



1
(Illustration de F. Verdier)

ENSEIGNEMENTS DE MAÎTRE ROLAND YUNO RECH

La quête du sens
L'importance de la compassion
Le karma

SOMMAIRE

1. La quête du sens

Question à Maître Roland Yuno Rech

2. L'importance de la compassion

3. Le karma

Question à Maître Roland Yuno Rech

4. Petit lexique

*« Shikantaza est l'éclaircissement et la
compréhension de la vérité du dharma de Bouddha.
Nous devons nous éveiller et réaliser la valeur de
notre existence individuelle et sa relation avec
l'univers. »*

Maître Dôgen

La quête du sens

CONFÉRENCE

Le zen est l'une des écoles du bouddhisme et provient de l'expérience spirituelle du Bouddha Shakyamuni. Donc, fondamentalement, la pratique du zen est la pratique de la méditation assise dans laquelle cet homme, qui vécut cinq siècles avant J-C., est devenu un bouddha, c'est-à-dire un éveillé, éveillé à la véritable nature de son existence.

Le Bouddha était en quête spirituelle, à la recherche d'un éveil parce que pour lui, à partir de sa rencontre avec l'impermanence et la souffrance qui en résulte, la vie paraissait dépourvue de 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 J-C, 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 la souffrance qui en résulte, la vie paraissait dépourvue de sens.

Si vivre consiste à naître dans certaines souffrances, mais surtout à vieillir, tomber malade, mourir, être privé de ce que l'on aime parce que l'impermanence nous frappe. On perd ses objets d'amour, les êtres 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 coeur 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 pousser 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 le 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 consciente de faire, 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 être juste lucide, conscient de ce qui arrive, de ce qui apparaît ; de façon à pouvoir éclairer ce qui remonte du subconscient, apprendre à se 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, de percevoir la réalité telle qu'elle est : notre réalité à nous, qui est 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, 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'*hishiryō*, d'une conscience *hishiryō* 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, d'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 encombrerent 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 égo-centré 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 de l'aumônier du catéchisme qui m'expliquait ce qu'il en était, comme pour 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 de 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 ». 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. 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 rends 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 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 auto-référent 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.

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 finalement ce qui au départ n'était qu'un moyen, c'est-à-dire la conquête du pouvoir, devenait une fin en soi et 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 quelque autre idéal que ce soit, d'égalité par exemple, eh bien il faut se donner les moyens de prendre le pouvoir. 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 conquiert. 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 possible 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, qui ne me paraissaient pas satisfaisantes pour différentes raisons. 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. 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.

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 *imo*, 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.

La question du sens vise à répondre à certaines questions et notamment à 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 qui 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 vie détachée, sereine, n'étant plus conditionnée par l'avidité, la haine et l'ignorance mais au contraire une vie éveillée, donc une vie en harmonie avec la véritable nature de notre existence. 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, 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 de ce 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 n'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. 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 qu'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 vie 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 Dôgen 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. 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, bodaisshin ou bodhichitta, et du coup c'est aussi une forme de karma puisque c'est une motivation, une volonté 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 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.

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 perds quelque chose ou un être. Donc ça veut dire 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, ça montre bien que la souffrance est un problème fondamentalement spirituel.

Même si je souffre par exemple d'avoir chopé 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, il 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 qu'on est concerné par ce qui arrive aux autres, au même titre que ce qui nous arrive à nous-mêmes. Mais c'est dans une perspective de soulager la souffrance, 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 d'un moi élargi 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 ne sont 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, 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 à 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 possible, 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, pour 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, et un facteur de sens.

La première des paramitas, c'est le don. Le don altruiste, pas le don pour recevoir, mais pour l'échange. C'est une valeur fondamentale parce que, 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.

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.

On n'est pas vraiment sorti de l'avidité, et donc pas vraiment libéré et pas éveillé parce que toujours attaché à l'ego. 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 qui est souvent encouragé, notamment dans le bouddhisme tibétain. J'entends souvent des discours de lamas à propos des mérites, qui insistent même sur le fait que ces mérites sont nécessaires pour obtenir l'éveil. 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, 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 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 du fond du pire karma naît 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 la 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 l'on réalise qu'en fin de compte 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. D'ailleurs c'est vraiment la paramita, 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, à travers la pratique. 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 suive 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 qu'ils 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. 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 fait 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.

A 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.

A 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 ce qui de zazen nous fait aller au-delà de nous-mêmes ?

C'est l'énergie finalement que nous avons investie en zazen et que zazen, comme une sorte de pierre philosophale, une pierre alchimique, a transformée. 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 Dôgen que j'aime bien. Dôgen 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'ingéniosités, 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 d'un seul coup, on est rattrapé par toutes sortes de karma, de conditionnements, du fait qu'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 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 un compréhension intellectuelle.

Par exemple en écoutant mes paroles, 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. 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 finalement ce

qu'il a réalisé est 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. 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 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.

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 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 vais 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, 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 posé : 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 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 une espèce de sacrifice presque mortificatoire vis-à-vis d'eux-mêmes, ce qui 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, elles 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 êtres 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. 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 dans son ego. Et donc ça permet au bodhisattva d'œuvrer 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.

QUESTIONS A MAÎTRE ROLAND YUNO RECH

Question : 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.

Réponse : 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 abandonne, 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 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. 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, on voit bien comme on est dans la dualité. C'est justement ce piège que le zen, et surtout le zen de Maître Dôgen 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 expériences 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 puits, 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 puits 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, il s'endort. Donc c'est la grande sagesse du bébé. Ce n'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 plus 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.

« Les problèmes de la liberté, de la paix et du bonheur ne se trouvent pas à l'extérieur de vous-même. C'est seulement dans la révolution intérieure de votre esprit, à travers zazen que vous pouvez les résoudre. »

Maître Taisen Deshimaru

L'importance de la compassion

EXTRAITS DE TEISHO

(Camp d'été de Maredsous- 2007)

La compassion est tout à fait fondamentale dans notre pratique. Si on n'est pas animé par cet esprit de compassion et de bienveillance à l'égard de tous les êtres, notre pratique de la méditation peut même devenir dangereuse, car elle peut renforcer notre pouvoir finalement égotique, et pervertir le sens de la pratique. Par exemple dans les arts martiaux on veut méditer pour être plus fort, mieux concentré, et mieux pourfendre ses adversaires ; c'est un exemple un peu extrême mais il y a des gens qui font zazen pour ça. Et des fois on voit des gens qui pratiquent zazen, même dans notre sangha, et que la pratique de zazen a tendance à durcir ; là, il y a une erreur quelque part dans la pratique.

