

La quête du sens

Pour ce qui concerne la pratique du zen, il faut savoir que le zen est l'une des écoles du bouddhisme et provient de l'expérience spirituelle de Shakyamuni Bouddha. Donc, fondamentalement, la pratique du zen, c'est la pratique de la méditation assise dans laquelle cet homme, qui vécut cinq siècles avant Jésus Christ, est devenu un bouddha, c'est-à-dire un éveillé. Eveillé à quoi ? Eveillé à la véritable nature de son existence.

Il était en quête spirituelle, à la recherche d'un éveil, parce que justement pour lui, à partir de la rencontre avec l'impermanence et de la souffrance qui en résulte, la vie lui paraissait dépourvue de sens. Si vivre consiste à naître dans certaines souffrances mais surtout vieillir, tomber malade, mourir, être privé de ce que l'on aime parce que l'impermanence nous frappe et on perd ses objets d'amour, les être que l'on aime, on ne réussit pas toujours à obtenir ce que l'on désire, loin de là, et on ne peut pas toujours éviter ce qui nous déplaît. C'est un peu le descriptif de ce que l'on appelle dans le bouddhisme dukkha, la souffrance en tant que vie insatisfaisante, principalement parce qu'au cœur même de l'existence, de tout ce qui existe, il y a le phénomène de l'impermanence. Rien ne dure, et par rapport à cela, notre mental, notre esprit est plutôt conditionné à s'attacher à ce qu'il aime, à essayer d'éviter ce qu'il n'aime pas, à s'assurer une certaine sécurité, et cette sécurité, en s'assurant notamment la possibilité de rester en contact avec ce que l'on aime, est toujours menacée. Donc il y a forcément une certaine inquiétude au fond de la condition humaine à cause de cette conscience là, de cette fragilité, de cette impermanence, et puis du sens de l'absurdité que l'on peut avoir quand on se rend compte que cette vie est parsemée de tous ces risques de souffrance. Et on ne comprend souvent même pas pourquoi l'on souffre. Donc c'est à l'occasion de ce questionnement déclenché par cette prise de conscience du caractère insatisfaisant de l'existence que le Bouddha s'est mis en recherche et que finalement, après toutes sortes d'exercices de yoga, d'ascèse diverses, il s'est concentré sur la pratique de zazen, zazen voulant dire dhyana assis, dhyana veut dire méditation en Inde. Le dhyana assis, c'est donc s'asseoir sur un coussin comme ce zafu. Le Bouddha, à ce moment là, avait pris un coussin d'herbes et s'était assis en se croisant les jambes comme je vais vous le montrer maintenant.

Pour faire zazen, on s'assoit sur un coussin pour être assis confortablement. On ramène le talon contre le coussin de façon à ce que le premier genou soit au sol, et on place le pied sur la cuisse opposée, on laisse le bassin basculer en avant de manière à avoir bien cet ancrage des genoux dans le sol, qui forment un trépied avec les fesses qui pressent contre le zafu. Et à partir de la taille, on se redresse tout en détendant bien le ventre. On étire la colonne vertébrale et la nuque comme si l'on voulait le ciel avec le sommet de la tête, on relâche les épaules, on place la main gauche dans la main droite, le tranchant des mains en contact avec la bas ventre. On relâche bien les épaules et on pose le regard devant soi sur le sol.

Dans cette assise, ce que l'on fait, eh bien il faut en faire le moins possible en principe. Le but du zazen, c'est de ne plus rien faire du tout. Mais quand même, il y a au départ dans tous les cas une certaine pratique, une certaine manière de faire consciente, qui consiste à être attentif à sa posture, donc centré sur le corps, qui nous ramène à être présent ici dans ce lieu, habité par ce corps. On se concentre sur la respiration qui nous amène à être vraiment présent maintenant, à ne pas être distrait, à ne pas laisser l'esprit s'échapper avant, après. Et on laisse passer les pensées tout en exerçant une certaine observation intuitive, immédiate de "qu'est-ce qui se passe en ce moment", mais sans trop analyser, simplement d'être juste lucide, conscient de ce qui arrive, de ce qui apparaît, de façon à pouvoir éclairer ce qui remonte du subconscient, apprendre à ce connaître soi-même à un

certain niveau, qui est le niveau de ce qui nous habite, les phénomènes qui nous constituent.

Et puis alors plus profondément, prendre conscience de la nature complètement impermanente et insubstantielle de ce qui nous constitue, de tout ce qui forme cette personne, cet ego qui est en train de faire zazen. Le corps, les sensations, les perceptions, les pensées, les désirs sont impermanents, apparaissent, disparaissent, se transforment sans cesse, donc sont insaisissables. Cette expérience-là du caractère insaisissable et insubstantiel de ce qui nous constitue est ce qui va nous permettre de réaliser au fond la nature essentielle de notre existence, c'est-à-dire d'être un être de relation d'interdépendance avec toutes les autres existences de l'univers et en aucun cas un être substantiel pouvant exister absolument par lui-même.

Donc il y a là une double dimension dans la pratique de zazen : Une dimension d'éveil de nos illusions, de nos attachements dont on prend finement conscience à travers l'observation que l'on a de soi puisque tout le film de nos pensées, de nos désirs défile durant la méditation. Donc on devient plus intime avec ce qui nous habite, avec nos motivations, etc. Je le répète souvent : ça me paraît être important dans la relation avec les autres parce d'abord, être intime avec soi-même permet de mieux comprendre les autres, d'être plus en empathie avec les autres. Surtout le fait de se comprendre soi-même permet de faire le tri dans la relation à autrui sur ce qui fait partie de nous et que l'on projette sur les autres, ce qui arrive très souvent, et puis ce qui est vraiment l'autre. Un des sens de la pratique, c'est de parvenir à un esprit clair, dépouillé qui permette de voir la réalité, percevoir la réalité telle qu'elle est : notre réalité à nous d'être en totale unité avec tout l'univers ; la réalité de l'autre tel qu'il se présente à nous, sans l'enfermer dans nos projections mentales, c'est-à-dire pour être dans la vraie rencontre. ça suppose donc une bonne connaissance de soi, une bonne intimité avec soi-même. ça suppose aussi la capacité de laisser tomber, de laisser passer tout ce qui nous encombre l'esprit et c'est ce que l'on apprend beaucoup à faire en zazen puisqu'on ne supprime pas les pensées ou les phénomènes pendant zazen, mais par contre, on ne s'y attache pas. En étant ancré dans le corps et dans la respiration, ça permet d'être dans une attitude d'observation, de voir ce qui apparaît, d'intuition de ce qui constitue l'essence de ce qui apparaît au fond, et en même temps dans un lâcher prise. Dès que l'on a pris conscience de quelque chose, on ne s'y attarde pas, on ne commence pas à ruminer des pensées, à analyser, à réfléchir. En ce sens, zazen n'est pas une méditation classique au sens où, quand on regarde une définition de la méditation dans un dictionnaire, généralement ça renvoie à une réflexion intense, profonde sur un sujet. ça n'est pas le cas avec la pratique de zazen. On parle à propos de zazen d'hishiryo, d'une conscience hishiryo qui est au-delà de la pensée comme de la non-pensée. Donc c'est à la fois être parfaitement conscient de ce qui est présent mais ne pas s'appesantir sur ce qui se manifeste, être capable de constamment lâcher les pensées qui nous occupent et de retrouver constamment un esprit disponible, frais, accueillant, libéré de tous les attachements qui nous encombrant habituellement.

A partir de cette pratique, nous avons un petit rituel à la fin du zazen. Le rituel exprime le sens de notre pratique et donc traduit finalement ce qui devient le sens de notre vie lorsque l'on pratique cette méditation, mais surtout le reste de la vie quotidienne devient le terrain d'exercice de notre pratique. Tous les phénomènes que l'on rencontre, toutes les actions que l'on a dans la vie quotidienne sont pour nous des occasions de pratiquer à la fois la concentration, d'être présent ici et maintenant, de faire chaque chose complètement, jusqu'au bout, de le faire avec un sens du service, c'est-à-dire un sens de non-égoïsme, de ne pas être égocentré mais au contraire de déployer son activité au service des autres.

Maintenant, je vais revenir au thème de la conférence.

Finalement, on peut dire que le zen c'est la vie tout entière vécue à partir de l'expérience de la pratique de zazen, on peut dire comme éclairée par l'expérience de la pratique de zazen. Et c'est cette expérience de zazen qui va donner un sens finalement à la vie.

Mais dans un premier temps, ce qui m'est arrivé personnellement - je vais faire un petit passage autobiographique - et si j'ai choisi le thème de cette conférence, c'est parce que je suis très concerné par ce sujet. C'est ce qui m'a amené à la pratique du zen.

