s'assimiler à celle du moine interrogeant Joshu à propos de la nature de Bouddha du chien. Quand le moine demande : « Pourquoi le chien n'a-t-il pas la nature de Bouddha ? » Joshu répond : « C'est à cause de son mauvais karma. »

En réalité, dans le contexte du kôan, Joshu répond à une question biaisée par la mauvaise compréhension du moine de ce qu'est la nature de Bouddha¹¹³. Mais la réponse de Joshu n'est pas ce qui nous importe présentement. Ce qui nous intéresse en effet n'est pas de remettre en cause la nature de Bouddha des animaux, des êtres faméliques ou encore des enfers – ce qui serait fondamentalement inexact –, mais leur capacité à réaliser cette vraie nature en raison de leurs conditions karmiques défavorables. Supposons – pour illustrer le propos – un être sensible quelconque se trouvant sur la face cachée de la Lune. Il n'est pas aveugle, mais sa position géographique sur le satellite de la Terre le rend incapable de voir celle-ci. Pour voir la Terre, il doit faire l'effort de se déplacer sur la face visible de la Lune depuis la Terre. Mais pour développer un tel effort, il faut qu'il ait, *a minima*, connaissance de l'existence de la Terre et qu'il éprouve le désir irrépressible de la voir. Il peut bien sûr, sans avoir jamais entendu parler de la Terre et s'il est curieux de nature, parcourir la face cachée de la Lune de long en large et finir par atteindre et dépasser la limite qui lui permettrait de voir la Terre, mais cette curiosité n'est pas, en soi, suffisante. Elle est, en général, motivée par le besoin d'espace, de renouveau, d'aventure, ou plus prosaïquement parce qu'il n'y a tout simplement pas assez de nourriture sur la face cachée de la Lune. Ou encore parce qu'il y fait trop froid ou parce que c'est trop sombre... Mais quoi qu'il en soit des raisons qui poussent cet être à agir, il est absolument certain qu'il ne peut pas voir la Terre depuis la face cachée de la Lune sans faire l'effort de se déplacer. Et,

¹¹² Dès lors que, selon le Bouddha, il faut *a minima* naître homme pour y parvenir.

¹¹³ Cf. *Expérience zen* (op. cité), page 88.

bien évidemment, plus cet être est éloigné de la limite de visibilité de la Terre, plus l'effort à fournir doit être important. Et il est par ailleurs évident que, dans ce contexte précis, l'effort de représentation de la Terre sans avoir à se déplacer n'est rien d'autre qu'une idée vaine. Le déplacement doit être effectif. La vue doit être réelle.

Parvenu à ce stade de la réflexion, et compte tenu de ce que je viens d'affirmer, on pourrait naturellement s'interroger sur l'expérience zen décisive qui consiste à « toucher le commencement de l'univers sans avoir à se déplacer »¹¹⁴. La dimension visionnaire de l'expérience zen peut en effet – quand on ne sait pas exactement de quoi retourne la *Grande Affaire*¹¹⁵ – s'assimiler à une représentation imaginaire. Mais, le cas échéant, ce serait une grossière erreur de compréhension. L'expérience visionnaire dans le Zen est dite « supranaturelle ». Ce qui signifie que les distances sont abolies dans la coïncidence des perceptions directes et indirectes¹¹⁶. Si l'on devait rapprocher l'expérience zen de l'allégorie de la Terre visible depuis la Lune, il conviendrait alors de considérer la face cachée et la face visible de la Lune non pas comme deux faces opposées, mais comme deux faces ne faisant qu'une, en sorte que quelle que soit la face de la lune sur laquelle on se trouve, la Terre est toujours visible ; il n'y a donc pas à comparer des expériences qui ne sont pas réalisées dans le même registre, selon que la vue est duelle ou non-duelle.

Bien entendu, on peut demeurer sceptique sur cette notion de coïncidence et continuer de penser qu'il est impossible de toucher le commencement de l'univers d'où que l'on se trouve ; que c'est tout simplement insensé et que cette expérience est une pure fiction. On ne saurait bien sûr donner tort au sceptique, dès lors qu'il se fixe sur les bases de sa propre perspective (dualiste). Mais quelles sont ces bases, en réalité, sinon celles de l'expérience de la pensée qui affecte aux objets des dimensions spatiales et temporelles finies ? Le sceptique doit donc, s'il veut avoir raison, prouver que les objets existent par eux-mêmes, en dehors de la représentation qu'il en a et d'après la mesure qu'il en fait.

En réalité, le sceptique s'appuie sur les représentations mentales des objets élaborées dans le cortex¹¹⁷. Il pense que ces représentations sont leur seule réalité. Du reste, il qualifie cette réalité d'objective. Et s'il photographie les objets tels qu'il se les représente, le cliché sera bien entendu conforme à la représentation spatiale qu'il en a. Mais qu'est-ce qu'une photographie sinon l'artifice de reproduire les représentations mentales ? Autrement dit, la

¹¹⁴ Cf. chapitre « Rappel contextuel ».

¹¹⁵ Il est fréquent, dans le Zen, que l'expérience de voir dans sa vraie nature soit nommée « Grande Affaire ».

¹¹⁶ Cf. chapitre « Rappel contextuel », en relation avec la « route du bas » et la « route du haut ».

¹¹⁷ Ibid.

photographie ne prouve pas la réalité de l'objet tel que représenté dans le mental, mais la conformité du cliché à la représentation de l'objet dans le mental. Sans cette conformité, l'objet reproduit ne serait pas reconnu sur le cliché¹¹⁸. Ce qui signifie que l'appareil photographique n'est rien d'autre que le prolongement de la représentation mentale, à l'instar d'un outil qui prolonge, en quelque sorte, le bras ou la main de l'artisan. Bien évidemment, une photographie peut permettre de découvrir des objets inconnus, mais alors le sceptique sera obligé d'expliquer ces phénomènes nouveaux selon son mode de représentation du monde ou de l'univers. Autrement dit, une photographie ne peut pas montrer autre chose qu'une représentation mentale.

Or, la réalisation de sa vraie nature consiste précisément à voir – et à comprendre – le monde selon la coïncidence du mode dualiste et du mode de la pensée « une » (non-dualiste), sans que les deux modes s'annulent ou entrent en opposition.

Pour fixer les idées, considérons un individu vivant dans un monde à trois dimensions. Un tel être peut également percevoir sans difficulté un monde à deux dimensions ou se le représenter aisément. Par exemple, s'il voit ou touche un cube, il en a une perception tridimensionnelle de l'objet. Si, à présent, il ne considère qu'une seule des six faces du cube, il perçoit un carré qui s'exprime avec seulement deux dimensions. En revanche, un être limité à un univers à deux dimensions ne peut se représenter un univers à trois dimensions. Les cubes n'existent pas dans un monde à deux dimensions. Quand le pratiquant réalise sa vraie nature, il voit le monde selon la pensée « une » et selon la pensée multiple, c'est-à-dire du point de vue de l'hôte et du visiteur. Et les deux ne s'opposent pas ; ne s'excluent pas. Ce que voit l'hôte est en réalité ce que voit le visiteur, puisque hôte et visiteur ne font qu'un. En revanche, le visiteur sceptique ne peut pas voir ni même comprendre le monde selon le mode de l'hôte. Il est un peu à l'image de l'être bidimensionnel incapable de voir ou de se représenter un cube. L'hôte relève pour lui de l'imaginaire ; de l'impossible. Si vous demandez à un sceptique de vous montrer un miroir sans reflets, il éprouvera d'énormes difficultés à satisfaire votre demande ; il est même possible qu'il n'en saisisse pas le sens. De la même façon que si vous lui demandiez de vous faire entendre le son d'une seule main¹¹⁹ ou de boire d'une seule gorgée toute l'eau de l'Océan Pacifique¹²⁰.

¹¹⁸ À rapporter cette affirmation de l'expérience de l'aveugle qui, après une intervention chirurgicale, ne reconnaît pas les objets qu'il voit (Cf. chapitre « L'hôte et le visiteur »).

¹¹⁹ En référence au kôan (que l'on doit à Hakuin) qui s'énonce ainsi : « Quand on applaudit, le son perçu est produit par le battement des deux mains. Faites-moi entendre le son d'une seule main ! »

¹²⁰ Le kôan : « avale d'une seule gorgée toute l'eau de l'Océan Pacifique » est un kôan secondaire aux kôans d'ouverture de l'œil de l'esprit. Il est à rapprocher de la pensée « une » qui permet de comprendre ou voir la totalité des expressions phénoménales.

En principe, le sceptique a besoin de preuves pour avancer et seulement de cela. La vérité n'a qu'un sens temporaire, pour lui. Et pour revenir au sujet des Six Classes d'Êtres, le sceptique est de ce point de vue comparable à l'être famélique. L'être famélique est régulièrement représenté avec un ventre énorme et une bouche si petite qu'elle ne peut laisser passer la quantité de nourriture suffisante pour satisfaire sa faim. Quand le sceptique se met en quête de preuves par l'expérimentation, c'est qu'il dispose déjà d'une théorie solide pour le guider. Mais quand bien même il disposerait d'une théorie solide et de preuves suffisantes, la théorie n'en demeurerait pas moins réfutable. C'est-à-dire que la théorie sera valide tout le temps qu'on ne trouve pas de preuves pour la contredire. C'est en ce sens que le sceptique est comparable à l'être famélique. Les choses ne sont jamais vraies que jusqu'à preuve du contraire. Le sceptique – qui par définition n'a foi en rien qu'il ne puisse prouver ou démontrer – est donc nécessairement voué aux réalités réfutables. En clair, et en reprenant l'allégorie de la Terre visible depuis la Lune, même si le sceptique se trouvait sur la face visible de la Lune, et donc si la Terre apparaissait dans son champ de vision, il ne pourrait s'en satisfaire. Il lui faudrait en outre la preuve que ses yeux ne lui mentent pas, ou que la Terre n'est pas une simple vue de l'esprit, un artefact... Sa quête de la vérité est donc une démarche sans fin. La bouche du sceptique est trop petite pour cet appétit énorme de preuves¹²¹.

On comprend ici que les Six Classes d'Êtres se réfèrent moins à des entités formelles finies qu'à des comportements ou des dispositions particulières, selon des conditions variables. Ce qui signifie que les êtres ne sont jamais tout à fait humains ou divins, animaux ou faméliques... mais sont un peu de tout cela selon les circonstances. Parfois l'homme est comparé à un porc ou à un coq, à un agneau ou à un loup, à un requin ou à un rat... Parfois il est comparé à un ange (un demi-dieu) ou à un être tout à fait sublime (un dieu). Il arrive aussi que les animaux soient comparés à des humains, par anthropomorphisme ou simplement à cause de l'empathie qu'ils dégagent. Il peut certes exister des dieux et des demi-dieux qui ne soient que cela, des humains et des animaux qui ne soient que cela, des êtres faméliques et des êtres des enfers qui ne soient que cela. Mais il n'en demeure pas moins vrai que chaque être sensible, quelle que soit son espèce, varie de façon plus ou moins marquée à l'intérieur des Six Classes d'Êtres.

L'essentiel est donc – pour le pratiquant qui s'engage sur la Voie du Bouddha – de savoir quelle est sa classe prédominante au plan comportemental, intellectuel, affectif, émotionnel ou spirituel. Pour un animal, au sens strict, il n'y a pas à se poser beaucoup de questions. Le

¹²¹ Bien sûr, il s'agit ici d'une caricature du sceptique dans un but didactique. Dans la réalité, il est peu probable de rencontrer un tel être.

développement intellectuel, émotionnel ou affectif de l'animal varie d'une espèce à l'autre, mais quoi qu'il en soit, il semble peu vraisemblable que la question de la nature de Bouddha présente pour lui le moindre intérêt. De ce point de vue, l'animal n'a pas de dispositions particulières lui permettant de développer un effort pour réaliser sa nature de Bouddha. Il est comparable à cet être sensible placé sur la face cachée de la Lune et qui n'éprouve aucun désir de voir la Terre, dont du reste il ignore l'existence. Et même s'il devait par hasard franchir la limite de visibilité, la Terre ne représenterait *a priori* rien d'intéressant pour lui, en sorte qu'il ne la verrait certainement pas pour ce qu'elle est. Voilà pourquoi l'animal n'est pas en mesure de réaliser sa nature de Bouddha. De la même façon qu'un homme ne s'intéressant qu'à la satisfaction de ses désirs sensuels et se comportant donc, par assimilation, à un animal, ne peut, s'il ne change pas de voie, réaliser sa nature de Bouddha.

L'être famélique est celui qui, par définition, a toujours faim, y compris quand il mange ou qu'il a accès à la nourriture. La représentation symbolique de la petite bouche et du gros ventre est explicite : même si l'être famélique dispose de suffisamment de nourriture, sa petite bouche, en comparaison de son ventre énorme, ne lui permet pas de satisfaire ses besoins. Le famélique est donc l'éternel insatisfait. Cette insatisfaction permanente est source de souffrance, pour lui. Et de fait, pour ne plus souffrir, son seul souci sera de se mettre en quête d'un objet de satisfaction, ne comprenant pas qu'il est pris dans un cercle vicieux dont il ne peut sortir qu'en changeant radicalement de comportement. Mais pour changer de comportement, encore faut-il qu'il soit apte à en comprendre la nécessité. S'il est né humain, il peut bien sûr comprendre cette nécessité de changer de voie et se mettre en route. Mais s'il est né animal, l'issue est très compromise.

Les êtres des enfers sont quant à eux en proie à des souffrances insupportables. Il peut s'agir d'une personne ou d'un animal souffrant d'une maladie incurable qu'aucun antalgique ne peut soulager. Il peut bien sûr s'agir d'une souffrance physique ou psychique. Il peut s'agir aussi de personnes totalement démunies, obligées de traverser des mers sur des embarcations de fortune, au risque de perdre la vie, pour un avenir totalement incertain. Les exemples d'êtres en souffrance ne manquent pas. Et il est aisé de comprendre que ces êtres en proie à la misère, à la faim, à la soif, au désarroi, à la souffrance... ne sont pas disposés à se préoccuper de réaliser leur nature de Bouddha en premier lieu. La seule chose qui importe pour eux est d'échapper à l'enfer de leur existence : se soigner, se nourrir, trouver un toit, un emploi...

À l'opposé, les dieux et les demi-dieux sont bien mieux lotis. Ils ne sont pas libérés du Samsara, et donc de la souffrance, mais leur vie quotidienne ne leur pose pas de réel problème. Ils sont globalement satisfaits de leur existence, obtenant à peu près tout ce qu'ils désirent. Leur

« richesse » peut bien sûr être matérielle, émotionnelle, affective, intellectuelle ou spirituelle. De tels êtres sont, bien entendu, tout à fait capables de réaliser leur nature de Bouddha. Cela étant, ils ne sont pas nécessairement parmi les plus nombreux à développer des efforts pour y parvenir. En effet, une vie menée dans l'opulence ou la satisfaction du bien-être n'est pas de nature à leur donner envie de changer de situation. Il faut qu'ils aient le tempérament d'un Bodhisattva pour réaliser leur nature de Bouddha et venir en aide aux êtres sensibles. Mais les dieux et les demi-dieux ne sont pas tous des Bodhisattvas, loin s'en faut.

En définitive, la classe d'êtres la plus favorable à la réalisation de sa nature de Bouddha est celle de l'humain, dans toutes les variations possibles de celui-ci, mais disposant d'une intelligence émotionnelle, affective, intellectuelle et spirituelle suffisante. Pour autant, il est aisé de comprendre que s'engager sur la Voie du Bouddha tient un peu du funambulisme. Il est en effet facile de tomber – ou sombrer – dans les classes d'êtres les moins favorables, si l'on n'y prend pas garde. Les pièges sont nombreux, sur la Voie comme en dehors de la Voie. Il est donc évident que pour éviter ces pièges, il convient d'être vigilant, ce qui implique de mobiliser des efforts constants. Au début, ces efforts seront rudimentaires, difficiles à maintenir, mais à mesure de la progression sur le Sentier, ils deviendront plus subtils, plus sûrs aussi et sans doute moins éprouvants.

Mais en quoi, concrètement, consistent de tels efforts ? L'important, dans un premier temps, est d'éviter de chuter dans l'une quelconque des classes d'êtres où la pratique est difficile à mettre en œuvre, voire impossible. Les exemples d'individus se comportant comme des animaux prédateurs ou dociles ne manquent pas. Il est fondamentalement regrettable de comparer des hommes à des animaux. Ces derniers ne font en effet que respecter leur nature et ne peuvent en changer, contrairement aux hommes. Mais ici, c'est bien du comportement animal chez l'homme dont il sera question. Il est clair que le mouton animal n'est pas équivalent à un homme qui se comporterait en mouton, tel un individu qui suivrait docilement et sans discernement une majorité d'individus ou un maître à penser¹²². Et cela vaut autant pour le porc animal qui n'est bien sûr pas équivalent à l'homme qui se comporterait comme un porc – au sens de prédateur sexuel –, par exemple. Les cas d'êtres faméliques sont nombreux aussi, en particulier dans un monde consumériste à outrance, où des individus ne pensent qu'à acheter le dernier gadget à la mode, ou se ruent en masse dans des magasins lorsque les marchandises sont soldées, alors qu'ils n'en ont ni le besoin ni le désir. Enfin, les exemples d'individus en proie aux enfers ne sont pas en reste non plus. Par exemple, les personnes consommant des drogues

¹²² La question peut en particulier se poser pour des individus dociles, rattachés à un maître soi-disant spirituel qui leur ferait subir toutes sortes de sévices, sous un prétexte quelconque.

dures, au péril de leur vie, souvent malades (en particulier en cas de manque), et n'ayant plus aucun respect pour elles-mêmes ou pour autrui, prêts à commettre des vols ou des crimes pour obtenir leur dose.

Il n'est bien sûr pas question ici de faire un inventaire exhaustif des tendances comportementales défavorables, dégradantes ou cruelles, et encore moins de jeter l'opprobre sur des individus qui développeraient de telles tendances. L'important est de détecter ses propres tendances comportementales défavorables afin de pouvoir, le cas échéant, les éviter quand c'est possible ou bien les surmonter quand elles sont déjà là.

Dans un deuxième temps, qui en réalité ne succède pas au précédent mais le complète, l'effort doit être développé afin de s'engager sans tarder dans une pratique assidue de la Triple Discipline. C'est ce qu'on appelle « développer l'esprit d'éveil ». Il ne s'agit pas de se comporter tel Ma-tsu avec zazen¹²³ – encore que ça se discute –, mais de mobiliser sa foi et sa détermination pour s'éveiller à sa vraie nature.

Il est évident que sans la foi, la pratique ne peut porter de fruits ; elle est même strictement insensée. De même, sans détermination, la pratique ne peut pas être assidue, en sorte que l'on serait plus proche d'une forme de « tourisme spirituel » que d'un véritable engagement.

Il est donc important, au début, d'être motivé et décidé. Faire zazen une demi-heure par jour, tous les jours, est un minimum. Se rendre dans un centre zen, quand c'est possible, est toujours indiqué, car la pratique en groupe est plus motivante qu'une pratique en solitaire, en particulier quand on manque de repères techniques. Il convient par conséquent de garder à l'esprit que l'effort de la pratique est la pratique. Car l'Effort Juste est le Sixième Pas de l'Octuple Sentier et donc indissociable de Dhyâna, c'est-à-dire du Zen et de zazen.

Durant zazen, la concentration nécessite un certain effort, car on vérifie très vite que le mental est difficilement contrôlable. Là encore, l'effort du débutant sera rudimentaire puis de plus en plus subtil, pour devenir une sorte d'effort sans effort. Il faut aussi lutter contre la douleur dans les jambes ou dans le dos, en particulier si l'on n'est pas habitué à s'asseoir les jambes croisées, sur un zafu¹²⁴. Il faut lutter contre la fatigue, durant les longues sesshin. Souvent, à force d'efforts soutenus, on s'épuise et on se décourage, surtout si l'on n'obtient pas de résultats probants. Il s'agit d'une sorte de passage obligé, tel un examen que l'on passe pour accéder à un niveau supérieur. Il faut dépasser ce stade, c'est-à-dire réussir l'examen. De ce

¹²³ Cf. chapitre « De la nécessité du kenshō ».

¹²⁴ Le zafu (prononcer zafou) est le coussin de méditation. Noter qu'il n'est pas nécessaire de s'asseoir de la sorte pour pratiquer zazen. Mais, par expérience, il est évident qu'une bonne posture est favorable, de la même façon qu'il convient de prendre une posture correcte d'emblée si l'on veut pratiquer un art (un instrument de musique, par exemple) ou un sport.

point de vue, l'effort nous enseigne sur nous-mêmes, sur nos propres capacités à surmonter la douleur, la fatigue, le découragement... On est très vite tenté d'abandonner quand c'est douloureux ou épuisant. Certains pratiquants s'élèvent contre la pratique de l'effort, en particulier quand celui-ci culmine à la douleur physique et/ou mentale. En réalité, on n'obtient pas grand-chose si l'on n'atteint pas l'étape du lâcher-prise, laquelle n'arrive qu'après des efforts acharnés et douloureux et non avant. Ces pratiquants « douillets » prônent une absence d'intention ou d'effort d'emblée, qui n'a en réalité rien du véritable lâcher-prise. Il est d'ailleurs intéressant d'observer qu'il s'agit des mêmes personnes qui confondent la maladie et le remède. On ne peut pas comprendre ce qu'est l'effort sans effort si on ne sait pas ce qu'est l'effort. L'effort sans effort n'a en effet rien à voir avec l'absence d'effort. L'effort sans effort est la « Voie du milieu », tandis que l'absence d'effort est la voie du paresseux. Si encore le paresseux montrait des preuves de l'efficacité de sa pratique, il y aurait matière à s'interroger. Mais force est de constater que ça n'est jamais le cas.

Enfin, si l'effort d'éviter et/ou de surmonter un comportement défavorable est nécessaire au début de la quête, ainsi que l'effort de développer l'esprit d'éveil sur la base de la foi et de la détermination, il importe également de déployer un effort pour s'ouvrir à sa nature de Bouddha, la réaliser, et bien évidemment – quand elle est effective – la consolider jusqu'à la Libération, ce qui implique en outre l'effort du Bodhisattva de revenir indéfiniment en Samsara, pour le bien de tous les êtres sensibles.

En d'autres termes, l'effort – quel qu'il soit – est l'expression de la dynamique de l'Éveil et donc de sa nature de Bouddha. Il n'en a jamais été autrement dans le Bouddhisme ou dans le Zen, dans les écoles gradualistes comme dans les écoles subitistes.

Et donc, pour revenir à la question posée plus haut : « Qu'est-ce qui pousse, à un instant donné de son existence mondaine, un individu lambda à se mettre sur la Voie du Bouddha ? », la réponse est simplement : sa nature de Bouddha. Sa nature de Bouddha est la volonté de se réaliser elle-même, grâce à la détermination, qui est l'Effort Juste par essence. Bien sûr, la foi est nécessaire, mais celle-ci s'élève naturellement avec la détermination, car la foi en sa nature de Bouddha revient à avoir confiance en soi. Lin Tsi disait : « Adeptes, voulez-vous être capables de vous montrer conformes à la Loi ? Il faut pour cela, en vérité, être un grand homme ! La faiblesse et la complaisance en rendent incapables. On est alors comme un vase fêlé, inapte à conserver la crème. [...] Faites seulement confiance à celui qui agit en vous actuellement et vous serez *sans affaires*. »¹²⁵ Ce « grand homme » – ou cet « homme sans affaires » – est le

¹²⁵ *Entretiens de Lin Tsi* (op. cité).

Bouddha, qui n'est pas l'homme conçu, façonné et construit par la pensée erronée. Il est l'homme qui se réalise par la foi (ou la confiance en soi) et par la détermination, qui est l'Effort Juste. Car, ainsi que l'affirme en substance Lin Tsi dans ses entretiens : rien ne s'obtient par la faiblesse et la complaisance.

À LA RECHERCHE DU BUFFLE

Le parcours sur la Voie du Zen est souvent représenté par une allégorie mettant en scène un bouvier et son buffle¹²⁶. Le buffle est une métaphore apparentée à sa vraie nature – autrement appelée « hôte » –, et le bouvier au pratiquant zen (ou zeniste) – autrement appelé « visiteur »¹²⁷. Le pratiquant, au début de sa quête, ne reconnaît pas sa vraie nature. Pourtant, il pense que celle-ci doit nécessairement exister. En effet, si elle n’existait pas, cela signifierait implicitement que rien de ce qui existe ne peut être vrai. En ce sens, tout serait donc illusoire. Mais le pratiquant sait bien que si l’illusion existe, tout, absolument tout ne peut pas être illusoire. Car alors il faudrait aussi affirmer que l’illusion le serait tout autant, ce qui reviendrait à la nier, en quelque sorte. Le pratiquant comprend donc intuitivement que cette vraie nature existe nécessairement, et que s’il ne parvient pas la réaliser, cela signifie que quelque chose, dans son approche, dans son comportement ou dans son analyse, n’est pas correct ou, dit autrement, est fondamentalement erroné.

La recherche du buffle intéresse les deux premiers tableaux de la série : 1) chercher le buffle et 2) trouver ses empreintes¹²⁸. Le troisième tableau, qui s’intitule : « Apercevoir le buffle », marque d’une certaine façon la fin de la recherche. En effet, dès lors que le buffle est vu ou aperçu, il n’est plus besoin de le chercher, car sa vraie nature est reconnue dans ses qualités propres.

Cela étant, le fait d’apercevoir le buffle, de le reconnaître, n’implique pas que la quête soit achevée. En réalité, le troisième tableau de la série est le stade du kenshō, de l’expérience zen décisive, laquelle n’est cependant pas libératrice. En d’autres termes, si l’on a bien reconnu les qualités du buffle, celui-ci n’est pas encore « maîtrisé », en sorte que l’on n’est pas tout à fait dans le cas du kōan : « où que l’on soit, c’est le zendō ». De fait, l’expérience zen décisive n’est rien d’autre que la lumière pour guider nos pas sur le Sentier. Mais la lumière – indispensable pour ne pas chuter¹²⁹ – n’est qu’un moyen et non une fin en soi. Or, le but du Zen est de se libérer du Samsara pour être en mesure d’aider tous les êtres sensibles à s’engager dans cette Voie et parvenir, à leur tour, à la libération. Il faut donc poursuivre la quête – même après l’expérience zen décisive – selon le mode défini dans le Sixième Pas de l’Octuple Sentier,

¹²⁶ Cf. *Expérience zen* (op. cité), page 119.

¹²⁷ Cf. chapitre « L’hôte et le visiteur ».

¹²⁸ Cf. *Expérience zen* (op. cité), page 119.

¹²⁹ Dans l’enfer samsarique, au sens large.

à savoir fournir l'effort de développer et de maintenir¹³⁰, qui est la pratique de Dhyâna, c'est-à-dire du Zen, au sens strict.

Lors d'une présentation de mon livre *Expérience zen*¹³¹, l'un des intervenants m'a demandé si, après kenshō, on était encore en recherche, sachant que cette expérience est une étape plus ou moins fugace. Ma réponse fut négative, mais le sens de cette négation nécessite quelques compléments d'information. Taïkan Jyōji déclarait en substance, à un journaliste sportif¹³² lors d'une interview : « Je ne cherche plus ; je trouve. » En fait, à partir du troisième tableau du dressage du buffle, la recherche consiste en réalité à trouver ou découvrir sans avoir à chercher. C'est donc la pratique de « l'effort sans effort ».

Trouver nécessite une certaine disposition d'esprit. C'est pourquoi le fait de réaliser sa vraie nature, lors de l'expérience zen décisive, est synonyme d'ouvrir « l'œil de l'esprit ». Cet œil de l'esprit permet de lire les sutras avec la bonne clé de lecture. Il permet donc de voir, au sens de la Vue Juste et donc de la Compréhension Juste, « la source des quatre-vingt-quatre mille doctrines »¹³³.

Dans le présent chapitre, je vais donner quelques exemples personnels de ce que signifie la recherche du buffle avant l'expérience zen décisive, puis la façon dont cette recherche initiale, nécessairement dualiste, se transforme en découverte.

La première étape – rattachée à la recherche dualiste – est tirée d'un journal sur ma pratique du Zen, que je tenais durant les deux années qui précédèrent l'aperçu du buffle – c'est-à-dire l'expérience zen décisive. Il m'a semblé en effet que ces extraits pouvaient permettre de mieux rendre compte au lecteur de ce que représente, pour un laïc, la recherche au quotidien, avec ce qu'elle comporte d'hésitations, de doutes, de découragements, d'encouragements, d'errances... de joie et de douleur aussi.

À cette époque, je pratiquais une heure et demie de zazen par jour, en trois fois une demi-heure. J'étais encore en activité professionnelle, mais j'avais aménagé mon temps libre en conséquence. Et bien sûr, le Zen occupait (comme il occupe toujours) une place centrale dans ma vie. Je n'étais plus tout à fait un débutant, dans le sens où j'avais quelque trente années de pratique de zazen derrière moi. J'avais donc le sentiment d'avoir éliminé un certain nombre d'idées fausses ou de malentendus et d'être engagé sur la bonne voie. Mais dans le Zen, tant

¹³⁰ Cf. chapitre « L'Effort Juste et les Six Classes d'Êtres ».

¹³¹ À la librairie Almora, le 20 septembre 2018.

¹³² Dans le cadre du kyūdō, dont Me Jyōji est un pratiquant aguerri.