Par ailleurs, certains sont tout à fait d'accord pour lâcher prise d'avec leurs attachements pendant zazen mais ne sont plus du tout d'accord pour faire de même dans la vie quotidienne. Donc zazen est une parenthèse : « d'accord, mais après non. »

Pour commencer je voudrais citer maître Nyojo, qui fut le maître de Dôgen, qui parle de certains adeptes du bouddhisme qui pratiquent la méditation assise, donc le zazen, mais dont la compassion est faible : « Ils ne pénètrent pas le véritable caractère de toutes choses avec une compréhension profonde. Ils ne font que se perfectionner eux-mêmes, et ainsi ils brisent la lignée des bouddhas ». Donc leur zazen n'est pas le véritable zazen de Bouddha.

Il insiste en disant « ce que je veux dire, c'est que les bouddhas et les patriarches, dès leurs premières inspirations, s'asseoient en zazen avec le vœu de réunir toutes les qualités de l'éveil et même de l'état de Bouddha, mais dans leur zazen ils n'oublient pas les êtres sensibles ». Ce qui veut dire qu'ils ont toujours des pensées d'amour et de compassion pour tous les êtres.

Ce n'est pas parce qu'on pratique zazen qu'on est naturellement très compatissant. Car il y a toutes sortes d'obstacles, dans notre karma, dans notre existence, à l'expression de cette compassion. Mais au moins si on fait ce vœu de compassion et si on considère que c'est le critère de la pratique juste, à ce moment là on peut s'observer soi-même et voir où sont les obstacles intérieurs à l'expression de cette compassion ; quand un obstacle se manifeste, quand on ne se sent vraiment pas très compatissant, on peut se demander pourquoi ; comme un koan qui nous indique que là on devrait regarder ce qui se passe.

Je voudrais parler des moyens de stimuler l'esprit de compassion et de bienveillance. Ce que je crois fondamentalement c'est que l'être humain est compatissant et

bienveillant. Pas parce que je suis un grand idéaliste mais parce que, s'il n'y avait pas au fond de chacun d'entre nous cette empathie, cette capacité de se mettre à la place de l'autre, et donc d'éviter de le faire souffrir, l'humanité aurait disparu depuis longtemps. Si l'humanité continue de se développer, même s'il y a évidemment des conflits, des guerres, des massacres, c'est qu'il y a au fond des êtres humains cette capacité d'empathie. Sinon on se serait entre-détruits depuis longtemps. Alors comment la développer, puisqu'elle est loin d'être développée, au moins jusqu'au point où cela change fondamentalement les relations humaines ?

Si la nature de Bouddha en nous ne nous inspire pas davantage, je crois que c'est parce que nous souffrons d'une bévue, d'une erreur : nous nous identifions à une idée que nous nous faisons de nous-mêmes qui est erronée. Nous nous identifions à notre ego, à notre histoire, à nos préférences, et on finit par se dire « moi je suis quelqu'un comme-ci ou comme-ça ». Et on finit par y croire c'est-à-dire qu'on construit une certaine identité personnelle, et on s'y attache. On en fait éventuellement une sorte de carapace, une armure ; c'est-à-dire qu'on considère que tout ce qui peut menacer l'image que l'on a de soi-même est dangereux, est notre ennemi, qu'il faut se défendre contre ce qui menace cette image, et en sens inverse, on devient avide de tout ce qui peut nous permettre d'augmenter cette image que nous avons de nous-mêmes ; « augmenter » dans le sens de son pouvoir, de son prestige, de son importance ...etc.

C'est pour cela que Dôgen et avant lui Nyojo, puis ensuite Keizan, parlent de *se dépouiller*, de lâcher prise, d'abandonner l'attachement au corps et à l'esprit pendant zazen, c'est-à-dire à une certaine représentation que nous avons de notre corps et de notre esprit, colorée par notre karma, les idées que l'on se fait sur soi-même.

Pour cela le mieux c'est d'essayer. Par exemple quand on est dans un groupe, si on campe sur notre position très souvent on peut voir comment tout le monde se raidit et devient agressif. Tout le monde entre dans une sorte de compétition. Comment toutes les coagulations mentales des uns et des autres se durcissent et s'opposent. Et comment, si quelqu'un a fait demi-tour et lâche prise complètement sa position, comment d'un seul coup tout le monde est surpris et « oui pourquoi pas au fait, pourquoi pas lâcher ? ». Je crois beaucoup à cette vertu de commencer par oser lâcher prise. Pas seulement en zazen, mais aussi dans la vie quotidienne. Pour ça il faut encore comprendre que ce lâcher-prise n'est pas un endommagement, pas un sacrifice. Là je crois qu'il faut préciser quelque chose au sujet des désirs. Dans l'enseignement du Bouddha on parle souvent d'abandonner les désirs. Mais le désir c'est la vie, sans désir nous ne serions pas là.

Il faut comprendre. Quand par exemple maître Nyojo parle d'abandonner les 5 désirs et les 5 obstacles, il s'agit d'abandonner les obstacles à la méditation. Par exemple si pendant zazen on est obsédé sexuel, qu'on a des scénarios qui nous tournent dans la tête, des fantasmes, qu'on attend impatiemment la fin du zazen pour se rapprocher de la personne que l'on désire, ça rend la pratique très très difficile, c'est vraiment un obstacle. Même chose si pendant zazen on éprouve de la colère, par exemple pour avoir été critiqué ou lésé d'une manière ou d'une autre, et que l'on en veut vraiment à

quelqu'un, on est vraiment hargneux, on cogite la manière de se venger par exemple, il est clair que ça va être un véritable poison, ça va nous ronger dans la pratique, on peut très bien l'expérimenter, c'est pour ça qu'on parle d'obstacle. Même chose pour la torpeur, pour l'agitation, les remords. Il est clair que ces 5 obstacles sont de vrais obstacles à la pratique de la méditation, donc il est recommandé de les laisser tomber.