J'ai été dans les années 60 très préoccupé par cette question du sens de la vie. C'était quelque chose qui me souciait beaucoup. Dans mon enfance, au début de mon adolescence, j'étais chrétien, élevé dans la religion catholique, donc la question du sens était facilement résolue apparemment à travers l'enseignement religieux qui donnait une explication à pourquoi on est sur cette Terre, le sens que ça a, les préceptes qu'il faut suivre, etc. Il se trouve que j'ai perdu cette foi chrétienne parce qu'elle reposait plutôt sur un enseignement dogmatique et pas sur une véritable expérience vécue, donc j'avais adopté la foi de mes parents puis l'aumônier du catéchisme qui m'expliquait ce qu'il en était, comme beaucoup de gens je suppose. Donc à un moment donné, quand on arrive à un âge où on commence à critiquer tout ce qu'on a reçu, tout notre héritage, ça n'a pas résisté évidemment. Et j'ai laissé tomber cette foi mais je me suis retrouvé dans cette situation d'un certain désespoir et d'un certain nihilisme parce que, comme disait un personnage de Dostoïevski dans *Les Possédés*, si Dieu n'existe pas, tout est permis et donc, il n'y a plus de fondement à aucune valeur. Donc c'était pour moi obsédant cette question là, non pas que j'étais prédisposé à transgresser toutes les règles de la morale mais la question du sens me taraudait et je ne voyais pas de réponse, pas d'issue.

Alors bien sûr, j'aurais pu bricoler un sens au niveau de mon ego, autrement dit de mes désirs. On peut très, et je crois que beaucoup de gens font ça mais un peu en désespoir de cause probablement, mais en tous les cas à mon avis, ce n'est pas très solide, on peut très bien dire au fond : "Ben moi le sens de ma vie, c'est de faire ce que j'aime dans la vie, voilà". C'est vite résolu comme ça, pour peu que l'on sache ce que l'on aime parce que je me rend compte qu'il y a beaucoup de gens, quand on leur pose la question de savoir ce qu'ils aiment dans la vie, eh bien ils n'en savent rien. Qu'est-ce qu'ils désirent, qu'est-ce qu'ils souhaitent ? Ils n'en savent rien.

Espérons que la majorité des gens est suffisamment intime avec soi-même pour percevoir ce qu'elle aime. Alors on peut se dire que finalement : "Moi j'aime les enfants, ma famille, le sens de ma vie, c'est de construire une vie de famille". Pourquoi pas. Il y a des gens qui aiment l'argent, donc "le sens de la vie pour moi, c'est de faire fortune". Ou alors, si on a des talents artistiques : "moi le sens de ma vie, ça va être de développer une œuvre d'art". Si on aime la recherche, eh bien on va faire de la recherche, ou bien si on aime l'enseignement, l'éducation... Vous voyez ce que je veux dire. A travers nos préférences, ce que nous aimons, on va décider de se consacrer à quelque chose qui nous plaît, qu'on aime et puis ça suffit.

Il se trouve que pour moi la question était plus profonde parce que ça ne me suffisait pas de me dire : "Je vais passer ma vie à faire ce que j'aime", parce que ça aurait pu être de voyager par exemple, parce qu'à l'époque j'aimais voyager. Mais il me semblait que le sens de la vie devait avoir un fondement dans quelque chose qui est au-delà de soi, c'est-à-dire que soi tout seul, on ne peut pas être autoréférent d'un sens de sa propre vie. Si le sens de ma vie, c'est de satisfaire mon petit ego, pour moi dans tous les cas, ça ne tenait pas la route, ça n'était pas suffisamment solide, fondé comme sens. Et donc, c'est toujours

la question de la transcendance, c'est la recherche de quelque chose qui est au-delà de son propre ego. Et dans un premier temps, ce qui me paraissait être au-delà de mon ego et faire sens, c'était les être humains, l'humanité, à travers ce qui pourrait être un combat social, politique, en vue de plus de justice. D'ailleurs j'ai fait des études de Sciences politiques et je m'intéressais beaucoup à ces questions, mais je me suis aperçu que la politique, alors que ça aurait pu être, et ça devrait être l'art le plus noble pour un être humain, c'est-à-dire consacrer sa vie au bien-être de la communauté en dirigeant avec sagesse et bienveillance, eh bien en fait je me suis aperçu que la politique était complètement dévoyée de son sens initial, c'est-à-dire le souci du bien-être de la cité et des citoyens, et que finalement ce qui au départ n'était qu'un moyen, c'est-à-dire la conquête du pouvoir, devenait une fin en soi et que, au fond, la politique ne servait qu'à satisfaire le besoin de pouvoir de la plupart des gens qui se livrent à cette carrière politique. Mais en plus de ça, ce qui est triste, c'est que même les gens purs initialement et idéalistes finissent par être pervertis par les moyens, c'est-à-dire que l'idée que pour arriver à transformer la société dans le sens d'un certain idéal de justice ou de quelqu'autre idéal que ce soit, d'égalité par exemple, eh bien il faut se donner les moyens de prendre le pouvoir. Et finalement, cette obsession de prendre le pouvoir et d'en avoir les moyens devient une fin en soi, souvent. Et puis ce qui devient en plus une fin en soi, c'est de conserver le pouvoir une fois qu'on la conquis. Si l'on parvient à gouverner le pays, après il faut essayer de se maintenir dans le pouvoir et à ce moment-là, il y a toute une perversion que vous connaissez du politique, c'est-à-dire tout ce côté démagogique, après le côté de trouver des appuis les plus solides possibles pour pouvoir se faire réélire, donc en satisfaisant les intérêts de certaines catégories dont on espère le soutien.

Bref, je ne vais pas me lancer dans des analyses du fonctionnement du jeu politique, mais en tous cas, j'en ai été complètement déçu, d'autant que les plus purs qui avaient fait des révolutions dans un but vraiment altruiste de libérer les êtres humains de leur aliénation, ils avaient créé les pires conditions finalement de l'aliénation, de l'esclavage. C'était pour moi la trahison la plus totale de ce qui pouvait être un idéal humanitaire et donc, je ne voyais plus de ressources pour un sens de la vie dans cette direction là. Mais par contre, du coup, mon diagnostic s'est précisé, c'est-à-dire je me suis dit : Au fond, tout le problème est un problème finalement spirituel, c'est-à-dire un problème de conscience. Comment on est en esprit, qu'est-ce qui anime notre esprit, quelles sont nos motivations, qu'est-ce qui nous fait fonctionner et il me semblait qu'il était complètement important à la fois de développer une connaissance de soi, mais surtout de développer un moyen de dépasser les limites de son petit ego qui, forcément, pervertit tout, même dans les relations humaines, intimes, etc. Toutes les manifestations de l'égoïsme pervertissent les meilleurs sentiments et font que l'amour capote, très souvent, à cause de ça aussi.

Alors du coup, je me suis rapproché de ce qu'étaient les voies spirituelles parce que c'était un voyage vers l'Orient, donc je me suis rapproché des voies spirituelles que je rencontrais sur mon chemin, en Inde notamment, et ne me paraissaient pas satisfaisantes pour différentes raisons et finalement j'ai rencontré le zen, donc la pratique du zen au Japon en 1972 et j'ai commencé la pratique de zazen.