¹³³ Cf. chapitres « L'Effort Juste et les Six Classes d'Êtres » et « Les Quatre Portes du Connaître de l'Esprit Éveillé ».

que dure la quête du buffle, on demeure en réalité un débutant. C'est du reste le sens premier du subitisme, qui consiste à avancer sur la Voie en faisant en quelque sorte du surplace tout le temps que sa vraie nature n'est pas reconnue ; la reconnaissance constituant une solution de continuité, un « bond en avant », dans la pratique.

Mais avant de décrire par l'exemple ma propre recherche, je voudrais ouvrir une petite parenthèse concernant la pratique laïque vs la pratique dans un cadre monastique. J'ai bien conscience qu'une démarche laïque n'a pas grand-chose à voir avec un engagement dans un cadre monastique, lequel nécessite, sinon une coupure définitive de tout lien avec la vie mondaine, pour le moins la mise en place d'une distance certaine avec celle-ci, ce qui correspond à l'effort d'éviter¹³⁴. Il est en général admis que la pratique en monastère est plus intense, plus profonde et plus juste peut-être qu'une pratique laïque, chez soi, en proie à une existence remplie d'obligations de toutes sortes, précisément parce que le moine n'a pas d'autre préoccupation que celle de réaliser sa vraie nature et qu'il est assisté au quotidien par un maître du Sangha. Mais ce point de vue me paraît discutable. En effet, la pratique juste n'est pas rigoureusement proportionnelle au nombre d'heures passées sur le zafu et à la présence effective du maître. S'il faut bien sûr pratiquer zazen autant que nécessaire, seul compte le zazen avec la Vue juste, et non le zazen strictement postural¹³⁵. Le kenshō n'est pas le produit d'une expérience de l'assise qui se compte en heures, en intensité ou en profondeur, même si l'on ne peut pas concevoir de kenshō sans Effort Juste. La détermination n'est pas liée à un mode de vie particulier. C'est pareil pour la foi en sa vraie nature. Fin de la parenthèse.

L'esprit du débutant, pour Shunryu Suzuki, est ouvert à tout et donc capable d'apprendre et de recevoir l'enseignement (le Dharma) sans le filtre de la pensée de l'expert, lequel est une sorte d'érudit arrogant et mentalement fermé. Le débutant est tel un bol vide que l'on peut remplir. L'expert est plutôt semblable à un bol plein, qui ne peut plus rien contenir. Pour Mumon Yamada Roshi, le maître de Taïkan Jyōji, tant qu'on n'a pas eu kenshō, on n'est rien¹³⁶. En réalité, Shunryu Suzuki et Mumon Yamada disent à peu près la même chose. Le premier loue la disponibilité du débutant, son ouverture d'esprit, tandis que le second démonte l'arrogance de l'expert, sans toutefois le dire explicitement, lequel expert pense avoir obtenu quelque chose de spécial, alors qu'il n'a en réalité que de l'érudition, c'est-à-dire un fatras de connaissances livresques et d'opinions associées. De mon point de vue, dans le cadre d'une pratique subitiste et avant kenshō, le pratiquant est à la fois débutant et expert. Après plusieurs

¹³⁴ Cf. chapitre « Effort Juste et le Six Classes d'Êtres »

¹³⁵ On peut en effet pratiquer zazen hors cadre bouddhique.

¹³⁶ Cf. *Itinéraire d'un maître zen venu d'Occident* (op. cité)

années de pratique assidue, le débutant n'a certes pas vu le buffle, mais en a une représentation un peu plus précise qu'au tout début de sa quête, ne serait-ce qu'à travers la littérature et le questionnement permanent qui accompagne cette littérature. Dans le contexte des dix tableaux du dressage du buffle, après avoir cherché sa vraie nature à la manière d'un aveugle hésitant, il en est à « trouver les empreintes ». Il est important de trouver les empreintes du buffle, car il suffit de les suivre pour être sûr de ne pas le manquer, même si, en pratique, c'est beaucoup plus compliqué qu'on ne le pense. Le pratiquant aguerri a en particulier l'habitude de fournir des efforts et sa constance porte des fruits, car il est moins tenté d'abandonner à la première occasion, même s'il rencontre des phases sévères de découragement. En d'autres termes, le problème n'est pas d'être débutant ou expert, mais d'être déterminé à aller jusqu'au bout de la quête. Sans détermination, on n'obtient rien.

Dans les extraits de journal qui suivent, et qui traitent de ma recherche personnelle, laquelle n'est bien sûr pas transposable à tous les pratiquants, j'ai conservé la rédaction de l'époque. J'ai toutefois ajouté quelques notes de bas de page pour rendre le contenu plus lisible. Ces extraits concernent une période d'un peu plus de six mois, quand mes questionnements et mes doutes témoignaient alors d'une tension quasi permanente. J'ai en outre relaté l'extrait d'un *sanzen*, lors d'une *sesshin* à la Falaise Verte, pour donner un aperçu de ce qu'est un entretien privé avec un maître zen de l'école *rinzai*. Et bien sûr, les propos du maître me concernent en propre et ne sont, en aucune manière, transposables à tous les pratiquants. Le maître ne réagit que dans un contexte particulier, en lien avec la personnalité et le niveau de son élève au moment du *sanzen*.

-*-

J'ai décidé de prendre des notes. Il y a déjà quelque temps que je voulais le faire. J'ignore à quoi elles peuvent ou pourraient servir. J'ai simplement besoin de le faire. Peut-être pour pouvoir m'y pencher plus tard, si je m'égare en chemin et que je veux reprendre en arrière.

6H30. J'ai passé une demi-heure à tenter de garder l'esprit clair. Je sais que pour parvenir à trouver l'hôte, c'est-à-dire le miroir indicible qui n'est affecté par rien, je dois déposer mon corps, mes pensées, mes sensations. Cependant, ce matin, j'ai du mal à déposer ce corps. Mon esprit est embrumé, encore plein de sommeil et j'ai mal dans le dos. Les yeux me piquent. Des larmes naissent aux coins des paupières. Je finis cependant par trouver une sorte de chemin en m'interrogeant : « que reste-t-il quand il n'y a plus rien ? ». J'emprunte

provisoirement le contenu de cette question à Taïkan Jyôji dans son "Itinéraire d'un maître zen venu d'Occident"¹³⁷ à propos du kôan « Mu ». Je sens que, peu à peu, le calme s'installe et que mon esprit s'éclaire. Ça ne durera pas. Il est 7H00, je dois déjeuner, faire ma toilette et me rendre au bureau.

13H00. Je refais zazen. Mon esprit est un peu plus clair que ce matin. Je cherche toujours à déposer ce corps. J'ai déjà fait l'expérience de ce lâcher-prise et je sais que c'est par là que l'esprit s'éveille à l'hôte. Je pense au lambeau d'étoffe déchiré par un chien dont parle Suso, ce mystique, disciple de Maître Eckhart. Suso se compare à ce lambeau d'étoffe à la merci du chien. « Dieu ne peut entrer dans un esprit encombré », disait-il. Mon esprit est encore encombré par mon corps, mes pensées. Je mets du temps à trouver le chemin de la tranquillité. Je ne cherche pourtant pas à être tranquille. Je cherche l'homme sans affaires. Je suis l'homme sans affaires. Cette simple idée m'aide à me mettre en route et à lâcher prise.

Réflexions : Il est impossible de faire l'expérience objective de l'hôte. L'hôte est celui qui voit, entend, sent, pense... Il n'est pas celui qui est vu, entendu, senti ou pensé... Comment aller à la recherche de l'hôte ? La seule façon est de tout abandonner. Devenir l'homme sans affaires¹³⁸. Cet homme sans affaires est un enseignement de Lin Tsi. Au début, je pensais que Lin Tsi faisait référence au miroir indicible. Maintenant, je pense qu'il s'agit d'un homme dépouillé, qui ne possède rien. Quand on ne possède rien, pas même ses pensées, ses sensations ou son corps, alors, le miroir indicible doit se refléter lui-même. Il n'y a pas d'autres manières de l'atteindre.

Je suis né sans rien. Je ne suis pas ce corps. Mon corps n'est qu'un véhicule. Je n'ai pas d'autre choix que de l'occuper si je veux traverser l'existence... à moins que ce soit mon corps qui m'occupe ? Je dis « mon » corps par convention. Parce que j'ai appris à le faire mien. Je dis « je », mais je ne sais pas vraiment qui est « je ». On parle d'ego, de son ego. Comme si l'ego nous appartenait ! Mais qu'est-ce que l'ego sinon une construction mentale ? Les briques de l'ego sont les attributs qui nous ont été collés comme des étiquettes (intelligent, idiot, sensible, méchant, riche, pauvre...). Et le ciment, c'est cette sensation d'individualité. Pourtant, je sais que tout cela est faillible. Que tout cela ne vaut rien. Je me sens exister comme un individu différent des autres. D'où vient cette sensation d'exister ? Quand je fais zazen, je perçois la sensation. Je perçois quand elle vient et quand elle disparaît. Si je la perçois, alors,

¹³⁷ Ibid.

¹³⁸ Cf. Entretiens de Lin Tsi (op. cité).

quelque chose qui n'est pas mon ego la perçoit. C'est le miroir indicible. Mais alors, pourquoi cette sensation d'un « moi » profond ?

Voilà le doute. Je pense que je suis moi, mais je ne sais pas comment cette sensation de moi vient à l'esprit. Je la sens quand elle est là. Je peux même la provoquer volontairement. Parfois, elle s'impose à moi. Je ne maîtrise pas grand-chose sur ce plan. Je me demande qui est le maître¹³⁹. Toutes ces questions sont réductibles à une seule : qui suis-je ? Mais je sais que si je me pose cette question ainsi, avec mon mental, je ne fais que me fourvoyer dans des chemins sans fin. Un véritable labyrinthe. Éviter la question revient aussi à se perdre dans une impasse. Que faire ? Il doit y avoir une sortie. Et la seule sortie, pour une impasse, c'est de revenir en arrière... sur ses pas.

18H30. Zazen. Élisabeth¹⁴⁰ est près de moi ; fait zazen avec moi. Je reprends ma méditation sur l'homme sans affaires. Bientôt, il n'y a plus rien. J'insiste sur le « qui ? ». Je vais au plus profond. Je n'apprends rien. Je n'attends rien de spécial. Je ne sais même pas si je me sens bien. Cela n'a pas d'importance.

--*

Le zazen de 13H00 était nettement plus intense que celui de ce matin. J'avais pourtant très mal aux jambes. Sans doute, ma posture était-elle trop serrée. Après avoir un peu navigué vainement à la recherche de l'homme sans affaires, mon esprit s'est naturellement orienté vers une seule question : « Comment trouver l'immobile dans la mobilité des pensées ? ». Je venais en réalité de lire des extraits du « sutra de l'estrade » et je suppose que je devais être influencé. Mon attention était fixée sur la naissance des pensées comme si j'étais armé d'un couteau à la lame aiguisée. Je plongeais la lame dans le vide de l'esprit comme pour en extraire l'immobilité. Aucune pensée ne naissait, mais ma lame était sans cesse en action. J'obtenais ainsi une certaine fixation. J'étais comme un guerrier, l'épée tirée et pénétrant dans le vif de la pensée qui, pour le coup, ne pouvait plus apparaître. Malgré la douleur dans les jambes, je gardais l'attention sans trop de difficulté. Je m'arrêtais par moments, pour fixer l'heure¹⁴¹,

¹³⁹ En référence à un kôan : « Qui est le Maître qui entend et qui voit ? » (cf. chapitre « Les Quatre Portes du Connaître de l'Esprit Éveillé »).

¹⁴⁰ Mon épouse.

¹⁴¹ Regarder l'heure permet, en particulier quand on pratique seul, de s'assurer que la durée de pratique que l'on s'est fixée est maintenue, car il est assez fréquent de perdre la notion de temps pendant zazen.

puis je reprenais aussitôt. Le fait de procéder par périodes, quand on a mal, est profitable. Je pense que je me serais épuisé si j'avais voulu forcer.

18H20 : zazen. Je reprends le principe de la lame pénétrant dans l'esprit à la recherche de l'immobilité dans la mobilité¹⁴². Je parviens assez rapidement à me plonger dans l'action efficace. Cependant, je constate qu'il est difficile de la garder longtemps. L'attention est troublée par une vague douleur dans les jambes. Je fais alors une découverte qui me semble, à ce moment, essentielle. De la question : « Comment trouver l'immobile dans la mobilité des pensées ? », je ne garde que le « Comment ? »¹⁴³. Mon attention devient alors plus légère et plus pénétrante. J'arrive rapidement à une grande fixation. Mes jambes ne me font plus mal. Je suis dans un état sans pensée. Je suis seulement présent. Je décide cependant, comme pour conserver l'énergie, de relancer la question. Je pénètre un peu plus profondément, mais un doute me vient à l'esprit. Il n'y a plus à savoir « comment » mais « qui ? ». Dans l'état de fixation, ma question est désormais « Qui ? » et je sens que le vide de l'esprit s'ouvre un peu plus, mais j'en reste là. Je n'ai pas traversé ce kôan. Cependant, je sens que j'ai franchi un pas.

Réflexion : Avant de demander « Qui ? », il faut demander « Comment ? ». En effet, il y a un chemin à parcourir jusqu'à la fixation et il convient de savoir comment se mettre en chemin. En fait, simplement poser la question et cela se fait tout seul. J'apprends que mon esprit sait trouver la voie tout seul, pour peu que le trajet soit ouvert. Pour ouvrir le trajet, il faut interroger et interroger sans cesse.

--*

Je découvre que le trajet se referme facilement. En fait, je n'ai fait qu'ébaucher une piste. Je n'ai pas vraiment débroussaillé ; j'ai simplement couché les broussailles sous mes pas. Dès que je reprends le zazen, il faut encore et encore nettoyer. Il faudrait déraciner les broussailles pour que cela soit définitif. Existe-t-il un moyen pour cela ? La méthode que j'emploie est assez laborieuse. Je perds souvent le fil ; je m'égare.

¹⁴² Ce passage montre que ma recherche était alors fondamentalement ancrée dans la littérature. Les notions d'immobilité de la nature de Bouddha et de mobilité de la pensée ont notamment influencé l'orientation de ma recherche. Depuis l'expérience zen décisive, ces notions ont été remises à leur juste place.

¹⁴³ En fait, le « comment ? » est le moteur de la question et permet d'éviter tout développement intellectuel.

Pour certains adeptes du sôtô, il n'y a pas d'effort à faire ; il suffit simplement de s'asseoir. Je ne partage pas ce point de vue. D'abord, je constate, dans la littérature, que la plupart des maîtres zen se sont souvent égarés avant de (se) trouver. Ensuite, si vraiment il n'y avait pas d'effort à faire, pourquoi les hommes deviennent-ils prisonniers de leurs actes ? Pourquoi ne réussissent-ils pas à vaincre leurs peurs ? S'il suffisait de s'asseoir sans rien faire, qu'est-ce qui différencierait un maître zen d'une poule assise sur ses œufs ? Tout cela ne tient pas.

--*

Au zazen d'hier soir, j'ai atteint un niveau de concentration exceptionnel. Cette fois, j'ai considéré le « Qui ? ». Toute pensée qui s'élevait en rapport avec ce Qui était balayée. Il n'y avait que le « Qui ? » sans l'idée du Qui. Un moment, la fixation était claire et rien, pas même les pensées qui s'élevaient, ne venait faire de l'ombre à cela. Je considérais cela et demandais : « Quelle est la limite de cela ? ». Je ne trouvais aucune limite, aucun commencement.

Zazen du matin. Je découvre la nécessité d'effectuer un nettoyage systématique du mental. Je ne retrouve pas la concentration d'hier. Je réalise alors qu'il n'y a pas d'autre possibilité que de répéter indéfiniment « Qui ? » sur chaque expiration comme un homme qui coupe des branches d'arbustes à coup de machette pour se frayer un chemin dans la forêt. Le « Qui ? » est la lame de cette machette et elle tranche dans le mental tout ce qui s'oppose à la volonté d'atteindre le but.

Réflexion : On pourra me dire qu'il n'y a pas de but différent de la Voie. Pensez-vous que je l'ignore ? Mais ce ne sont que des mots, des phrases toutes faites mille fois entendues. Il y a, en réalité, seulement deux choses : l'état d'Ignorance et l'esprit d'investigation qui veut mettre fin à l'Ignorance. Ne rien faire, cela reviendrait pour moi à accepter l'état d'Ignorance.

15H00. Zazen. À nouveau, je répète « Qui ? » à chaque respiration. Afin de ne pas laisser les pensées extérieures m'envahir, je fais « Qui ? » sur l'inspiration et sur l'expiration. Je constate qu'il est vain de répéter « Qui ? » s'il n'y a pas, en fond, l'esprit d'investigation nécessaire. Je répète « Qui ? » mais je m'efforce, de tout mon corps, avec l'énergie du désespoir, de disparaître derrière la question. Sans déposer son corps à la porte, on ne peut

espérer que celle-ci s'ouvre à nos heurts. « Qui ? ». Bientôt, il n'y a plus que la question au point que celle-ci n'attend même plus de réponse.

Zazen de 19H00. J'ai commencé par répéter « Qui ? » à chaque respiration. J'ai eu un peu de mal à rentrer dedans. Je me suis dit que le mieux est de chercher à pénétrer entre l'être et le non-être du Qui. La fixation sur la non pensée est alors restée et j'étais à nouveau dedans. J'entendais mes acouphènes et je me suis alors demandé « Qui écoute ? » et j'ai eu la nette perception que les sensations, les pensées... étaient comme des objets flottant dans l'esprit. Mais cela ne dura pas. Une douleur dans les articulations et des brûlures aux coins des paupières me ramenèrent. Il me restait environ cinq minutes avant la fin de la demi-heure de zazen. La douleur devenait de plus en plus forte et, pour la vaincre, je considérais le corps comme n'étant pas « mon » corps. Cela me permit de tenir jusqu'au bout.

Réflexion : Quel sens cela a-t-il de m'imposer cette discipline ? J'avoue que je n'en sais rien. Tout ce que je sais, c'est que je dois le faire. Un peu comme il convient de couper les branches des arbres qui se mettent en travers d'un chemin. Si on ne le fait pas, on reste bloqué sur place. Pour peu qu'un incendie éclate et on est fait comme un rat.

--*

Durant les vacances de Noël, ma pratique était essentiellement axée sur l'attention. J'ai eu quelques révélations mineures sur la nature profonde et inconsciente de l'être. Je considère que la sagesse (ou la sapience) ne nous enseigne que quand l'esprit est ouvert et disponible pour la recevoir. Je considère aussi que sans orienter l'attention vers le vide intérieur des pensées ou de l'esprit, aucune révélation n'est possible. L'homme qui ne s'interroge pas ne reçoit aucune réponse. Pour ouvrir une porte close, il faut une clé. Sans la clé, on reste bloqué du mauvais côté. Alors, on pourra me répondre que c'est notre esprit encombré qui met cette porte devant nous, qu'est-ce que ça change au fait que cet esprit encombré est toujours là ? C'est comme si on me disait que derrière les nuages, il y a le soleil. Est-ce que le savoir simplement ainsi, intellectuellement, éclaire mon paysage ? Est-ce que je sens sa chaleur pour autant ? Non. Pour sentir la chaleur du soleil et recevoir sa lumière, il ne faut plus de nuages.

Zazen de 13H00. Je reprends le questionnement comme si aucune révélation n'avait eu lieu. Je ne m'attache pas à la compréhension que j'ai des choses, à l'intuition que j'ai de ma vraie nature. Cela est insuffisant. Qui nous révèle ? Qui ?

-*-

Plus d'un mois s'est écoulé depuis la dernière contribution à ce journal. Rien de vraiment nouveau si ce n'est ce constat que la compréhension que j'ai de la nature de l'esprit ne suffit pas à dissoudre l'angoisse quand elle se lève dans la nuit, durant le sommeil. Je suis obligé d'installer la vigilance pour la surmonter. J'observe que j'y arrive très bien. Je comprends aussi que rien n'est vraiment gagné. Que le chemin qui mène à la paix de l'esprit que rien ne trouble est long et difficile.

Durant un zazen j'ai réalisé que la nature de l'esprit est connaître, être et agir. Autrement dit, l'esprit est verbe. Il n'est pas substance. D'où cette impalpabilité de l'esprit. J'ai toujours pensé le verbe, au sens chrétien, comme une sorte d'entité Dieu. À présent, je comprends qu'il n'y a pas d'entité Dieu ni entité d'aucune sorte, mais que tout est verbe. Le verbe a la capacité (inexplicable) de faire exister les choses, mais les choses, je le comprends bien, sont vides d'existence sans verbe. Comment expliquer cela qui est au-delà du palpable ?

-*-

Le zazen d'hier soir, avant le coucher, m'a permis d'éliminer toutes traces de tensions qui précèdent souvent le commencement de la semaine. J'ai considéré que ces traces étaient des éléments de mémoire, comme de vieilles blessures que je ravivais sans cesse. Je me suis couché l'esprit en paix et me suis endormi. Réveil dans la nuit, en sueur, légèrement mal au ventre. L'angoisse au ventre ? Pas vraiment. Juste une vague appréhension que j'ai vite éloignée. Je ne sais pas exactement comment je m'y suis pris. J'étais trop fatigué pour savoir, mais quelque chose, en moi, a repris le dessus.

Un peu morose aujourd'hui. Inutile d'en chercher la raison ; il n'y en a pas. Durant le zazen de 13H00, je n'ai pas beaucoup d'attention. Il me faut au moins vingt minutes pour réaliser que je cherchais le chercheur. L'esprit reflète, mais n'est pas atteint par les reflets. L'esprit est libre. Il suffit qu'il le réalise. Cela ne me donne ni joie ni peine. J'ai juste un peu de compassion pour tous les êtres dont je représente, dans ma propre expérience, l'exemplaire unique pris sur le vif à cet instant précis.

-*-

Qu'est-ce qui décide d'être attentif ? Qu'est-ce qui décide de chercher « Qui ? » ? Qu'est-ce qui décide de méditer ? C'est celui qui décide. Quand je ne décide rien, l'esprit est pris dans les reflets. Quand je décide, je contrôle. Je ne peux pas toujours décider, toujours contrôler. Quand je travaille, quand je dors, quand je parle avec quelqu'un, quand je fais de la musique, etc. je n'ai pas ce genre de préoccupation. Je ne sais pas qui est qui. Je fais et c'est tout. Quand je dis : « je fais », je ne sais même pas que je fais. Le « je » n'est pas sujet. Il est en trop. Il y a activité et rien d'autre. Quand je suis bien ou mal, quand je suis triste ou gai, il y a simplement des sensations. Je ne suis pas ces sensations. Je ne suis pas l'activité. Je ne sais pas ce que je suis. Je n'ai pas ce genre de préoccupation. Ai-je besoin de savoir qui je suis ? N'est-ce pas un luxe inutile à présent que je sais que la véritable nature de l'esprit est verbe ? Comment voir dans un verbe ? Il est sans substance. Il n'y a rien à voir.

Quand je décide de ne plus me laisser prendre aux pièges des souffrances inutiles, je dois lâcher prise. Je ne suis ni mon corps ni mon esprit. Je ne suis rien de spécial. Je me dis que je dois accepter mon sort comme étant le fait du karma. La vie que je vis est la seule vie possible, la seule vie vraie. Il ne sert à rien de se dire « si j'avais su, si j'avais pu... » Tout cela est vain. Il est impossible de savoir si ce que nous faisons est juste ou non. Nous pensons que c'est juste au moment où nous le faisons, mais la vie nous dira, si nous vivons assez longtemps pour cela, si c'est le cas ou non. Aussi, il ne sert à rien de nous préoccuper à présent du résultat futur de nos actions. Il nous suffit de croire que ce sont de bonnes actions. Il nous suffit également d'accepter que nous pouvons nous tromper. Nous n'avons pas la Vue Juste sur des conséquences à très long terme. De toutes façons, nos actions finiront par se perdre dans une infinité d'actions venant de tout temps et de toutes parts. Nul ne sait ce qu'il adviendra. Nous n'avons pas à nous préoccuper de cela. Si ça doit arriver, ça arrivera. Ce que nous devons faire, c'est agir pour l'immédiat ou dans le court terme. Nous ne savons même pas combien de temps il nous reste à vivre, mais nous pensons que nous vivrons au moins dans le court terme.

Zazen, c'est quoi maintenant ? C'est ne rien suivre, ne rien décider, lâcher le corps et l'esprit. Lâcher le corps et l'esprit. Tout cela est verbe ; tout cela est activité libre de l'esprit. Ceci n'est ni mon corps ni mon esprit. Je n'ai pas à me préoccuper de cela. Cela ne m'appartient pas.

Sesshin à la Falaise Verte avec Taïkan Jyōji, du 28 février au 6 mars. Après le premier zazen d'après-midi, sanzen.

Moi : « Que devons-nous chercher que nous n'ayons déjà ? »

TJ : « Il existe un Dumè qui est celui que nous voyons tous et qui est comme la face visible d'un iceberg. Mais il existe une partie non visible, profonde et obscure de l'iceberg. C'est celle que vous devez actualiser, éclairer. Pour cela, vous devez pratiquer le sussokan comme je vous l'ai indiqué. Sans vous poser de questions. »

Moi : « En quoi le sussokan, plutôt qu'une autre pratique, serait-il plus favorable à cette actualisation de ma vraie nature ? Qu'est-ce que cette pratique a de spécial ? »

TJ : « Il y a deux dimensions au sussokan. L'une est verticale, l'autre est horizontale. Si vous ne vous concentrez que sur les comptes¹⁴⁴, c'est une dimension horizontale parce que c'est l'intellect qui compte. Il faut donc vous concentrer verticalement. À la limite, vous pourriez vous contenter de ne compter que le chiffre 1. Maître Taïtsu, le successeur de mon maître Mumon Yamada, pratique le sussokan, au moins au début de chaque zazen. Puis ensuite son zazen gagne en profondeur... »

Moi : « Grâce aux kôans ? »

TJ : « Mais les kôans, c'est la même chose ! Au lieu de vous concentrer sur le 1 tout seul, vous vous concentrez sur un kôan. En général, c'est le Mu¹⁴⁵, qui veut dire « néant », mais, personnellement, je n'y suis pas favorable à cause de la dérive possible d'une interprétation en français : Mu et mou. C'est pour ça que je préfère les comptes. On ne réfléchit pas à ce que cela signifie parce que, précisément, ça ne signifie rien. »

Moi : « Tant qu'à me concentrer sur ce qui ne sert à rien, je préfère me concentrer sur le « Qui ? » qui a l'avantage d'orienter plus facilement ma concentration. Pensez-vous que je puisse le faire ? »

TJ : « Si vous voulez. Vous pouvez aussi vous concentrer sur les chiffres en japonais, si vous les connaissez. Tout cela est sans importance ! »

Bien que Jyōji n'ait accordé aucune importance à ce détail, en ce qui me concernait, il en avait un, fondamental : le compte des respirations a une dimension verticale (que je

¹⁴⁴ Le sussokan est le compte cyclique – de 1 à 10 – des respirations, porté sur chaque expiration (cf. chapitre « Postures et pratique »).

¹⁴⁵ Il s'agit du Mu de Joshu, qui fut la réponse à la question du moine : « Le chien a-t-il la nature de Bouddha ? ».

soupçonnais plus ou moins) qui donne aux kôans une dimension nouvelle qui les prive de toute intellectualité. De plus, Jyôji n'est pas contre le fait de méditer sur un kôan, dès lors que, pour lui, le kôan doit être saisi comme le sussokan. Après tout, les kôans sont une invention artificielle des maîtres anciens pour relancer l'esprit d'investigation qui faisait défaut aux disciples du Zen à une certaine époque.

Je méditais donc sur le « Qui ? » toute la journée. Dans la soirée, je revins sur ma compréhension du Mu, à la lumière de ma lecture du sanzen entre Jyôji et son maître au sujet du mauvais karma du chien¹⁴⁶. Je décidais d'abandonner « Qui ? » pour me concentrer sur « Mu ». Je décidais d'en faire part à Jyôji lors de mon prochain sanzen. J'étais très déterminé.

Moi : « J'ai décidé de prendre Mu et non Qui comme kôan car je suis moins tenté d'y introduire une réflexion intellectuelle. D'autre part, il me semble que j'ai de Mu une certaine compréhension (et là j'expose ma compréhension avec toute la force de ma réalisation) ».

Jyôji me regarde, m'écoute et sourit.

TJ : « À présent, vous devez prendre votre compréhension de Mu et l'introduire dans votre zazen en vous concentrant sur "Mu" à chaque expiration, profondément, comme pour le sussokan. Vous devez arriver à ce que ce soit Mu et non Dumè qui récite le Mu. »

Fort de ce que Jyôji ait validé mon travail initial sur le kôan et ma compréhension intime de celui-ci, je m'efforce de me concentrer sur Mu comme il me l'a indiqué. Je voulais cependant l'interroger sur l'aspect du doute dans le kôan afin de vérifier qu'il n'usait pas d'un artifice ou d'un prétexte pour me forcer à adopter une attitude vide d'esprit d'investigation. J'exposais donc ce doute lors du sanzen suivant :

Moi : « Vous m'avez dit de faire en sorte que Mu et non Dumè récite Mu. Mais Dumè n'est qu'une image. Il n'a pas de réalité. Seul Mu existe. Seul Mu peut répéter Mu. »

TJ : « Tout cela est théorique. Le fait que ce soit Mu ou Dumè n'a aucune importance. »

Moi : « Pourtant, vous avez insisté. Je pensais que vous vouliez introduire un doute dans ma pratique dans le sens où le doute est la béquille du kôan. »

TJ : « Hier, vous m'avez montré votre compréhension palpable de Mu. Je vous ai donc invité à vous concentrer sur le Mu en fonction de cette expérience. Je ne vous ai pas demandé de réfléchir sur qui de Dumè ou de Mu récitait Mu ! »

¹⁴⁶ Cf. *Itinéraire d'un maître zen venu d'Occident* (op. cité)

Tout cela se tient. Le doute n'avait plus aucun intérêt pour forcer l'esprit d'investigation. J'avais dépassé ce doute. J'avais la bonne réponse à Mu et cela était amplement suffisant. Pas la peine de chercher plus loin sur ce plan.