Mais en même temps si on réfléchit, on voit bien que ce sont aussi des obstacles à la compassion et à la bienveillance. Par exemple si on est obsédé sexuel, il est clair que l'autre a tendance à devenir un objet de satisfaction. Il en est de même pour les autres obstacles : la colère évidemment va totalement à l'encontre de la compassion, et d'ailleurs un des remèdes à la colère c'est, au moment où on est en colère, de faire surgir en nous l'esprit d'empathie. On est en colère contre quelqu'un et on campe sur notre position, ce que l'autre a fait est inacceptable pour nous. Mais si on se met à sa place, peut-être que ça va atténuer la colère. A ce moment, la colère ayant diminué, si l'on a pu percevoir par empathie ce qui a mis l'autre en colère, on peut trouver éventuellement le moyen habile de résoudre la situation. Parce que la colère peut aussi être tout à fait justifiée, par une injustice ou quelque chose d'erroné commis par l'autre. Mais quand on est sous l'emprise de la colère on ne peut pas résoudre convenablement la situation.

Dans la vie quotidienne c'est évidemment un peu différent du zazen. Les recommandations qui ont été faites par Bouddha, par Nyojo, aux moines, s'adressaient évidemment à des êtres qui avaient fait le vœu de tout abandonner pour venir vivre au monastère, et donc d'abandonner toute relation sexuelle par exemple. Mais dans le bouddhisme zen depuis un siècle la question est un peu différente. La question est : comment vivre nos désirs de manière à ce qu'ils n'entraînent pas autour de nous de la souffrance. Le sens de notre pratique dans la vie quotidienne, est d'abandonner le caractère négatif de nos désirs, c'est-à-dire ce qui dans nos désirs conduit à la souffrance. Et au contraire de faire en sorte que nos désirs contribuent à bodai shin, à l'esprit d'éveil.

Cela évidemment demande beaucoup de sagesse, de se connaître soi-même suffisamment pour que notre empathie se développe vis-à-vis des autres. Car un aspect fondamental de la compassion c'est de traiter autrui comme nous voudrions être traités nous-mêmes. Ça nécessite de développer notre propre sensibilité à comment on voudrait être traité. Et d'éviter de camper sur juste une position, être capable de faire l'aller-retour entre notre position et la position de l'autre, de manière fluide. Je crois que zazen, avec cette pratique que nous avons de laisser passer, lâcher prise, assouplit notre esprit et le rend plus apte à passer de sa propre position à la position de l'autre.

C'est très simple, par exemple vous êtes au bar en train de discuter avec quelqu'un, et ce que l'autre vous raconte paraît étrange, vous n'êtes pas d'accord ...etc et d'un seul coup vous dites « mais bon, OK, je laisse tomber mon point de vue, j'essaye de me mettre à la place de l'autre ». Essayez pour voir. A ce moment-là, le bar ça devient un très bon lieu de pratique. C'est-à-dire un lieu où justement on rencontre les gens très librement sans formalisme, sans rôle défini, sans position spéciale à part le chef du bar

qui fait payer les consommations. Là on se retrouve dans une position tout à fait semblable, égale, et on peut vraiment essayer de pratiquer cet échange.

Je crois qu'on ne peut pas comprendre l'autre juste intellectuellement ou comme un objet, comme un scientifique étudie un insecte ou un oiseau ... Vous savez l'éthologie, l'étude du comportement des animaux, l'autre est comme un objet d'étude scientifique en quelque sorte. Je crois que le propre de la relation humaine et surtout quand on a fait le vœu d'aider les êtres, c'est l'empathie, c'est-à-dire se mettre vraiment à la place de l'autre. Mais ça ne veut pas dire d'y rester. C'est ce que j'appelle l'aller-retour : on se met à la place de l'autre et on revient à sa position. Mais le moment où on s'est mis à la place de l'autre, on a pu ressentir quelque chose qui va nous guider pour lui venir en aide. Tandis que si on considère l'autre comme vraiment un objet d'observation scientifique, ça ne peut pas déclencher en nous l'attitude qui va être vraiment aidante.

Je suis persuadé que beaucoup de choses que l'on essaye de développer au niveau de nos qualités humaines, sont des choses dont on a perdu le potentiel. A cause justement des peurs qu'on développe. On se construit avec un certain système de défense par rapport à ce qui a pu nous blesser dans la vie, à chaque fois qu'on éprouve une blessure. On rajoute une couche de protection et au bout d'un moment on devient complètement blindé. Peut-être pas toujours, mais la tendance est comme ça : avec l'âge, avec les mauvaises expériences que l'on peut faire, on a tendance à se durcir. Et du coup on perd cette capacité d'empathie, de bienveillance, de compassion parce qu'on est de plus en plus sur la défensive.

Par exemple je connais un petit enfant, la première fois qu'il m'a vu il avait 3 ans, il avait été amené par sa mère dans une sesshin, et le premier geste qu'il a eu, il ne me connaissait pas, il est arrivé et il m'a fait cadeau, tout de suite, de quelque chose qu'il aimait bien, qui lui appartenait, il me l'a donné, avant même de dire bonjour. Ensuite il est allé à l'école, maintenant il a 8 ans et il est devenu complètement radin. Il a sa tirelire et on sent qu'il est vraiment attaché à ses sous. A 3 ans, il ne réfléchissait pas, c'était naturel.

Alors quand on veut pratiquer les paramitas du boddhisattva, c'est d'une certaine manière, retrouver cet esprit pur qu'on a pu avoir et qui a été corrompu, notamment du fait de nos mauvaises expériences. Mais ces mauvaises expériences sont liées au fait que tout le monde en société campe sur son ego. Et si personne ne veut commencer par lâcher, c'est constamment l'affrontement. Par exemple ce gamin, probablement est allé à l'école, il est tombé sur d'autres qui étaient durs avec lui, qui l'ont exploité, volé, « il faut que je me défende, ce qui est à moi est à moi », et sa mère a dû lui dire « il ne faut pas te laisser faire, tu donnes tous tes jouets aux autres...il faut les garder pour toi... » et voilà comment les choses se développent.

Donc je crois que le boddhisattva que nous essayons d'être, est un être qui doit avoir profondément confiance dans la nature de bouddha de chacun et oser prendre le risque de vivre en harmonie avec ça. Même au péril d'être un peu endommagé parfois. Mais si on s'aperçoit qu'on est systématiquement endommagé par la même personne qui a

vraiment un mauvais esprit, à ce moment il faut agir de manière plus intelligente, pour corriger. Néanmoins je crois qu'il faut faire le pari de l'amour et le pari de la compassion. Il vaut mieux faire ce pari là, parce que le pari inverse est bien pire, la perte est bien pire. En même temps ça veut dire aussi vaincre la peur. La peur de l'ego d'être endommagé. C'est intéressant d'observer nos peurs : peur de perdre, peur de ne pas avoir, pas avoir assez, manquer... observer tout ça. Pas seulement le temps où on est sur le zafu mais dans tous les moments de la vie quotidienne. Et travailler avec ça.