Et alors, le premier zazen que j'ai pratiqué à antaiji, alors que j'étais littéralement obsédé par cette question du sens de la vie, la première fois où je me suis assis en zazen, alors que quelques minutes avant encore j'avais eu une discussion avec quelqu'un et j'étais vraiment pris par cette question obsédante, l'assise en zazen d'un seul coup a fait complètement disparaître la question. Et alors ça, ça m'a complètement étonné, c'est-à-dire sur le coup, je ne m'en suis pas aperçu mais c'est après coup, après la fin de la séance de zazen, je me

suis dit : mais la question du sens de la vie ne se pose plus pour moi. Alors j'ai longuement réfléchi : mais alors comment ça se fait, qu'est-ce que c'est que cette histoire là, c'est curieux quand même. Et au fond, je me suis dit : c'est que la pratique de zazen - et ça c'est la chose la plus mystérieuse et la plus profonde du zazen qu'on peut difficilement expliquer - nous met en contact avec une dimension d'être qui nous met au-delà d'un état de manque ou au contraire d'excès ou même de plénitude. J'allais dire : c'est un état de plénitude mais c'est même au-delà de la plénitude et du manque. C'est une qualité d'être où il n'y a plus besoin de rien et où le mental ordinaire est suspendu. Or, le fonctionnement du mental ordinaire, c'est ce fonctionnement dualiste de la pensée puisqu'on pense avec des mots, des concepts, eh bien on a tendance à tout séparer et diviser, et c'est le fonctionnement mental normal, ordinaire. Il est important de séparer soi des autres, il est important à un certain niveau de réflexion philosophique de distinguer le corps et l'esprit. On sépare les moyens et les fins. On sépare évidemment soi et les autres et peu à peu, on se retrouve dans une manière d'être au monde complètement divisée et on a perdu le contact de ce qui constitue l'essence même de notre existence, c'est que depuis l'origine et avant même notre naissance, nous n'avons jamais été séparés, au fond, de tout l'univers dans lequel nous naissons. Avant même notre naissance, ce qui va nous constituer existait déjà dans l'univers. Donc on n'a jamais été séparé et je crois au fond que l'être humain a cette nostalgie, nous portons sans le savoir probablement, et des fois ça affleure et des fois ça se manifeste fortement, cette espèce de nostalgie de cette vie sans séparation d'avec la nature, d'avec les autres, d'avec tout l'univers. Et je crois au fond que toutes les religions sont des tentatives de nous remettre dans cet état d'unité avec le monde dans lequel nous sommes nés, par-delà encore une fois un mode de pensée qui est fait pour faire des distinctions, des séparations et des oppositions.

Et donc je crois que c'est cette expérience-là en zazen, au-delà de toute pensée dualiste, au-delà même de tout objectif puisque la consigne en zazen, c'est d'être juste présent, de ne pas chercher à atteindre quoi que ce soit et de simplement laisser passer les pensées, eh bien si on le pratique justement de cette manière-là, on entre en contact avec cette dimension que l'on appelle en japonais immo, c'est-à-dire être ainsi tel quel, qu'on ne peut même pas décrire avec des mots, qu'on ne peut pas enfermer dans des explications mais qui est quelque chose que l'on peut ressentir très profondément et qui nous met dans un état de totale intimité avec notre être profond qui pulvérise littéralement les questions. Je crois que les questions sur le sens de la vie apparaissent dès lors que l'on est prisonnier d'un mental qui divise. D'ailleurs, la question du sens implique bien cette dualité puisque qui dit sens dit .

La question du sens vise à répondre à certaines questions et notamment deux questions autour du pourquoi. Pourquoi en un seul mot et le "pour quoi" en deux mots.

Pourquoi ? C'est la question de pourquoi je suis né, donc ça nous fait nous questionner sur ce qui est avant notre naissance, sur ce qui a motivé qu'on soit né. Alors vous pouvez imaginer toutes les réponses que l'on trouve dans les différentes religions.

La réponse matérialiste de base, c'est : nos parents se sont aimés, deux cellules se sont unies et puis voilà. Un fœtus s'est développé et puis voilà, on est apparu sur ce monde comme un champignon. Mais même dans cette optique là simplement matérielle, biologique parce qu'il y a eu cette rencontre de deux cellules, on est né finalement d'une relation d'amour. Donc c'est déjà une certaine réponse à un pourquoi. On est né d'une relation, et d'une relation d'amour. Donc ça peut déjà nous éclairer sur le sens de notre vie. Mais le pourquoi dans le bouddhisme nous oriente plutôt vers, étant donné que le bouddhisme s'inscrit dans cette culture indienne dans laquelle cette naissance-ci et cette

vie-ci s'inscrivent dans un cycle de renaissances, qu'on ne croit pas qu'il n'y a qu'une seule vie, que notre vie est le prolongement d'une vie antérieure par le biais d'une renaissance et aura une suite dans une vie ultérieure. Donc notre vie présente s'inscrit dans une série et, à ce moment-là, la question du pourquoi interroge sur : quels sont les facteurs qui font que l'on naît, que l'on renaît. ça c'est vraiment une question que s'est posé le Bouddha Shakyamuni parce qu'il a été justement dans cette culture-là. Et alors, à ce moment-là, lui-même a dans sa méditation la vision de ses vies antérieures et aussi des vies antérieures et des différentes renaissances de tous les êtres humains, et il a eu cette intuition ou cette vision claire pour lui que les hommes naissent, les êtres humains naissent à cause du fait qu'ils sont les héritiers d'un karma passé, c'est-à-dire une vie antérieure dans laquelle il y a eu un certain nombre d'actes qui a été fait, qui sont de par leur valeur éthique, amenés à porter des fruits bénéfiques, ou au contraire mauvais, suivant la qualité morale de l'acte. Un acte bon va produire de bons effets, un bon karma entraîner une renaissance favorable, et inversement un acte mauvais va entraîner une rétribution négative, soit dans cette vie, soit dans une vie ultérieure et conditionner une nouvelle naissance.

Donc pour un bouddhiste, et les gens qui pratiquent le zen, en Orient dans tous les cas, sont bouddhistes - en Occident c'est différent, il y a beaucoup de gens qui pratiquent le zazen sans être bouddhistes -, le zen est quand même ancré dans cette culture, dans cette tradition et on peut dire que là, le sens de la vie au niveau du pourquoi, c'est : je suis né dans cette vie à cause de mon karma passé. Donc premier sens de la vie.

Mais le karma, c'est une énergie, c'est-à-dire ce sont des motivations. Ce qui fait qu'il y a un karma qui va faire provoquer une renaissance, c'est qu'il y a du désir, du vouloir renaître, du vouloir vivre. Dans les douze causes interdépendantes, c'est fondamental pour expliquer pourquoi on renaît dans cette vie, mais ce qui est le facteur dans les douze causes, un des facteurs fondamentaux, c'est ce vouloir vivre, ce désir à partir du fait que l'on est né avec un corps et les organes des sens qui nous permettent d'avoir un contact avec des objets des sens, donc de ressentir des sensations qui provoquent du plaisir et qui provoquent de l'attachement, et donc le désir de retrouver ce plaisir et donc de pouvoir continuer avec cet attachement, c'est ça ce qui déclenche le vouloir vivre ou vouloir renaître pour continuer à poursuivre nos objets de désirs. ça c'est la manière la plus classique d'expliquer la renaissance, parce qu'il y a ce vouloir vivre, cette quête perpétuelle de satisfaction qui n'est jamais totale, qui nous laisse toujours insatisfait, qui nous relance toujours vers une quête de satisfaction, et au moment de mourir, cette énergie de quêter une satisfaction va nous faire aspirer à une nouvelle naissance. Même si on n'a pas consciemment l'intention de renaître, cette énergie elle-même déclenche une nouvelle naissance.

Donc, on peut dire à ce moment-là que le sens de notre vie, c'est déjà de comprendre cela et pour Shakyamuni Bouddha et pour les indiens de son époque, étant donné que naître signifiait forcément à un moment ou à une autre endurer des souffrances, le sens de la vie c'était d'avoir une pratique spirituelle pour en finir avec ce samsara, se libérer du samsara de façon à ne pas renaître. Donc, on arrive à cette solution paradoxale, apparemment paradoxale pour nous occidentaux, le sens de la vie pour un bouddhiste, c'est de ne pas renaître dans cette vie, initialement, pour le bouddhisme originel imprégné de cette mentalité indienne, c'est de réaliser le nirvana, le nirvana comme extinction de cette vie dans ce monde dans lequel nous sommes exposés à la souffrance à cause de l'impermanence. Quant au nirvana, il est défini toujours négativement comme étant l'extinction des causes de la souffrance, c'est-à-dire fondamentalement des trois poisons

que sont l'avidité, la haine et l'ignorance. Et alors c'est l'extinction de ces trois poisons qui permet de réaliser ce nirvana à la fois dans cette vie-ci en ayant une détachée, sereine, n'étant plus conditionné par avidité, haine et ignorance mais au contraire une vie éveillée, donc une vie en harmonie avec la véritable nature de notre existence et, on va y venir après, ce qui d'après moi est vraiment l'apport du zen à la question de la quête du sens, mais en tous les cas, il faut savoir qu'historiquement et dans la tradition ancienne du bouddhisme, la non-naissance dans ce monde était le but recherché.