TJ : « Atteindre le samadhi demande beaucoup de renoncement. »

Moi : « Je connais cette expérience du samadhi (je décris l'expérience). Le problème, c'est que quand j'en sors, je reprends tous mes travers. Comment rester indéfiniment en samadhi tout en étant présent aux autres, au monde ? Je ne sais pas faire. »

TJ : « Il est normal de ne pas être tout le temps en samadhi et cela montre à quel point la nature humaine est bien faite. Quand vous marchez dans le zendô, durant kin hin¹⁴⁷, vous devez vous concentrer sur là où vous mettez les pieds, mais dans une rue que vous connaissez bien, là où vous ne risquez pas de tomber dans un fossé, vous êtes concentré sur autre chose que vos pas ; vous êtes concentré sur les raisons qui vous ont poussé à vous trouver dans cette rue. Si vous vous promenez en forêt, vous devez faire attention où vous mettez les pieds. Ainsi, vous faites ce qu'il faut quand il le faut si vous êtes en accord avec vous-même. »

Dernier sanzen de la sesshin.

Moi : « Je voudrais, en cet avant-dernier jour de sesshin, vous exprimer ma gratitude pour deux raisons. La première tient à votre livre "Itinéraire d'un maître zen venu d'Occident", en particulier quand votre maître – lors d'un sanzen – vous a interrogé à propos de Mu et du karma. Il vous disait "le karma, c'est quelque chose de profond et propre à chaque personne". J'ai eu à ce moment-là une sorte de révélation qui a ouvert mes yeux à la compréhension de ce kôan...

Jyoji : « Et c'est cette compréhension qui explique que vous soyez ici... »

Moi : « Oui... La deuxième raison, c'est que vous m'avez réconcilié avec le samadhi. Comme je vous l'ai dit, j'ai déjà fait l'expérience et à plusieurs reprises du samadhi. Avant de vous connaître, j'ai expérimenté le samadhi dans le cadre d'une méditation du bouddhisme tibétain¹⁴⁸. J'entrais régulièrement dans une sorte d'extase. Un jour, beaucoup plus tard, j'ai connu une grande souffrance et mon expérience du samadhi ne me servait à rien. Je constatais que je ne faisais aucun lien entre ma pratique de la méditation et la vie quotidienne. Mais hier,

¹⁴⁷ Kin hin est une courte période de marche, en file indienne, entre deux séances de zazen.

¹⁴⁸ Il s'agit de la pratique de Powa (Cf. chapitre « Rappel contextuel »)

en me parlant de l'attention lors de promenades en forêt ou dans une rue, j'ai compris que faire zazen, c'est faire seulement zazen sans attendre autre chose. Faire kin hin, c'est faire kin hin. Faire l'expérience du samadhi, c'est faire une simple expérience. Il n'y a rien d'autre que cela... »

« ...Je ne peux pas dire que la lame de mon couteau est aiguisée. Je ne sais même pas si j'ai vraiment une lame. Je n'ai peut-être qu'un embryon de lame, mais je sais à présent comment orienter ma pratique et pour cela, je vous remercie... »

TJ : « Et moi je vous remercie pour ce témoignage bouleversant de votre expérience. Continuez... »

*_*_*

Rien d'autre que Mu en zazen.

Hier, j'avais le Mu à l'esprit en conduisant pour me rendre au bureau. Sur la route, malgré la présence permanente du Mu, je pouvais conduire et même observer que je pouvais penser sans que ces pensées ne parasitent Mu. Ceci m'inspira une sorte de court poème :

*Sur le trajet de mon travail
Mon kôan comme un tronc
Et des frondaisons de pensées*

Zazen de début d'après-midi. 13H25. Attention sur le Mu. Les pensées balayées par le Mu. Pas de pensée. Pas de visiteur. Pas d'hôte. Le corps seulement, ici et maintenant. Le regard droit devant, sans rien à voir. Respiration. Mu sur l'inspiration, Mu sur l'expiration. Plus de corps. Seulement là. 14H05. Fin de zazen.

*_*_*

Je suis en congé aujourd'hui, pour une journée. Zazen un peu tardif. Les paupières me brûlent comme c'est souvent le cas lors des premiers zazen, malgré l'eau de bleuet que je passe préalablement sur mes paupières.

Le zazen est laborieux. Mu est en fond, presque indépendant des respirations, presque indépendant de moi-même. Je ne suis pas toujours à ce que je fais. Je ne suis pas non plus

absent. Je ne suis rien sinon une dérive de la pensée. Puis je reviens à moi-même, au karma. J'ai un peu mal aux jambes. Je suis mal assis. J'ai un peu bâclé ce moment important de l'assise, quand il faut croiser ses jambes correctement. J'en paye justement les conséquences. Ce qui est remarquable, avec le corps, c'est qu'il ne laisse rien passer.

Zazen d'un peu avant midi. Après quelques minutes d'une concentration laborieuse, car dans le mauvais état d'esprit, je reviens sur ma compréhension de Mu. Tout est Mu ! Dès lors, Mu envahit ma conscience et ses errances dans les pensées. J'entre alors dans un état de « grande fixation¹⁴⁹ » que rien n'affecte.

--*

La concentration sur le Mu n'est pas chose facile. Cela vient de ce que l'on cherche à se concentrer avec le mental. Or, le mental est un enchaînement de pensées à partir de mots-clés. Un mot-clé est ce qui relie une chaîne de pensées à une autre. Quand on pense au Mu, on est tenté de raccrocher Mu à l'idée de Mu. L'idée de Mu est une formation plus ou moins verbale. Elle contient donc des mots qui vont entraîner le mental dans une chaîne de pensées. Pour arrêter cela, il faut s'efforcer de garder l'attention sur le Mu sans penser à ce que peut signifier Mu. Mu sur l'inspiration et Mu sur l'expiration. On peut être tenté de se demander à quoi cela peut bien servir, mais c'est le piège dans lequel il ne faut pas tomber. Il y a Mu et rien que Mu.

Même l'idée de karma doit être abandonnée. Savoir cela est un fait établi. À quoi sert-il de le ressasser ? À rien. À présent, si je veux être « ici et maintenant », il faut que je sois Mu. Pour être Mu, je ne dois penser à rien d'autre. Je ne dois même pas penser à Mu. Tant que je pense à Mu, Mu signifie quelque chose et est limité dans sa propre signification. De plus, une signification est échafaudée sur des mots, quand bien même cela relève d'une compréhension profonde. Ne plus penser à Mu tout en étant Mu, c'est cela la clé.

--*

J'ai vécu un profond samadhi durant le zazen. J'ai simplement cherché à me confondre avec Mu. En arrière-plan, il y avait, au commencement, l'esprit d'investigation, comme une flèche pointée vers l'inconnu. Puis l'inconnu se révèle et n'est plus que conscience sans ego.

¹⁴⁹ Il s'agit d'un état de samadhi.

Le temps est arrêté, mais je ne le sais pas. Je ne sens presque pas mon corps si ce n'est de vagues paresthésies plutôt agréables qui s'élèvent du périnée. Je sais que je pourrais rester ainsi indéfiniment.

Comment cette conscience sans ego pourrait-elle connaître la peur de mourir ? Pour cela, il faudrait qu'elle appartienne exclusivement à ce corps. Or, comment cette conscience sans ego pourrait-elle appartenir à quoi que ce soit ? La lumière n'appartient pas à la lampe qui l'émet.

--*

Du temps a passé depuis ma dernière contribution. La chose essentielle, qui vaut la peine d'être mentionnée, c'est la découverte de la façon dont il fallait faire naître le doute. J'ai d'abord cherché, à la source des pensées, ce qui pouvait être « au-delà de la pensée ». Bien évidemment, il est impossible d'objectiver une pensée au-delà de la pensée. J'ai compris alors que Mu était « au-delà de la pensée » et qu'il me fallait le considérer comme tel. De fait, Mu n'est pas un objet de concentration. Pas un objet à rechercher. C'est ce sur quoi le doute se développe. Faire naître le doute revient alors à installer Mu sans qu'il soit nécessaire d'y penser.

--*

Lors du zazen de cet après-midi, j'ai eu quelques difficultés à faire naître le doute. J'ai fouillé au fond de mon être pour mettre à jour la source à partir de laquelle Mu jaillit. Au bout d'un certain temps, Mu était là. J'ai alors considéré que l'œil de l'esprit était Mu et Mu se regardait lui-même. Je suis resté longtemps ainsi, l'esprit non troublé.

--*

Il importe de rappeler ici que ces extraits de journal ne sont rien d'autre que l'expression d'une recherche nécessairement dualiste. Ils n'expriment rien d'autre que la façon dont le doute, au sens du Zen¹⁵⁰, s'installe dans la conscience et même au-delà, puisque le questionnement demeure constant, même sans y penser. Ce doute est toutefois ici « rudimentaire », car il

¹⁵⁰ C'est-à-dire non sceptique (cf. Lexique).

interroge essentiellement le mental. Il est évident qu'en dehors des séances de zazen qui ponctuent chaque extrait de ce journal, le mental joue ici un rôle fondamental. Car il est le lieu que sa nature de Bouddha commence par investir, dans la mesure où l'expérience zen décisive est nécessairement sapientiale et doit donc déboucher, après la Compréhension Juste, sur la Pensée Juste et la Parole Juste. Jamais, à aucun moment, il ne faut supposer que la nature de Bouddha n'a aucun lien avec le mental. Quand la Vue Juste est atteinte, on réalise que le mental n'est pas autre chose que l'esprit de Bouddha. Évidemment, avant l'expérience zen décisive, ce point n'est pas bien compris. Enfin, concernant le passage relatif au sanzen, il convient de rajouter que, contrairement à certaines idées reçues, répondre de façon correcte à un kôan n'est pas l'équivalent du kenshō. Si les kôans sont des « moyens habiles » instaurés par les maîtres zen pour pallier un risque certain de dérive du Zen, à une époque donnée de son histoire, kenshō ne dépend pas d'une méthode particulière mais essentiellement de la détermination et donc de l'effort mobilisé. Répondre correctement à un kôan, du moins dans le cadre particulier de cet extrait, revient en quelque sorte à valider le fait que le pratiquant a bien vu les empreintes du buffle et se trouve donc sur la bonne voie. Mais voir les empreintes n'est pas encore voir le buffle.

Taïkan Jyōji, lors du sanzen, insiste sur la similitude de pratiques entre le kôan et le sussokan. Pour ma part, même si j'admets volontiers cette similitude, je pense néanmoins que l'abandon des kôans dans le Rinzai, dans le cadre d'une pratique laïque, a été une erreur. Si l'argument était que la pratique laïque des kôans n'était pas portée dans le bon sens, alors il faudrait de la même façon s'interroger sur la pratique du sussokan, qui ne me semble pas apporter de meilleurs résultats¹⁵¹. Le problème, à mon sens, ne vient pas de la méthode employée, mais du manque de détermination à vouloir percer le mystère apparent de sa vraie nature. Sans cette détermination, les kôans comme le sussokan sont strictement sans effet.

Quoi qu'il en soit, les kôans mettent surtout l'accent sur Prajna, alors que le sussokan met plutôt l'accent sur Dhyāna. Les deux pratiques sont, bien sûr, valables et fondamentalement équivalentes. Mais en préférant une méthode (le sussokan) à une autre (les kôans) et en la généralisant à l'ensemble de la communauté laïque, on risque à mon sens de privilégier un quiétisme facile au détriment de l'esprit de recherche et donc de l'effort associé.

Le kôan nécessite la mobilisation d'un doute – que D.T. Suzuki traduit par « esprit d'investigation¹⁵² » –, ce que ne nécessite pas le sussokan. Or, le doute exprime la détermination

¹⁵¹ Je ne vois aucune raison de supposer que la « verticalité » de la pratique de sussokan, selon les explications de Taïkan Jyōji durant sanzen, soit mieux appréhendée par les adeptes.

¹⁵² Cf. *Essais sur le Bouddhisme zen* (op. cité).

et ne peut se développer que dans ce contexte. Le fait de s'asseoir les jambes croisées exprime également la détermination et la foi, si l'on se fie à Shunryu Suzuki¹⁵³, mais il semble que la dimension sapientiale de l'expérience zen soit un peu trop passée sous silence. Et ce n'est pas une bonne chose, à mon avis. La détermination doit être orientée vers la réalisation de sa nature de Bouddha. Dans les pratiques essentiellement basées sur Dhyâna (zazen), la détermination n'est pas très importante. Seule la foi est le moteur¹⁵⁴. Les pratiquants zen sôtô n'attendent rien de spécial. Ils ne cherchent pas à réaliser leur vraie nature puisque celle-ci est entièrement contenue dans leur pratique et n'a pas à être réalisée (selon eux). Un maître sôtô va même jusqu'à affirmer que le satori est inconscient¹⁵⁵. Bien entendu, je ne partage pas du tout ce point de vue. Je le pense même contraire à l'esprit du Bouddhisme, en sorte qu'on peut se demander si le Zen pratiqué ainsi n'est pas quelque chose qui relève du Gedo ou du Bompou Zen¹⁵⁶.

Il ne fait pour moi aucun doute qu'une pratique privée de détermination et donc d'effort ne peut pas être appelée une véritable pratique zen, au sens du Sixième Patriarche. Et je ne connais pas d'enseignements bouddhiques qui fassent l'économie de l'effort. Certaines personnes affirment que les voies abruptes comme le Dzogchen, par exemple, font l'éloge de « l'État Naturel ». Ces personnes semblent ignorer que l'État Naturel dans le Dzogchen n'est autre que le Dharmakâya – c'est-à-dire la nature de Bouddha –, qui n'est certainement pas spontané dans la conscience ordinaire, sous l'emprise de l'Ignorance. Et en aucune manière il ne faut confondre l'État Naturel du Dzogchen avec la vie ordinaire d'un individu lambda, façonné par la pensée erronée, et ce même si, ultimement, l'État Naturel est la véritable nature de l'esprit ordinaire (ce qui signifie qu'ils ne sont qu'un).

Quand je parle d'effort, il ne s'agit pas simplement de faire l'effort de s'asseoir les jambes croisées, en considérant que la nature de Bouddha est déjà là et qu'il n'y a rien d'autre à faire que de s'abandonner à cette pratique. Je veux parler d'un effort intimement lié à sa nature de Bouddha, qui ne consiste pas uniquement à se réaliser elle-même, mais à développer les sagesses du Bouddha, à partir de l'expérience zen décisive, sapientiale et visionnaire. Ces sagesses ne sont pas muettes. Elles s'expriment dans la Pensée et la Parole Justes. Elles s'expriment également dans l'Effort Juste, dont Shunryu Suzuki affirmait – sans le dire explicitement – que c'était « la sagesse à la recherche de la sagesse »¹⁵⁷.

¹⁵³ Cf. *Esprit zen, esprit neuf* (op. cité).

¹⁵⁴ Cf. chapitre « Nécessité du kenshō », en particulier l'extrait de texte de Shunryu Suzuki.

¹⁵⁵ *Le trésor du Zen*, textes de Maître Dôgen commentés par Taisen Deshimaru, éd. Albin Michel, coll. Spiritualité vivante.

¹⁵⁶ Zen extérieur à la Voie et Zen chimérique. Cf. *Expérience zen* (op. cité), page 23.

¹⁵⁷ Cf. *Esprit zen, esprit neuf* (op. cité)

Tout effort dualiste pour trouver le buffle provoque une tension qui ne demande qu'à être résolue dans la réalisation de sa vraie nature. Il est normal, au début de la quête, que l'effort soit entaché d'un certain idéalisme et donc mal orienté. Cette tension est proportionnelle à la distance qui sépare le bouvier de son buffle ; distance fictive, certes, mais vécue comme une réalité. Le bouvier part donc à la recherche du buffle parce que, dans l'état où il se trouve, il n'est pas en mesure de le reconnaître, quand bien même il est assis dessus. Cet éloignement fictif est lié à la condition d'existence du bouvier (ou du visiteur), c'est-à-dire à la condition karmique de la plupart des individus nés dans le corps d'un homme ou d'une femme. Et chez ces hommes ou ces femmes, le cerveau archaïque reçoit des informations qui seront interprétées, au niveau cortical, comme des objets limités et *extérieurs* à soi. Il s'agit là d'un fonctionnement neurobiologique inévitable, spontané, et qu'il convient de « corriger » en cherchant à atteindre la coïncidence des perceptions directes et indirectes¹⁵⁸. Autrement dit, la reconnaissance de sa vraie nature n'est certainement pas innée ou spontanée dans la conscience du bouvier, car elle nécessite cette coïncidence des perceptions directes et indirectes, lesquelles sont en réalité « contre nature », dans la mesure où la perception directe précède toujours – certes, que de quelques millièmes de secondes – la perception indirecte. Quand Taisen Deshimaru¹⁵⁹ parle d'un satori « inconscient », il déplace nécessairement le satori au niveau thalamique, sans répercussion sur la conscience de veille, c'est-à-dire sans la fonction corticale associée à la reconnaissance de sa vraie nature. Or, si tous les êtres sensibles possédant une conscience ont la nature de Bouddha, celle-ci ne suffit pas pour se dire éveillé. Elle doit en outre être reconnue et donc associée à une dimension sapientiale. Il est donc erroné d'associer le satori à l'inconscient, car le satori, comme le kenshō, a – en plus d'une dimension visionnaire – une dimension sapientiale. Sans cette dimension sapientiale, il n'y a ni kenshō ni satori. Si la nature de Bouddha est d'une certaine façon inconsciente, ne serait-ce que dans l'état de l'homme ordinaire sous l'emprise de l'Ignorance, le satori comme le kenshō sont bien des expériences révélées à la conscience par le fait de Prajna. Il ne peut en être autrement. Le nier revient tout simplement à nier l'Éveil du Bouddha, qui n'a jamais été un éveil inconscient (ce qui du reste ne veut strictement rien dire du tout). Il convient en effet de bien distinguer la nature de Bouddha de l'Éveil. Si la nature de Bouddha est propre à tous les êtres sensibles sans exception, c'est-à-dire possédant une conscience, l'Éveil nécessite l'éclairage de Prajna. Car si Prajna est bien un attribut de la nature de Bouddha, elle n'est cependant pas un attribut de la conscience. Car pour faire en sorte que Prajna éclaire la conscience, il faut *a minima* être né

¹⁵⁸ Cf. chapitre « Rappel contextuel ».

¹⁵⁹ Cf. *Le trésor du Zen* (op. cité).

dans l'une des Six Classes d'Êtres favorables (dieux, demi-dieux ou humains)¹⁶⁰ ; ce qui implique l'influence du karma.

Je vais à présent tenter de préciser de quelle manière, concrètement, la recherche dualiste de ma vraie nature s'est transformée en découverte. Il n'est pas habituel, dans ce domaine, d'entrer dans des détails techniques qui peuvent paraître superflus. Il est un fait que l'expérience zen dépasse les explications techniques, en sorte que celles-ci, selon certains maîtres zen, ne pourraient que mettre un obstacle supplémentaire à la pratique. Je ne partage cependant pas cet avis. Je constate en effet qu'il existe de nombreux adeptes du Zen qui pratiquent seuls, sans l'appui d'un maître. Si encore il existait, de par le monde, pléthore de maîtres compétents, j'admettrais volontiers que mes explications ne servent pas à grand-chose. Mais ce n'est pas le cas. Pour dire les choses comme il convient, on en trouve en réalité très peu. Je n'ai évidemment pas la prétention de combler une telle lacune, mais au moins d'apporter au pratiquant solitaire des éléments de réponse aux questions qu'il ne peut éviter de se poser. Il est en outre certain que la mentalité des Occidentaux n'est pas comparable à la mentalité orientale. La manière d'apprendre n'est pas du tout la même. Et chercher à reproduire en Occident ce qui se pratique en Orient, vis-à-vis du rapport au maître et à la doctrine notamment, est le meilleur moyen, à mon avis, de rater la cible.

Je ne suis pas favorable à une sorte d'ésotérisme ou de magie de la transmission d'esprit à esprit. De mon point de vue, les éléments matériels – le corps physique en particulier – sont des expressions du karma autant que de la nature de Bouddha. La conscience, dans ce contexte, n'a de sens qu'associée à un substrat matériel – le système nerveux en l'occurrence – et se trouve donc soumise à l'impermanence et à la vacuité comme tout agrégat (skandha)¹⁶¹ dont les phénomènes sont composés. Il ne s'agit pas pour moi de nier l'inconscient ou toute forme de transcendance, mais de rattacher la notion de conscience à celle d'une représentation mentale claire de l'existence et des événements objectifs et subjectifs qui accompagnent cette existence. Dans le cadre de la réalisation de sa vraie nature, il n'est pas nécessaire d'introduire des notions complexes rattachées à des niveaux de conscience plus ou moins élevés. Tous ces découpages en huit ou neuf consciences, voire en Conscience Pure ou Océane, ne sont que des représentations sans aucun intérêt pratique pour le Zen. La conscience (sans épithète) est donc, par définition dans cet ouvrage, ordinaire. Il est ainsi aisé d'en avoir une idée précise, puisque

¹⁶⁰ Cf. chapitre « L'Effort Juste et les Six Classes d'Êtres ».

¹⁶¹ Rappel : selon le Bouddhisme, tous les phénomènes sont composés d'agrégats (ou skandhas en sanskrit) au nombre de cinq : formes, sensations, perceptions, formations mentales et conscience.

tout un chacun est supposé avoir une représentation claire de sa propre existence, sans qu'il soit nécessaire de philosopher sur celle-ci. Ainsi, Prajna – la Sapience – n'est pas une conscience ou un attribut de la conscience, mais le mode de reconnaissance de sa vraie nature (de Bouddha). Quand Prajna est active dans la conscience ordinaire, elle illumine celle-ci de cette reconnaissance. Quand elle n'est pas active, on parle simplement d'Ignorance de sa vraie nature. De même, la nature de Bouddha n'est pas une conscience. Non reconnue par le pratiquant, la nature de Bouddha est au mieux un concept flou ou approximatif. Reconnue – à partir de l'expérience zen décisive – elle s'exprime par le Triple Corps (Trikâya) unifié du Bouddha – Dharmakâya, Sambhogakâya et Nirmanakâya – dans son mode d'être, de réalisation et d'actions (sagesses). La nature de Bouddha s'exprimant par ailleurs dans la Triple Discipline unifiée, le Triple Corps est donc d'une certaine façon assimilable à Prajna (Dharmakâya), Sîla (Sambhogakâya) et Dhyâna (Nirmanakâya).

Cela étant précisé, il convient à présent de détailler la manière dont la recherche de ma vraie nature, d'abord laborieuse et hésitante, s'est transformée ou muée en découverte subite et décisive. Pour cela, il importe de revenir sur un détail que je n'ai fait que survoler dans mon précédent ouvrage¹⁶², qui est la légende de Hùn Tùn¹⁶³.

Il s'agit d'une vieille légende chinoise mettant en scène un empereur du nom de Hùn Tùn et deux autres empereurs de ses amis, Chù et Hù¹⁶⁴. Hùn Tùn, contrairement à ses deux amis, avait une particularité anatomique étrange : il ne possédait ni yeux, ni nez, ni bouche, ni oreilles. De fait, il n'avait pas de représentation mentale du monde objectif. Il ignorait les formes et les couleurs, le goût, les odeurs et bien sûr les sons. Peut-être pouvait-il communiquer avec ses amis par le toucher, mais la légende n'en dit rien et nous ferons la conjecture qu'Hùn Tùn n'avait pas de représentation mentale claire des formes par cette action. La légende raconte que Chù et Hù projetèrent un jour de faire un cadeau à leur ami Hùn Tùn, sans doute parce que ce dernier était sage et avait dû leur rendre quelques services. Ce cadeau consistait à lui ouvrir les portes des sens. En effet, Chù et Hù considéraient qu'Hùn Tùn, privé des plaisirs sensoriels, devait avoir une vie bien triste. Ainsi, pendant sept jours, à raison d'une ouverture par jour, les deux amis lui ouvrirent les portes au monde extérieur, mais le septième jour, quand le dernier orifice fut ouvert, Hùn Tùn mourut.

¹⁶² *Expérience zen* (op. cité)

¹⁶³ Prononcer Houn Toun. Cf. <http://www.falaiseverte.org/pdf/ConsecrationFinal.pdf>

¹⁶⁴ Prononcer Chou et Hou.

La légende ne dit pas pourquoi Hùn Tùn mourut, mais d'après Taitsu Kohno Roshi, qui nous la conta lors de son teisho, la mort de Hùn Tùn est équivalente à la perte du « vrai Soi », qui est sa vraie nature, nature propre ou nature de Bouddha. La perte de sa vraie nature est le drame métaphysique dans lequel se trouve le bouvier, quand il décide de partir à la recherche du buffle, alors qu'il est – en l'état – incapable de le reconnaître.

Imaginez une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer, n'étant plus en mesure de reconnaître ses parents et amis, sa maison ou son quartier, ni même de se reconnaître dans un miroir. La souffrance doit être terrible pour cette personne, de même qu'est terrible – pour les membres de la famille ou pour les proches – la souffrance de ne pas être reconnu par un parent ou un ami atteint de cette maladie, sachant combien notre propre existence mondaine repose sur la reconnaissance de soi par les autres. Ce dernier point est très important, car on pourrait supposer que la souffrance de ne pas retrouver sa vraie nature est propre au bouvier et non au buffle, qui n'en aurait cure. En réalité, si le buffle ne souffre pas, au sens strict, de la maladie du bouvier, la compassion qu'il éprouve pour ce dernier le fait souffrir par effet miroir. Ainsi, le chemin du bouvier vers le buffle n'est pas à sens unique. C'est comme si ce chemin se faisait face à un miroir. Quand le bouvier avance, le buffle avance. Si le bouvier recule, le buffle recule de la même façon. En fait, le buffle n'existe pas sans le bouvier, et réciproquement. On peut donc dire aussi que si le bouvier est perdu, alors le buffle l'est tout autant par effet miroir. Cet effet miroir est en réalité l'action de la Compassion Infinie, qui est une sagesse du Bouddha – sans doute la plus importante. Cette sagesse est celle qui résulte de la Compréhension Juste – à partir de l'expérience zen de la Vacuité – que le monde et soi-même ne font qu'un¹⁶⁵. Bien évidemment, le mouvement du buffle n'est pas un déplacement au sens strict, car le miroir n'a pas d'épaisseur réelle ; pas de profondeur. Ce mouvement n'est rien d'autre que le reflet du déplacement du bouvier vers le buffle. Le bouvier, en réalité, se déplace vers lui-même, étant cependant, à ce stade, incapable de se reconnaître, c'est-à-dire de reconnaître sa nature de Bouddha. De mon point de vue, quand Shunryu Suzuki parle de « la sagesse à la recherche de la sagesse », il ne fait pas référence à autre chose. De fait, l'effort du buffle dans le miroir est en réalité un effort sans effort.

Voyons maintenant, concrètement, comment s'opère ce genre d'effort sans effort et dans quelles circonstances. Pour cela, je dois reprendre le déroulement de mon expérience. Après le zazen du 13 juin 2010¹⁶⁶ eut lieu une séance de « questions-réponses » dans le cadre du teisho

¹⁶⁵ Cf. *Expérience zen* (op. cité), page 71.

¹⁶⁶ Ibid (page 54), et chapitre « Rappel contextuel ».

de Taitsu Kohno Roshi accompagné de son traducteur Taishin¹⁶⁷. Durant cet enseignement collectif, une personne dans l'assistance posa la question suivante : « Vous avez dit qu'en zazen les cinq sens se taisent, ne sont plus utilisés. Or, certains nous disent qu'au contraire en zazen on est présent à tout, on entend tout, etc... Pouvez-vous nous éclairer sur ce point ? »

Cette personne faisait, je pense, référence à la « méditation de la pleine conscience » ou à quelque chose s'en rapprochant. Et elle interrogeait Taitsu à propos d'un teisho qu'il donna la veille. Le Roshi¹⁶⁸ avait en effet, après nous avoir instruits sur la légende de Hùn Tùn, insisté sur la nécessité – pendant zazen – d'être tourné vers sa véritable nature, son « vrai Soi », ce qui impliquait le silence des sens, même si ceux-ci demeuraient actifs. Ce qu'affirmait Taitsu paraissait donc en contradiction avec la pratique habituelle de l'attention consciente, telle qu'on se la représente ordinairement, et cela même si cette pratique de l'attention nécessite de veiller à ne pas se laisser emporter par le flot des pensées vagabondes. Il était donc normal que l'enseignement de Taitsu heurtât quelque peu la conception de la pratique de zazen qu'en avait cette personne à l'époque.