*« Ce n'est pas la peine de discuter, le silence est mieux,
plus profond. Pousser la pratique à l'expérience directe,
cela seul est important. »*

Maître Kôdô Sawaki

Le karma

CONFÉRENCE

(Sesshin Grube Louise 15/23 mai 2004)

Le sujet de cette conférence est le Karma. Le sujet du Karma intéresse beaucoup de gens mais comme c'est un peu compliqué, c'est difficile d'en parler pendant le kusen, ça fait réfléchir et cependant je crois qu'il est bon de connaître ce qu'est le Karma. D'abord parce que si nous existons ici et maintenant c'est à cause d'un Karma passé, donc en somme déjà le fruit du Karma, donc il est bon de savoir par quel processus nous sommes le fruit d'un Karma passé.

Ensuite, par exemple Dôgen considérait que si on ne comprend pas la fonction du Karma, la causalité karmique, si on ne l'accepte pas eh bien on n'est pas véritablement prêt à entrer dans la pratique de la Voie. Ça veut dire simplement que si on croit que les choses arrivent par hasard il est difficile de trouver la motivation pour entrer dans une pratique de changement, de transformation. Mais si au contraire on croit, on pense que notre vie actuelle est l'effet d'un Karma passé, alors on peut avoir confiance dans le fait que notre action présente, notre pratique présente, peut amener une autre vie dans le futur, une vie meilleure bien sûr, mais peut aussi remédier aux phénomènes des renaissances puisqu'elles sont liées au Karma.

Je vais donner quelques précisions : D'abord toute action volontaire qui a une valeur morale a un effet karmique, mais tout n'est pas Karma, il y a des gens qui croient que tout est l'effet du Karma mais ce n'est pas vrai, Bouddha n'était pas d'accord avec cette idée. Le Karma est un certain type de cause qui produit un certain type d'effet. Mais il y a d'autres causalités dans la vie, dans le monde. Bouddha énumérait quatre sortes de causalités autres que le Karma qui conditionnent notre état actuel.

Par exemple il y a des causes atmosphériques, c'est le point de vue de Bouddha, on peut se sentir mal parce qu'il va y avoir de l'orage, ce n'est pas le résultat de notre Karma, c'est à cause des phénomènes atmosphériques mais il peut y avoir aussi des phénomènes biologiques ou physiologiques. Et enfin, quatrième type de causalité qui n'est pas karmique, c'est la causalité psychologique. Ça c'est intéressant parce qu'on a tendance à tout mélanger. Par exemple si on a reçu des blessures physiologiques pendant notre enfance, alors il y aura des conséquences toute notre vie probablement, des effets profonds, mais cette causalité psychologique n'est pas une causalité karmique parce qu'un enfant... supposons qu'un enfant ait été victime d'inceste, de violence, il n'y est pour rien, ce n'est pas son Karma, ce n'est pas sa responsabilité, ce n'est pas une action morale de sa part, donc les conséquences qui en résultent ne sont pas des conséquences karmiques. Ce sont des conséquences psychologiques.

Alors évidemment on peut se dire que s'il y a eu une mauvaise jeunesse, une mauvaise enfance c'est peut-être à cause d'un Karma passé. Peut-être, mais en tous cas, ça veut

dire que tout n'est pas karmique. C'est bien clair, c'est important de bien discerner les choses et particulièrement sur le plan psychologique.

Alors par contre, qu'est-ce qui est karmique ? Ce sont des actions commises volontairement, en pleine conscience et qui sont teintées d'intentions, qui sont motivées par des intentions. Des intentions qui peuvent être bonnes. Par exemple l'intention de faire un fuse, d'aider quelqu'un, c'est un Karma, ça produit des effets bénéfiques pour celui qui commet ces actions. Inversement quelqu'un qui agit sous l'effet de l'avidité, par exemple, le regard, regarder... le Karma ce n'est pas seulement agir, c'est déjà la pensée, la parole et l'action physique, mais même la pensée peut être un Karma. Alors si on prend l'exemple d'un regard, si je regarde ma montre maintenant, bon il est 5 h 20, c'est une action volontaire mais ce n'est pas une action karmique. Ça ne produit aucun Karma de regarder sa montre, aucun effet karmique. Ou même se préparer une tasse de thé, c'est une action tout à fait volontaire mais ça ne produit aucun effet karmique parce que ce n'est pas produit sous l'effet d'une motivation ayant une valeur morale, bonne ou mauvaise.

Par contre si je regarde la montre de ma voisine en me disant c'est vraiment une belle montre, j'aimerais bien la voler, comment est-ce que je pourrais faire pour voler cette montre et on regarde cette montre avec convoitise, on fait des plans pour la voler, même si on n'y arrive pas, c'est un Karma. Tout le processus de pensée d'avoir combiné de voler quelque chose, fait de ce regard avide et de toute la série de pensées qui viennent derrière, un Karma.

Alors aussi, le Karma est quelque chose de complexe. Par exemple on pense que le gens qui commettent une action négative vont automatiquement obtenir une mauvaise renaissance mais ce n'est pas aussi automatique. C'est-à-dire qu'une mauvaise action aura forcément un effet. Par exemple tuer, voler, mentir ce sont des actions qui produisent un très mauvais Karma, faire souffrir les autres. Mais il y a des gens qui peuvent avoir tué, volé, menti toute leur vie, par exemple des mafieux qui continuent à commettre des crimes et mener une vie apparemment complètement heureuse. En tous cas, il ne leur arrive pas de malheur, ils échappent à la police, ils vivent confortablement. Mais ça ne veut pas dire que leurs mauvaises actions n'auront pas d'effet dans le futur, mais ces effets peuvent se dérouler dans une vie prochaine, lors d'une prochaine naissance, mais ça n'est pas automatique.