Par la suite, le message du Bouddha a été compris autrement, beaucoup plus à mon avis justement et profondément, c'est que le samsara n'est pas un lieu, le monde-ci dans lequel nous sommes nés, c'est la manière que nous avons de vivre ce monde. Le samsara, c'est le fait de vivre en étant conditionné par nos illusions qui provoquent le samsara. Par contre, le nirvana, si on croit que le nirvana, donc la résolution de la souffrance, va résulter de ne pas renaître du tout, c'est d'après moi et d'après la plupart des bouddhistes du Grand Véhicule actuel, c'est une erreur parce que ça veut dire être encore prisonnier de l'avidité de quelque chose, le nirvana, et de la haine, du rejet du samsara et du monde des souffrances, donc on est toujours dans cette perspective-là, dans cette compréhension du bouddhisme-là. On est en fait toujours dans le processus qui conditionne la souffrance du samsara, c'est-à-dire ce rejet de ce que l'on aime pas, cette avidité pour ce que l'on aime, donc haine et avidité, les deux grands poisons qui provoquent la souffrance humaine.

Donc c'est bien là qu'il y a une erreur de compréhension dans l'enseignement du Bouddha, c'est ce qui a donné lieu à la naissance du Grand Véhicule qui ne voit plus du tout les choses de la même manière mais considère que, finalement, le véritable éveil de Bouddha, c'est de s'éveiller à notre totale interdépendance et notre totale unité avec tous les êtres de l'univers, et si on est éveillé à cette unité avec tous les êtres de l'univers, on se sent naturellement solidaire d'eux, d'autant plus solidaire que l'on est, à travers la pratique de la méditation, dépouillé de tout ce qui constitue l'attachement à son propre ego, que l'on perçoit comme vacuité, ou comme interdépendance, ce qui veut dire la même chose, donc comme relation aux autres, et donc le sens de la vie à ce moment-là devient actualiser cet éveil dans la vie quotidienne, et l'actualiser en vivant pleinement le fait que, au fond, ce qui fonde notre vie, c'est de ne pas être séparé des autres, mais au contraire d'être constamment en unité avec les autres, et donc ça va impliquer énormément de valeurs de vies fondamentales pour vivre le nirvana, c'est-à-dire l'extinction des causes de la souffrance dans ce samsara. C'est ce qu'enseigne le Mahayana, c'est ce qu'enseigne principalement Dogen dans le chapitre de Shoji, Vie et Mort : C'est que chercher le nirvana en dehors du samsara, c'est faire fausse route complètement. Par contre, si on pratique le zazen avec un esprit de lâcher-prise, de dépouillement de l'attachement à notre propre ego, eh bien se réalisent les conditions de l'extinction de la souffrance dans ce monde-ci sans avoir à le quitter, sans avoir à se retirer même dans un monastère ou dans un ermitage, sans avoir à couper nos relations sociales, nos relations avec le monde. C'est notre état de conscience qui change complètement, c'est-à-dire, au lieu d'être egocentré, on va être centré sur la relation aux autres avec comme valeurs principales la compassion et la bienveillance, et c'est ce qui va donner du coup un sens à partir de l'intérieur, non pas comme un commandement divin "tu aimeras ton prochain comme toi-même, mais à partir d'un ressenti intérieur, d'une solidarité, d'une unité avec tous les êtres vivants qui va nous inciter à les protéger, à les respecter, à agir pour les aider, et c'est tout le sens de la vie de quelqu'un qui pratique la voie du zen dans cette perspective-là et qui devient ce que l'on appelle un bodhisattva. Et alors du coup, la question du sens de la vie, du pourquoi, elle reste, alors évidemment pourquoi en un seul mot, c'est conditionné par le passé, alors si on est né, c'est bien peut-être à cause de notre karma passé, mais c'est aussi parce qu'il y a

en nous cette nature de Bouddha qui aspire à l'éveil, qui aspire à se manifester et qui provoque ce que l'on appelle le désir d'éveil, bodaischin ou bodhichitta, et du coup c'est aussi une forme de karma puisque c'est une motivation, une volonté et qui déclenche forcément la naissance et la renaissance, mais animée avec un état d'esprit totalement différent de l'état d'esprit ordinaire du karma causé par les trois poisons. Le karma on peut dire d'un bodhisattva, c'est de réaliser le Dharma pour tous les êtres et ça change complètement la perspective, c'est-à-dire que ce qui était précédemment cause de souffrance va être l'occasion de progresser sur la voie, d'approfondir l'éveil pour soi-même et pour les autres car, à chaque fois que l'on rencontre la souffrance, et c'est probablement une question que vous vous posez et vous souhaiteriez qu'on aborde, c'est quel est le sens de la souffrance ?

Dans le christianisme on répond : la souffrance, le sens de la souffrance, c'est d'expié le péché originel. Donc nous sommes des pécheurs à l'origine, nous sommes les héritiers de ça dans tous les cas, et donc la souffrance a une valeur expiatoire. Je pense que ça évidemment fait beaucoup pour faire s'écarter de l'église un certain nombre de gens qui ne supportent pas cette pression et ont un sentiment de culpabilité. Il n'empêche que moi, quand j'étais gamin, c'était encore ce qui était enseigné.

Et on peut comprendre évidemment le christianisme d'une autre manière et heureusement. Mais dans le bouddhisme, il n'y a pas cette notion que la souffrance pourrait avoir une valeur expiatoire. La souffrance est simplement un symptôme d'une erreur, d'une illusion, donc quelque chose qui va attirer notre attention sur le fait que nous ne fonctionnons pas en harmonie avec la réalité profonde de notre vie, et qu'à cause de ça, eh bien nous développons toutes sortes d'attachements qui nous font souffrir parce qu'ils sont irréalistes, parce qu'ils ne sont pas en harmonie avec ce qu'est l'existence et donc, à un moment ou à un autre, on va se heurter à une impossibilité qui va nous faire souffrir.

Et donc, par exemple, toutes les souffrances qui sont liées à une perte nous invitent constamment à réfléchir à "qu'est-ce que ça veut dire, quel est le sens de cette souffrance-là causée par cette perte". Et c'est bien évidemment mon attachement qui me fait souffrir lorsque je perd quelque chose ou un être. Donc ça veut que je ne souffre pas même pour l'être, par exemple, que j'ai perdu, je souffre pour mon ego qui est privé de la présence de cet être. Donc la souffrance est toujours égoïste, toujours liée à l'attachement à l'ego, c'est l'ego qui souffre. Donc, ça montre bien que la souffrance est un problème fondamentalement spirituel. Même si je souffre par exemple d'avoir chipé la grippe à un moment où je souhaitais faire mes premiers bains de mer et que donc, je suis contrarié dans mon désir, c'est mon ego qui fait que je souffre. Si j'accepte que ce sont des choses qui arrivent d'être grippé et que les bains de mer ne sont pas la chose fondamentale de l'existence, eh bien je vais traverser ma grippe sans problème. Mais sinon, ça peut devenir très contrariant et créer de la souffrance. On est contrarié dans ses désirs et on souffre.

A ce moment-là, au lieu de pester contre la malchance ou contre je ne sais quoi qui fait que notre désir se trouve contrarié, il vaut mieux tourner notre regard vers l'intérieur et s'interroger sur "qu'est-ce que c'est que cet ego qui est frustré et qui souffre" et comment se libérer de cet attachement à l'ego qui va systématiquement provoquer de la souffrance ? Et je crois que c'est le sens fondamental de la pratique du zen et de beaucoup d'autres voies spirituelles du reste. C'est finalement de sortir de cette identification à un ego comme étant quelque chose d'extrêmement relatif, mais si on s'y attache fort, devient très illusoire et cause de souffrance car en divorce constant avec la réalité, et de réaliser le véritable "soi", qui est notre véritable nature et que dans le bouddhisme et dans le zen on appelle nature de Bouddha. Et ce qu'on appelle nature de Bouddha, la véritable nature de notre existence, c'est notre existence en totale interdépendance, en totale unité avec tous les

êtres. Donc, à ce moment là, au lieu d'être egocentré, on est centré sur l'ensemble, sur la totalité, donc ça veut dire à la fois qu'on est concerné par ce qui arrive aux autres au même titre que ce qui arrive à nous-mêmes, mais dans une perspective de soulager la souffrance, donc de venir en aide à tous les êtres, de contribuer aussi à leur bien-être et ça va devenir la chose finalement la plus importante. Donc au lieu d'être crispé sur la satisfaction de mes petits désirs, je vais avoir une conscience de moi élargie aux dimensions les plus vastes, ça va être tout l'univers d'un côté, avec ce que ça peut avoir aussi d'extrêmement positif par rapport à la nécessité de la protection de la nature et d'un sentiment écologique, mais aussi libérateur parce que ça me fait sortir des limites étroites de l'enfermement dans mon petit moi.

Alors pourquoi on souffre, pourquoi on désire tant finalement. C'est parce qu'on se sent à l'étroit et que l'on a besoin d'objets pour combler notre sentiment de manque. Et ces objets ne sont jamais satisfaisants, le manque n'est jamais comblé par des objets parce que, comme je le dis souvent, notre manque fondamental est un manque à être, un manque de réalisation spirituelle, un manque d'éveil, un manque à être éveillé.