Pour répondre, Taitsu évoqua à nouveau la légende de Hùn Tùn, lequel, avant sa mort, était naturellement tourné vers sa vraie nature puisque ses sens étaient silencieux. Et, pour illustrer son propos, le Roshi évoqua ensuite le satori de Daïto Kokushi en disant : « De ce point où il avait les cinq sens fermés, où il n'y a plus rien, le Maître Daïto Kokushi tout d'un coup réalisa qu'il n'entendait plus la pluie avec ses oreilles, mais qu'il voyait la pluie avec ses oreilles, de la même façon qu'avec ses yeux il pouvait aussi l'entendre. »

Ce passage de l'expérience de Daïto Kokushi est fondamental pour la compréhension de ce qu'est kenshō ou satori, c'est-à-dire de ce qu'est la rencontre du bouvier et de son buffle dans le miroir, en ce qu'il exprime clairement la façon dont Hùn Tùn percevait le monde avant qu'on ne lui ouvre les portes des sens. Sans compter l'allusion explicite à Guānyīn (觀音) ou Kannon (觀音), le Bodhisattva de la Compassion Infinie. En effet, Guānyīn en chinois ou Kannon en japonais signifie littéralement : « voir – au sens d'observer, de regarder – les sons ». Or, Daïto Kokushi voyait la pluie avec ses oreilles (ou l'entendait avec ses yeux), pendant son satori.

Pour bien comprendre cette expérience zen décisive, il convient de revenir sur l'aspect « technique » de cette rencontre du bouvier et de son buffle. Quand Taitsu avait évoqué la première fois le cas de Hùn Tùn, lors de son teisho relatif à la pratique de zazen, ses mots ne

¹⁶⁷ Ibid.

¹⁶⁸ Mot pouvant être traduit par « Vieux maître » ; le qualificatif « Vieux » mettant en valeur sa grande expérience est donc respectueux et honorifique.

restèrent pas lettres mortes pour moi, évidemment. D'une certaine façon, ils avaient ouvert un chemin qu'il me restait encore à parcourir. La perte du « vrai Soi » est la naissance dans la dualité, c'est-à-dire en Samsara. Il est difficile de se représenter ce que pouvait être la vie de Hùn Tùn avant sa mort. La meilleure représentation est peut-être celle du fœtus. Le fœtus n'est pas entièrement coupé du monde extérieur, mais n'en a pas une représentation claire. Il perd sa condition spéciale de fœtus quand il vient au monde. Et en venant au monde, il connaît la souffrance et apprendra, un peu plus tard en grandissant, l'existence de la maladie, de la mort... D'une certaine façon, la mort de Hùn Tùn est équivalente à la naissance de l'homme dans la dualité sujet/objet, c'est à dire en Samsara.

Quoi qu'il en soit de la façon dont on se représente la perception de Hùn Tùn avant sa mort, c'est bien en devenant Hùn Tùn – c'est-à-dire en retrouvant en quelque sorte la condition d'avant sa naissance, de « Non-né » – que l'on accède à sa vraie nature. Quand on fait zazen, on n'est pas entièrement coupé du monde extérieur, puisque les sens sont toujours actifs, mais on ne prête pas attention à l'intégration dans le mental des signaux éventuels qui nous viennent de l'extérieur, c'est-à-dire du monde alentour. Du moins, on s'efforce de faire en sorte qu'il n'en soit pas ainsi. Par exemple, si j'entends le son d'une cloche, il n'y a que le son et non la représentation consciente de ce son. Si la luminosité change d'intensité dans le zendô quand le jour se lève, lors d'un zazen matinal, je ne me dis pas que le jour se lève ; seule la lumière affecte le champ visuel, avec les formes révélées par cette lumière, puisque les yeux restent ouverts. En fait, sans être coupé du monde, le monde n'est toutefois pas représenté dans le mental. Pour atteindre cet état d'absence de représentation mentale du monde sans pour autant couper les circuits de la « route du bas » et de la « route du haut »¹⁶⁹, il faut faire un effort qui consiste à annihiler ou dépasser les limites corporelles. Il faut en effet remarquer qu'Hùn Tùn ne pouvait pas distinguer l'intérieur de l'extérieur, en sorte qu'il ne connaissait aucune limite. Et quand on dit qu'en zazen il faut avoir le regard tourné vers l'intérieur, il convient – pour être précis – de faire disparaître les limites corporelles ou psychologiques permettant de distinguer l'intérieur de l'extérieur. Cette disparition effective ne se fait pas en un tournemain et n'est pas une représentation mentale. C'est même exactement l'inverse d'une représentation mentale. Quand j'affirme que se représenter le monde objectif dans le mental revient en quelque sorte à l'extérioriser, cela signifie que nous créons des limites fictives par le biais du mental. Il ne s'agit pas ici de nier les formes, en particulier quand elles affectent les sens, mais il ne s'agit pas non plus de leur attribuer des limites qu'elles n'ont pas nécessairement. Par exemple, quand

¹⁶⁹ Cf. chapitre « Rappel contextuel », en lien avec les perceptions directes et indirectes.

j'entends le son d'une cloche, le fait de reconnaître la cloche implique qu'il y a un traitement secondaire – cortical – de l'information. La cloche est en quelque sorte de trop dans l'expérience, parce que ce n'est rigoureusement pas la cloche que j'entends mais un son « vide » d'appartenance que j'associe secondairement à la cloche. La cloche est venue en quelque sorte limiter le son entendu à l'instrument qui l'a produit. En allant plus loin, on pourrait même réfuter le fait qu'il s'agit d'un son. En effet, on sait que le son mobilise le sens de l'ouïe, mais si l'on est vraiment dans l'état d'Hùn Tùn, l'information n'est pas plus visuelle que sonore. Dire que j'entends un son, c'est déjà de l'information traitée puisque je distingue le son d'un autre signal, par exemple, un signal visuel. Ainsi, au sens strict, sans traitement de l'information au niveau cortical, on ne peut rigoureusement affecter une information à l'une quelconque des modalités sensorielles. De fait, à l'instar de Daïto Kokushi, on peut dire qu'en zazen on entend la pluie avec ses yeux comme on la voit avec ses oreilles. En d'autres termes, nous sommes Kannon (ou Guânyîn) ou tout simplement Hùn Tùn.

L'effort fourni pour atteindre cette disparition des limites s'exprime par la mise en coïncidence de la « route du bas » et de la « route du haut ». Mais concrètement, qu'est-ce que ça signifie ? Supposons que je voie une fleur. Cette fleur va rapidement frapper mon champ visuel en longeant la « route du bas ». À ce stade, la fleur n'est pas encore une fleur, mais une forme sans contenu spécifique. Puis l'information visuelle va poursuivre – un peu plus lentement – son chemin via la « route du haut », et alors, et alors seulement, la fleur va être reconnue comme telle. Elle est belle et a telle forme et telle couleur. Je suis même en mesure de la nommer. Une rose ou une orchidée, par exemple, ou une fleur de pissenlit. Mais dans la réalité, la fleur n'est ni belle ni laide, ni jaune ni rose ni blanche, n'est ni une orchidée ni une rose ou un pissenlit. Ce n'est même pas une fleur. C'est juste une forme – vide de toutes caractéristiques – qui a frappé mon champ visuel et que j'ai interprété secondairement, au niveau cortical, comme étant une fleur, parce que j'ai appris à reconnaître les caractéristiques de la fleur (couleur, forme, parfum...). Pour que la fleur ne soit pas une fleur, au moment où elle affecte mon champ visuel, mais que je sois cependant en mesure de la reconnaître telle qu'elle est, c'est-à-dire sans caractéristiques surnuméraires, je dois inverser le processus de perception. Ce qui signifie que je dois voir la fleur telle qu'elle était « avant sa naissance » dans la conscience interprétative. Ainsi, la forme vue sera vide de tout appareil ajouté dans le processus de la vision dualiste.

Cette forme vide et pourtant très dense n'est pas située à l'extérieur de moi-même, car en inversant le processus de perception, j'ai en quelque sorte retourné le miroir sur lui-même ou l'esprit sur lui-même. Elle n'est pas davantage située à l'intérieur, parce que pour qu'il y ait

un intérieur, encore faut-il qu'il y ait un extérieur. Or, il n'y a plus d'intérieur distinct de l'extérieur. De fait, la fleur que j'observe, que je vois pendant zazen, est la fleur d'avant sa naissance. Elle est semblable à ce qu'était Hùn Tùn avant que ses amis ne lui ouvrent les portes des sens. Mais en réalité, ce n'est pas la fleur qui a changé. Ce qui a changé, c'est ma perception des choses à partir du retournement de l'esprit sur lui-même. Cette fleur n'est pas extérieure à moi-même, ni même à l'intérieur de moi-même. Cette fleur et moi-même sommes « un », en réalité. Au sens strict, ce n'est pas moi qui vois la fleur, mais la fleur qui me voit. De même que ce n'est pas strictement la fleur qui me voit, mais qui se voit elle-même, de la même façon que je me vois moi-même, avant ma naissance.

Revenons à présent sur cette pensée qui s'est élevée dans le mental pendant zazen, le matin de ce 13 juin 2010 : « Il n'y a pas d'esprit ! ». Cette pensée était spontanée dans le mental ou dans la conscience, d'autant qu'aucune réflexion susceptible de l'induire par un enchaînement d'idées ne l'occupait à cet instant précis. Par le retournement de l'esprit sur lui-même, le processus de perception s'était inversé en sorte que je pouvais toucher le commencement de l'univers sans avoir à me déplacer. Ce retournement ne consistait pas à inhiber la pensée consciente, en bloquant le processus de la « route du haut ». Bien au contraire, la pensée consciente était toujours active. En revanche, ce que j'observais ne suivait pas le trajet habituel de la perception objective. L'univers observable n'était pas situé à l'extérieur de moi-même. Il était là, à ma portée. Ce qui signifiait que les distances fictives, qui sont les caractéristiques surnuméraires des objets perçus dans une approche dualiste, avaient disparu. Les objets en tant que tels n'avaient pas disparu pour autant. Le monde ne s'était pas transformé en un vaste trou noir. Les formes étaient, au contraire, nettement perçues, avec une densité telle qu'il n'y avait plus aucune place possible pour une quelconque limite surnuméraire. Les formes n'étaient pas pensées, en réalité ; elles étaient non pensées. C'était des formes d'avant leur naissance dans la pensée. Or, observer les formes avant leur naissance dans la pensée revient à les voir vides de leurs limites surnuméraires. Ce qui revient à observer des formes non-pensées. C'est pourquoi s'était élevée dans ma conscience la pensée : « Il n'y a pas d'esprit ! » qui était en réalité une non-pensée. Ou, si l'on préfère, « Il n'y a pas d'esprit ! » était la pensée ordinaire du visiteur se reflétant dans l'hôte par une non-pensée.

Ce qu'on appelle « non-pensée » dans le Zen n'est pas l'absence de pensées, mais la pensée d'avant la naissance de la pensée. Avant que la pensée ne naisse, elle n'est pas inconsciente, au sens strict, car elle s'exprime clairement dans la conscience. Il s'agit d'une pensée libre. C'est-à-dire libre d'erreurs (ou Prajna de la pensée libre), libre de souillures (ou Sîla de la pensée libre), et libre de troubles (ou Dhyâna de la pensée libre). Cette non-pensée

exprime donc le « jeu simultané de la Triple Discipline », tel qu'énoncé par le Sixième Patriarche du Zen (Huineng). Comme on le voit, cette pensée d'avant la naissance de la pensée ne se réalise pas en laissant les pensées aller à leur guise, dans les méandres tortueux du mental, même sans chercher à les retenir. Cette non-pensée ne s'obtient qu'avec le retournement de l'esprit sur lui-même, qui ne s'obtient pas en ne faisant rien, mais en transformant son effort en non-effort, en ce que l'effort devient autant celui de l'hôte que du visiteur. C'est ce que j'appelle « transformer la recherche en découverte ».

LE DERNIER MAKYÔ DU BODHISATTVA

Quand le pratiquant est parvenu à voir dans sa vraie nature, il reconnaît en lui l'homme « sans situation »¹⁷⁰. Mais il ne l'a pas pour autant intégré – pas encore – et n'est donc pas libéré, au sens strict. Il demeure – par l'effet de la Compassion Infinie qui s'exprime naturellement dans sa nature de Bouddha – encore présent au monde qui l'entoure. Ce monde alentour n'est pas qu'une simple « vue de l'esprit ». À chaque instant, des êtres naissent et meurent réellement, pris dans les griffes du Samsara. Ceci est conforme à la Première Noble Vérité¹⁷¹. Et par l'effet de la Compassion Infinie, par effet miroir, il est chacun de ces êtres, distinctement. Le Bodhisattva se retrouve ainsi immergé en Samsara, éprouvant la souffrance des êtres du passé, du présent et du futur, sans exception, intimement, et cependant dans l'incapacité de les mener tous vers Nirvâna, alors qu'il s'était pourtant engagé à le faire lors de sa prise de refuge, quand il n'était qu'un bouvier ignorant et égaré, cherchant désespérément son buffle. Il sait désormais qu'il renaîtra encore et encore, jusqu'à ce que le Samsara se vide de lui-même, ce qui est fondamentalement inconcevable. Et de fait, la Libération de tous les êtres sensibles est fondamentalement inconcevable. Il n'y a donc pas, au sens objectif, de Libération. En d'autres termes, le Bodhisattva réalise que son vœu initial – tel qu'il l'avait imaginé et formulé – ne peut être respecté, en sorte qu'il sera le dernier à rejoindre Nirvâna. Il est semblable à ce maître zen suspendu à la branche d'un arbre¹⁷². Être le dernier à rejoindre Nirvâna n'est pas une punition pour manquement à ses engagements, mais un fait nécessaire. Ainsi, le karma n'est pas une punition pour le Bodhisattva, mais une nécessité conforme à sa nature de Bouddha, pour lui permettre de mettre en œuvre son vœu initial, indéfiniment. Ce vœu initial, il ne pouvait donc y échapper, et cela même s'il ignorait encore tout de sa vraie nature. Car y échapper aurait signifié mettre fin à l'action du Bodhisattva, ce qui n'est pas en accord avec sa nature de Bouddha et plus spécifiquement sa sagesse incarnée, qui est la Compassion Infinie. Ainsi, ce vœu de Bodhisattva n'est pas autre chose que l'Effort Juste, lequel consiste à revenir sans cesse, indéfiniment, pour « faire tourner la roue du Dharma »¹⁷³.

Ce qu'on appelle le dernier makyô du Bodhisattva est l'irréalisme nécessaire de son vœu initial. Cet irréalisme n'est pas la preuve de l'échec du Bodhisattva, mais le fait que la

¹⁷⁰ Cf. *Entretiens de Lin Tsi* (op. cité)

¹⁷¹ Pour mémoire, le Dharma du Bouddha se résume en Quatre Nobles Vérités (4NV) : 1) La NV de la Souffrance, 2) La NV de l'origine de la Souffrance, 3) La NV de l'extinction de la Souffrance (Nirvâna) et 4) La NV du chemin qui mène à l'extinction de la Souffrance (Triple Discipline).

¹⁷² Cf. Chapitre « L'hôte et le visiteur ».

¹⁷³ Faire tourner la roue du Dharma signifie poursuivre l'enseignement du Bouddha, adapté à tous les êtres sensibles, selon le degré de compréhension, c'est-à-dire en fonction de leur karma.

Libération de tous les êtres sensibles n'est pas de ce monde. De fait, le Nirvâna n'est rigoureusement pas de ce monde. Mais il n'est pas d'un autre monde pour autant. Pour trouver Nirvâna, pour mettre fin à son dernier makyô, le Bodhisattva devra non seulement briser le miroir, mais aussi le traverser. Il devra donc s'établir définitivement dans l'équivalence du Nirvâna et du Samsara.

Par principe, la brisure du miroir implique sa traversée immédiate, subite. Mais dans les faits, il existe, malgré la simultanéité de la rupture et de la traversée du miroir dans l'expérience, une progression – un mouvement – dans le temps. Le temps est le seul moyen que l'univers – ou la nature – ait mis en place pour rendre compte des différences entre les êtres. Ces êtres, distinctement, s'élèvent en Samsara conformément à leurs actes puis disparaissent dans la vacuité, pour renaître et mourir encore et encore, indéfiniment, jamais les mêmes, mais pourtant jamais différents¹⁷⁴.

En général, quand on parle de makyô, dans le Zen, on fait référence à des expériences visionnaires sans dimension sapientiale, et plus spécifiquement à des fantasmagories. Les makyô se développent surtout lors des phases de concentration intense. Les visions supranaturelles sont généralement très lumineuses et très intenses. Il s'agit le plus souvent d'expériences mystiques durant lesquelles le pratiquant a la sensation de s'unir à Dieu ou à un Principe Supérieur et Transcendant. Durant l'expérience, le pratiquant perd le sentiment du moi – de l'ego – pour s'unir à un esprit plus vaste, infini, infiniment doux, paradisiaque.

Lorsque je pratiquais Powa¹⁷⁵, mon corps devait être visualisé comme étant celui de Tchenrezi¹⁷⁶ dont le *canal central*¹⁷⁷ s'ouvrait au sommet du crâne où le Bouddha Amitabha se trouvait assis dans la posture adamantine¹⁷⁸. Il s'agissait d'abord d'une visualisation « rudimentaire », accompagnée de récitations du mantra d'Amitabha. Mais au terme des récitations du mantra¹⁷⁹, la visualisation explosa soudain, et je *devins* Tchenrezi. Cette *transformation* se caractérisait par d'intenses sensations d'orgasme flamboyant dans lequel je perdais toute sensation d'espace et de temps et bien sûr d'ego. Au sens mystique, je me

¹⁷⁴ Cf. *Expérience zen* (op. cité), page 83.

¹⁷⁵ Cf. chapitre « Rappel contextuel »

¹⁷⁶ Il s'agit du nom tibétain d'Avalokiteshvara, le Bodhisattva de la Compassion Infinie, dont Kannon est la représentation au Japon.

¹⁷⁷ Autrement appelé « bindu » (prononcer : « binedou », avec e muet), il s'agit d'un trajet « d'énergie » rectiligne dressé dans le corps subtil, depuis le sacrum jusqu'au sommet du crâne. La pratique de Powa est associée au yoga tantrique tibétain.

¹⁷⁸ Traditionnellement, la posture du lotus (padmasana).

¹⁷⁹ Le nombre de récitations était préalablement fixé par le lama instructeur.

retrouvais dans la Terre Pure du Bouddha Amitabha¹⁸⁰, comme un avant-goût de ma future renaissance.

Il n'y avait aucun caractère sapiential, dans cette expérience. J'étais en mesure de la renouveler aussi souvent que je le souhaitais. Et bien sûr, j'y prenais goût. Il ne pouvait exister pour moi alors d'expérience plus lumineuse, plus intense que celle-ci.

Le pratiquant qui s'adonne à ce genre d'expérience a, en principe et au préalable, avec sa prise de refuge¹⁸¹, prononcé les vœux de Bodhisattva. Dans ces vœux, le Bodhisattva prend fermement la résolution de renaître aussi souvent que nécessaire pour aider tous les êtres sensibles, sans exception, à se libérer du Samsara¹⁸². Le Bodhisattva n'étant pas l'équivalent d'un rédempteur, son rôle consistera essentiellement à transmettre l'enseignement (le Dharma), qui est comme une barque permettant de passer de la rive du Samsara à celle du Nirvâna. Le Bodhisattva, dans ce sens, est une sorte de passeur entre deux rives.

Mais la libération de tous les êtres sensibles est une expérience impossible. Elle est impossible, car, on l'a vu, tous les êtres sensibles ne peuvent – à cause de leur « mauvais karma » – avoir accès à la Compréhension Juste et donc à Nirvâna. Il existe en effet des classes d'êtres pour qui l'enseignement du Bouddha demeure sans effet¹⁸³. Et le Bodhisattva ne peut éviter les (re)naissances futures dans ces classes défavorables d'êtres.

Le Bodhisattva n'a donc d'autre solution que celle d'accepter cet état de faits par l'intégration constante – et reconnue dans l'expérience zen décisive par l'union de l'hôte et du visiteur – de l'équivalence du Nirvâna et du Samsara. La Vue dans sa vraie nature a consisté à couper en quelque sorte le moteur de l'action (karma). Mais de la même façon qu'un capitaine qui coupe le moteur de son navire ne peut empêcher celui-ci d'avancer sur son erre, à cause de l'énergie cinétique, le Bodhisattva ne peut empêcher les actions passées de produire leurs effets. Bodhidharma¹⁸⁴ disait qu'il fallait « accepter la haine comme rétribution ». Accepter la haine, c'est accepter les conséquences de ses fautes passées. Et ses fautes passées, le Bodhisattva le comprend à présent, ne sont pas limitées à celles qu'il a pu commettre lui, à titre personnel, durant sa propre existence relative, mais sont en réalité celles de tous les êtres sensibles sans

¹⁸⁰ Déouatchène, en Tibétain.

¹⁸¹ On devient bouddhiste avec la prise de refuge dans les Trois Joyaux que sont le Bouddha (dans sa nature propre et dans son Nirmanakâya, c'est-à-dire son Corps d'Appartition), le Sangha (la communauté, dirigée par le Nirmanakâya) et le Dharma (l'enseignement du Bouddha par le Nirmanakâya au sein du Sangha).

¹⁸² Quelquefois, en particulier dans l'Amidisme, la libération du Samsara consiste à renaître dans la Terre Pure du Bouddha Amitabha.

¹⁸³ Cf. chapitre « Effort Juste et les Six Classes d'Êtres ».

¹⁸⁴ Premier Patriarche du Zen, dans la lignée chinoise (Chan).

exception avec qui, par Compassion Infinie, il est foncièrement solidaire, dès lors qu'il ne fait qu'un avec eux.

Mais que signifie, au juste, « accepter la haine comme rétribution » ? Tout simplement pratiquer l'équivalence du Nirvâna et du Samsara. Et qu'est-ce que l'équivalence du Nirvâna et du Samsara ? Tout simplement la Triple Discipline unifiée dans son « jeu simultané » et dynamique dans sa progression graduelle. Le Bodhisattva doit donc endosser indéfiniment son rôle de Nirmanakâya, car il doit être vu et surtout reconnu par tous les êtres sensibles, distinctement. Il doit donc sans cesse revenir en Samsara. Le dernier makyô du Bodhisattva relève donc d'une sorte de fantasmagorie dans laquelle il se laisse prendre volontairement et malgré lui (car il ne peut changer le cours des choses, déterminé par le karma). C'est pourquoi il se trouve comme ce maître zen suspendu à une haute branche d'un arbre. Quoi qu'il décide de faire, suite à la question du passant, il connaîtra la mort et la renaissance.

Ainsi va-t-il, avec des mains secourables¹⁸⁵.

¹⁸⁵ Ce qui correspond au titre du dernier tableau du dressage du buffle. Cf. *Expérience zen* (op. cité), page 143.

LE CAS DE BANKEI

Bankei (1622-1693) était un maître zen, régulièrement rattaché à la tradition Rinzaï. Mais en réalité, Bankei n'était fondamentalement rattaché à aucune école particulière. La seule école à laquelle il fait référence dans ses enseignements est celle de l'Œil Clair – autrement appelée « École de l'esprit de Bouddha » –, qu'il a lui-même créée¹⁸⁶.

Pour découvrir sa vraie nature, il s'engagea dans une ascèse terrible, au péril de sa vie. Bankei était en effet tellement déterminé à découvrir sa nature propre qu'il était prêt à tout pour y parvenir. Il eut le satori dans un état physique quasi désespéré.

Sa quête était initialement portée sur une notion confucianiste nommée « *Brillante Vertu* ». En effet, Bankei étudia, jeune, avec un maître de chinois qui lui apprit à lire les textes. Quand ils arrivèrent à la section du *Grand Savoir* qui traite de la *Brillante Vertu* et où il est dit explicitement que « *la Voie du Grand Savoir est de faire briller la Brillante Vertu* », Bankei ne put arriver au bout de la signification de cette sentence.

« *Qu'est-ce que la Brillante Vertu ?* » fut donc pour Bankei une sorte de kôan majeur, en ce sens que cette question occupait chacune de ses pensées, voire même ce qui se situe par-delà la pensée car le *doute* sur le kôan continue d'agir dans l'inconscient. Aucun des érudits confucéens qu'il consulta ne put y répondre de façon satisfaisante. Aussi, ces derniers incitèrent le jeune Bankei à consulter un maître zen. Mais pas plus que les érudits confucéens, le maître zen ne parvint à répondre correctement à la question de Bankei autrement qu'en l'incitant à pratiquer zazen. Il passa ainsi des journées entières à pratiquer zazen jusqu'à tomber d'épuisement. Ceci sans résultat. Au contraire, son postérieur s'ulcéra et sa santé physique se détériora.

À ce stade, Bankei n'agissait pas autrement qu'agissaient certains yogis en quête de perfection¹⁸⁷. Ceux-ci s'empêchaient de dormir, n'avaient pratiquement pas de nourritures, et restaient des jours et des nuits assis dans la posture du lotus (*padmasana*), comme pour soumettre le corps à la volonté de l'esprit. Cette méthode avait pourtant été abandonnée par le Bouddha historique¹⁸⁸ – et Bankei reconnaitra plus tard que c'était une mauvaise méthode –, mais Bankei n'avait sans doute pas alors d'autre possibilité que de se soumettre, corps et âme, à ce que lui dictait sa détermination, faute d'avoir été correctement guidé par un maître compétent. C'est là l'exemple porté au paroxysme de l'effort dit « rudimentaire » de l'homme

¹⁸⁶ Ce chapitre est largement inspiré du texte de D.T. Suzuki : « Bankei et le Non-né », dans *Tch'an et Zen, Racines et Floraisons* (op. cit). Toutes les références en italique sont issues dudit texte.

¹⁸⁷ Il est fait ici référence aux yogis rattachés à une tradition religieuse ou spirituelle.

¹⁸⁸ Gautama Siddharta, qui pratiqua avec des maîtres yogis hindouistes au début de sa quête.

ordinaire, créé, façonné et construit par la pensée, qui ne reconnaît pas (encore) sa nature de Bouddha.¹⁸⁹

Bankei raconte que des gens bienveillants s'occupèrent de lui dans sa retraite et le persuadèrent de se soigner. La maladie finit par atteindre en effet un stade critique et Bankei ne pouvait plus rien avaler de solide. Il pensait qu'il allait mourir, et bien qu'il n'eût aucun attachement pour le monde dans lequel il vivait, son seul regret exprimé fut de mourir sans avoir résolu ce qu'il nommait « *le grand problème de la vie* »¹⁹⁰. Tandis qu'il était profondément absorbé dans ses pensées, il sentit une irritation de la gorge qui le fit expectorer (un mélange de sang et de pus), ce qui le soulagea. Ce fut alors que l'idée jaillit dans son esprit que « *toutes choses au monde sont aisément résolues par l'idée du Non-né* ». Cette pensée investissait tout le champ de sa conscience, et, rempli de joie, il recommença à se nourrir et finit par guérir de sa maladie. Il en vint à se rendre compte qu'il avait été – tout au long de sa quête – sur la mauvaise piste et qu'il avait gâché une grande partie de son énergie pour rien.

Il ne faudrait pas supposer, à partir de l'enseignement de Bankei, qu'il aurait pu obtenir un résultat similaire s'il n'avait rien cherché. Bankei n'a jamais rien soutenu de tel. En réalité, Bankei précise : « *Si, avant cela [avant son satori], alors que je cherchais frénétiquement une façon de m'en sortir, j'avais eu quelqu'un pour me dire comment procéder, je ne me serais pas si vainement escrimé à la recherche de la vérité.* »

Bankei avait suivi une mauvaise piste parce qu'il n'avait trouvé aucun maître capable de l'éclairer ou le guider correctement. Bien qu'il ait rencontré un maître zen qui lui enseigna le zazen, ce maître n'avait sans doute pas l'envergure suffisante pour diriger un élève aussi déterminé et brillant que l'était Bankei. Sa soif de réalisation était en effet exceptionnelle et ne pouvait être assouvie que dans l'expérience cruciale du satori. On imagine mal, en effet, que Bankei eût pu se satisfaire de simples explications livresques, dans la mesure où les sutras et les enseignements des Patriarches, auxquels Bankei avait *a priori* accès, donnent des indications qui satisfont la majorité des intellectuels versés dans l'étude des religions et des spiritualités. Bankei voulait une expérience directe, et non une interprétation de la vérité. Il n'avait en réalité pas d'autre choix que le satori, car seul le satori ouvre les yeux et libère de manière définitive. Pour être plus précis, voici ce qu'affirme D.T. Suzuki à propos de la mauvaise piste poursuivie par Bankei : « Tant que Bankei s'efforçait de voir dans la Brillante Vertu quelque chose qui devait être expérimenté par une partie de sa personnalité, c'est-à-dire objectivement, comme quelque chose qui serait devant lui, comme l'objet de son moi intellectuel, il ne pouvait réussir ;

¹⁸⁹ Cf. chapitre « Dynamique de l'Éveil ».