Certains Karma ne produisent pas d'effets immédiats, ce sont des effets à retardement. Donc ce n'est pas aussi automatique, aussi parce qu'il y a toutes sortes d'autres causes qui entrent en ligne de compte. Par exemple le fait de se repentir, même un instant au moment de mourir, ou bien sûr avant de mourir. N'importe quel repentir pour une action erronée modifie et diminue l'effet karmique. C'est aussi la raison pour laquelle le Karma n'est pas quelque chose de fataliste. La notion de Karma, la loi du Karma n'est pas fataliste, c'est un certain type de causalité qui peut être modifié par d'autres causes.

Par exemple se confesser à soi-même, reconnaître son erreur déjà, première chose, diminue les effets d'un Karma passé, d'un mauvais Karma. Le repentir, j'en ai parlé, mais aussi réparer le mauvais Karma, par exemple en pratiquant les 6 Paramita alors c'est comme un remède, un antidote au mauvais Karma.

Alors je voudrais évoquer un sutra de Bouddha dans lequel il répond à la question : « pourquoi les gens sont-ils différents, pourquoi on n'est pas tous pareils ? »

Alors bien-sûr à l'heure actuelle, on dirait que c'est à cause de la génétique, on n'a pas tous les mêmes gènes. La loterie génétique, bien sûr, c'est une des causalités, la causalité biologique et puis il y a aussi l'influence de l'éducation, du milieu, c'est aussi une causalité. Encore une fois le Bouddha ne disait pas tout est karmique, tout ne s'explique pas par le Karma. Je trouve que c'est très moderne comme pensée, c'est vraiment la pensée de la complexité, beaucoup plus moderne que beaucoup d'autres philosophies mais, et cela va peut-être vous amuser, c'est un côté effectivement curieux....et voilà comment le Bouddha expliquait par le Karma la différence entre les gens. Encore une fois ce n'était pas la seule cause mais une cause et comme vous le savez il disait que les êtres vivants ont leur Karma pour héritage. Il disait aussi que leur Karma est comme leurs parents. Nous sommes les héritiers d'un Karma, comme les enfants de notre Karma, c'est-à-dire les parents ça n'explique pas tout dans la vie, le Karma non plus mais ça a une influence.

Alors par exemple pourquoi y-a-t-il des êtres vivants qui ont une vie courte et d'autres qui vivent longtemps ? Pour le Bouddha c'était en grande partie lié à un certain type d'action qui sont des actions telles que tuer, être cruel, avoir l'intention de faire du mal, manquer de compassion pour les êtres vivants, ce genre d'action négative soit provoque une renaissance dans un monde de souffrances, de très grandes souffrances, une sorte de monde infernal, ou alors si on renaît sous forme humaine, ça signifie que l'on aura certainement une vie brève. A l'inverse, arrêter de tuer, être compatissant, bienveillant envers tous les êtres a pour effet la longévité. Il en est de même pour les maladies, ce ne sont pas le fait d'avoir tué mais le fait d'avoir été cruel envers les êtres vivants. Ça ne veut pas dire que chaque fois que l'on est malade, c'est parce qu'on a été cruel envers des êtres vivants, évidemment, encore une fois il y a plein de raisons pour lesquelles on peut être malade, c'est complexe, il y a plein de causalités.

Mais quelqu'un qui aurait été principalement cruel, dont la cruauté aurait été la caractéristique principale aura beaucoup plus de chances d'avoir une vie avec beaucoup de maladies. Inversement, pratiquer la bienveillance, protéger tous les êtres vivants, a pour effet karmique une bonne santé.

Alors, je vais peut-être passer assez rapidement, il y a d'autres aspects, mais ce qui est intéressant par exemple dans ce cas-là, c'est de voir que cette causalité karmique indique aussi le remède. Ça veut dire qu'à chaque type de destin malheureux, il y a un remède, il y a une attitude, une pratique dans la vie qui va compenser les causes négatives dont on est l'héritier. Alors par exemple, également, il y a des gens qui ont une apparence agréable, qui sont beaux, d'autres qui ne sont pas très beaux, même qui sont laids. Alors Bouddha disait que c'est aussi le résultat d'un Karma passé et en attribuait la cause à la colère. C'est intéressant parce que quelqu'un par exemple qui toute sa vie aurait été animé principalement par l'émotion de la colère, quelqu'un qui se fâche pour rien du tout, qui se vexe pour n'importe quoi, qui manifeste tout le temps un mécontentement, de la haine ou de l'hostilité, c'est clair qu'une personne comme ça, ça s'imprime sur son visage. A la fin de sa vie on voit le visage et les émotions qui

l'ont dominé s'y imprimer. On suppose que c'est à cause de cette constatation qu'il y a cette croyance dans le fait que la colère, la haine entraînent la laideur. Alors évidemment, pratiquer l'inverse, c'est-à-dire ne jamais se mettre en colère, ne pas se fâcher pour rien, etc... favorise le fait d'avoir un aspect agréable. Il y a encore deux ou trois aspects des effets karmiques.

Par exemple, il y a des gens qui naissent avec peu de moyens, selon le Bouddha c'était lié au fait d'être jaloux, envieux. Par exemple d'être triste s'il arrive quelque chose de bien à quelqu'un d'autre, alors l'effet karmique de ça c'est de naître avec peu de moyens. Le fait d'être né pauvre, serait lié à un manque de générosité vis-à-vis des religieux. Je pense que c'était un encouragement à être généreux avec les religieux, les moines, les nonnes.

Bouddha disait aussi dans le même sutra, tout ça c'est un seul sutra, que le fait de naître dans une famille de niveau inférieur dans l'échelle sociale était l'effet d'avoir été trop orgueilleux, méprisant pour les autres, supérieur. Enfin le fait de naître pas très intelligent pour ne pas dire pire, serait le résultat de ne pas avoir interrogé les moines. Une preuve d'intelligence, c'est de poser les bonnes questions aux bonnes personnes, les questions qui sont importantes pour notre vie aux personnes qui sont capables d'y répondre. Alors, si d'une manière répétée on néglige de se poser et de poser des bonnes questions à des moines ou des religieux qui peuvent répondre, on risque fort d'avoir une renaissance assombrie par la stupidité . Voilà c'est juste un Sutra par lequel le Bouddha répondait à la question d'un jeune Brahmane sur ce thème : pourquoi il y a des gens différents ? Mais encore une fois, il ne faut pas croire que c'est quelque chose d'automatique mais que le Karma a une influence, joue un certain rôle.