Finalement notre pratique du zen va nous faire trouver un sens profond à notre existence dans l'éveil à la véritable nature de notre existence. Notre référent, ce n'est pas Bouddha, ce n'est pas Dieu, ce n'est pas la matière vivante, ce n'est pas toutes ces choses-là, ce n'est pas la société en tant que le bien suprême, la valeur suprême. C'est la nature fondamentale d'être un avec tout l'univers qui a besoin de s'actualiser en chaque être et qui va être génératrice de toutes sortes de valeurs dont j'ai évoqué certaines : la compassion qui consiste à soulager la souffrance des êtres, la bienveillance qui consiste à vouloir contribuer à leur bien-être et à leur bonheur, le bien-être suprême étant d'être soi-même libéré des causes de la souffrance et de trouver un sens profond à sa vie, donc la bienveillance va être d'aider les êtres à trouver leur voie, avec le côté évidemment délicat que c'est important de respecter la liberté de chacun et que d'un autre côté, on ne peut expérimenter avec les autres que ce que l'on a expérimenté soi-même.

Donc naturellement, si l'on pratique la voie du zen, ce que l'on va avoir envie d'apporter aux autres, c'est l'expérience de sa pratique du zen, donc c'est le cadeau que l'on peut faire à l'humanité, c'est ce que j'essaie de faire. D'un autre côté, il faut faire attention de ne pas devenir du coup prosélyte et vouloir à tout prix que le zen soit la solution de tous les problèmes de tous les êtres, même si soi-même, on a par sa propre expérience la conviction que ça peut être cela. Ce que je fais de ce point de vue-là, c'est que j'essaie de montrer les possibles, ce que la pratique du zen peut apporter à chacun. Et puis c'est à chacun de décider par sa propre expérience, pas seulement en croyant ce que je dis dans une conférence, mais en venant s'asseoir en pratiquant la méditation, de voir si réellement cette pratique lui apporte ce que moi, ça m'a apporté car après m'avoir apporté un apaisement complet en faisant disparaître la question, je me suis mis peu à peu à trouver énormément de sens à l'existence et beaucoup de valeurs qui émanaient de la pratique. J'en ai mentionné deux ou trois mais dans la pratique du zen, on parle des paramitas, chacune des paramitas est une valeur, est facteur de sens.

Par exemple, la première des paramitas, c'est le don. Le don altruiste, pas le don pour recevoir, pour l'échange mais le don altruiste, c'est une valeur fondamentale parce que, d'une part, ça nous permet d'actualiser le fait que nous ne possédons rien et donc, c'est un exercice de confirmation du lâcher-prise, de la non-avidité et c'est un facteur d'éveil et de libération. Le fait de donner rend joyeux, rend heureux. Et pourquoi ça rend heureux ? D'une part, par empathie avec celui qui reçoit, dont on a l'impression qu'il est heureux du don qu'on lui a fait, on partage son bonheur, mais aussi parce que, en donnant, on se

libère soi-même de notre propre égoïsme qui nous fait nous attacher à ce que nous possédons et finalement craindre de le perdre. Mais là, on brave, en quelque sorte, la crainte de le perdre en donnant, ce qui consiste à perdre, d'une certaine manière et s'apercevoir que finalement cette perte n'en est pas une. Et ça, c'est extrêmement libérateur par rapport à l'anxiété qu'ont la plupart des gens de manquer, de ne pas avoir assez, etc. Donc, une des premières valeurs va être d'expérimenter le don, pas seulement comme une bonne action qu'il faut faire, qui va nous apporter de bons mérites, ça aussi ça peut être un facteur de sens dans la vie. Pour beaucoup de bouddhistes, le sens de la vie, c'est d'accumuler des mérites. On va faire tout ce qui est bien, tout ce qu'a enseigné le Bouddha parce que, grâce à ça, on va accumuler des mérites. C'est comme des bons points si vous voulez, et ça va nous permettre d'avoir une bonne renaissance plus tard et même d'avoir une meilleure vie maintenant. Ce n'est pas tout à fait faux mais seulement c'est une vision un peu partielle et limitée, et surtout ça dénote que l'on n'est fondamentalement pas libéré de notre attachement à l'égoïsme, que l'on a transposé ça sur le plan spirituel et que notre égoïsme spirituel dans ce cas-là, c'est de nous faire un bon ego spirituel avec beaucoup de mérites, et donc de bonnes récompenses à venir.

Donc on n'est pas vraiment sorti de l'avidité, et donc pas vraiment libéré et donc pas éveillé parce que toujours attaché à l'ego. Donc, c'est un peu une fausse route mais peut-être, des fois, il faut passer par ça pour se rendre compte que c'est une fausse route et le dépasser. C'est comme dans toutes les spiritualités, il y a différents niveaux de réalisation d'une voie spirituelle, il y a un niveau un peu primaire, c'est ce niveau-là, le niveau des mérites et qui est souvent encouragé, notamment dans le bouddhisme tibétain, j'entend souvent des discours de lamas à propos des mérites, qui insistent même sur le fait que ces mérites sont nécessaires pour obtenir l'éveil. Donc, si on n'a pas suffisamment de bons points dans sa poche, on n'est pas prêt pour l'éveil. Donc, il faut accumuler ces mérites. Nous dans le zen, ça nous fait un peu sourire, mais ce n'est pas faux non plus. ça n'est pas vraiment faux, c'est simplement un niveau de réalité. C'est vrai que si on est lesté d'un mauvais karma, si on transgresse sans arrêt les préceptes, eh bien ça devient des obstacles et des entraves considérables à l'éveil parce que là, on va tellement à l'encontre de notre véritable nature que ça crée une espèce de mur de plus en plus épais qui nous en sépare. Et donc pour arriver à percer ce mur et à retrouver cette intimité avec notre véritable nature, si on a accumulé trop d'obstacles à cause du mauvais karma, de mauvaises actions, ça va être difficile. Mais ce n'est pas obligé. Par exemple, des êtres qui avaient accumulé un tellement mauvais karma finalement ont ressenti une telle souffrance, un tel désespoir que ça a provoqué une totale révolution spirituelle et que du fond du pire karma nait un éveil. Donc heureusement il y a du jeu dans cet enchaînement causal du karma et les choses ne sont pas déterministes.

Mais dans tous les cas, pour revenir aux valeurs positives que l'on contacte à travers la pratique du zen et qui donnent un sens à notre vie, le don est l'une de ces principales valeurs.

Après il y a tous les préceptes. J'en parle à chaque fois que je fais une conférence ici donc je ne vais peut-être pas revenir en détail sur les préceptes mais ils sont fondamentaux néanmoins globalement comme sens de la vie. Récemment j'ai fait un séminaire en Allemagne pendant cinq jours. Tous les matins, on n'a fait que parler de ça, que des préceptes et la relation des préceptes avec les valeurs de vie parce que chaque précepte, fondamentalement, exprime une valeur de vie.

Le précepte de ne pas tuer, ça veut dire apprécier complètement la vie comme étant la chose la plus précieuse qu'il faut protéger partout où elle existe, respecter le plus possible parce que la vie est ce qui permet de s'éveiller. Et donc, il faut voir en tout être vivant la

potentialité d'un bouddha et protéger cette vie et l'encourager même à se développer de façon à réaliser sa véritable dimension d'éveil qui est dimension de la nature de Bouddha. Donc vie comme germe, comme potentiel d'éveil est une valeur fondamentale qu'il faut protéger, d'où ne pas tuer qui va se transformer en prenant soin de tous les êtres vivants, de tout ce qui vit.

Ne pas voler, c'est une valeur fondamentale mais pas un interdit, au sens positif de vivre dans le partage, de vivre dans la non-possessivité, de vivre dans le non-attachement à ce que l'on possède, donc on rejoint le don. Ne pas voler, c'est réaliser qu'on ne peut rien posséder en propre. Le fait de ne rien posséder, c'est ce qui permet de donner. Si nous possédions quelque chose en propre, on ne pourrait pas donner parce que ça ferait partie de nous. ça nous appartiendrait tellement qu'on ne pourrait pas s'en séparer. Et c'est ça le problème d'ailleurs de l'égoïsme, c'est que l'égoïsme, avec le côté péjoratif, le côté négatif du "isme", c'est que cette identification à l'ego fait que l'on va avoir tendance à figer tout ce que nous croyons constituer cet ego. On va s'y attacher tellement fortement que l'on va avoir une peur bleue d'en être privé, de s'en séparer. Donc tout ce qui rentre dans la sphère de l'ego va devenir comme partie de nous-même, constitutif, et on ne peut plus s'en séparer. Donc on ne peut plus donner. Mais si réalise qu'en fin de compte que notre ego, notre véritable ego n'avait rien à voir avec des possessions, c'est une manière d'être en relation, une manière de vivre, un état d'être et non pas un avoir, une possession. ça change tout évidemment. Et c'est justement ce que la pratique de zazen nous aide à réaliser.