¹⁹⁰ Cf. « Bankei et le Non-né », *Tch'an Zen, racines et floraisons* (op. cité).

plus il s'acharnait dans sa poursuite, plus l'objet se dérobaît à lui ; c'était comme de courir après sa propre ombre ; le résultat fut un épuisement total et l'effondrement de tout l'être. Une poursuite de cette sorte signifie le découpage continuuel de tout le tissu. Il était inévitable que Bankei en vînt à offrir un aspect pitoyable. »¹⁹¹

Bankei n'a donc jamais proposé d'abandonner toute recherche, mais sans aucun doute d'abandonner toute recherche mal orientée, à la manière dont l'explique D.T. Suzuki. Toutefois, il convient de rappeler qu'avant d'avoir réalisé sa vraie nature, Bankei n'était pas en mesure d'aborder le problème du point de vue de l'homme réalisé. Sa démarche était donc, sinon vouée à l'échec – car il n'a pas échoué –, pour le moins hasardeuse. Pour atteindre ce qu'il cherchait, Bankei devait attendre en quelque sorte que « la structure superficielle de l'être cède », ainsi que l'affirme D.T. Suzuki.¹⁹²

On remarquera ici que le satori de Bankei s'exprime par ce qu'il nomme une « idée ». Cela ne veut pas dire que son satori relève d'une solution intellectuelle, semblable à la résolution d'un problème de mathématique ou de physique. Cela signifie que le satori, comme le kenshō, est essentiellement une expérience sapientiale ; c'est la Compréhension Juste, Premier pas de l'Octuple Sentier. Cette dimension sapientiale de l'expérience est nécessaire, car elle implique l'activité de la Prajna (Sapience). Et la pensée (l'idée) qui dérive de la Compréhension Juste et qui s'élève avec elle est la Pensée Juste, Deuxième pas de l'Octuple Sentier. Et puisque cette idée s'exprime clairement, selon le mode de la pensée éclairée, c'est aussi la Parole Juste (Troisième pas de l'Octuple Sentier), car un kenshō ou un satori ne saurait faire taire la Parole Juste. Cela doit être bien gardé à l'esprit car de nombreuses personnes qui ignorent à peu près tout du kenshō ou du satori l'associent à une expérience sensorielle extatique, éventuellement visionnaire, mais sans contenu sapiential. Une expérience où, en quelque sorte, seul le silence serait une expression convenable. Une telle expérience ne saurait relever du kenshō ou du satori, mais d'un makyō.

Concernant le Non-né, voici comment Bankei en parle : « *Ce que chacun de vous tient de ses parents n'est rien d'autre que l'esprit de Bouddha, et cet esprit, qui n'est jamais né, est incontestablement empli de sagesse et d'illumination. N'étant jamais né, il ne meurt jamais. Mais je ne l'appelle pas : "jamais mourant" (immortel). L'esprit de Bouddha n'est pas né, et par cet esprit non-né de Bouddha, toutes choses sont parfaitement menées.* »

Que voulait dire Bankei par : « *Ce que chacun de vous tient de ses parents n'est rien d'autre que l'esprit de Bouddha.* » ? L'esprit de Bouddha apparaît avec la naissance des êtres

¹⁹¹ Ibid.

¹⁹² Ibid.

sensibles, lesquels naissent de l'union des gamètes de leurs parents. Cette naissance est en réalité celle d'un corps d'apparition du Bouddha (Nirmanakaya) ; corps d'apparition qui n'est généralement pas reconnu comme tel au début de la quête. En fait, Bankei réalise avec son satori que l'esprit de Bouddha et l'esprit dit « ordinaire » sont exactement de même nature. C'est l'union de l'hôte et du visiteur. Parvenu à ce stade, il n'y a plus de différence entre un Bouddha et un homme ordinaire. Certaines personnes s'imaginent que pour devenir un Bouddha, l'ego de l'homme ordinaire doit disparaître, comme s'il était un obstacle à la réalisation de sa nature de Bouddha. Rien n'est plus faux. En réalité, le véritable obstacle est de croire que l'ego a une quelconque capacité susceptible de nuire à la réalisation de sa nature de Bouddha. Penser que l'ego est un obstacle revient en quelque sorte à affirmer que la nuit est ce qui empêche le soleil de briller. Mais il ne faudrait pas pour autant supposer l'inverse, à savoir que le Bouddha serait un homme ordinaire. En effet, si le Bouddha voit les plaines et les montagnes de la même façon que l'homme ordinaire les voit, le Bouddha peut aussi « les voir avec ses oreilles et les entendre avec ses yeux »¹⁹³, ce que n'est pas en mesure de faire l'homme ordinaire.

Pourquoi Bankei dit-il que cet esprit n'est jamais né ? Parce que l'esprit de Bouddha n'a en réalité ni commencement ni fin. Il n'est pas propre à l'homme pensé, façonné et construit par la pensée, mais se situe au-delà (à la racine) de la pensée. La Pensée Juste naît de l'esprit de Bouddha et non de l'homme ordinaire pensé, façonné et construit par la pensée erronée. L'esprit de Bouddha est à la fois limité (venu de vos parents) et illimité (sans commencement ni fin) ; ce qui signifie que l'esprit de Bouddha est né et non-né « à la fois », et transcende donc les notions d'être et de non-être ou bien de relatif et d'absolu. L'esprit du Zen est l'union de l'hôte et du visiteur. L'hôte est le Non-né – qui ne quitte jamais l'hôtel/maison car il n'est jamais né – et le visiteur est le né, qui va et vient sans cesse, dans ou hors de l'hôtel/maison. Ceci renvoie à l'énigme de Lin Tsi : « Entre un homme qui, pour des périodes cosmiques, se trouve en route sans quitter sa maison, et celui qui quitte sa maison sans être en route, lequel est digne de recevoir les offrandes des hommes et des dieux ? »¹⁹⁴

Bankei nous dit que « *cet esprit, qui n'est jamais né, est empli de sagesse et d'illumination.* » Ceci signifie que l'esprit de Bouddha est Prajna. Prajna est, dans le lexique zen, le mode de reconnaissance de la nature de l'esprit (ou de Bouddha). L'esprit de Bouddha est donc capable de se reconnaître lui-même, selon sa nature propre, grâce à Prajna qui illumine la conscience. Prajna est donc, au sens strict, une lumière. Mais si Prajna est la lumière, qui est

¹⁹³ En référence au satori de Daito Kokushi. Cf. *Expérience zen* (op. cité) page 58.

¹⁹⁴ Cf. chapitre « L'hôte et le visiteur ».

la lampe ? La lampe est précisément ce qui nous vient de nos parents. C'est-à-dire le corps, c'est-à-dire Dhyâna. Car Dhyâna est Zazen et Zazen est le Corps du Bouddha. Il n'y a pas de Dhyâna sans Prajna et de Prajna sans Dhyâna, comme il n'y a pas de lumière sans lampe ni de lampe sans lumière, ainsi que l'affirme Huineng, le Sixième Patriarche, dans le Sutra de l'Estrade. Il n'y a donc pas de Non-né sans le né ni d'hôte sans visiteur. De la même façon qu'il n'y a pas de Vacuité sans Forme ni de Forme sans Vacuité.

La pratique du Zen n'est donc pas une pratique « spirituelle » en ce sens que l'esprit (de Bouddha) serait distinct du Corps (zazen). C'est pourquoi Bankei dit – à propos du Non-né (esprit de Bouddha) – que « *N'étant jamais né, il ne meurt jamais. Mais je ne l'appelle pas : "jamais mourant" (immortel).* » Car le Corps d'Apparition du Bouddha peut mourir, même s'il ne meurt jamais. Car là où tout est Vacuité, tout est Forme. Si vous avez vu dans votre vraie nature, vous pouvez comprendre cela.

Bankei affirme : « *Quand on demeure dans le Non-né, on demeure dans la Source même d'où viennent tous les Bouddhas et tous les Patriarches. Quand on est définitivement convaincu de la pensée que l'esprit de Bouddha est le Non-né, personne ne peut découvrir le lieu où vous êtes ; même les Bouddhas et les Patriarches sont incapables de vous localiser, vous êtes entièrement inconnus d'eux. Quand on est parvenu à cette conviction décisive, il suffit de rester tranquillement assis sur le tatami et d'être un vivant Nyorai (Tathâgata), et il n'est plus nécessaire de s'exercer comme je l'ai fait.* »

Personne ne peut découvrir le lieu où vous êtes revient à dire que la Source d'où viennent tous les Bouddhas et les Patriarches n'est pas un lieu. N'étant pas un lieu, elle n'est pas non plus définie dans le temps. N'étant ni un lieu ni définie dans le temps, elle n'a ni commencement ni fin. De fait, personne ne peut localiser la Source de tous les Bouddhas. En ayant ceci à l'esprit, il suffit d'être tranquillement assis sur le tatami (ou le zafu) et d'être ce que l'on est, c'est-à-dire un Bouddha parfaitement réalisé. Cette façon d'être (ou d'agir), à partir de l'idée du Non-né, est proche de la pratique de Shikantaza, dans le Sôtô¹⁹⁵. Ce qui montre que bien que Bankei soit régulièrement rattaché à l'école rinzai, il n'y a fondamentalement pas de différences majeures entre le Sôtô et le Rinzai.

Pour terminer sur le cas particulier de Bankei, précisons que son enseignement ne s'est pas poursuivi dans le Rinzai, auquel Bankei était rattaché par ordination. L'école de Bankei n'a donc produit aucun disciple pour continuer d'enseigner selon sa méthode et son approche du Non-né. Pour autant, il reste l'un des plus grands maîtres zen de l'école rinzai, avec Hakuin,

¹⁹⁵ Cf. chapitre « Postures et pratique ».

lequel en sera le réformateur et instituera le protocole du passage des kôans dans l'enseignement. Bankei n'a jamais utilisé les kôans pour parvenir à son satori. On retiendra surtout de Bankei sa détermination sans faille, au péril de sa vie. Sa réalisation est caractéristique de la nécessité d'abandonner la pensée erronée et dualiste par un lâcher-prise obligé et salutaire, qui n'a strictement rien à voir avec l'abandon de la recherche. Il est important que ce point soit bien compris, car c'est bien sa nature de Bouddha qui a placé le jeune Bankei sur le chemin de la recherche et qui s'est éveillée à elle-même. Bankei, quand il n'était que cet homme façonné et construit par la pensée, n'était en réalité qu'une ombre de lui-même sur son propre trajet. Il était le bouvier partit sur les traces du buffle. Et quand la lumière de Prajna a jailli, cette ombre de lui-même s'est éclipsée d'un seul coup et il est devenu « l'homme sans situation » de Lin Tsi.

LES QUATRE PORTES DU CONNAÎTRE DE L'ESPRIT ÉVEILLÉ

Les Quatre Portes du Connaître de l'Esprit Éveillé constituent un ensemble de courts textes d'Hakuin Ekaku¹⁹⁶, relatifs à la progression sur la Voie. Il existe une équivalence certaine entre ces Quatre Portes et les dix tableaux du dressage du buffle¹⁹⁷. Cependant, le texte d'Hakuin intéresse – dans sa conception – principalement l'école rinzai du Zen, qu'il a lui-même réformée et dont les maîtres actuels sont issus par lignée. Cette réforme du Rinzai était nécessaire pour Hakuin, qui observait que la majorité des moines passaient leur temps à somnoler sur leur zafu, s'abandonnant à la quiétude des états samadhiques. Il a donc créé le protocole de passage des kôans pour forcer les moines à développer Prajna en introduisant l'esprit d'investigation – selon la formule de D.T. Suzuki –, plus généralement appelée « doute ». Hakuin disait volontiers : « Petit doute, petit satori ; grand doute, grand satori. »

Dans les Quatre Portes du Connaître de l'Esprit Éveillé, Hakuin insiste constamment sur l'effort qui doit être mobilisé avant et après l'Éveil. C'est pourquoi j'ai jugé utile de placer cet ensemble de textes d'Hakuin dans cet ouvrage, en commentant certains passages choisis. En effet, nombre de pratiquants ayant vu dans leur vraie nature s'en tiennent à cette expérience, alors qu'elle n'est pas libératrice. Hakuin ne perd jamais de vue que le but du Zen est la Libération de tous les êtres sensibles, et non de voir dans sa vraie nature, qui ne constitue que la lampe éclairant le Sentier. Il dit notamment : « *Même si un Bodhisattva est doté de l'œil qui voit la réalité [kenshō], il doit passer la Porte de la Pratique, sinon il ne pourra pas disperser les obstacles causés par les afflictions et les actions et par conséquent ne pourra atteindre l'état de délivrance et de liberté. Quelle pitié, quel malheur ce serait !* »

L'ensemble de textes constituant les Quatre Portes du Connaître de l'Esprit Éveillé se décline en cinq parties :

- 1) Doute, Foi et Détermination
- 2) La porte de l'inspiration
- 3) La porte de la pratique
- 4) La porte de l'Éveil
- 5) La porte du Nirvâna.

¹⁹⁶ (1686-1769) Hakuin fut un grand maître zen de l'école rinzai, qu'il a réformée en instaurant le protocole des kôans, protocole qui a encore cours de nos jours, pour le moins chez les personnes régulièrement ordonnées dans cette tradition.

¹⁹⁷ Cf. *Expérience zen* (op. cité) page 119.

Pour en parler, je vais m'appuyer sur la traduction qu'en donne Albert Low dans son livre intitulé *Dans la Forge du Maître Hakuin*¹⁹⁸. Je fais ici l'hypothèse que cette traduction est correcte, en ce sens qu'elle respecte l'esprit de la lettre d'Hakuin. Albert Low est issu de la lignée de Philip Kapleau, l'auteur des *Trois piliers du Zen*¹⁹⁹, lequel était disciple de Yasutani Roshi. Ce dernier était rattaché à l'école sôtô du Zen, mais pratiquait les kôans selon la méthode rinzai, sans doute parce qu'il était lui-même disciple de Harada Daiun Sogaku, dont la formation initiale cumulait le Sôtô et le Rinzai. Bien que Yasutani Roshi et son maître furent très critiqués par Brian Victoria, dans son ouvrage *Le Zen en guerre*²⁰⁰, le témoignage de Kapleau, dans ses *Trois piliers du Zen*, montre que leur compréhension du Dharma était incontestable et doit donc être distinguée de leurs prises de position politiques critiquables durant la seconde guerre mondiale, quand le Japon s'était trouvé du côté des nazis²⁰¹.

1- Doute, foi et détermination

Dans le Zen, et plus spécifiquement le Rinzai, l'usage des kôans implique la mise en oeuvre des trois piliers du Zen que sont le doute, la foi et la détermination. S'il manque un seul de ces piliers, illustre un maître zen, c'est comme un chaudron qui serait bancal. Ramenée au Zen, la pratique des kôans serait bancal et l'issue hasardeuse.

Voici ce qu'Hakuin affirme en substance :

« *Quel est le Connaître du Grand Miroir Parfait ? Si un débutant désire pénétrer cette "grande affaire", c'est-à-dire sa propre nature originellement éveillée, il doit d'abord mobiliser un grand doute, une grande foi et une grande détermination. Lorsque foi, doute et détermination sont mobilisés, vous devez constamment vous demander : "Qui est le maître de la vision et de l'audition ?" Que vous marchiez, soyez debout ou couché, au milieu de circonstances favorables ou défavorables, plongez votre esprit dans ce questionnement : "Qui est-ce qui voit tout ici et maintenant ? Qu'est-ce qui entend ?" »*

Ce passage du texte nécessite quelques explications. Tout d'abord, qu'est-ce que le Grand Miroir Parfait ? Le Grand Miroir Parfait est le Dharmakâya, c'est-à-dire la nature de Bouddha ou encore le Nirvâna ou le Non-né. Il est à la fois vide par nature et illuminant. Sa qualité d'illumination est le fait de Prajna (Sapience). Car toute expérience du Dharmakaya – ou de la nature de Bouddha – est nécessairement sapientiale. Ce qui signifie qu'il n'y a pas

¹⁹⁸ Éditions Médiaspaul.

¹⁹⁹ Éditions Almora.

²⁰⁰ Éditions du Seuil.

²⁰¹ À noter que cette prise de position peu conforme à l'Éthique était générale dans le Zen, à l'époque.

d'expérience de la nature de Bouddha sans la reconnaissance de la Vacuité. Le fait que le Dharmakâya cumule les qualités de Vacuité et de Sapience implique que l'expérience du Dharmakâya est propre au Dharmakâya. Dit autrement, le Connaître du Grand Miroir Parfait est la reconnaissance du Dharmakâya par lui-même. Cette reconnaissance de la Vacuité illumine la conscience. C'est le kenshō. L'expérience de sa vraie nature est donc une expérience de Prajna.

La référence au miroir est fréquente dans le Zen, car un miroir n'est fondamentalement pas affecté par les reflets ni saturé par ceux-ci. Mais le miroir est aussi par nature vide de lui-même en ce sens qu'il ne se contient pas (ou ne se reflète pas) lui-même. Étant vide de lui-même, il est exempt de nature phénoménale, en sorte que la vacuité inhérente aux phénomènes – autrement nommée "interdépendance phénoménale" – ne peut lui être appliquée. De fait, le Dharmakaya, n'étant pas de nature phénoménale, ne peut être vu au sens d'un objet de nature phénoménale et donc dans une vue dualiste.

Hakuin précise, à propos du « Qui ? » : *« voit tout ici et maintenant »*. Quand nous observons un paysage et que nous cherchons à le décrire, notre mental va privilégier les formes ou les couleurs ou les odeurs qui nous touchent particulièrement. Et de fait, certains aspects du paysage échappent à notre conscience. Cette abstraction est le résultat d'un conditionnement du mental, lequel fonctionne comme une cartographie. Mais la véritable nature de l'esprit ne privilégie aucun objet, aucune couleur, aucune forme... car elle ne fait qu'un avec le paysage complet, total. C'est l'omniscience du Bouddha²⁰² qu'Hakuin invite donc à réaliser à travers le kōan : *« Qui est-ce qui voit tout ici et maintenant ? Qu'est-ce qui entend ? »* Trouver ce « Qui » est donc trouver sa nature éveillée de Bouddha, qui ne privilégie aucune forme ni aucune couleur, à la manière d'un soleil qui brille sans choisir une planète plutôt qu'une autre, en raison de ses caractéristiques particulières.

En résumé, quand Hakuin parle du Connaître du Grand Miroir Parfait, il fait référence non seulement au miroir vide de lui-même, mais aussi au miroir ayant la faculté de reconnaître sa propre vacuité ainsi que les objets – tous les objets, sans exception – avec qui il ne fait qu'un.

Hakuin ajoute : *« Si un débutant désire pénétrer cette "Grande Affaire", c'est-à-dire sa propre nature originellement éveillée, il doit d'abord mobiliser un grand doute, une grande foi et une grande détermination. »*

²⁰² Cf. *Expérience zen* (op. cité), page 77.

Pénétrer la « Grande Affaire » signifie réaliser le Dharmakaya ou réaliser sa nature de Bouddha. C'est-à-dire s'éveiller à cette nature et s'y maintenir. Pour cela, le pratiquant doit mobiliser un doute massif, une foi inébranlable et une détermination sans faille.

Si foi et détermination sont faciles à comprendre²⁰³, la notion de doute, dans le Zen, est différente de celle – la plus fréquente dans le langage courant – associée au scepticisme ou à l'incrédulité. Un doute, dans le Zen, consiste en un état d'instabilité intellectuelle et spirituelle. Le doute est associé à la foi, mais autant un doute sceptique s'attaque en général à l'objet de la foi, le doute au sens du Zen interroge la fiabilité de nos sens, intellect (ou mental) compris. Ainsi, pour un zeniste débutant, qui en général ne reconnaît pas sa nature de Bouddha, le doute ne consistera pas à mettre en cause l'existence de la nature de Bouddha, mais à s'interroger sur les raisons qui font que cette nature n'est pas évidente à l'esprit. Par exemple, si vous perdez la clé de votre maison, vous n'allez pas mettre en cause l'existence de cette clé, mais vous allez développer une attention soutenue pour la retrouver. En d'autres termes, douter, au sens du Zen, ne consistera pas à mettre en cause l'existence de la nature de Bouddha mais à mettre en oeuvre tous les moyens pour la retrouver et la reconnaître. C'est ce que Hakuin appelle « mobiliser un grand doute ». Et il est bien évident qu'un tel doute ici n'a aucun sens sans la foi en sa nature de Bouddha et sans la détermination qui l'accompagne. C'est pourquoi l'on dit que s'il manque un seul de ces trois piliers, la pratique du Zen est compromise.

Hakuin poursuit : *« Lorsque foi, doute et détermination sont mobilisés, vous devez constamment vous demander : "Qui est le maître de la vision et de l'audition ?" Que vous marchiez, soyez debout ou couché, au milieu de circonstances favorables ou défavorables, plongez votre esprit dans ce questionnement : "Qui est-ce qui voit tout ici et maintenant ? Qu'est-ce qui entend ?" »*

Le questionnement incessant porte ici sur le kôan « Qui est le maître de la vision et de l'audition ? » Ce kôan est essentiellement porté par le mot clé « Qui ? ». Ce mot clé, appelé *huat'ou* (mot "tête") dans le Chan, est à lui seul le moteur du doute. Par exemple, si vous cherchez la clé de votre maison, vous ne vous répétez pas sans cesse « Où est la clé de ma maison ? » le mot (moteur) est : « Où ? » qui sous-entend tout le reste de la phrase. À une certaine époque, le kôan qui prévalait dans le Zen était « Qui récite le nom de Bouddha ? » en relation avec la pratique du Nambutsu (le Bouddha Amitâbha). Il s'agit bien évidemment de retourner l'esprit sur lui-même, par la mise en coïncidence de l'esprit questionnant et de l'esprit questionné, pour que le pratiquant découvre sa nature propre ou nature de Bouddha. Le kôan

²⁰³ Concernant la détermination et la foi, se référer au chapitre intitulé « Nécessité du kenshō ».

« Qui récite le nom de Bouddha ? » revient donc à faire à sorte que le pratiquant et le Bouddha Amitâbha ne fassent qu'un²⁰⁴.

Hakuin poursuit encore : « *Questionnant ainsi – qu'est-ce que c'est ? –, si vous parvenez à douter sans cesse, votre effort deviendra solide et unifié, transformé en une seule masse de doute pénétrant le ciel et la terre. L'esprit se sentira suffoquer, le mental connaîtra la détresse, comme un oiseau en cage, comme un rat pris dans un tube de bambou et qui ne peut s'échapper.* »

Hakuin évoque une « masse de doute ». Cette masse suppose la notion de densité, c'est-à-dire la nécessaire intensité de la foi et de la détermination. Ce doute confine à la détresse, à la suffocation, avant d'être résolu dans la Vue (de sa vraie nature). Ce passage, dont les termes évoquent peut-être la quête acharnée de Bankei, montre surtout le déploiement d'un effort de volonté qui n'est autre qu'une détermination sans faille alliée à une foi inébranlable. S'il n'est certes pas nécessaire de s'appliquer au zazen au risque d'y perdre la vie, il convient de bien comprendre que le doute au sens du Zen implique un démantèlement de la pensée pour aboutir à la « pensée une »²⁰⁵ qui n'est autre que la Pensée Juste. Mais avant que n'advienne la Pensée Juste, le pratiquant n'a de cesse d'interroger son esprit, jusqu'à la suffocation de ce dernier, qui n'est autre que l'esprit surnuméraire.

Hakuin ajoute enfin : « *À ce moment, si vous continuez d'avancer sans reculer, vous aurez l'impression de rentrer dans un univers de cristal. Le monde entier, au-dedans et au-dehors, les nattes et le plafond, les champs et les montagnes... sont tels qu'ils sont mais comme des illusions, des rêves... Lorsque vous ouvrez clairement les yeux, l'esprit présent, vous verrez avec certitude un monde inconcevable qui semble exister et aussi, d'une certaine manière, ne pas exister. C'est ce qu'on appelle le moment où l'esprit du connaître devient manifeste.* »

Lorsque le chercheur est à bout de ressource, totalement désespéré, il finit par lâcher prise. L'effort devient alors sans effort et le mental entre en samadhi. Ce samadhi diffère cependant de celui qui résulte d'un entraînement aux jhânas²⁰⁶, car l'entraînement aux jhânas n'implique pas l'exercice du doute. Ce samadhi est le samadhi de Prajna, qui est un samadhi pénétrant²⁰⁷ et non statique (ou immobile). Il est l'expression même de la dynamique de l'Éveil, car c'est bien à partir de cette pénétration dans le cœur de l'esprit que survient kenshō, c'est-à-dire l'ouverture de la Porte de l'inspiration.

²⁰⁴ Cf. chapitre « L'hôte et le visiteur ».

²⁰⁵ Cf. chapitre « L'Effort Juste et les Six Classes d'Êtres »

²⁰⁶ Les jhânas sont les différents états de samadhi développés par la pratique de Dhyâna.

²⁰⁷ Il s'agit de la « Vision Pénétrante », c'est-à-dire Vipassana.

2- La porte de l'inspiration

Le kenshō est donc le passage de la Porte de l'Inspiration. Si l'on devait comparer les Quatre Portes aux dix tableaux du dressage du buffle, la mobilisation du doute, de la foi et de la détermination serait associée aux deux premiers tableaux : 1) chercher le buffle et 2) trouver ses empreintes.

Hakuin indique : « *Si vous ne vous accrochez pas à votre état, mais éveillez votre esprit à un effort acharné, vous ferez de temps à autre l'expérience de choses telles qu'oublier que vous êtes assis quand vous vous êtes assis, oublier que vous êtes debout quand vous êtes debout...* »

Le réformateur de l'école rinzai fait état ici des difficultés à dépasser le stade samadhique – lequel est associé à la quiétude – pour approfondir son zazen et aller donc plus loin. L'état samadhique accompagne toujours kenshō. Cependant, si kenshō est toujours accompagné du samadhi de Prajna, tous les états samadhiques ne sont pas kenshō (et donc pas des samadhi de Prajna). Plutôt que de rester perché au sommet d'une perche de cent pieds²⁰⁸, il est en effet préférable de sauter dans le vide, en quelque sorte. Ce saut dans le vide revient à perdre un temps tout contact avec la réalité objective. C'est ce que Hakuin veut dire par : « *vous ferez de temps à autre l'expérience de choses telles qu'oublier que vous êtes assis quand vous vous êtes assis, oublier que vous êtes debout quand vous êtes debout...* »

Hakuin poursuit : « *Si vous continuez à avancer sans battre en retraite, l'esprit conscient se fracassera soudainement et la nature éveillée apparaîtra tout à coup. C'est ce qu'on appelle le Connaître du Grand Miroir Parfait.* »

Voilà donc le moment décisif : « *l'esprit conscient se fracassera soudainement et la nature éveillée apparaîtra tout à coup.* » C'est kenshō. C'est le troisième tableau du dressage du buffle. C'est le passage de la Porte de l'Inspiration. L'idée d'un fracas soudain exprime le caractère subit du kenshō en même temps que l'éclatement de l'esprit surnuméraire. Le Zen commence avec le passage de la Porte de l'Inspiration, qui constitue la Première Porte du Connaître de l'Esprit Éveillé, en ce que la pratique zen est une pratique éveillée, par essence.

²⁰⁸ Le fait de grimper sur une perche de cent pieds et de rester ainsi suspendu au-dessus du vide est une métaphore employée dans le Zen pour critiquer les états samadhiques dans lesquels se retrouvent certains yogis s'exerçant aux jhānas. C'est ainsi que procédait Ma-tsu, par exemple, avant de devenir un grand maître zen (Cf. chapitre « Nécessité du kenshō »).

Qu'en dire ? D'abord qu'il est nécessaire d'aller plus loin que l'état samadhique par la pratique des jhânas. Ensuite qu'il y a l'idée d'une rupture, d'une solution de continuité entre l'esprit conscient et la nature éveillée. Le premier se fracasse nous dit Hakuin, tandis que la nature éveillée (qui est Prajna) apparaît tout à coup. Il importe ici de faire la différence entre l'esprit conscient et la nature éveillée qui est Prajna (être éveillé ne signifie pas être pleinement conscient, au sens du *mindfulness*). Par ailleurs, le fait que le premier se fracasse ne signifie pas que le pratiquant sombre dans l'inconscience, mais que la pensée erronée qui l'a produit s'efface subitement dans la lumière de Prajna.

Hakuin précise : « *C'est la première phase de l'inspiration. Il vous est possible de discerner tout d'un coup la source des quatre-vingt-quatre mille doctrines ainsi que leurs infinies significations subtiles.* »

Il faut comprendre que kenshō est la Compréhension Juste, au sens du premier pas de l'Octuple Sentier. Ce n'est pas une compréhension intellectuelle ou intuitive. Kenshō permet en effet de comprendre tous les kōans – qui sont chacun une expression du Dharma du Bouddha – en lien avec l'ouverture de l'œil de l'esprit. Les quatre-vingt-quatre mille doctrines représentent également le nombre incalculable d'êtres sensibles qui peuplent le Samsara²⁰⁹. Discerner d'un seul coup (qui est kensho) la source des quatre-vingt-quatre mille doctrines exprime donc la Compassion Infinie, qui est inséparable de la Vue Juste.

Pourtant, malgré la profondeur de cette expérience décisive, Hakuin ajoute : « *Mais les nuages de ses actions passées ne seront pas cependant complètement dispersés.* »

En effet, le kenshō, bien que décisif et irréversible, n'est pas libérateur. Comme un bateau dont les voiles sont affalées continue d'avancer sur son erre, les nuages des actions passées (karma) ne sont pas complètement anéantis (dispersés).