Alors quoi d'autre...maintenant, je vais prendre des choses plus générales, mais dans lesquelles il y a beaucoup de confusion. Par exemple dans le bouddhisme, on ne parle jamais de réincarnation parce qu'il n'y a pas de croyance dans le fait qu'il y a une âme ou un atman permanent qui se réincarne, mais on parle de renaissance. C'est un meilleur mot, mais en fait, il n'y a pas vraiment quelqu'un, pas un ego qui renaît. La vision la plus profonde, c'est de voir les renaissances comme la continuation d'un Karma et plus précisément encore comme la continuation de la chaîne des 12 causes interdépendantes et qui est principalement actionné par le premier maillon de cette chaîne qui est l'ignorance.

Et quelle est la plus grande ignorance ? Il y a plein de choses qu'on peut ignorer, mais l'ignorance principale que vise le Bouddha dans son enseignement c'est l'ignorance ou l'illusion qui fait qu'on fonctionne dans l'appropriation : on s'approprie quelque chose. C'est l'appropriation des 5 agrégats par une illusion qui fait croire que ces 5 agrégats sont un ego ; tant qu'il y a l'idée que ce corps est mon corps, mon ego, que ces sensations sont mes sensations sont mon ego, que ces perceptions sont mes perceptions, sont mon ego, de même pour les désirs et la volonté et tout ce qui est fabrication mentale, et enfin la conscience, quand on pense que la conscience que l'on a des choses c'est notre conscience, c'est l'expression, la manifestation de notre ego. Alors cela veut dire qu'il y a de l'appropriation et tant qu'il y a cette appropriation, c'est-à-dire que tant que l'on ne voit pas que ces 5 agrégats sont vacuité, c'est-à-dire le

fruit de l'interdépendance. Ça ne veut pas dire ne pas exister, ça veut dire simplement le fruit de l'interdépendance, et non pas le fruit de mon ego. Tant qu'il y a cette appropriation par l'illusion d'un ego, il y a forcément continuation de cette série des causes interdépendantes.

A partir de l'ignorance, des actions sont commises qui influencent la conscience, qui influence ce qu'on appelle Namarupa le corps et l'esprit qui donnent lieu aux organes des sens, qui eux-mêmes entraînent le contact avec les objets des sens, qui entraînent forcément beaucoup de plaisir et d'aversion, qui créent l'attachement, qui renforcent le vouloir-vivre, le vouloir-continuer, de persister dans son être. Ceci produit après la dégénérescence et la mort une nouvelle naissance comme un processus qui s'enchaîne tout seul.

Donc, autrement dit, il faut bien faire attention de ne pas se dire, c'est mon Karma par exemple. On emploie toujours mon Karma, comme si on était l'auteur de son Karma. Nous ne sommes pas l'auteur de notre Karma. L'auteur du Karma, c'est l'illusion, mais il n'y a pas une âme, un soi, un atman qui produit le Karma encore moins qui transmigre et qui récupère les résultats du Karma. Le seul auteur de tout ça c'est simplement la loi de causalité. Si on comprend ça c'est l'Eveil, il faut le savoir, et donc la libération de cet enchaînement.

Il y a aussi une autre erreur qui est souvent commise, qui consiste à créer beaucoup de sentiments de culpabilité autour du Karma et de considérer les fruits du Karma, les résultats du Karma comme soit une récompense pour un bon Karma, soit une punition pour un mauvais Karma. Ça voudrait dire qu'il y aurait un être suprême qui jugerait, comme au jugement dernier dans la Bible, pour punir les mauvais et récompenser les bons. Et ça ce n'est pas du tout l'enseignement du Bouddha, il n'y a personne dans le bouddhisme qui punit personne, ni personne qui récompense personne, mais il y a des effets naturels, il y a la loi de causalité qui fait que les bonnes actions ont de bons effets et les mauvaises actions de mauvais effets.

Alors il n'y a pas à se culpabiliser, par exemple la souffrance elle-même, parfois les gens disent : vous êtes responsables de votre souffrance comme si la souffrance était créée par l'individu, comme s'il y avait des individus masochistes qui se créent volontairement de la souffrance. Mais la souffrance est créée par l'illusion, par l'erreur, par le non-éveil, c'est créé par une illusion. Ça veut dire que si cette illusion est dissipée la racine de la souffrance est tranchée. Alors il y a des gens qui pensent à cause de ça : alors il faudrait que je comprenne pourquoi je souffre maintenant à cause de mon Karma passé et qui cherchent à explorer la mémoire de leurs vies antérieures. Il y a même des thérapeutes qui se sont fait une spécialité d'explorer leurs vies antérieures. Ce point de vue n'est pas du tout celui du Bouddha, absolument pas.

Ce n'est pas seulement le Zen qui prêche de se concentrer ici et maintenant, même le Bouddha et le bouddhisme originel aussi, considéreraient que s'attacher à son Karma passé, essayer de le découvrir, de s'en souvenir, était parfaitement inutile, était du temps perdu, et même ça peut être un frein. Parce que c'est comme si on voulait conduire sa voiture en ayant toujours le regard dans le rétroviseur, c'est très

dangereux. Donc le Bouddha, de même que tous les maîtres Zen ont toujours conseillé de se concentrer ici et maintenant. C'est ici et maintenant que par l'action juste on peut corriger toutes les actions passées et préparer un avenir meilleur.

Une autre erreur souvent commise aussi est de se dire que le Karma au fond c'est une croyance indienne, que le Bouddha croyait au Karma parce qu'il était indien et que tout le monde croyait au Karma à l'époque. Mais en fait, cela fait complètement partie de son propre Eveil et il en a eu la vision claire. Ce n'est pas une croyance, c'est une expérience et les moines qui pratiquaient avec lui très souvent avaient cette expérience, soit d'avoir une intuition, une vision assez claire de leur vie antérieure, soit de percevoir le destin des autres : quand quelqu'un meurt, avoir la vision de comment va renaître cette personne. Ça fait partie des pouvoirs surnaturels développés par la pratique de la concentration, c'est quelque chose de naturel. La pratique de concentration intensive peut donner ce genre de vision. Mais dans l'enseignement de Bouddha il ne faut pas s'attacher à ça, ni même chercher à obtenir ce genre de vision. Si ça arrive, l'avantage c'est que ça confirme l'enseignement du Bouddha, ça donne une confiance plus grande et en fait, ça ne fait que confirmer les grandes vérités de l'enseignement du Bouddha : c'est-à-dire l'impermanence, la souffrance et le non-ego, le non-soi. C'est ça qu'il est important en fait de comprendre. C'est le fruit de cette vision du Bouddha : comprendre la causalité qui entraîne la souffrance.