Si je regarde une autre paramita, ça va être la patience, une paramita tout à fait intéressante parce que c'est vraiment la paramita, d'ailleurs la pratique qui nous permet d'aller au-delà de l'enfermement dans notre ego sur la rive du nirvana, d'aller au-delà de soi vers la réalisation de notre nature de Bouddha. La patience c'est fondamentalement une pratique de lâcher-prise. Patienter, ça veut dire ne pas s'énerver quand les choses ne vont pas comme on voudrait qu'elles aillent. Donc c'est abandonner son attachement égoïste à ce que le cours des choses suivent notre volonté. C'est le lâcher-prise et le lâcher-prise, c'est une libération fondamentale, c'est une réalisation de l'éveil.

L'énergie, l'effort, c'est l'une des paramitas qui est fondamentale parce que sans cette paramita de l'énergie que l'on investit dans la pratique de la Voie, rien n'est possible, rien ne va pouvoir être réalisé. Donc, l'énergie en soi, l'effort en soi n'est pas une valeur mais c'est ce qui permet de mettre en valeur tout le reste. Autrement dit, les gens qui ne sont pas prêts à faire des efforts, ce n'est même pas la peine qu'ils viennent dans un dojo zen. La pratique du zen implique un sens de l'effort qui va se transformer peu à peu. J'en profite pour évoquer ça qui est très important. Dans un premier temps, il faut investir beaucoup d'énergie pour pratiquer zazen, comme il faut beaucoup d'énergie pour faire décoller un avion. Il y a des forces qui s'y opposent : il y a des forces de pesanteur, la force d'inertie de l'ego, inertie aussi du corps qui a du mal à prendre la posture, donc il faut faire un effort. Il y a toute l'inertie qui fait qu'il faut quitter sa demeure pour venir au dojo pour pratiquer. C'est un dérangement. Des fois on rencontre des embouteillages, des problèmes de stationnement, et puis surtout, quand on vient au dojo, on ne fait pas toutes sortes d'autres choses qui pourraient être tout à fait agréables de faire à la maison. Donc c'est un effort de s'arracher à ses attachements pour venir pratiquer. Donc l'effort est nécessaire.

Il est nécessaire aussi pour prendre la posture. Ce n'est pas une posture ordinaire, bien qu'elle soit physiologiquement parfaitement équilibrée et qu'elle soit très bonne pour la santé, pour la circulation de l'énergie, pour la concentration, en fait elle ne nous est pas

naturelle initialement. Donc, dans un premier temps, on va être obligé de faire des efforts pour prendre cette posture.

Dans un deuxième temps, l'effort, qui n'est finalement pas autre chose que de l'énergie investie dans une action, va avoir produit quelque chose qui va nous permettre de pratiquer au-delà de l'effort, c'est-à-dire qu'on va avoir produit une relation avec la pratique telle que c'est la pratique qui va nous tirer au-delà de nous-mêmes. Et ça, on peut l'expérimenter dans une seule séance de zazen. Dans un premier moment, on fait des efforts pour prendre la posture, on se corrige, on se rappelle les consignes, on se concentre sur sa respiration, on essaie de laisser passer ses pensées, tout ça on le fait avec volonté, avec effort. Mais au bout d'un moment, normalement, il peut et il devrait se produire cette bascule dans le fait que l'on ne fasse plus rien et qu'il y a simplement le zazen qui se fait tout seul et que l'on est entraîné par zazen, on est comme porté par zazen et le zazen se produit au-delà de l'effort. Et à ce moment-là, on peut dire que cette paramita de l'énergie prend tout son sens puisque paramita veut dire une vertu qui nous permet d'aller sur l'autre rive, de la rive du samsara, du monde de souffrance vers la rive du nirvana, le monde de la libération, le monde de l'éveil, paramita c'est la pratique qui, comme un bateau, nous fait traverser. Et bien là, l'énergie est vraiment ce qui nous permet d'aller au-delà de notre propre ego après avoir été mobilisée par l'ego. On diabolise toujours l'ego mais l'ego a beaucoup de qualités aussi. C'est l'ego qui discerne l'intérêt qu'il y a à suivre une voie spirituelle, à s'engager dans un chemin qui va donner un sens à notre vie, à faire des efforts pour pratiquer parce qu'on anticipe que de cette pratique résulteront des effets bénéfiques, mais évidemment au bout d'un moment cet ego devient encombrant parce qu'il va à l'encontre de ce que l'on recherche qui est la libération de l'enfermement dans l'égoïsme et dans l'avidité et dans la haine de ce qui s'oppose.

Donc, à un moment donné, il y a un dépassement nécessaire et je crois que ce dépassement, comme ce n'est pas l'ego qui peut le faire, c'est zazen qui nous fait aller au-delà de nous-mêmes. Mais qu'est-ce que ce qui de zazen nous fait aller au-delà de nous-mêmes ? C'est l'énergie finalement que nous avons investi en zazen et que zazen, comme une sorte de pierre philosophale, une pierre alchimique, a transformé. Ce n'est plus l'énergie de l'ego qui nous porte en zazen, c'est l'énergie de zazen lui-même et c'est cette énergie qui nous tire. Autrement dit, au début, on se pousse pour faire zazen et ensuite, zazen nous tire au-delà de nous-mêmes. Pour ceux qui pratiquent avec moi, j'ai souvent employé cette métaphore de Dogen que j'aime bien. Dogen emploie la métaphore du bateau. Il dit : Vous voulez traverser sur une autre rive, vous arrivez au bord d'un lac ou d'une rivière, vous voulez passer sur l'autre rive, vous construisez une embarcation, un bateau. Pour ça, vous faites toutes sortes d'efforts, vous déployez toutes sortes d'ingéniosité, vous coupez du bois, vous attachez les planches, etc. Après, vous mettez un mat, vous hissez la voile, tout ça c'est beaucoup d'efforts, beaucoup de volonté. Mais une fois que vous avez hissé la voile et mis le bateau dans la bonne direction, c'est le bateau qui vous porte et le vent qui vous transporte. Donc là, il y a une autre énergie. C'est l'énergie cosmique, une énergie qui est au-delà de vous dans tous les cas et qui vous transporte. Il ne faut pas trop filer la métaphore en détail parce qu'alors après on va dire : oui mais à un moment le vent va tourner, donc il va falloir reprendre le gouvernail. Bien sûr, c'est clair, mais c'est vrai aussi de la pratique, c'est que le vent tourne et à un moment donné, on était dans une pratique qui nous portait au-delà de nous-mêmes et puis un seul coup, on est rattrapé par toutes sortes de karma, de conditionnements, du fait que d'un seul coup, on est plus vraiment porté, on doit ramer de nouveau et puis il ne faut pas hésiter à revenir à une pratique avec effort parce qu'il ne faut pas se décourager. De

nouveau on va réinvestir un effort volontaire et puis cet effort, cette énergie, va de nouveau nous installer dans cette pratique qui va nous tirer au-delà de nous-mêmes.

Les deux autres paramitas sont la méditation et la sagesse. La méditation, j'en ai abondamment parlé. La sagesse : il n'y a pas de réalisation d'un sens de la vie sans sagesse. ça c'est le propre du bouddhisme et le propre du zen puisque le sens de la vie ne peut découler que d'une compréhension profonde de la vie elle-même. Le sens de la vie ne vient pas de l'extérieur, ne vient pas d'une révélation divine, ne vient pas de l'instauration d'une valeur par la société qui va dire que la société, comme le voulait Auguste Comte par exemple, c'est la valeur suprême, donc il faut tout faire pour la société.