Hakuin termine enfin le texte par cet enseignement important : « *Parce que le pouvoir de la voie est faible et la perception de la réalité n'est pas parfaitement claire, le connaître du grand miroir parfait est associé à la porte de l'est et est appelé "porte de l'inspiration". C'est comme le soleil se levant à l'est – même si les montagnes, les rivières et la terre reçoivent les rayons du soleil, sa lumière ne les réchauffe pas encore. Même si vous avez clairement vu la voie, si votre pouvoir de pénétration n'est pas assez fort, vous serez gêné par les afflictions*

²⁰⁹ En ce qu'il existe quatre-vingt-quatre mille façons d'enseigner le Dharma selon les dispositions karmiques de tous les êtres sensibles (au nombre supposé de quatre-vingt-quatre mille, qui est l'équivalent de l'infini, dans le contexte). Cela étant, kenshō permet également de distinguer un enseignement juste d'un enseignement erroné (dispensé par de faux maîtres).

chroniques et ne serez pas encore libre et indépendant dans les situations agréables ou adverses. »

La Porte de l'Inspiration n'est donc que le premier stade de l'Éveil. S'il s'agit d'une étape décisive, elle ne devra pas pour autant être considérée comme une situation définitive et insurpassable : *« vous ne serez pas encore libre et indépendant dans les situations agréables ou adverses »*, précise le maître zen. Et il termine par :

« C'est comme quelqu'un qui réussit à apercevoir le buffle après l'avoir longtemps cherché. S'il ne le tient pas fermement par le licou, le buffle finira tôt ou tard par s'échapper. Une fois le buffle aperçu, faites du dressage du buffle votre unique préoccupation. Sans cette pratique après l'éveil, beaucoup de gens qui ont vu la réalité ratent la cible. Par conséquent, pour atteindre le connaître de l'égalité, il ne faut pas s'attacher au Connaître du Grand Miroir Parfait. Allez de l'avant, concentrez-vous sur la pratique après l'éveil. »

L'allusion aux dix tableaux du dressage du buffle est ici évidente : tenir le buffle par le licou correspond au quatrième tableau, quand le dressage du buffle commence, juste après sa première apparition. La véritable pratique du Zen commence vraiment ici, avec kenshō. Hakuin fait l'injonction suivante : *« Allez de l'avant, concentrez-vous sur la pratique après l'éveil. »*

3- La porte de la pratique

La Porte de la Pratique est celle qui suit directement la Porte de l'Inspiration. La Porte de la Pratique intéresse donc la pratique du Zen à partir de kenshō. Il s'agit d'une pratique éveillée, par opposition à une pratique aveugle. La pratique aveugle n'est pas une mauvaise pratique en soi, à condition de mettre en oeuvre tous les moyens pour s'éveiller, ce qui suppose de mobiliser le doute, la foi et la détermination.

Une pratique éveillée consiste donc à parcourir la Triple Discipline (Prajna, Sîlâ et Dhyâna) à partir de la Compréhension Juste, qui est associée à Prajna. C'est ce qu'expose Hakuin dans la Porte de la Pratique.

Celui-ci nous dit : *« Tout d'abord, à l'aide de la perception intime que vous avez du Connaître même, éclairez tous les mondes avec une Vision Rayonnante. »*

Quand le kenshō est obtenu, on comprend ce que signifie l'expression : éclairage de Prajna, qu'on distinguera de la conscience. Il importe en effet de ne pas confondre la conscience éclairée par Prajna et la conscience elle-même. On peut être pleinement conscient de ce qu'on fait, en restant assis, debout ou couché, en marchant ou en mangeant... mais cela n'implique pas l'activité de Prajna. Quand le Bouddha dit « pleinement conscient », dans la pratique de Dhyâna,

il ne fait pas référence, comme on le croit souvent, à la « pleine conscience », mais à Vipassana, qui est la Vue Pénétrante. Ce point doit être clairement compris.

« Quand vous voyez quelque chose, brillez au travers. Quand vous entendez quelque chose, brillez au travers. Brillez au travers des cinq skandhas, des six chants de la perception sensible... Pénétrez toutes choses, internes et externes, éclairez-les de part en part. Quand ce travail devient ininterrompu, alors, la perception de la réalité devient parfaitement, incontestablement claire ; c'est comme regarder dans la paume de votre main. »

Cette pratique – briller au travers – n'est autre que Vipassana, qui est la Vue (ou Vision) Pénétrante. C'est la Vue Juste portée aux objets/agrégats (skandhas) avec l'oeil pénétrant (ou illuminant) de Prajna. Cette pratique est spontanée dans la conscience à condition que l'oeil de Prajna soit ouvert (c'est pourquoi kenshō est supposé, ici). Elle ne doit pas être confondue avec l'attention de la pleine conscience, qui est un exercice dualiste, en ce qu'il est entaché d'une intention : je décide de méditer, parce que cela va m'apporter tel ou tel bienfait, éventuellement devenir un Bouddha²¹⁰. La pleine conscience n'est pas une activité de Prajna, mais du mental. Ce n'est pas un mauvais exercice en soi, parce qu'il relève de l'exercice traditionnel de Samatha (pacification du mental) et qu'il peut donc être utile pour pacifier des esprits perturbés, mais à condition de ne pas le confondre avec Vipassana, car Samatha n'est pas nécessairement une pratique éveillée, même si l'on est « pleinement conscient ».

La Vision Rayonnante (ou Pénétrante) est assimilable au sixième tableau du dressage du buffle qui est le fait de « ramener le buffle à la maison »²¹¹. Le buffle est donc ici supposé « maîtrisé ». Cela ne signifie évidemment pas que les pensées sont pacifiées, mais qu'elles sont reconnues comme étant l'expression de la nature de l'esprit, comme le sont les vagues – parfois violentes – à la surface de l'océan. C'est ce que l'on nomme le « Samadhi de Prajna ». Quand Prajna est active, le buffle est libre d'aller et venir dans toutes les directions, sans jamais s'égarer.

Hakuin précise : *« À ce point, tout en intensifiant le recours à cette vision claire, lorsque vous rentrez dans l'éveil, brillez au travers, lorsque vous vous trouvez dans des circonstances agréables, brillez au travers, si vous avez des moments difficiles, brillez au travers, si l'avidité ou le désir se manifestent, brillez au travers. Si c'est la colère ou la haine, brillez au travers. Si vous agissez par ignorance, brillez au travers. Quand les trois poisons de la haine, de l'avidité et de l'ignorance ont disparu et que l'esprit est pur, brillez au travers de cet esprit pur... Si vous ne reculez pas, le karma créé par vos actions passées se dissoudra naturellement. Vous serez libéré d'une manière inimaginable. »*

²¹⁰ Cf. chapitre « Nécessité du kenshō » et spécifiquement le cas de Ma-tsu.

²¹¹ Cf. *Expérience zen* (op. cité), page 137.

Le maître zen nous dit ici que, parvenu à ce stade, qui est celui de la Vue Pénétrante active, le karma créé par les actions passées se dissoudra naturellement, ce qui équivaut à la Libération, au sens bouddhique du terme (car nous sommes liés au Samsara par un karma non dissout).

La notion de karma est complexe et nécessite un développement à part²¹². Pour dire les choses simplement, toute action illuminée par Prajna est juste par essence. De fait, même en agissant par ignorance, si Prajna continue de briller dans l'action, alors l'Ignorance est transmuée en Sapience. Ceci montre qu'on ne peut pas juger une action sous le seul angle dualiste, d'après un point de vue doctrinal éthique, quand ladite action est illuminée par la Prajna, car Prajna ne peut pas être repérée par l'Ignorance, mais par elle-même, c'est-à-dire par Prajna. Par exemple, quand Nansen pourfend le chat, dans le cas 63 de la Falaise Verte²¹³, l'acte de pourfendre le chat ne peut pas être analysé du point de vue strictement éthique, car Nansen agit selon le mode de Prajna, qui prévaut sur l'éthique « à la lettre ». Quiconque ignore le mode de Prajna ne peut comprendre l'action de Nansen et la condamne donc, de fait, parce que sur le plan éthique (Sîla), tuer un animal est un crime.

Il faut cependant être très prudent avec des actions de ce type, car sous le prétexte de « folle sagesse », certains gourous se permettent des excentricités parfois délictueuses, pour ne pas dire criminelles. Ceci n'a rien à voir avec le fait d'agir selon le mode de Prajna. Un kôan est conçu pour éclairer, non pour servir de modèle à une action quelconque. N'est pas Nansen qui veut²¹⁴.

« Votre façon d'agir sera conforme à votre compréhension. L'hôte et le visiteur fusionneront complètement. Le corps et l'esprit ne seront plus deux, il n'y aura aucune obstruction entre ce que vous êtes et la manière dont vous apparaissez. Atteindre cet état de véritable équanimité s'appelle Connaître l'Égalité comme étant la nature de la réalité. »

La métaphore de l'hôte et du visiteur est souvent employée dans le Zen (ou le Chan)²¹⁵. L'hôte est celui qui garde l'hôtel – et qui est donc toujours présent dans l'hôtel –, et le visiteur est le client, c'est-à-dire celui qui n'est jamais au même endroit et qui n'est donc jamais le même.

²¹² Ibid, page 83.

²¹³ La Falaise Verte est un recueil de kôans en usage dans l'école rinzai. Le cas 63 met en scène un chat que les moines du monastère dirigé par Nansen (un grand maître zen) se disputent. Nansen saisit alors le chat en brandissant son épée et dit aux moines : « Si vous me dites une parole zen, le chat sera sauvé. Dans le cas contraire, je pourfendrai le chat. » Les moines, ne sachant quoi dire, observèrent le silence et Nansen pourfendit le chat.

²¹⁴ Sans compter que ce kôan n'a certainement aucune valeur historique. À noter que dans un commentaire de ce kôan, Hakuin affirme que Nansen a eu tort, non pas de pourfendre le chat, mais parce qu'il aurait dû le pourfendre immédiatement, sans avoir à demander aux moines de dire une parole zen. Les moines, en effet, dans leur comportement vis-à-vis de l'animal, l'avaient, en quelque sorte (du point de vue de Prajna), déjà pourfendu.

²¹⁵ Cf. chapitre « L'hôte et le visiteur ».

La fusion de l'hôte et du visiteur est la reconnaissance des pensées (qui ne sont jamais les mêmes, et toujours en mouvement) comme étant de la nature intrinsèque de l'esprit (le Grand Miroir Parfait). C'est l'équivalence entre le sujet et l'objet, le corps et l'esprit... le Samsara et le Nirvâna. Un kôan associé à cette compréhension est : « Où que l'on soit, c'est le Zendô ».

« *Votre façon d'agir sera conforme à votre compréhension* » implique que l'action du pratiquant est l'Action Juste par essence ou par nature, quoi qu'il fasse. Il n'y a plus d'erreur de jugement (la pensée est juste), d'erreur de parole (la parole est juste) d'erreur de comportement (l'action est juste). Dit autrement, la Porte de la Pratique est la pratique du jeu simultanée de la Triple Discipline.

Le *Connaître de l'Égalité* est le déploiement du Sambhogakâya, quand l'hôte se révèle au visiteur dans l'expérience de l'Éveil. Tant que le kenshō n'est pas mûri par la pratique, il n'y a pas de réelle fusion durable entre l'hôte et le visiteur, ce qui signifie que les actes ne sont pas toujours en accord avec la Voie (le buffle n'est pas maintenu fermement par le licou). Un kôan dit : « Toutes choses retournent à l'Un ; à quoi l'Un retourne-t-il ? » Toutes choses retournent à l'Un, c'est la forme est le vide ; c'est le Dharmakâya. C'est la reconnaissance de sa vraie nature ; c'est kensho. C'est la Porte de l'Inspiration. À quoi l'Un retourne-t-il ? c'est le déploiement du Sambhogakâya ; c'est le jeu simultanée de la Triple Discipline. C'est le vide est la forme. C'est la Porte de la Pratique. C'est quand le bouvier chevauche le buffle, lequel est fermement maintenu. C'est le fait de ramener le buffle à la maison.

Hakuin termine l'exposé de la Porte de la Pratique ainsi : « *Cette façon de connaître est associée à la direction sud et est appelée la "Porte de la Pratique". C'est comme lorsque le soleil est au sud. Sa lumière est puissante et il éclaire les endroits les plus obscurs dans les vallées profondes. Il fait fondre la glace la plus solide et assèche le sol humide. Même si un Bodhisattva est doté de l'œil qui voit la réalité (kenshō), il doit passer cette Porte de la Pratique, sinon il ne pourra pas disperser les obstacles causés par les afflictions et les actions et par conséquent ne pourra atteindre l'état de délivrance et de liberté. Quelle pitié, quel malheur ce serait !* »

On réalise ici l'importance de la pratique (de la Triple Discipline) éclairée par Prajna, c'est-à-dire à partir de l'expérience du kenshō. Sans cette pratique, même si l'on est doté de la Vue bouddhique, il n'est pas possible de disperser les obstacles générés par les actions (karma) anciennes. Et ce serait effectivement un véritable malheur, un peu comme si un malade disposait d'un médicament pour guérir sa maladie, mais qui négligerait de le prendre ; cela serait non seulement stupide, mais évidemment dangereux pour sa santé.

4- La porte de l'Éveil

La Porte de l'Éveil est la troisième des Quatre Portes du Connaître de l'Esprit Éveillé. Elle succède à la Porte de la Pratique, dont elle est, en quelque sorte, le fruit. Elle marque aussi la différence fondamentale entre ce qu'on appelait de façon péjorative le Hinayana (Petit Véhicule) et le Mahayana (Grand Véhicule).

Hakuin nous dit : *« Après avoir atteint la sphère non duelle de l'égalité de la réalité, il est essentiel que vous compreniez clairement le profond principe de différenciation des éveillés. »*

La sphère non duelle de l'égalité de la réalité fait référence au Sambhogakâya, c'est-à-dire à la fusion de l'hôte et du visiteur dont il a été question dans la Porte de la Pratique. Le « profond principe de différenciation des éveillés » se réfère, quant à lui, au Nirmanakâya. Alors que le Dharmakâya fait référence à l'équivalence : « la forme est le vide » et le Sambhogakâya à l'équivalence : « le vide est la forme », le Nirmanakâya se rapporte à la différenciation : « le vide est le vide et la forme est la forme ». C'est le principe de différenciation des éveillés, lequel consiste à reconnaître les êtres selon leurs différences : le vide est le vide et la forme est la forme ou, dit autrement, le vide est différent de la forme et la forme est différente du vide. Dans le Zen, nous disons qu'avant d'avoir la Vue Juste, les montagnes sont des montagnes et les plaines sont des plaines. Avec l'étude et l'approfondissement de la voie, les montagnes ne sont plus des montagnes et les plaines ne sont plus des plaines. Avec l'Éveil, ou, plus précisément, à la Porte de l'Éveil, les montagnes redeviennent des montagnes et les plaines redeviennent des plaines. Tel est le principe de différenciation des éveillés. D'aucuns diront que l'Éveil n'est rien de plus (ou de moins) qu'un retour à la condition normale ou ordinaire de l'existence, mais rien n'est plus faux, car, ainsi que je le notais dans un autre chapitre à propos des qualités du Bouddha²¹⁶, si un maître zen parvenu à l'Éveil voit bien les montagnes et les plaines de la même façon que les voit l'être ordinaire, ce maître zen peut également les voir avec ses oreilles (ou les entendre avec ses yeux). Si l'on comprend bien ce point, on saisit le principe d'équivalence et de différenciation propre aux éveillés.

Hakuin poursuit : *« Ensuite, vous devez maîtriser les méthodes pour venir en aide aux êtres sensibles. Sinon, même si vous avez atteint le connaître spontané, vous demeurerez dans le nid du Hinayana et serez incapable de réaliser le connaître total, sans obstruction. »*

²¹⁶ Cf. chapitre « Le cas de Bankei ».

Nous voilà donc au passage où Hakuin mentionne la différence entre le Hinayana et le Mahayana. La différence se situe essentiellement à la *maîtrise des méthodes pour venir en aide aux êtres sensibles*. Cette impossibilité de venir en aide aux êtres sensibles résulte, bien évidemment, de la méconnaissance du principe de différenciation. Or, il n'existe pas de réalisation totale sans venir en aide aux êtres sensibles, qui est le principe de la Compassion Infinie. Cette Compassion Infinie est en réalité spontanée dans la réalisation du Dharmakaya, car il n'y a en réalité pas d'Éveil véritable qui ne consiste à réaliser le Triple Corps (Trikâya) unifié. Hakuin insiste donc ici sur la nécessité de développer la Compassion Infinie ; faire en sorte qu'elle soit efficiente. Maîtriser les méthodes pour venir en aide aux êtres sensibles signifie non seulement briller tel un soleil qui éclaire les faces des planètes tournées vers la lumière, mais aussi et surtout refléter cette lumière, un peu comme une lune qui éclaire dans la nuit. Il existe une histoire amusante, attribuée à Einstein, qui, assis sur un banc en compagnie d'une enfant, lui demande : « qu'est-ce qui est le plus utile, la lune ou le soleil ? » L'enfant lui répond que c'est le soleil, parce qu'il éclaire et réchauffe. Mais Einstein lui répond que c'est la lune, « *parce qu'elle éclaire la nuit* ». Ainsi, le Connaître de Différenciation des Éveillés n'est autre que l'action de lune – la « Lune de vérité » – qui éclaire les endroits que le soleil ne peut atteindre²¹⁷. Bien sûr, la lune sans soleil ne peut éclairer et un Bodhisattva ne peut aider les êtres sensibles s'il n'est pas un authentique éveillé. La Compassion Infinie n'est donc pas une attitude altruiste pour venir en aide aux êtres à mieux vivre le Samsara, à améliorer leur quotidien (même s'il s'agit d'une noble cause et qu'il n'est pas question de laisser les gens dans leur misère²¹⁸), mais à éclairer les ombres de l'Ignorance afin de les dissiper. Car le Bodhisattva parfaitement éveillé sait qu'il n'est pas différent de l'être sensible qui vit dans l'ombre, voire dans la nuit absolue des enfers glacés, lesquels enfers brûlent autant que s'ils avaient été embrasés. Et donc, quand il éclaire les êtres sensibles en dissipant les brumes de l'Ignorance, il s'éveille en réalité lui-même.

Hakuin insiste : « [si vous demeurez dans le nid du Hinayana] *Vous n'aurez pas la liberté de vous adapter aux conditions requises pour venir en aide aux êtres sensibles, pour vous éveiller et éveiller les autres et pour atteindre l'ultime Grand Éveil où la présence et l'action sont entièrement parfaites. C'est pourquoi vous devez éveiller en vous une attitude de profonde compassion et vous engager à aider tous les êtres sensibles en tous lieux.* »

²¹⁷ Ce point peut être mis en parallèle avec la face cachée de la Lune (cf. chapitre « L'Effort Juste et les Six Classes d'être »).

²¹⁸ Ce point sera discuté dans le chapitre « Le Zen engagé ».

Le maître zen met ici l'accent sur la nécessité de développer une profonde compassion (qui est une autre expression de Compassion Infinie) en insistant sur le fait que s'éveiller, au sens de l'ultime Grand Éveil, revient à éveiller tous les êtres sensibles avec soi. Il est en effet impensable, et cela bien que l'Éveil ne puisse être partagé avec quiconque – en ce sens qu'il s'agit d'une expérience propre à un individu et non le déploiement d'une quelconque « conscience océane » qui éclairerait l'univers –, que l'on puisse s'éveiller tout seul, alors que la plupart des êtres sensibles n'ont pas accès au Dharma du Bouddha.

Hakuin déclare : « *Tout d'abord, vous devrez étudier, jours et nuits, les paroles du Bouddha et des Patriarches de manière à pouvoir pénétrer les principes des choses dans leur infinie diversité.* »

L'étude des sutras, et donc des écritures, devient pertinente ici – quand le pratiquant est parvenu à ce stade –, alors qu'elle n'est pas indiquée avant le kenshō. D'après Hakuin, l'étude des sutras permet de *pénétrer les principes des choses dans leur infinie diversité*, en particulier parce que les sutras mettent en relief différentes situations ou questionnements entre les disciples du Bouddha et le Bouddha lui-même. Quand on a l'œil pour lire les sutras (et donc les comprendre), et que l'on voit d'un seul coup d'œil la Source des quatre-vingt-quatre mille doctrines, on est en mesure d'adapter l'enseignement (le Dharma) au nombre incalculable d'êtres sensibles, pris dans le sens de manifestations individuelles phénoménales (dharma)²¹⁹.

Il poursuit : « *S'il vous reste de l'énergie, vous devriez clarifier les profonds principes des différentes philosophies. Par contre, si cela s'avère fastidieux, vous ne ferez que gaspiller votre énergie inutilement.* »

Ce passage est suffisamment explicite pour qu'il ne soit pas nécessaire de le commenter.

Hakuin ajoute : « *Si vous examinez à fond les paroles des Bouddhas et Patriarches qui sont difficiles à pénétrer, et si vous atteignez leur signification essentielle, la compréhension parfaite resplendira et les principes de toutes choses seront naturellement complètement clairs. C'est ce qui s'appelle "avoir l'œil pour lire les sutras". Les paroles des Bouddhas et des Patriarches sont extrêmement profondes et il ne faut pas croire en avoir épuisé le sens parce qu'on en fait le tour une fois ou deux...* »

En principe, quand vous avez obtenu le kenshō, les paroles du Bouddha ne sont pas difficiles à comprendre, car ainsi qu'exposé dans la Porte de l'Inspiration : « *Il vous est possible de discerner tout d'un coup la source des quatre-vingt-quatre mille doctrines ainsi que leurs infinies significations subtiles.* » Mais cette compréhension ne s'exprime pas dans le détail ; il

²¹⁹ Le mot Dharma, avec majuscule, se rapporte par convention à l'enseignement du Bouddha. Le mot dharma, avec minuscule, se rapporte aux phénomènes manifestés (constitués de skandhas).

y est question de « *discerner tout d'un coup* ». Or, pour venir en aide aux différents êtres sensibles, selon leurs capacités propres, il faut les connaître dans le détail, selon le principe de différenciation des éveillés. Ce que Hakuin appelle « *avoir l'œil pour lire les sutras* » consiste à posséder bien sûr la clé de lecture qu'est le kenshō, obtenue dès la Porte de l'Inspiration, mais aussi la connaissance détaillée des développements de la doctrine du Bouddha (le Dharma), dont seuls les êtres parvenus à l'Éveil Parfait et Insurpassable (satori) sont dotés.

Hakuin nous dit : « *Si vous n'entrez pas dans la forge du Bouddha et des Patriarches qui est si pénible à traverser, si vous ne faites pas des efforts répétés pour vous affiner par la souffrance et la douleur, le connaître total et indépendant ne pourra pas se manifester. Pénétrer les barrières du Bouddha et des Patriarches maintes et maintes fois, répondre au potentiel des êtres partout avec une technique maîtrisée et libre, cela s'appelle le connaître subtil de l'observation-discernement.* »

Pour Hakuin, la forge du Bouddha et des Patriarches (du Zen) est pénible à traverser et nécessite des efforts répétés, en ce que la connaissance des êtres sensibles (ou des dharmas), dont il est dit qu'ils sont quatre-vingt-quatre mille (ce qui est l'équivalent d'un nombre infini, dans le contexte), ne peut pas se faire en une seule vie. C'est pourquoi les Bodhisattvas doivent revenir dans le Samsara, indéfiniment, jusqu'au tout dernier être sensible, car celui-ci n'est pas différent du Bodhisattva lui-même. C'est bien évidemment pénible, parce qu'on ne revient pas en Samsara sans faire l'épreuve, pour la énième fois, de la souffrance (dukkha). C'est en réalité une tâche sans fin. C'est le sens réel, profond et admirable de la Compassion Infinie. La Compassion Infinie est donc équivalente au *connaître subtil de l'observation-discernement*. C'est l'Omniscience du Bouddha, qui est une Sagesse dérivant directement de l'Éveil²²⁰.

« *C'est l'état du Corps de Félicité parfaitement réalisé,* » nous dit Hakuin.

Le Corps de Félicité est le Sambhogakāya. Quand il est parfaitement réalisé, il est associé à la Parole du Bouddha (ou des Patriarches), et donc à l'enseignement (Dharma).

« *Il est associé à la direction ouest et est appelé "Porte de l'Éveil". C'est comme le soleil qui, passé le plein midi, descend graduellement vers l'ouest. Le grand connaître de l'égalité se situe juste au zénith, mais les capacités des êtres sensibles ne peuvent y être vues et les enseignements de la différenciation des choses n'y sont pas clairs. Si vous ne vous arrêtez pas à la sphère de l'Éveil de soi comme réalisation intérieure, mais si, plutôt, vous cultivez ce connaître subtil de l'observation-discernement, vous avez fait tout ce que vous pouviez faire. Votre tâche terminée, vous pouvez joindre la terre de repos.* »

²²⁰ Cf. *Expérience zen* (op. cité), page 77.

Une porte n'est qu'un passage. Ce passage doit être traversé pour que l'oeuvre du Bouddha s'accomplisse. L'Éveil, considéré comme un Éveil de soi, sans y associer de tous les êtres sensibles, n'est pas suffisant pour rejoindre la "terre du repos" qui est le Nirvâna.

« La terre de repos n'est pas encore au soleil couchant. On la rejoint lorsqu'on a réalisé toutes les façons de connaître, lorsqu'on a parachevé l'Éveil. Car l'Éveil de soi et des autres ainsi que l'accomplissement de la présence et de l'action sont considérés comme l'ultime et réel Éveil. »

5- La porte du Nirvâna

Nous voici arrivés à la quatrième et dernière des Quatre Portes du Connaître de l'Esprit Éveillé, d'où je tire l'extrait suivant : *« C'est la porte secrète du contrôle de l'esprit et la sphère de la libération ultime. C'est le connaître sans aucune souillure, une vertu incréée. Si vous ne réalisez pas cette façon de connaître, vous ne pouvez pas accomplir librement ce qui doit être accompli pour votre bienfait et celui des autres. C'est la voie sans effort. Parce que la voie précédente du connaître par la différenciation est obtenue grâce à une pratique correcte, elle est encore dans la sphère du perfectionnement : la réalisation est obtenue par la pratique. C'est donc une façon de connaître qui est atteinte par l'effort. Le connaître de la perfection de l'action transcende les limites de la pratique, de la réalisation et de l'accès par l'étude. Elle est au-delà de toute démonstration ou explication. [...]*

« Mais quand même, si vous ne cherchez pas un maître éveillé et n'entrez pas personnellement dans sa forge, vous ne serez pas capable de sonder les profondes subtilités. Le seul ennui est que les maîtres authentiques du Zen sont extrêmement rares et il est difficile de les trouver.

« Mais si quelqu'un s'applique en ceci avec la plus grande énergie et parvient à une pénétration claire, il atteint la liberté dans toutes les voies, transcende les domaines des Bouddhas et des démons, résout les points de friction, supprime les chaînes, arrache les clous et les chevilles et conduit les gens à la sphère de la pureté et de la tranquillité. [...]

« Ceci est appelé le "connaître nécessaire à l'accomplissement de l'action". »

Cette Porte représente ce que Hakuin nomme le fruit de la pratique. Dans mon lexique, je distingue le kenshō du satori en ce que le satori est libérateur alors que le kenshō ne l'est pas. Il est nécessaire de parcourir l'Octuple Sentier de la pratique pour atteindre la Libération (qui est Nirvâna). Ce parcours de l'Octuple Sentier est décrit dans la Porte de la Pratique et la Porte de l'Éveil. Dit autrement, le satori est le fruit et le kenshō est la fleur. La fleur est d'abord un

bouton (c'est l'Éveil décrit dans la Porte de l'Inspiration), puis ce bouton s'ouvre jusqu'à l'éclosion et finit par tomber. Le Nirvâna est le fruit qui arrive à maturité. La Porte du Nirvâna s'ouvre donc au huitième tableau du dressage du buffle, et, avec un effort sans effort, le Bodhisattva traverse le neuvième puis le dixième tableau (qui est le stade des Bodhisattvas de la Dixième Terre). Les Bodhisattvas de la Dixième Terre sont des Bouddhas authentiques, manifestant toutes les sagesses.

Le maître authentique est celui qui a bien sûr eu kenshô et sait que cette expérience est insuffisante et nécessite la pratique de l'Octuple Sentier (autrement appelée Triple Discipline). Mais, hélas, ainsi que l'affirme Hakuin : « *Le seul ennui est que les maîtres authentiques du Zen sont extrêmement rares et il est difficile de les trouver.* » Sur ce point-là, rien de bien nouveau sous le soleil. Et ceci est d'autant plus vrai que certains, prenant volontiers la maladie pour le remède, s'estiment éveillés au point qu'ils ne cherchent plus rien.

Un véritable maître est toujours en chemin, même s'il ne quitte jamais sa maison.

LE ZEN ENGAGÉ

Si l'on examine la vie des moines errants, des ermites, on a le sentiment que ces pratiquants sont détachés des affaires politiques ou sociales ; qu'ils ne s'y intéressent pas. Ils n'ont d'autre préoccupation que celle de pratiquer la Triple Discipline jusqu'à l'Éveil Parfait et Insurpassable en commençant par l'effort d'éviter tout contact avec la vie mondaine.