Enfin, si à l'époque du Bouddha beaucoup de moines étaient concentrés pour éviter les renaissances et donc en finir avec les effets du Karma, il y a toujours eu des bodhisattva, ce n'est pas une invention du Mahayana.

Par exemple le Shakyamuni lui-même était un bodhisattva et les Jataka sont les recueils des histoires des vies antérieures de Shakyamuni où il raconte bien comment il a mené toutes ces vies de bodhisattva et à ce moment-là. Pour un bodhisattva mettre fin à la renaissance n'est pas le but pour lui, et donc il continue d'agir, mais il n'agit pas poussé par les illusions de son ego. Il agit à partir de son Eveil, et le but de son action ce n'est pas de satisfaire des actions égoïstes, mais de venir en aide à tous les êtres qui souffrent. Alors, bien sûr, à travers ce genre d'action, notamment à travers la pratique des 6 paramita, le bodhisattva produit du Karma, beaucoup de Karma, mais c'est du bon Karma, c'est-à-dire des mérites qui produiront de bons effets, mais il n'en a pas besoin pour lui-même. Donc en fait il dédie les mérites de ses actions, les bons effets du Karma, pour aider les autres.

Voilà, c'est à peu près tout ce que je voulais dire, c'est un sujet très vaste. Je suis désolé si ce Taisho vous a peut-être paru un peu décousu, comme on dit, ça part un peu dans toutes les directions, je pense que c'est le propre du sujet qu'est le Karma.

Voilà, est-ce que vous avez des questions ? D'habitude c'est un sujet qui soulève beaucoup de questions ! Mais c'est assez logique que vous soyez un peu abasourdis ! Vous voyez pourquoi je n'ai pas voulu faire un kusen sur ce sujet.

QUESTIONS A MAÎTRE ROLAND YUNO RECH

Question 1 : Le Bouddha échappe-il à la loi des causes et effets ?

Réponse: Oui, dans sa dernière naissance. Peut-être que je vais renaître en renard, pour répondre comme ça !

La question avait déjà été posée à un maître qui avait répondu qu'un être éveillé échappe en effet à la loi de causalité et à cause de ça on dit qu'il est né pendant 500 vies comme un renard. Et un jour, on peut dire que le fantôme de ce vieux moine transformé en renard, assistant à une conférence de Jakujo, a raconté cette histoire. Jakujo lui demandait : « Qui êtes-vous ? » Parce qu'il voyait que l'autre écoutait très attentivement sa conférence, alors le vieux moine a raconté son histoire. Il a demandé à Jakujo : « Voulez-vous me délivrer de ce cycle de renaissances comme renard ? » Jakujo lui dit : « Oui, tu n'as qu'à me poser à nouveau la question qui t'a déjà été posée ». Alors le vieux moine a posé la question qu'il avait reçue autrefois : « Est-ce qu'un être éveillé échappe à la loi de causalité ? » Et Jakujo a répondu : « Il ne l'ignore pas. » C'est intéressant... Alors du coup le vieux moine s'est éveillé et est sorti de sa transmigration de renard. Alors dans la réponse de Jakujo on peut penser que même un être éveillé est soumis au Karma. C'est généralement comme ça qu'on interprète la réponse de Jakujo, c'est-à-dire que la causalité karmique est universelle. Mais sa réponse est plus subtile, c'est ni oui, ni non... il ne l'ignore pas ! C'est-à-dire il est complètement éveillé au phénomène de la causalité karmique et ainsi il peut l'utiliser librement pour éveiller les autres, par exemple en renaissant autant de fois qu'il le faut. Donc on peut dire qu'il n'est pas soumis à la causalité karmique, mais il n'est pas en dehors non plus.

Voilà.

Question 2 : Je me demande pourquoi je dois m'occuper du Karma... la motivation des actions ce n'est pas de produire soit du bon Karma, soit du mauvais Karma. Si je commets une action Mushotoku, est-ce que c'est en dehors du Karma ?

Réponse: On peut tout à fait commettre des actions karmiques, même si on ne croit pas au Karma, même si on ne pense pas au Karma. Il suffit simplement que l'action soit volontaire, consciente, et ait une valeur positive ou négative, c'est tout. Que tu y crois ou pas, que tu y penses ou pas, ça ne change rien, la loi fonctionne. Mais si tu ne l'ignores pas, cette loi, qui est le propre des éveillés, ce qui est la caractéristique des éveillés c'est de ne pas l'ignorer. A ce moment-là tu peux en jouer, tu peux l'utiliser pour favoriser la libération de tous les êtres. Mais l'ignorer c'est ce qu'il y a de pire, on ne voit pas la réalité, on est dans l'illusion, ce qui est la cause principale de la continuation de ce cycle. Par contre tu as prononcé un mot très important, c'est Mushotoku évidemment. C'est très important, c'est-à-dire que dans notre pratique de la Voie, on ne se concentre pas à pratiquer ce qui est juste en espérant obtenir de bons résultats karmique, ce n'est pas le but. Normalement on fait ce qui est juste parce qu'on est suffisamment éveillé pour être en contact avec notre véritable nature. On ne

peut pas faire des choses injustes. A ce moment-là on peut agir d'une manière juste sans penser : ah, je vais faire comme ça pour éviter un mauvais Karma ou créer un bon Karma. Et on peut dire Mushotoku, c'est-à-dire l'action sans objet, sans but, en tous cas sans but personnel, c'est le remède aux trois poisons, c'est-à-dire l'avidité, la haine et l'ignorance qui sont la cause de toutes les souffrances. Donc l'action Mushotoku c'est vraiment l'action éveillée.

Ça répond à ta question ?

Question 3 : Est-ce qu'on peut faire quelque chose pour le karma des gens qui sont morts ?