Le sens de la vie du point de vue du zen vient de l'intérieur, vient de la vie elle-même et de la compréhension que nous avons de la vie, donc de la méditation et de la sagesse qui résulte de la méditation et qui nous fait comprendre ce qu'il en est "qu'est-ce que c'est que de vivre ?" sinon d'être constamment dans des relations. Exister, c'est être en relation, mais ce qu'il faut bien comprendre, c'est que la sagesse c'est de comprendre cela et après de laisser cet éveil déployer toutes ses significations qui sont multiples, c'est-à-dire qu'à chaque instant de la vie, tous les moments de la vie sont comme des koans, koans dans le zen, ça va être des révélations d'une vérité profonde, d'une réalité profonde, mais tous les phénomènes que nous rencontrons finalement sont révélateurs de la nature de Bouddha, c'est-à-dire de la vie en totale interdépendance les uns avec les autres. Et ça c'est la sagesse de comprendre cela et cette sagesse ne peut résulter que d'une pratique de méditation car sagesse dans le bouddhisme, ce n'est pas une compréhension intellectuelle. Par exemple en écoutant mes parôles, et moi-même en m'écoutant parler, à la limite, je pourrais me convaincre de ce que je suis en train de dire, mais ça ne suffit pas cette conviction là que j'exprime. La véritable sagesse, c'est d'en être pénétré à travers tout son être. C'est que ça nous porte complètement, que ce soit une évidence intérieure complètement réalisée, ce qu'on appelle le satori. Et cela ne peut se réaliser que dans une pratique que l'on est complètement un avec cette nature de Bouddha et la pratique dans le zen qui est la meilleure pratique pour réaliser cette unité, c'est la pratique de zazen. C'est la raison pour laquelle nous nous y recyclons, replongeons constamment. Par l'expérience qu'on en fait, même si nous n'avons pas toujours des zazen très éveillés, il y a des moments en zazen de contact avec cette dimension totalement au-delà de soi, qui quand on la réalise nous donne vraiment une profonde conscience dans cette nature de Bouddha, dans cette expérience que nous ne sommes pas enfermés dans ce petit ego et qu'il y a une dimension autre de la vie qui peut s'ouvrir, qui est accessible et qui ne dépend pas de la révélation de quelqu'un d'autre, qui ne dépend que de l'application de nous-mêmes à la pratique de la Voie. Et je crois qu'au fond, le message encourageant du Bouddha, c'est qu'il a réalisé l'éveil mais il a déclaré : tous les êtres ont la nature de Bouddha, tous les êtres ont la capacité de s'éveiller et surtout, et ça aussi les maîtres zen et notamment Keizan le souligne beaucoup dans le Denkoroku, cet enseignement sur la transmission de l'éveil de Bouddha. Il souligne notamment en parlant de Shakyamuni Bouddha lui-même combien il serait dangereux, pernicieux de considérer Bouddha comme un être exceptionnel parce que ça voudrait dire que cet être exceptionnel a pu réaliser l'éveil parce qu'il était exceptionnel mais que finalement ce qu'il a réalisé est finalement pour nous inaccessible ou accessible dans je ne sais combien de milliers de kalpas de vie et que donc, pour l'instant, ça ne nous concerne pas vraiment. Alors on vaque dans ces cas-là, on se dit : bon ben puisque ça ne nous concerne pas vraiment, puisque l'éveil concerne des êtres exceptionnels et que je n'en fait pas partie, eh bien il ne sert à rien finalement de s'efforcer de pratiquer, et c'est décourageant. Et donc ça conduit à un repli

confortable. Cette dimension, ce n'est pas pour moi. Moi je vais me contenter de poursuivre mes petits objectifs personnels. A la limite, je vais faire du développement personnel. J'ai certains talents, eh bien je vais développer ces talents et puis ça va être le sens de ma vie.

Alors qu'il y a quelque chose de beaucoup plus fondamental que l'on peut développer, c'est vraiment notre raison d'être dans ce monde, et ça, ça n'est pas propre au Bouddha, c'est propre à tous les êtres et c'est le message du Bouddha. Le Christ avait un message très généreux et très porteur de sens. Le Bouddha en a un autre, voisin, qui est : il y a en chacun d'entre vous la capacité de s'éveiller parce que vous êtes déjà ce à quoi il est question de s'éveiller parce que nous sommes déjà la réalité à laquelle on a à s'éveiller. Simplement il y a comme un voile qui obscurcit notre vision et qui fait qu'on ne parvient pas à s'en rendre compte et à en être suffisamment conscient et pénétrés pour que ça nous fasse vivre autrement, voir les choses autrement. Donc, et c'est une constante des enseignements bouddhistes : on est constamment comme illusionnés, prisonniers de ses illusions. Il y a toujours ces métaphores qui reviennent du mirage, de la réalité que l'on perçoit comme un mirage illusoire, comme une projection mentale mais ça sous-entend qu'il y a éveil possible à la vraie réalité, à la véritable nature de la réalité que l'on décrit de différentes manières. Alors on peut dire : c'est la vacuité ; tout est mirage, tout est illusion, tout est vacuité et la vacuité est la véritable dimension de l'existence. Oui certes, à condition de comprendre la vacuité non pas comme un pur néant mais de comprendre la vacuité comme la vacuité de substance propre de tout ce qui existe, donc l'absence de substance autonome de tous les êtres.

Et le pendant de ça, le revers de cette vérité - pas de substance propre - est existence en interdépendance avec. Et c'est ça qui est porteur de sens : approfondir l'interdépendance, pour moi, c'est ce qui fait sens. C'est comment dans ma vie quotidienne, je vais actualiser cette interdépendance avec les autres. ça va être ce qui va m'animer dans mon travail, dans mes contacts personnels avec les gens, dans ma façon de vivre, dans ma manière d'être vis-à-vis de la nature, en la respectant, en la protégeant, etc.

Tout ce qui est de l'ordre du sens de la vie, à partir de la pratique du zen, c'est de creuser dans tous les aspects de l'interdépendance. Alors pas seulement ça, parce que ça pourrait nous limiter à une compréhension intellectuelle. A la limite, les savants sont très savants en interdépendance. Toutes les lois scientifiques ne font que de décrire l'interdépendance. Une loi décrit cause à effet, une fonction : ça existant, avec telle et telle autre condition, eh bien ça va produire ça. ça c'est l'interdépendance, c'est ce qui fait que les choses n'arrivent pas par hasard mais par des lois de causalité et donc ont du sens de cette manière-là. Mais le sens qui résulte de la causalité n'est pas un sens qui est porteur de valeurs de vie. C'est voisin, c'est sous-jacent mais la causalité, c'est ce qui fait qu'une action va avoir un effet qui va correspondre à la nature de cette action. Donc ça a du sens en quelque sorte. J'agis de telle manière et cette action va produire un effet pour les autres mais aussi pour moi-même qui va dépendre de la valeur de mon action. Donc ça a du sens. Mais la causalité par exemple qui est les lois de la pesanteur, les lois de la gravité et différentes lois de la biologie ou de la physique ne sont pas en elles-mêmes porteuses de sens. Ce qui est porteur de sens, c'est qu'une conscience humaine voit dans cette interdépendance l'occasion de vivre en harmonie de vivre avec l'interdépendance, c'est-à-dire de vivre d'une manière solidaire, de vivre d'une manière compatissante, d'une manière bienveillante, de prendre soin, de faire les vœux du bodhisattva. Tout ce que l'on fait, même l'éveil, on le fait pour le partager avec les autres. Les enseignements que l'on reçoit, on les étudie bien sûr pour être mieux à même de les pratiquer mais aussi pour être mieux à même de les transmettre aux autres et de les partager avec les autres.