En février 2011, je faisais un court séjour à la Falaise Verte, hors sesshin. C'était au début de la guerre civile en Libye. Alors que je me rendais au centre en voiture, je venais d'apprendre la nouvelle à la radio. Puis, une fois arrivé sur place, j'en parlai à une retraitante qui se trouvait parfois un peu trop isolée des actualités internationales, tout en le déplorant. Elle en avait été très affectée et s'était empressée de faire part de son désarroi à Taïkan Jyoji. Ce dernier l'interrogea : « Vous pouvez faire quelque chose, pour que la guerre en Libye cesse ? » La retraitante répondit, d'un air désolé : « Non, bien sûr, je ne peux rien y faire. » Alors le maître répliqua, en substance, sur un ton grave : « Dans ses conditions, occupez-vous seulement de ce qui est à votre portée. Vous êtes ici pour réaliser votre vraie nature, et rien d'autre. »

La réponse du maître à la retraitante pourrait paraître dure, peu aimante et manquant cruellement d'empathie ou de compassion. Pourtant, Taïkan Jyoji a parfaitement joué son rôle de maître zen. Les retraitants – tout comme les moines – n'ont pas pour objectif de manifester leurs opinions en commentant les actualités sociales ou politiques. Leur but, leur seul but, est de réaliser leur vraie nature en pratiquant zazen et en participant aux tâches quotidiennes pour faire vivre le Sangha.

L'important, c'est l'Action Juste²²¹. Cette Action Juste est bien évidemment en phase avec le jeu simultané de la Triple Discipline, mais s'appuie principalement sur la Compréhension Juste (Prajna), l'Effort Juste et l'Attention Juste (Dhyâna). En d'autres termes, l'Éthique, au sens de Sîla, revient à pratiquer le Zen dans l'esprit du Sixième Patriarche. Quand le zeniste pratique zazen, il exprime donc l'Action Juste, au-delà de ses intentions et opinions. Voilà pourquoi Taïkan Jyoji exhortait son élève à s'occuper de ce qui était à sa portée, ce qui, dans le contexte de sa retraite en centre zen, revenait à s'appliquer exclusivement à réaliser sa vraie nature.

Quand on parle de réaliser sa vraie nature, tout le monde, plus ou moins, s' imagine que cela revient à faire une expérience zen décisive (kenshō) et seulement cela. Bien sûr, kenshō est nécessaire, ainsi qu'on l'a vu, mais réaliser sa vraie nature signifie également mettre en

²²¹ Quatrième Pas de l'Octuple Sentier, dans la branche de Sîla (l'Éthique).

application (ou en action) la Triple Discipline. Le Zen engagé, de mon point de vue, ce situe dans ce contexte et n'a aucun sens en dehors de ce contexte. Réaliser sa nature de Bouddha ne veut pas dire la réaliser une seule fois, mais la réaliser une fois pour toutes. Or, pour réaliser sa nature de Bouddha une fois pour toutes, on n'a pas d'autre choix que celui d'inscrire son Éveil dans une dynamique de l'action, c'est-à-dire dans l'Action Juste. Autrement dit, l'engagement dans le Zen – qui est l'Action Juste – a le même sens que celui de satori. Bien sûr, on ne peut pas pratiquer le satori sans être éclairé et donc sans avoir fait au moins une fois l'expérience zen décisive qui consiste à voir dans sa vraie nature (kenshō). De fait, le Zen engagé commence et s'achève avec la réalisation de sa vraie nature, dans un sens strictement dynamique, c'est-à-dire à la fois par l'expérience zen décisive et par la pratique qui lui succède. C'est le sens de l'expression : « le chemin est le but ». Cette expression ne signifie toutefois pas que seul compte le chemin, mais que seul compte le chemin éclairé par Prajna, car il convient de ne pas perdre de vue l'expérience zen décisive qui est la Première Porte du Connaître de l'Esprit Éveillé. La dynamique de l'Éveil et le Zen engagé sont donc des expressions strictement synonymes.

On a vu – avec la Porte de l'Éveil²²² du maître Hakuin – que s'éveiller tout seul est un Éveil imparfait, de type hīnayānist²²³. L'engagement dans le Zen revient donc à s'impliquer dans les vœux du Bodhisattva qui consistent pour l'essentiel à venir en aide aux êtres sensibles, sans exception, pour les mener à la Libération du Samsara. Or, nous savons que certaines classes d'êtres ne sont pas en mesure de s'éveiller²²⁴. Pour ces êtres, enseigner le Dharma n'est donc pas très utile ; c'est même parfois franchement inefficace et, pour tout dire, contreproductif. Or, le Zen – comme le Bouddhisme en général – n'a pas pour but d'améliorer le Samsara mais de s'en libérer. Est-ce une raison suffisante pour laisser ces êtres défavorisés aller à la dérive ? Certainement pas, parce que cela est en contradiction stricte avec les vœux de Bodhisattva. À première vue, il semble qu'on se heurte à une difficulté qui n'est pas sans rappeler le kōan du maître zen suspendu à la plus haute branche d'un arbre : quoi qu'il fasse conformément à ses engagements, il n'est pas en accord avec l'Éthique prise à la lettre²²⁵. Mais on a vu aussi que l'Action Juste ne dépend pas de ses conséquences karmiques. De fait, dans le Zen, s'engager ne consiste pas à se conformer scrupuleusement à la lettre. Le Zen s'est d'ailleurs – depuis ses débuts avec Bodhidharma – toujours placé « en dehors des écritures ».

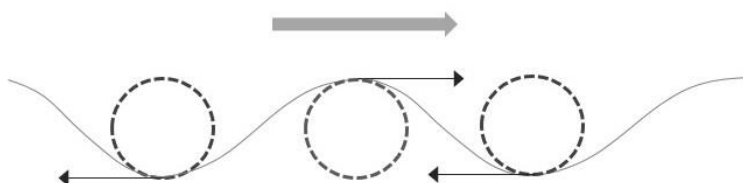
²²² Cf. chapitre « Les Quatre Porte du Connaître de l'Esprit Éveillé ».

²²³ Néologisme rattaché à Hīnayāna (Petit Véhicule).

²²⁴ Cf. chapitre « L'Effort Juste et les Six Classes d'Êtres ».

²²⁵ Cf. chapitre « L'hôte et le visiteur ».

Se placer en dehors des écritures ne consiste pas à nier la justesse des sutras ou leur utilité. Se placer en dehors des écritures signifie agir conformément à la Vue Juste – qui précède nécessairement l’Action Juste –, quelles qu’en soient les conséquences karmiques. Les Bodhisattvas ne vivent en effet pas toujours dans le Ciel parmi les dieux et les demi-dieux, ainsi qu’on le constate sur certaines icônes du Bouddhisme Tibétain. La vraie place des Bodhisattvas se trouve le plus souvent en enfer, parmi les êtres les plus défavorisés. Pour des périodes cosmiques, les Bodhisattvas se trouvent donc en route sans quitter la maison, autant qu’ils quittent la maison sans être en route²²⁶. Certaines personnes s’imaginent que ces êtres défavorisés n’ont que ce qu’ils méritent, à cause de leurs actions passées, et qu’on doit laisser le karma agir, sans intervenir. Mais on sait aussi qu’il n’y a pas d’ego qui transmigre ; il y a seulement le karma²²⁷. Or, le karma est non seulement associé à l’action mais aussi à l’émergence illusoire d’une entité ego qui s’élève et disparaît à la manière des vagues à la surface de l’océan²²⁸.



Par l’action de la Compassion Infinie, le Bodhisattva ne fait qu’un avec les êtres sensibles, non seulement perçus comme un tout indivisible, mais aussi selon le principe de différenciation des éveillés, c’est-à-dire un par un, distinctement. C’est pourquoi le Bodhisattva sera le tout dernier être sensible à quitter Samsara. C’est ce qu’implique le Zen engagé. Il ne dépend pas de l’accumulation de bonnes actions (mérites) dans le monde, mais participe de la dynamique de l’Éveil.

Pour venir en aide aux êtres sensibles incapables de saisir les subtilités du Dharma en raison de leur mauvais karma, il n’y a pas d’autre action possible que celle de soulager leurs blessures, leurs douleurs, leurs peines. Quand on sait les injustices sociales ou sociétales, alors qu’il existe à l’opposé des êtres vivant dans l’opulence, gavés de richesses bien au-delà de ce qu’ils peuvent consommer²²⁹, on ne peut rester sans réagir. Or, nous savons qu’en ne réagissant pas, la situation mondiale ne peut pas aller en s’améliorant. La justice sociale, le respect des

²²⁶ Cf. chapitre « L’hôte et le visiteur », en particulier l’énigme de Lin Tsi.

²²⁷ Cf. *Expérience zen* (op. cité), page 83.

²²⁸ Ibid.

²²⁹ Ce qui en fait strictement des êtres faméliques.

êtres sensibles et de la planète nous obligent à l'effort d'une lutte de chaque instant. Abandonner la lutte, renoncer, c'est le plus sûr moyen de perdre le combat.

Il existe plusieurs façons de lutter pour plus de justice, plus de respect pour les êtres sensibles et pour la planète. Je n'ai, à titre personnel, évidemment pas de solution radicale pour sauver le monde, et je n'ai pas de conseil à donner pour faire le bien et éviter le mal. Certains préfèrent la voie des urnes, d'autres préfèrent manifester dans la rue ou sur le terrain, en prodiguant des soins ou en distribuant des vivres, voire en enseignant aux illettrés. D'autres encore préfèrent laisser les choses aller à leur guise, sachant que la loi de Darwin reconnaîtra les siens. Le Zen n'est pas une école de conduite et n'a de leçon à donner à personne dans ce sens. Il s'est même illustré, pendant la Seconde Guerre mondiale, en participant à des atrocités²³⁰. Certains maîtres zen japonais souffrent encore de cette période trouble de l'Histoire, alors qu'ils n'étaient que des témoins passifs. Étaient-ils seulement en mesure d'empêcher cette dérive du Zen ? Sans doute pas, sauf en refusant d'agir, au péril de leur vie, en subissant la loi martiale. Certains l'ont fait, mais pas tous ; loin de là.

La seule chose qui soit à la portée de tous, à condition de développer les efforts nécessaires et suffisants, est de réaliser sa vraie nature, car c'est seulement à partir de cette réalisation que s'exprime l'Action Juste. L'Action Juste n'est pas sans conséquence karmique, mais elle est certainement ce à partir de quoi les choses sont parfaitement ordonnées. Que signifie l'expression : « les choses sont parfaitement ordonnées » ? Cela signifie que les choses sont à leur juste place. L'homme a parfois tendance à « contrarier la nature », comme on dit. Parfois avec raison, mais parfois à tort. Les progrès de la science, notamment technologique, n'ont pas produit que des mauvaises choses. Les progrès de la médecine, par exemple, ont permis de soigner des maladies qui étaient encore incurables au début du siècle dernier, et de soulager des douleurs insupportables. L'électricité ou l'eau à tous les étages d'un immeuble ne sont pas un luxe inutile. De même les transports ou la téléphonie. Mais il existe des soi-disant progrès qui asservissent les hommes, polluent l'atmosphère et compromettent l'équilibre écologique. C'est le revers de la médaille, en quelque sorte. Cependant, il existe des prises de conscience, ça et là, qui engendrent des actions pour le climat, par exemple, ou pour plus de justice sociale. Les résultats ne sont pas toujours à la hauteur des attentes, mais ce n'est pas comme si rien n'était fait. Contrairement à ce que l'on aurait peut-être tendance à croire, en particulier quand ça va mal, ce n'était pas mieux avant.

²³⁰ Cf. *Le Zen en guerre* (op. cité)

L'immigration massive – climatique, sociale ou économique –, souvent au cœur des problèmes politiques actuels, ne devrait pas être un problème pour l'humanité, bien au contraire, car les hommes apprennent d'autres hommes et l'homme n'a pas vocation à sa propre perte. Nous sommes environ huit milliards d'êtres humains sur terre. Si chaque homme occupait une place d'un mètre carré à chaque instant (et on voit mal comment il pourrait occuper plus), il faudrait une surface au sol d'à peine huit mille kilomètres carrés pour la population mondiale. Pour fixer les idées, la superficie de la Corse est de 8 680 km². Il ne s'agit évidemment pas de parquer chaque être humain sur une surface de 1 m², mais de bien comprendre que la surface occupée par tous les êtres humains, à chaque instant, ne dépasse pas 8 000 km², alors que la surface de la terre ferme est d'un peu plus de 149 millions de km² ! Bien entendu, toute la surface de la terre ferme ne peut être habitable, mais dans un rapport de huit mille sur cent quarante-neuf millions, il y a de quoi faire, et certainement pas de quoi fermer ses frontières. En France, le nombre d'habitants en 2019 est proche de 67 millions, pour une superficie d'un peu moins de 644 000 km², soit une densité de 104 habitants par km², ou encore d'un habitant pour environ 9 600 m² ! La question de l'immigration ne se borne évidemment pas à l'emprise au sol, mais il n'empêche que les frontières sont bien des limites de surfaces, lesquelles limites s'associent au nationalisme, qui n'est rien d'autre que l'expression d'un pseudo « ego national », sans réalité. On pourrait tout autant évoquer le fait qu'environ dix pour cent de la population mondiale se partagent un territoire de quatre-vingt-dix pour cent des richesses, ce qui est profondément inique. La notion de territoire n'est pas une question d'espace, mais d'identification à l'espace. Est-ce qu'ouvrir les frontières constituerait un péril pour l'humanité ? Quand le mur de Berlin avait été détruit en novembre 1991, les économistes avaient prédit le pire pour l'Allemagne unifiée. L'expérience a montré qu'elle a su s'adapter – au plan économique en tout cas – bien mieux que la plupart des autres pays d'Europe. L'homme est donc capable de s'adapter en permanence à l'espace, sans être obligé d'écraser son environnement ou ses voisins, s'il s'en donne les moyens, ce qui suppose une volonté politique forte, bien sûr, car sans volonté (politique ou autre) on n'aboutit sinon à rien, du moins toujours au pire.

J'ai bien conscience que ce bref exposé peut prêter à sourire, car simpliste à l'extrême. Mais il n'en demeure pas moins vrai que les hommes ont rendu – par leur comportement et leur façon d'analyser les choses – leurs problèmes tellement compliqués qu'ils ne sont plus en mesure de les résoudre, alors même qu'ils les ont créés. Il est évident que les questions de justice sociale, au plan politique, intéressent les classes d'êtres les plus défavorisées : les faméliques et les enfers. Les riches, qui ne veulent pas partager les ressources, sont des êtres

faméliques, car ils possèdent bien plus qu'ils ne peuvent consommer à titre individuel. À l'opposé, les pauvres, les plus nombreux, vivent quant à eux un enfer, car ils sont démunis de tout. Entre les riches et les pauvres, il y a tous les autres, le plus souvent indécis. Ce sont ceux qui se trouvent, pour ainsi dire, suspendus par la bouche à la plus haute branche d'un arbre²³¹. Ils ne sont pas tous les maîtres zen du kôan, mais ils sont bien dans la même situation. Quoiqu'ils fassent, soit ils pencheront du côté des riches, soit du côté des pauvres. Et souvent, ils s'abstiendront de pencher dans un sens ou dans un autre. Cette abstention ne résout toutefois rien, on le sait, car il ne peut pas ne rien se passer.

L'Action Juste, on le voit, est le plus grand et le plus difficile des kôans à résoudre, pour un homme ordinaire. La solution, il devra la chercher en lui-même, en faisant en sorte que la voix de la raison et la voix du cœur s'expriment d'une seule voix. Cette voix, on le comprend, n'a qu'un seul son ; c'est le son d'une seule main. Si vous comprenez cela, disait Hakuin, vous êtes Kannon.

²³¹ Cf. chapitre « L'hôte et le visiteur ».

POSTURES ET PRATIQUE

Dans ce chapitre, je souhaite aborder la question des postures et de la pratique. Les postures sont celles associées à zazen, c'est-à-dire au Zen assis. Bien entendu, le Zen ne se pratique pas qu'assis. Le Zen doit pouvoir être pratiqué en toutes circonstances. Ainsi que l'affirme le kôan : « Où que l'on se trouve, c'est le zendô. »

Cependant, on l'a vu, la pratique de zazen est associée à Dhyâna et Dhyâna est inséparable de Prajna et de Sila. Quand on n'a pas de solution aux problèmes qui se posent à nous, il suffit quelquefois de s'asseoir sur le zafu et pratiquer zazen. Zazen ne guérit pas toutes les maladies et ne rend pas forcément meilleur, mais c'est certainement l'Action Juste, par essence. Quand on a l'esprit préoccupé par tout un tas de difficultés, y réfléchir est certes utile, mais pas toujours suffisant. La réflexion est en effet limitée à un cadre précis. Or, parfois – pour ne pas dire souvent –, les solutions sont hors cadre. Car la plupart de nos problèmes complexes sont générés par la pensée. Et il n'est pas toujours judicieux d'utiliser l'outil qui crée les problèmes pour trouver les solutions.

La pratique ne consiste cependant pas à abandonner la pensée rationnelle. Il existe des solutions rationnelles aux problèmes rationnels, et d'autres solutions, qui ne dépendent pas du cadre de la logique formelle. L'important est de sortir du cadre fixé par les croyances limitantes, quand c'est nécessaire. Le cadre fixé par les croyances limitantes est celui de la pensée dualiste qui oppose le sujet à l'objet. C'est de là que naissent la plupart de nos problèmes. C'est le Samsara. Ce n'est donc pas en Samsara qu'il faut chercher la solution aux problèmes. Lin Tsi disait : « Le Triple Monde est une maison en feu ! » Le Triple Monde, c'est le monde où nous vivons quand nous sommes en Samsara. Une maison en feu n'est évidemment pas vivable. Il faut pouvoir s'en libérer au plus vite, si l'on ne veut pas brûler vif. Le Zen offre une clé pour nous libérer des chaînes de la pensée limitante. Cette clé n'est peut-être pas la seule, mais elle existe. Il ne suffit cependant pas de se dire qu'elle existe ; il faut surtout la réaliser par le déploiement de l'Effort Juste, qui n'est autre – on le comprend bien – que l'Action Juste.

Or, cet Effort Juste – comme l'Action Juste – commence avec la réalisation de sa vraie nature, qui ne consiste pas uniquement à voir dans sa vraie nature lors d'une expérience zen décisive, mais aussi à l'actualiser à chaque pas. L'expérience montre qu'il est plus facile de réaliser sa vraie nature en l'exprimant physiquement qu'en errant dans le Triple Monde, d'une pensée à une autre, sans jamais pouvoir trouver le repos. Exprimer physiquement sa vraie nature se fait – dans le Zen, en tout cas – en pratiquant zazen. Je ne dirai pas que le Zen, c'est zazen, mais je dirai que si l'on a réalisé sa vraie nature, alors on sait que quoi que l'on fasse, ou que

l'on se trouve, le Zen est zazen, en ce sens que le corps physique est le zendô. Que l'on soit assis, debout ou couché, en mangeant ou en dormant, nous pratiquons le Zen. C'est-à-dire Dhyâna²³².

En principe, la posture de référence, pour zazen, c'est le lotus : padmasana. Cette posture est difficile à prendre et à tenir, pour les Occidentaux peu ou prou habitués à s'asseoir les jambes croisées. À première vue, il semble que cette posture relève du contorsionnisme, car les genoux, les hanches et les chevilles sont très sollicités. En réalité, elle est parfaitement anatomique. Il se trouve en outre que seuls les humains sont anatomiquement capables de prendre cette posture, ce qui en fait une posture strictement humaine, et qui exprime donc au mieux notre classe d'êtres ; notre humanité. La posture des mains a également son importance, mais dans une moindre mesure, à mon avis, car elle varie d'une école à l'autre, d'un maître zen à un autre. Dans le Rinzai, la main droite est posée sur la main gauche et les pouces sont croisés de la même façon, c'est-à-dire le pouce droit par-dessus le pouce gauche.

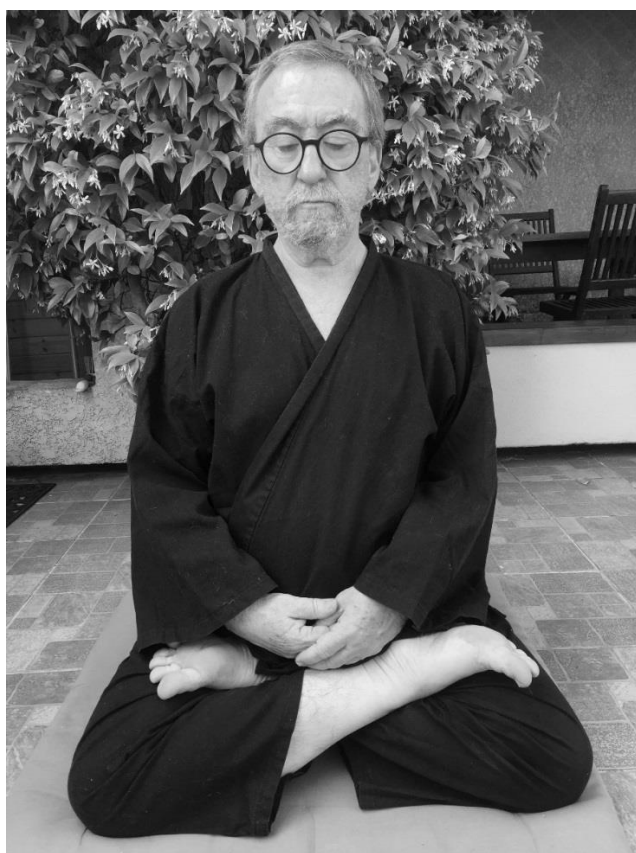


Position des mains dans le Rinzai.

Dans le Sôtô, les pouces se touchent par la pointe ; les mains formant alors un ovale. Chacun fait au final comme bon lui semble, selon sa pratique et ce qui lui convient au mieux. L'important consiste à éviter les tensions inutiles. Le but étant d'être parfaitement à l'aise afin de pénétrer sans encombre le cœur de l'esprit. Il ne s'agit pas de faire du culturisme en cherchant la perfection. Même avec un corps tout cabossé ou usé, on peut réaliser sa vraie nature par cette pratique.

²³² Pour mémoire, le mot « Zen » dérive phonétiquement du mot « Chan », lequel dérive phonétiquement du mot « Dhyâna ».

Concernant la posture proprement dite, elle se prend sur un zafu assez épais (environ 10 cm ou plus, selon la taille du pratiquant), rempli de kapok, de graines d'épeautre ou de millet. Les jambes sont croisées, pied gauche sur la cuisse droite et pied droit sur la cuisse gauche ; les deux genoux au sol, ou plutôt sur un zafuton. On peut indifféremment poser le pied droit d'abord et le pied gauche ensuite, ou l'inverse (voir photo ci-après). Le regard est posé devant soi, selon un angle d'environ quarante-cinq degrés. Bien entendu, on ne regarde pas le sol ; le regard est tourné vers l'intérieur, comme si nous étions Hùn Tùn²³³. Il est possible que les yeux louchent un peu. Ne pas y prêter attention. Le corps entier doit être détendu, les vertèbres bien alignées, sans raideur. La respiration est légère, abdominale.

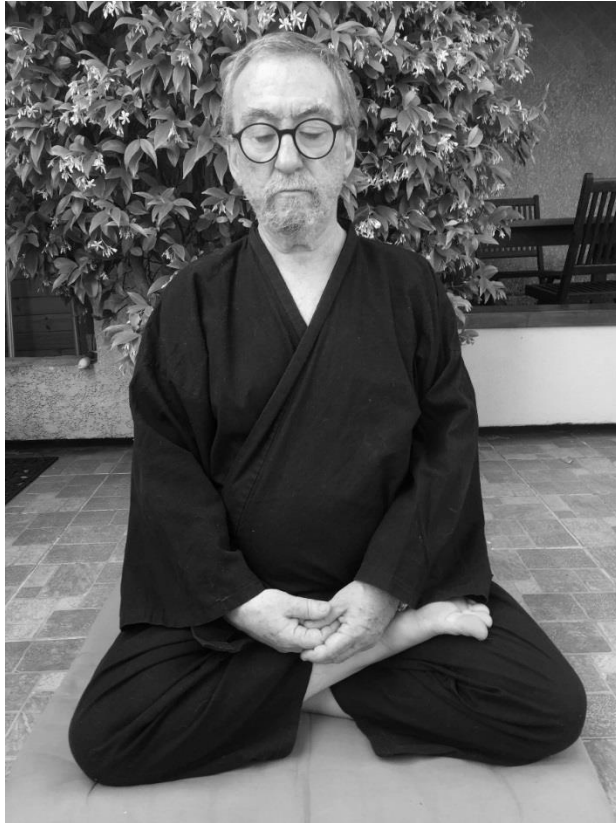


Zazen en lotus (padmasana)

Il importe, durant zazen, de pouvoir garder la posture suffisamment longtemps, sans douleur insupportable. Ceci implique que les jambes ne soient pas trop serrées. Si l'on manque de souplesse ou si la posture est trop difficile à garder sans inconvénients, on peut prendre une posture intermédiaire – le demi-lotus –, avec un pied sur le zafuton et l'autre sur la cuisse, droite

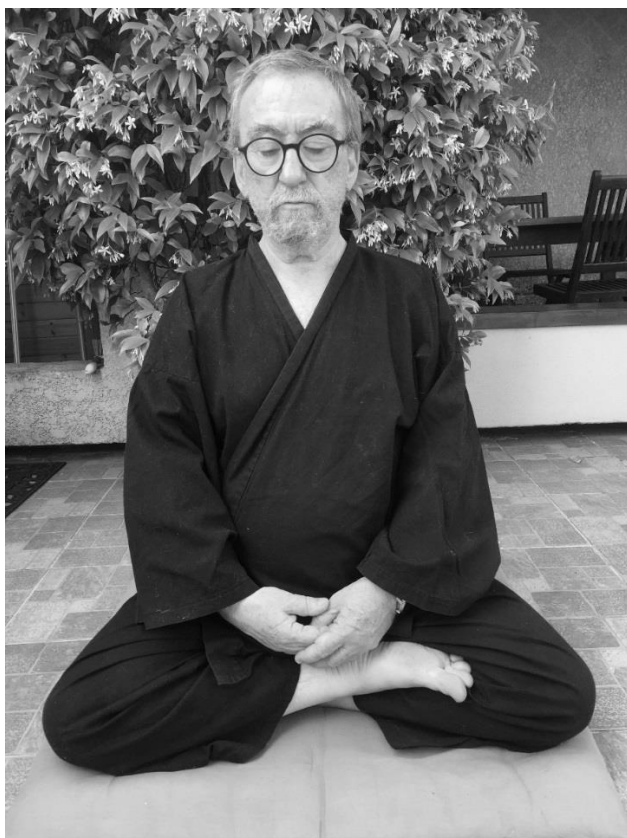
²³³ Cf. chapitre « Rappel contextuel »

ou gauche, selon le pied opposé choisi (photo ci-après). Comme pour le lotus, les deux genoux doivent toucher le sol. Pour ce qui est du regard, de la respiration ou du positionnement des mains et de la colonne vertébrale, les indications précédentes s'appliquent de la même façon.



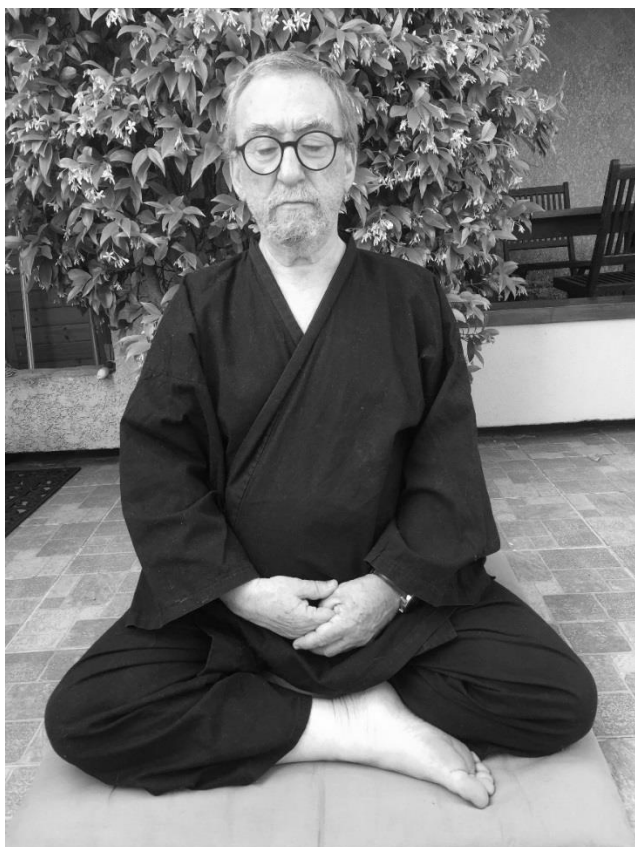
Zazen en demi-lotus

Si la posture du demi-lotus est trop pénible, on peut adopter une posture moins serrée en posant un pied sur le zafuton et l'autre sur le mollet plutôt que sur la cuisse (photo ci-après). Pour ce qui est du regard et de la respiration, ou du positionnement des mains, des genoux et de la colonne vertébrale, les indications précédentes s'appliquent bien sûr de la même façon.



Zazen en demi-lotus, pied sur le mollet.

Si le demi-lotus, pied sur le mollet, s'avère encore trop difficile à garder, on peut adopter la posture dite « birmane », les deux pieds sur le zafuton. Cette posture n'est pas difficile à prendre et est conseillée aux personnes en surpoids. Elle nécessite cependant une certaine souplesse des articulations des jambes et en particulier des hanches. Et bien entendu, pour ce qui est du regard, de la respiration ou du positionnement des mains, des genoux et de la colonne vertébrale, les indications précédentes s'appliquent de la même façon (photo ci-après).