Réponse : Oui ,oui, oui ! C'est le sens de toutes les cérémonies que l'on fait pour les morts. Et ça, ça repose sur, on peut dire, les croyances du transfert des mérites qui existent depuis très longtemps. Ce n'est pas seulement dans le Mahayana. Dès l'origine de l'enseignement du Bouddha il y a cette notion que les mérites peuvent être transférés aux autres. Par exemple on fait une sesshin, c'est un bon Karma, une bonne pratique, et on peut à l'occasion de cette sesshin, faire une cérémonie en la dédiant aux morts, comme une sorte de prière, de dédicace pour que les effets positifs de cette pratique aillent à ceux qui ont besoin d'être aidés, pour les aider à transformer leur Karma. C'est un des aspects essentiels aussi du bodhisattva. A la fin, le transfert des mérites ne permet pas d'éveiller les autres, on ne peut pas éveiller quelqu'un, seulement soi-même on peut s'éveiller. On ne peut pas donner l'Eveil ou éveiller quelqu'un, mais par contre le transfert des mérites peut permettre à cette personne d'être dans de meilleures conditions pour s'éveiller par elle-même.

Bravo... (à la traductrice !)

Petit lexique

Amida :	Un des bouddhas les plus importants du Mahayana
Ango :	retraite spirituelle
Anri :	pratique quotidienne
Anshin :	esprit de paix
Atman :	soi véritable et immortel de l'homme
Bodaishin :	esprit d'éveil
Bodhi : (Ficus religiosa)	arbre sous lequel Bouddha s'est éveillé
Bodhi :	l'Eveil
Bodhisattva :	être de compassion, être éveillé sattva en sanscrit : être (<i>shujo/ujo</i>)
Bonno :	attachement, illusion on en dénombre 108
Bouddha : en japonais : hotoke	exemple : Bouddha Shakyamuni... être éveillé
Bouddhité :	terme évoquant la réalisation de l'illumination parfaite
Bouddhisme :	religion de l'Eveillé
Butsuo :	Voie de l'Eveillé
Chakra :	centre d'énergie subtile
Ch'an:	Zen
Taisen Deshimaru :	Maître zen
Dharma :	Phénomènes
Dharma :	Enseignement du Bouddha, Loi cosmique
Dhyana :	Méditation
Do :	la Voie
Dogen Zenji: Eihei Dogen 1200-1253	un des plus importants maître zen du japon : fondateur de l'école japonaise du zen Soto

Dojo :	lieu de méditation – lieu de la pratique de la Voie
Dokusan :	question/réponse seul face au maître
Innen :	causes interdépendantes (12)
Duhkha :	souffrance
Eveil :	Eveil suprême
Fuse :	don
Gassho :	salut « paumes de mains jointes »
Genjo koan :	un des textes du <i>Shobo-genzo</i> de Dogen : <i>koan</i> qui surgit ici et maintenant
Gen mai:	soupe de riz et de légumes
Godō:	maître
Gyoji :	pratique constante (ne pas demeurer)
Hannya shingyo:	Sutra de la Grande Sagesse
Hara, aussi appelé en japonais : kikai-tanden	centre (psychique) de l'homme/ abdomen, ventre
Hinayana :	Petit Véhicule
Hishiryo :	au-delà de la pensée, sans jugement, sans pensée analytique
I shin den shin :	transmission de mon « âme » à ton « âme » âme : esprit-cœur
Kannon Avalokiteshvara :	bodhisattva de la grande compassion
Karma :	enchaînement des actes et de leurs effets <i>karman</i> : <i>go</i> : actes du corps
Kikai-tanden :	centre (psychique) de l'homme/ abdomen, ventre
Kin-hin :	marche méditative
Koan :	énigme spirituelle sans solution intellectuelle recueils les + importants : <i>Mumonkan</i> et <i>Hekigan-roku</i>)
Kodo Sawaki :	Maître zen
Kontin :	esprit de torpeur
Kusen :	enseignement oral <i>ku</i> , la bouche et <i>sen</i> , enseignement

Kyosaku :	bâton d'éveil
Mahakashyapa :	successeur de Bouddha
Mahayana :	Grand Véhicule
Maku moso :	ne créez pas d'illusion
Mantra :	récitation, hymne sacré
Mokugyo :	tambour de bois en forme de poisson
Mondo :	question/réponse
Mu :	sans, dans le sens de rien, impermanence
Mujo :	autre <i>kanji</i> : inanimé – être non-sensible
Mushin :	esprit ouvert sans intention, sans arrière-pensées sans penser (ées)
Mushotoku :	sans but, ni profit
Muso:	<i>mu</i> :sans, <i>so</i> :forme
Nature de Bouddha :	nature de Bouddha Shakyamuni
Nature de bouddha :	nature d'un éveillé
Nirvana :	état de délivrance ou d'illumination
Noumène :	la chose en soi (en opposition à phénomène)
Oryoki :	serviettes entourant les bols
Pai :	Prosternation
Paramita :	vertu à réaliser
Patriarche :	fondateur d'une école et ses descendants Ancien de la Voie
Prajna :	Sagesse
Rinzai :	une des principales écoles du zen, méditation sur les kōan
Samadhi :	état de conscience supérieur
Zanmai :	fusion du méditant avec l'objet de sa méditation
Samu :	don de son travail pour la Sangha
Sangha :	la communauté religieuse appelée : la Communauté Harmonieuse communauté en général

Sanpai :	3 prosternations
Sanran :	état d'excitation
Satori :	expérience de l'éveil
Sesshin :	retraite : devenir intime avec le corps et l'esprit
Shakyamuni : 5 siècles avant J.C	Bouddha historique Surnom de Siddhartha Gautama : « Sage de la lignée des Shakya »
Shikantaza :	être seulement assis (« sans rien rencontrer ») Phénomènes
Shiki :	autre <i>kanji</i> : conscience
Shin :	esprit, âme, cœur, essence, moelle, énergie autre <i>kanji</i> : foi
Soto :	une des principales écoles du zen fondée par Dogen : méditation assise : <i>shikantaza</i> <i>to</i> de Tozan et <i>so</i> de Sozan
Soutra ou sutra :	texte spirituel sermon de Bouddha Shakyamuni
Soutra du Lotus :	<i>Hokke ten hokke ou Hokekyo</i> , en sanskrit <i>Saddharmapundarika-sutra</i>
Tendai :	nom d'une école religieuse
Trois Trésors : Sanbo ou Sanpo	Bouddha/Dharma/Sangha
Yin-yang :	couple d'énergies opposées : féminin-masculin
Zafu :	coussin de méditation
Zanshin :	se concentrer totalement, ne pas faire les choses à moitié
Zazen :	méditation assise
Zen, Chan:	de <i>zenna</i> , de <i>chan'na</i> , de <i>ch'an</i> , de <i>dhyana</i> : concentration de l'esprit nom d'un mouvement bouddhiste