Donc toute la vie prend sens. Evidemment, à partir de cette loi objective de l'interdépendance qui peut aussi être comprise de manière purement scientifique et sans aucune valeur éthique. Mais dès lors que c'est un être humain, et c'est une des questions que je me suis souvent posée : Comment se fait-il que des savants qui, dans leur laboratoire, avec tous leurs appareils et toutes leurs recherches, ne font constamment que de travailler jour et nuit que sur l'interdépendance et sur la causalité, n'en tirent pas une conclusion fondamentale sur le sens de la vie. Et c'est qu'il manque quelque chose. Mais ce n'est pas grand chose, c'est ça qui est dommage. Il manque cette dimension subjective qui nous est donnée probablement par la pratique de zazen qui est que ce qui est une loi objective, l'interdépendance donc, d'un seul coup se transforme en désir de solidarité et de partage. ça implique pour l'être humain une sorte d'ascèse, au sens léger du terme, ce n'est pas une ascèse virulente de se mortifier soi-même, une ascèse au sens d'un lâcher-prise, d'un abandon de ce qui fait que nous ne sommes pas capables, même si on comprend l'interdépendance, d'être solidaires avec les autres. On n'est pas capable parce qu'on a des obstacles, on a des illusions, un attachement à notre propre égoïsme qui fait que l'on pense que, si on est solidaire, qui dit solidarité dit donner donc perdre, donc s'endommager, donc être diminué dans son ego par le fait que l'on va être solidaire des autres, donc on va souffrir à cause des autres, on va leur donner des choses qu'on ne va plus posséder, etc. Alors c'est là qu'il y a, c'est le sens de l'éveil finalement. Le sens de l'éveil, c'est d'arriver à passer d'une compréhension intellectuelle et objective de la réalité et d'en faire ce qui va dissiper notre construction illusoire d'un ego séparé et qui va nous faire aimer et adopter un style de vie qui va être d'actualiser volontairement, subjectivement, l'interdépendance, non plus comme une fatalité mais comme un choix : j'opte pour l'interdépendance, j'opte pour m'harmoniser avec cela, j'opte pour être solidaire, pour me préoccuper du bien-être des autres autant que du mien. Et là il n'y a pas cette dimension de sacrifice de soi pour les autres. Dans le bouddhisme et dans le zen en particulier, soi et les autres sont au même niveau. ça répond de d'ailleurs à cette consigne de Jésus qui disait d'aimer le prochain comme soi-même. ça n'a pas toujours été bien compris mais comme n'étant pas différent de soi, bien sûr, mais comme on peut aussi s'aimer soi-même. Ne pas s'aimer et à la limite se détester, c'est complètement contraire à l'enseignement du Bouddha. Il faut s'aimer soi-même comme on aime les autres, aimer les autres comme on s'aime soi-même, au même niveau. Etre bienveillant à l'égard des autres, être bienveillant vis-à-vis de soi-même. Il y a souvent des gens qui veulent aider les autres et qui sont dans un espèce de sacrifice presque mortificateur vis-à-vis d'eux-mêmes, ce que fait que les gens qu'ils aident sont gênés et ont envie de leur dire : mais je t'en prie, je ne t'ai jamais demandé ces sacrifices, ne souffre pas pour moi, ça m'est pénible.

Des fois même on a des mères qui trouvent que leurs enfants sont ingrats, elle leur font le reproche en disant : "Mais j'ai tout fait pour toi et voilà ma récompense, ingrat". Oui mais justement j'ai tout fait, les analystes analysent ça comme j'étouffais, et j'ai vraiment étouffé pour toi et donc finalement je me suis mortifié, je n'ai pas respiré, je ne me suis pas laissé respirer, j'ai complètement étouffé, je me suis étouffé.

Et finalement on ne peut pas aider les autres si on s'étouffe soi-même, si on ne vit pas une dimension éveillée. La meilleure manière de libérer les autres, c'est de montrer soi-même le chemin de l'éveil.

Mais si d'un autre côté on s'est dit : Il faut d'abord que je m'éveille et ne me dérangez pas. Je vais me concentrer sur mon éveil et quand je serai enfin libéré, je pourrai m'occuper des autres. Evidemment vous riez parce que c'est caricatural mais c'est ce qui a été décrit comme la dimension du hinayana. La caricature du hinayana, c'est ça. L'arrhat ne veut surtout pas qu'on le touche, il ne veut surtout pas qu'on le dérange, il s'isole parce qu'il

veut se libérer d'abord. Comme une fois qu'il est libéré, il est tellement libéré qu'il n'existe plus dans ce monde, il n'a plus moyen d'aider les être qui y vivent parce qu'il est animé par la peur de renaître dans ce monde, par cet idéal de ne pas renaître dans ce monde de peur de la souffrance.

Le bodhisattva n'a pas peur de souffrir parce qu'il est animé par la compassion et par le fait que finalement, détaché de son propre ego, il a déraciné la cause fondamentale de la souffrance. Donc ce n'est pas le fait d'être dans ce monde de souffrance qui fait qu'on souffre. C'est l'état d'esprit avec lequel nous y sommes et si on est dans ce monde avec un état d'esprit détaché de son propre ego, même si on est confronté avec des circonstances extrêmement pénibles, on ne va pas en souffrir, on va simplement être soucieux, préoccupé de résoudre le problème qui doit être résolu pour le bien de tout le monde, mais on ne va pas être affecté particulièrement soi-même, dérangé particulièrement soi-même dans son ego. Et donc ça permet au bodhisattva d'oeuvrer au bien des autres sans être dans le sacrifice parce qu'il est constamment libéré, et le fait même de vivre cette vie solidaire est une répétition du satori, une répétition de la libération, un renouvellement constant, une confirmation constante et c'est ça qui est vraiment libérateur et c'est libérateur pour les autres comme pour soi-même et ça devient le sens de la vie pour les gens qui pratiquent le zen.

Q- Je pense qu'on est toujours dans la multiplicité, et de soi, et des autres, et que c'est très dur d'aller vers un. Au fond, le sens de l'existence, de la vie, on le posera toujours parce que je trouve que ça n'est peut-être pas possible de faire un.

R- Faire un, c'est ce qui se réalise dans le samadhi, dans la grande concentration dans la pratique de la méditation dans laquelle le mental qui divise, qui sépare et abandonné, le fonctionnement du mental. L'esprit est un mais il fonctionne sur différents registres. Il y a le registre classique, habituel, c'est le registre de la dualité, du mental ordinaire qui fonctionne avec des concepts, des mots. Donc il fonctionne dans la séparation.

Et puis, il y a l'état de samadhi qui est la concentration profonde en zazen à travers lequel, à travers la concentration sur le corps et sur le souffle, l'activité du mental est abandonnée et là, il y a une expérience d'unité et dans cette expérience d'unité, c'est ce qui m'est arrivé d'entrée de jeu, au premier zazen, la question du sens disparaît complètement et c'est normal puisque, pour qu'il y ait sens, il faut qu'il y ait deux. Sens, ça implique une direction, soit une direction c'est-à-dire le sens vers où on va, la flèche, alors on pourrait dire pour un bouddhiste : le sens c'est d'aller vers l'éveil, le satori, durant toute sa vie ça va être le sens, mais avec la dualité forcément entre ma pratique maintenant et puis le but poursuivi qui va donner un sens à ma pratique, mais on voit bien comme on est dans la dualité. C'est justement ce piège que le zen, et surtout le zen de Maître Dogen qui avait très bien compris ça, s'efforce d'éviter en enseignant une pratique-réalisation, c'est-à-dire une pratique dans laquelle le sens de la pratique, c'est de pratiquer. Voilà un facteur d'unité, c'est-à-dire pratiquer pour pratiquer.

Dans les expérience d'unité, la question du sens s'abolit et comme je vous disais inversement, la question du sens se posera toujours dans la mesure où l'on fonctionne dans la dualité. Mais la pratique du zen est une pratique dans laquelle on surmonte cette espèce d'impasse en étant constamment un avec ce que l'on fait. C'est-à-dire que le sens, c'est de réaliser l'unité, mais l'unité non pas comme quelque chose qui viendrait au bout du chemin après tout un tas d'effort qui fait qu'on va finalement dépasser la dualité et arriver à l'unité, mais c'est d'être dans une pratique quotidienne, extrêmement simple, un avec ce

que l'on fait. Dans le zen on dit : quand on va puiser de l'eau au puit, c'est vraiment le pouvoir magique du zen, c'est la pratique de la voie, c'est d'être un avec l'action toute simple de faire les pas nécessaires, les gestes nécessaires pour aller puiser de l'eau au puit et ramener l'eau. Quand je mange, je mange. La sagesse, on demandait à Maître Hyakujo qu'est-ce que l'essence de la sagesse pour vous, ce que vous avez réalisé ? "Quand j'ai faim je mange, quand je suis fatigué, je dors". C'est être un avec. ça paraît un peu caricatural. N'importe quel enfant, bébé, c'est ça : quand il a faim, il gueule, quand il est fatigué, s'endort. Donc c'est la grande sagesse du bébé. C'est d'ailleurs pas faux, il y a une certaine sagesse chez les bébés que l'on perd après, on devient compliqués.

Mais le zen n'oppose pas l'unité et la dualité. Il y a forcément des moments dans la vie où l'on vit dans la dualité. L'unité, ce n'est pas l'abolition de la dualité. Il faut intégrer la dualité parce que sinon, l'attachement au un empêche de réaliser l'unité. L'attachement au un implique l'opposition à la dualité. Donc vous voyez bien que les gens qui sont monistes, qui veulent absolument réaliser le un, entrent forcément en guerre contre le deux, contre la dualité. Donc instaurer l'unité comme étant le summum du bien, c'est déjà une impasse parce que c'est s'opposer à toute pluralité, à toute dualité. Le zen est beaucoup subtil que ça, c'est-à-dire qu'il y a de l'unité, il y a aussi de la pluralité, mais il faut intégrer la pluralité dans l'unité. C'est tout le sens d'un grand soutra que l'on chante fréquemment qui est le Sandokai, l'union de la différence et de l'identité.