Zazen en posture birmane

Enfin, pour les personnes qui ne peuvent pas s'asseoir comme indiqué précédemment, le dernier recours reste l'assise sur une chaise ou sur un tabouret, en respectant les indications données pour ce qui concerne la colonne vertébrale, le regard, les mains et la respiration. La posture assise à genoux (seiza) est également possible, les fesses posées sur un zafu ou un petit banc. L'important, comme toujours, est de se sentir à l'aise sans être obligé de changer de position en cours de zazen.

Nous pouvons aborder à présent l'attitude du mental durant l'assise, sachant que corps et mental ne font qu'un. Il y aurait beaucoup à en dire, et en particulier qu'il est difficile d'avoir un mental apaisé si le corps ne l'est pas (la réciproque est vraie), mais je préfère aller à l'essentiel et rester factuel, afin de ne pas laisser la pensée vagabonde prendre le dessus à cause d'interrogations inutiles, bien que selon le principe de l'union de l'hôte et du visiteur, ces vagabondages du mental ne soient pas autre chose que l'expression de notre vraie nature. Quoi qu'il en soit et autant que possible, il convient de rester concentré sur la pratique de Dhyâna.

La toute première chose à avoir à l'esprit est la volonté. Ce qui implique une détermination sans faille, et bien sûr la foi en sa vraie nature. Ceci est très important. Peu

importe la longueur du chemin qu'il nous reste à parcourir, le temps que l'on devra y passer. L'important est d'être déterminé et d'avoir confiance en soi. Il est possible que la détermination faiblisse, par moments. Le cas échéant, il faut rapidement s'en rendre compte et la réinstaller, ce qui nécessite bien sûr une certaine attention. Une séance de zazen devrait pouvoir durer une demi-heure, au minimum. Vingt minutes, si l'on débute dans cette pratique et que la douleur est insupportable. La douleur dans les jambes ou dans le dos est fréquente, surtout pour les Occidentaux peu habitués à s'asseoir les jambes croisées sur un coussin ou pour les personnes souffrant d'affections articulaires dorsales diverses. Il faut cependant savoir que, plus on cherche la bonne position en bougeant sur son zafu pendant zazen – pensant que le mouvement peut réduire la douleur –, plus la douleur prendra le dessus. Il faut donc bien prendre la bonne posture d'emblée et ne pas bouger, tout le temps de l'assise. Si nécessaire, ne pas hésiter à s'échauffer les muscles et détendre les articulations avant zazen. Quand la douleur survient, il ne faudrait pas la laisser envahir le mental. Si vous observez correctement ce qui se passe, vous pourrez constater, sans trop de difficulté, que le mental n'est pas affecté par la douleur. Il agit comme une sorte de miroir qui vous fait prendre conscience de la douleur, mais qui n'est pas lui-même affecté. Vous devrez donc trouver ce miroir non affecté par les reflets, et bien sûr en découvrir la vraie nature. Ce n'est pas facile, mais c'est le seul moyen de dépasser la douleur en se familiarisant avec sa vraie nature, qui n'est pas affectée par les pensées, et cela même si vous ne voyez pas encore en elle avec clarté. Entraînez-vous à cela.

La deuxième chose qu'il faut avoir à l'esprit, c'est l'importance de déposer le fardeau de nos soucis, obligations... relatifs à notre vie quotidienne. Quand on s'assoit pour faire zazen, ce n'est pas pour tenter de résoudre des problèmes qui encombraient notre esprit avant zazen. Pour cela, il faut commencer par organiser son existence. En monastère, les moines n'ont pas de problème à régler autre que celui de réaliser leur vraie nature, parce que l'organisation des monastères le permet. Les laïcs qui désirent réaliser leur vraie nature doivent organiser leur existence comme si celle-ci était une sorte de temple ou de monastère. Au sens strict, où que l'on soit, c'est le zendô. Cela étant, il est évidemment possible de pratiquer avec un esprit encombré, notamment en cas de problèmes non résolus à cause d'une situation sociale compliquée ou d'un ennui de santé inquiétant, par exemple. Le cas échéant, il n'y a rien d'autre à faire dans l'immédiat qu'accepter ce que Bodhidharma appelait « la haine comme rétribution ». Accepter la haine comme rétribution consiste à admettre – à défaut de bien comprendre, si la compréhension s'avère difficile – que nous récoltons le fruit de nos actes passés. Notre vie actuelle n'est pas une punition que l'univers nous inflige, mais la conséquence de nos actes ; ce que nous appelons karma. Le karma est ce qui nous caractérise en propre et

que nous ne pouvons partager²³⁴. Se lamenter de difficultés insurmontables ne sert pas à grand-chose, sinon à rendre les choses encore plus désespérées qu'elles ne le sont. Si nous ne sommes pas en mesure de régler nos problèmes au quotidien, malgré une organisation correcte, alors nous n'avons pas d'autre choix possible que celui d'accepter « la haine comme rétribution ». Ceci est appelé : « lâcher-prise ».

Enfin, nous devons à présent choisir une méthode à notre portée. Il en existe plusieurs, selon les écoles. Ici, il n'est pas question d'en faire un inventaire exhaustif, mais d'en cibler certaines, plus ou moins faciles à mettre en œuvre, selon les dispositions individuelles. Ces méthodes – en posture de *zazen* – s'adressent bien sûr principalement à des laïcs, non rattachés à un centre zen ou à un maître zen.

1- Pratique du sussokan

Le sussokan est le compte cyclique des respirations. C'est la pratique qui a cours dans les temples et monastères de l'école *rinzai*, qu'on soit moine ou laïc. Le sussokan se pratique dans la posture de *zazen*. La respiration est naturelle, sans forcer, plutôt abdominale, et se fait uniquement par les narines (bouche close). Le centre de gravité du corps est porté dans le « *hara* » (ou le « *tanden* »)²³⁵, comme si la source de toute énergie, y compris la pensée ou le sentiment du moi, était située en ce lieu. La technique consiste à compter, de un à dix, chaque respiration, sur l'expiration. Une fois qu'on atteint dix, on recommence à partir du chiffre un, et ce aussi longtemps que dure la séance de *zazen*. Si l'on se trompe dans les comptes, on ne cherche pas à savoir où l'on s'est trompé ; on recommence systématiquement à partir du chiffre un.

L'expiration est un peu plus lente que l'inspiration, mais ce n'est pas une obligation. On n'a du reste pas à se préoccuper de la durée de ses respirations. Durant l'inspiration, on garde à l'esprit le chiffre qui accompagnera l'expiration suivante, en étant toujours concentré dans le *tanden*. Par exemple, le chiffre un. Durant la phase d'expiration qui suit, on prononce le chiffre un en silence, d'une seule traite, tout le temps qu'il nous reste du souffle, l'esprit toujours concentré dans le *tanden*. Puis on inspire en préparant (concentré sur) le chiffre deux, qu'on expire en le prononçant toujours en silence, d'une seule traite, depuis le *tanden*, et ainsi de suite jusqu'à dix pour recommencer à un.

²³⁴ Cf. *Expérience zen* (op. cité), pages 83, 116 et 117.

²³⁵ Le *hara* (ou le *tanden*) est un centre subtil d'énergie situé entre le nombril et le pubis.

Il est possible de pratiquer le sussokan sans passer par le compte cyclique. La méthode classique est alors de prononcer le Mu (mou)²³⁶, évidemment en silence et d'une seule traite, sur toute la durée de l'expiration, à partir du tanden. Cette méthode me semble intéressante, en ce qu'elle peut déboucher sur la pratique des kôans, avec la dimension de doute que cette pratique implique.

L'idée est de faire en sorte que ce ne soit pas le mental qui compte, mais que les comptes soient spontanés, sans qu'on ait besoin d'y réfléchir. Ce qui est une autre façon de dire que ce n'est pas le pratiquant qui compte, mais les comptes qui pratiquent. La même précaution doit être prise en cas de remplacement des comptes par le Mu (mou). Il n'est pas nécessaire, dans le sussokan, de mobiliser le doute, mais de rester concentré sans intention particulière, sinon qu'il importe de garder la foi et la détermination comme moteur. Quand s'élève le samadhi, on peut alors abandonner les comptes (ou Mu) et rester ainsi, sans trouble.

Cette méthode est facile à mettre en place et ne requiert pas la présence constante d'un maître qualifié. Il est cependant recommandé, quand on est à la recherche de sa vraie nature, de se rendre aussi souvent que possible dans un Sangha pour pratiquer en groupe, sous le contrôle d'un maître ou d'un pratiquant aguerri. Il n'est jamais recommandé de pratiquer seul, indéfiniment, en supposant que nous sommes notre propre maître, même si, ultimement, c'est bien le cas.

2- Pratique des kôans

Il importe de préciser que la pratique des kôans n'a rien à voir avec la tentative de compréhension intellectuelle que l'on peut en avoir, d'après les commentaires que l'on trouve ici ou là. Cette pratique doit être également distinguée du genjô-koân qui a cours dans l'école sôtô, laquelle considère, certes à juste titre, que chaque instant de la vie est un kôan. La pratique telle que mentionnée dans ce chapitre est donc propre au Rinzai, en ce qu'elle mobilise le doute, la foi et la détermination.

Les kôans sont, en principe, réservés aux seuls moines de l'école rinzai, depuis que les laïcs ont été exclus de cette pratique, laquelle a été remplacée par le sussokan. Il n'est donc *a priori* pas recommandé de les pratiquer seul, mais avec un maître qualifié.

On pratique les kôans dans la posture de zazen autant qu'en dehors de la posture, dans l'activité quotidienne, en sorte que le kôan imprègne vraiment chaque instant de la vie du pratiquant. Au début, le pratiquant sera forcé de revenir volontairement sur son kôan, puis, à

²³⁶ Il s'agit du Mu de Joshu (kôan de la nature de Bouddha chez le chien).

force de pratique, celui-ci agit inconsciemment. C'est quand l'effort est dit sans effort. À titre de comparaison, on peut évoquer les propos de Maître Eckhart, lesquels pourraient s'appliquer au kôan, quand il disait : « L'homme ne doit pas se contenter d'un Dieu qu'il pense, car lorsque la pensée s'évanouit, Dieu s'évanouit aussi. Bien plutôt, on doit posséder un Dieu dans son essence, loin au-dessus des pensées de l'homme et de toute créature. Ce Dieu ne s'évanouit pas, à moins que l'homme se détourne volontairement de lui. »²³⁷

L'important, dans la pratique des kôans, est, en plus d'avoir une foi inébranlable en sa vraie nature et une détermination sans faille, de mobiliser un doute massif²³⁸. Prenons, par exemple, le kôan suivant : « Montre-moi le visage que tu avais avant la naissance de tes parents ! » Dans ce kôan, l'important est le fait de montrer (au maître) ce visage et non d'en donner des explications intellectuelles. Dire par exemple que ce visage est la nature de l'esprit – en développant toutes sortes d'arguments – n'est pas exactement montrer le visage au maître. Garder le silence ne le montre pas davantage. Il faut donc manifester par tous les moyens possibles ce visage en sorte que le maître le reconnaisse sans hésitation. L'expression « avant la naissance de ses parents » a également son importance, car si l'on se contentait simplement d'un visage « d'avant la naissance », sans autre indication, on pourrait par exemple penser à l'embryon ou au fœtus, voire même à l'énergie nécessaire à un spermatozoïde donné pour atteindre l'ovule. Or, tout cela ne serait qu'inférences logiques ou intuition. Ce n'est donc pas montrer le visage d'avant la naissance de ses parents. Ce visage n'est pas davantage un visage qui se situerait « hors du temps » – une sorte de visage métaphysique –, car cela supposerait que ce visage d'avant la naissance ne se manifeste pas dans la vie quotidienne. Or, si tel était le cas, le maître ne demanderait pas à son élève de le lui montrer, car ce serait impossible. Le montrer doit donc être une expérience tangible, comme celle de montrer son nez ou ses mains. Bien évidemment, même si l'on montrait quelque chose de spécial, le maître ne s'en contenterait pas. Il faut qu'il ne subsiste aucun doute, pour le maître, que ce que vous montrez est bien votre visage d'avant la naissance de vos parents. Autrement dit, il faut lui montrer votre vraie nature, dans sa dimension hôte et dans sa dimension visiteur.

Cela étant, l'injonction « Montre-moi le visage d'avant la naissance de tes parents ! » impose de connaître ce visage, de l'avoir réalisé, car on ne peut pas montrer ou voir ce qu'on ne connaît pas, même par hasard ou en usant de formules toutes faites²³⁹. Et ceci vaut bien

²³⁷ Cf. *Maître Eckhart et la mystique rhénane* (op. cité)

²³⁸ Cf. chapitre « Les Quatre Portes du Connaître de l'Esprit Éveillé ».

²³⁹ Je fais ici allusion à l'idée qu'il existerait des cahiers de réponses correctes aux kôans qui se distribueraient, de manière frauduleuse, dans les circuits des temples et monastères rinzai. Le cas échéant, le maître pourrait aisément piéger son élève en inventant un kôan secondaire.

évidemment pour l'élève comme pour le maître. Du reste, un maître est réellement reconnu comme tel par l'élève non pas parce qu'il en porte le titre, mais parce que l'élève comprend – quand l'expérience zen décisive est effective – que le maître sait exactement de quoi retourner ce visage.

L'élève à qui un kôan est donné doit développer un doute en ce sens qu'à défaut de bien saisir ce que peut représenter un tel visage, ou Mu, ou le son d'une seule main... il n'a pas d'autre solution que celle de devenir ce kôan ou ne faire qu'un avec. Et de fait, le kôan ne doit pas être répété indéfiniment « du bout des lèvres ». Il ne doit pas non plus être prononcé en silence sur chaque expiration comme durant sussokan. L'élève doit, en quelque sorte, disparaître pour que le kôan se révèle à lui-même, mais aussi au maître qui le voit de la même façon.

On comprend à présent pourquoi il est préférable d'être suivi par un maître qui maîtrise cette méthode avant de s'adonner à cette pratique qui, à défaut d'un contrôle avisé, serait pour le moins hasardeuse. Bien entendu, aucun maître ne s'opposera à ce que vous vous imposiez un kôan, mais cela sera sous votre entière responsabilité, que vous réussissiez ou non dans votre entreprise.

3- Pratique de shikantaza

La pratique de shikantaza est propre à l'école sôtô du Zen. Elle est habituellement traduite par « juste assis », insistant spécifiquement sur l'absence d'intention ou d'effort durant cette pratique. Personnellement, je préfère la traduction inversée : « assise juste », en référence à l'Action Juste. Cette pratique, de fait, ne suppose plus l'absence d'effort ou plutôt de détermination, qui est l'effort de la volonté, mais la présence d'un « effort sans effort » qui est l'Effort Juste.

Shikantaza se pratique dans la posture de zazen. N'étant pas un pratiquant sôtô, je ne donnerai pas d'indication propre à cette école, mais j'inviterai à garder à l'esprit la détermination sans chercher à ce que cette détermination soit orientée vers un but précis, hors de soi. D'une certaine façon, cela revient à mobiliser une attention sans failles à ce qui se trouve ici, maintenant, assis sur le zafu.

Une autre idée consisterait à pratiquer shikantaza selon les indications de Bankei²⁴⁰. Cela suppose d'avoir la foi en ce que l'esprit « né de ses parents » est l'esprit de Bouddha. Cela suppose de bien comprendre le sens de ne jamais mourir sans être immortel.

²⁴⁰ Cf. chapitre « Le cas de Bankei ».

Des trois méthodes indiquées plus haut, chacun peut choisir celle qui lui convient le mieux, selon ses propres dispositions, sachant toutefois que le sussokan est la pratique qui est la mieux adaptée aux débutants, que les kôans nécessitent la présence d'un maître qualifié, et que le shikantaza suppose d'avoir vu au moins une fois dans sa vraie nature (kenshō). Aucune n'est réellement meilleure que les autres. L'important, quand on choisit une méthode, est de s'y tenir, du moins jusqu'à une expérience zen décisive. Il faut donc éviter de « courir plusieurs lièvres à la fois », car chaque méthode doit être approfondie, ce qui nécessite une certaine constance.

LEXIQUE

Le lexique qui suit est limité aux expressions – par ordre alphabétique – employées dans le présent ouvrage. Les explications sont succinctes, de façon à en avoir une compréhension globale, basique, et sont destinées principalement aux lecteurs peu familiarisés avec le vocabulaire zen ou bouddhique.

Anuttara Samyak Sambodhi : Éveil Parfait et Insurpassable, caractérisant les Bouddhas ou les Bodhisattvas parfaitement accomplis. Dans le Zen, un tel Éveil est appelé « satori ».

Anâtman : Absence d’ego, d’esprit ou d’âme, qui n’est cependant pas une représentation nihiliste de l’ego, de l’esprit ou de l’âme. L’anâtman est la réalisation de l’expérience zen décisive (kenshō).

Atman : Esprit ou âme ou plus généralement tout sentiment du moi (ego) ou du Soi. Le Bouddhisme (ou le Zen) pose l’anâtman comme étant la réalité intrinsèque de l’atman. Dit autrement, dans le Bouddhisme, la véritable nature du soi est le non-soi.

Bankei : Maître zen (1622-1693) rattaché au Rinzai par ordination, mais très atypique et célèbre pour l’acharnement qu’il a déployé, au péril de sa vie, pour réaliser le Non-né (sa vraie nature).

Bodhi : Éveil, au sens du Zen ou du Bouddhisme.

Bodhicitta : Littéralement : « Esprit d’Éveil ». Caractérise la volonté intrinsèque à l’esprit de Bouddha d’aller à sa propre rencontre et se réaliser.

Bodhidharma : Premier Patriarche du Zen (début du sixième siècle de notre ère), dans la branche chinoise.

Bodhisattva : Pratiquant ayant réalisé sa vraie nature et se mettant au service de la Libération (du Samsara) de tous les êtres sensibles, par la sagesse de la Compassion Infinie.

Bouddha : Un Bouddha est un être qui a réalisé l’Éveil Parfait et Insurpassable et qui manifeste toutes les sagesse incarnées par les Bodhisattvas accomplis.

Chan (Tch’an) : Le Chan est né en Chine avec Bodhidharma comme Premier Patriarche. Le mot Chan – prononcé « Tch’ana » – est l’équivalent phonétique, en chinois, du mot sanskrit « Dhyâna ». Le Chan, selon le même biais phonétique, donne « Zen » en japonais.

Dharma : Enseignement (ou doctrine) du Bouddha. Représente, avec le Bouddha et le Sangha, l’un des Trois Joyaux (lors de la prise de refuge). Noter que le mot « dharma » (avec une minuscule par convention) s’applique à « phénomène ».

Dharmakâya : L'un des Trois Corps (Tri-kâya) du Bouddha, défini comme étant le « Corps de Loi » (ou Corps du Dharma, qui est l'enseignement du Bouddha). Il cumule les qualités de Vacuité et de Sapience.

Dhyâna : L'une des Trois Disciplines (avec Prajna et Sîla) de la Quatrième Noble Vérité du Sentier qui mène à l'extinction de la Souffrance. Elle comporte trois Pas qui sont l'Effort Juste, l'Attention Juste et la Concentration Juste. Elle est associée à zazen.

Doute : Dans le sens du Zen, le doute n'est pas associé au scepticisme. Il s'agit de la mobilisation de l'esprit confronté à des données contradictoires afin de dépasser la contradiction et d'éveiller le pratiquant à sa vraie nature.

Éveil : L'Éveil est la qualité fondamentale d'un Bouddha ou d'un Bodhisattva qui a réalisé sa vraie nature, à la fois à travers une expérience sapientiale décisive et dans la pratique quotidienne en déployant les sagesses du Bouddha associées à la Vue Juste (ou Compréhension Juste). Le terme est choisi par opposition au sommeil, caractéristique du dormeur, lequel rêve son existence en fonction des facteurs constitutifs de l'ego et des conditionnements de la pensée.

Gâthâ : Stance utilisée quelquefois dans le Zen pour exprimer sa compréhension de la Voie.

Gautama Siddharta : Nom du Bouddha historique, ayant vécu en Inde au sixième siècle avant l'ère chrétienne.

Grande Affaire (la) : Concerne tout ce qui se rapporte à sa vraie nature, sa nature de Bouddha, et la manière de l'atteindre ou de la réaliser.

Hakuin : Maître zen (1686-1769) réformateur du Zen rinzai en instituant notamment le protocole des kôans.

Hinayana : Petit Véhicule. Le terme – péjoratif – a été changé par Théravada, qui signifie bouddhisme ancien (supposé historique).

Huineng : (638-713) Sixième Patriarche du Zen depuis Bodhidharma et fondateur du Zen actuel.

Jhânas : développements des différents états de samadhi associés à la pratique de la concentration en Dhyâna.

Karma : Ensemble des actions ou actes qui déterminent les caractéristiques propres à un individu.

Kenshō : Littéralement : « Voir dans sa vraie nature ». Il s'agit d'une expérience décisive du Zen, mais non libératrice. Le kenshō nécessite d'être mûri par la pratique afin de transformer en quelque sorte l'expérience initiale en satori (qui est l'Éveil Parfait et Insurpassable).

Kôan : Littéralement : « Document public ». Les kôans sont des sortes de courtes énigmes sous forme d'apories dont le but est d'éveiller un doute, dans le sens du Zen. Passer un kôan revient en quelque sorte, dans le Rinzai, à présenter un document public correct au poste frontière pour passer la barrière de la pensée limitante.

Mahakashyapa : Premier Patriarche du Zen dans la lignée remontant au Bouddha historique (succédant donc au Bouddha historique).

Mahayana : Grand Véhicule (par opposition au Petit Véhicule). Reprend les bases de la doctrine du Bouddha (sur les Quatre Nobles Vérités) en insistant plus spécifiquement sur la dimension compassionnelle du Bouddha à travers les actions des Bodhisattvas.

Madhyamaka : Littéralement : « Voie du Milieu ». Le Madhyamaka est plus généralement une philosophie spéculative du Mahayana (notamment sur la Vacuité).

Madhyamaka rangtong : Philosophie spéculative du Mahayana (dans le Bouddhisme tibétain, mais repris dans le Zen) dans laquelle la Vacuité est dite « vide d'elle-même ».

Madhyamaka shentong : Philosophie spéculative du Mahayana (dans le Bouddhisme tibétain, mais repris dans le Zen) dans laquelle la Vacuité est dite « vide de ce qui n'est pas elle-même ».

Mantra : formule plus ou moins brève répétée inlassablement afin d'arriver à un état d'absorption samadhique. Les mantras ne sont généralement pas en usage dans le Zen. L'emploi du Mu sur le sussokan, par exemple, en alternative au compte cyclique des respirations, ne doit pas être considéré comme la récitation d'un mantra, en ce sens que le Mu ne doit pas être prononcé « du bout des lèvres ».

Nagarjuna : Philosophe indien du deuxième siècle de l'ère chrétienne, introduit dans la lignée des Patriarches du Zen (14^{ème} depuis Mahakashyapa), et fondateur de la philosophie du Madhyamaka.

Nature de Bouddha : Nature propre de l'homme, dans sa dimension bouddhique.

Nirmanakâya : L'un des Trois Corps (Triakâya) du Bouddha, appelé « Corps d'Apparition », généralement sous la forme d'un Bodhisattva ayant réalisé l'Éveil Parfait et Insurpassable, mais pouvant également s'exprimer à travers un individu lambda, voire même un animal, dès lors que cette expression participe à l'Éveil d'un être sensible.

Nobles Vérités : Au nombre de Quatre, dans le Bouddhisme, énoncées comme étant la base de l'enseignement (Dharma) originel. Les Quatre Nobles Vérité (4NV) sont : 1) NV de la Souffrance, 2) NV de l'origine de la Souffrance, 3) NV de la fin de la Souffrance, 4) NV du Sentier qui mène à la fin de la Souffrance (Triple Discipline).

Non-né : Équivalent à « Nature de Bouddha », « Dharmakâya » ou « Nirvâna ».

Nirvâna: Troisième Noble Vérité du Bouddha ou Noble Vérité de la fin de la Souffrance. Le Nirvâna est équivalent au Non-né ou à la nature de Bouddha, dans le Zen.

Octuple Sentier : Quatrième Noble Vérité du Bouddha. L'Octuple Sentier est décomposé en Huit Pas, associés à la Triple Discipline.

Padmasana : Posture du lotus, pied droit sur la cuisse gauche et pied gauche sur la cuisse droite. C'est la posture classique en zazen.

Prajna : Qualité de la Nature de Bouddha associé à la Sapience. La Prajna est le mode de la reconnaissance de sa vraie nature (ou nature de Bouddha). Elle est également l'une des Trois Disciplines de la Quatrième Noble Vérité (avec Dhyâna et Sîla). Dans ce contexte, Prajna comporte trois Pas qui sont la Compréhension Juste, la Pensée Juste et la Parole Juste.

Refuge (Prise de) : La prise de refuge marque le ralliement d'un individu à l'enseignement (Dharma) du Bouddha, dans le cadre d'un Sangha (Communauté).

Rinzai (Lin Tsi) : Nom d'un maître zen (mort en 866) qui donna son nom à la lignée rinzai.

Rohatsu : Signifie « 8 décembre ». Rohatsu est une sesshin – commémorant l'Éveil du Bouddha – particulièrement rude. Elle se déroule sur huit jours, durant lesquels les moines pratiquent zazen d'une manière ininterrompue. En France (et en Europe), dans le Rinzai, les laïcs ne pouvant résister à une telle rigueur, la durée cumulée de zazen est de onze heures par jour.

Samatha : pratique de la concentration sur un objet unique (par exemple : la respiration).

Sambhogakâya : L'un des Trois Corps (Triakâya) du Bouddha appelé « Corps de Félicité ». Consiste au déploiement des sagesse du Bouddha manifestées au Bodhisattva durant l'expérience de voir dans sa vraie nature.

Samu : Prononcer « Samou ». Il s'agit d'un travail que l'on offre au Sangha, dans le cadre d'un monastère ou d'un centre zen, effectué soit en retraite ou à l'occasion d'une sesshin.

Sangha : L'un des « Trois Joyaux », avec le Bouddha et le Dharma. Le Sangha est la communauté des moines et des laïcs, avec, à la tête, le maître qui représente le Bouddha (qu'il incarne en qualité de Nirmanakâya).

Satori : Expérience similaire au kenshō, mais dans sa dimension libératrice en ce qu'il intègre la pratique après kenshō. Le satori est donc équivalent à l'Anuttara Samyak Sambodhi (Eveil Parfait et Insurpassable).

Shikantaza : Pratique signifiant « juste assis » ou « assise juste » (de préférence). Il s'agit d'une pratique exprimant sa vraie nature.

Sesshin : Littéralement « rassemblement de l'esprit ». Il s'agit d'une période de pratique intense de zazen.

Skandhas : Agrégats constitutifs de l'ego ou de tout objet nommé ou formé.

Sôtô : École du Zen dont le Patriarche, au Japon, est Dôgen (1200-1253). L'une des plus importantes écoles du Zen au Japon (avec le Rinzai). Le Sôtô privilégie la pratique de zazen sans intention (shikantaza).

Sunyata : Vacuité. La Vacuité, dans le Bouddhisme, est associée à l'interdépendance inhérente à tous les phénomènes (composés de skandhas). Associée au Dharmakâya, qui n'est pas de nature phénoménale, la Vacuité est l'absence de distances, tant ontologiques que spatiales ou temporelles, séparant le sujet de l'objet. La réalisation de la Vacuité (du Dharmakaya) est l'expérience zen décisive et est associée à la réalisation de l'anâtman ou du Non-né.

Sutra : Texte canonique rattaché à l'enseignement du Bouddha (Dharma). Le qualificatif « sutrique » est un néologisme dérivant du mot sutra.

Sîla : L'une des Trois Disciplines (avec Prajna et Dhyâna) rattachées à la Quatrième Noble Vérité et définissant le volet Éthique de la pratique. Elle comporte deux Pas : l'Action Juste et le Moyen de vie Juste.

Tathâgata (Nyorai) : Équivalent au Bouddha, dans ses qualités intrinsèques.

Trikâya : Les Trois Corps du Bouddha (Dharmakâya, Sambhogakâya et Nirmanakâya), quand ils sont unifiés.

Triple Discipline : Octuple Sentier ou Quatrième Noble Vérité du Sentier qui mène à l'extinction de la Souffrance. Elle comprend Prajna, Sîla et Dhyâna. Dans le Zen (depuis Huineng), on parle du « jeu simultané de la Triple Discipline », en ce sens que la nature de l'esprit est libre d'erreurs (Prajna), libre de souillures (Sîla) et libre de troubles (Dhyâna).

Vipassana : Vision (ou Vue) pénétrante, associée à Prajna, et qui est donc synonyme de « Vue bouddhique ». Se pratique en principe avec Samatha.

Zafu : Coussin de zazen.

Zazen : Zen assis. Généralement associé à Dhyâna, zazen intègre, dans le jeu simultané de la Triple Discipline, Prajna et Sîla.

Zen : Terme japonais dérivant du mot chinois « Chan » qui phonétiquement dérive du mot sanskrit Dhyâna. Les pratiquants du Zen sont dits « zenistes ». Le Zen se décline en cinq formes, dont deux sont dites « chimérique » et « hors de la voie », et les trois autres bouddhiques, intéressant le Hinayana, le Mahayana ou le Véhicule du Suprême (Zen « non sutrique »).

Zendô : lieu de pratique du Zen (généralement zazen).