

## Zazen de 8h30

Pendant cette journée de zazen, l'enseignement s'appuiera sur le *Shodoka*....

Je reparle de la strophe 48.

« Le lion rugit une doctrine sans peur.  
Hélas quelle pitié que ces esprits ignorants et bornés !  
Ils comprennent seulement que les fautes graves font obstacle à l'éveil,  
Mais ne voient pas le secret de l'enseignement du Tathagata.  
Deux moines s'étaient rendus coupables de luxure et de meurtre  
Upali, qui n'avait pas plus de lumière qu'une luciole, ne fit qu'aggraver leur culpabilité.  
Virmalakirti d'emblée dissipa leurs doutes  
Comme givre et neige fondent sous un soleil ardent. »

« Le lion rugit une doctrine sans peur. » Yôka fait référence, bien entendu, à l'enseignement du Dharma, de l'ordre universel, de la vraie nature... Lorsque nous sommes réceptifs à cet enseignement là, il sonne comme un rugissement comme une doctrine sans peur, sans tergiversations, sans hésitation, sans doute, sans mensonge, sans hypocrisie.

Ce vers fait écho à la 16<sup>ème</sup> strophe du *Shodoka* :

« Le lion rugit une doctrine sans peur,  
Qui brise le crâne des bêtes qui l'entendent.  
Dans sa fuite l'éléphant perd sa dignité  
Seul le dragon l'écoute avec ravissement. »

L'éléphant qui fuit et perd sa dignité, vous l'aurez compris, c'est l'ego. Dans la pratique de zazen, dans l'enseignement du Dharma, il n'y a rien pour l'ego, il n'y a pas de place pour l'ego. Cet enseignement ne s'adresse pas à l'éléphant, mais au dragon. Le dragon c'est notre nature profonde, notre nature originelle.

Le lion, l'éléphant, le dragon ne sont pas des êtres extérieurs. Ce n'est pas comme un zoo, une ménagerie. Ils sont à l'intérieur de nous-mêmes. Ils sont constitutifs de notre manière d'être.

Le lion, c'est le calme, la pratique de zazen, la posture. L'éléphant, c'est notre ego, toujours en train de vouloir attraper, trier, juger, interpréter, s'approprier... Et le dragon c'est le vrai Soi, notre véritable appartenance, qui nous unit à l'univers entier.

« Dans sa fuite l'éléphant perd sa dignité ». C'est sans doute notre condition d'être humain que d'avoir un ego hypertrophié, susceptible, vindicatif, anxieux... Mais par la pratique de zazen, les choses peuvent se remettre à leur place et revenir à la condition normale.

Dès la 1<sup>ère</sup> strophe du *Shodoka*, il est écrit :

« Les nuages des cinq *skanda* flottent çà et là à la dérive.  
Les bulles des trois poisons montent et crèvent à la surface. »

Les cinq *skanda*, ce sont les cinq éléments constitutifs de l'ego, de nos processus mentaux : la matière, les sensations, les perceptions, les pensées, la conscience. Les trois poisons, vous devez le savoir, ce sont l'avidité, la colère et la distraction. Dans la psychologie bouddhique, les cinq *skanda* et les trois poisons résument l'ego.

## Zazen de 11h00

Ne dormez pas, ne suivez pas vos pensées. Restez éveillés, présents ici et maintenant, dans votre posture et votre respiration.

La respiration est très importante. On ne peut pas maîtriser l'esprit avec l'esprit. C'est complètement impossible. Ce n'est pas zazen. Par contre, par la respiration, on peut s'apaiser, se libérer.

## Zazen 14h30

« Dans sa fuite l'éléphant perd sa dignité  
Seul le dragon écoute avec ravissement. »

L'enseignement, c'est-à-dire l'expression de la vraie nature des choses, ce n'est pas pour l'ego. C'est un aspect très subtil que nous devons étudier avec attention, avec application. Il ne s'agit certainement pas de supprimer l'ego, de l'anéantir ; ça n'aurait pas de sens. Sans l'ego il n'y a pas d'existence, il n'y a pas de réalité, il n'y a pas de Dharma.

Il y a une parabole du bouddhisme qui exprime bien cette relation, c'est celle du maître et du serviteur. Lorsque le serviteur est le serviteur, le maître est le maître. Mais lorsque le serviteur interfère tout le temps par ses jugements, ses envies, alors il n'y a que désordre et confusion.

Par la pratique de zazen chacun peut comprendre intimement ce que cela veut dire. Il ne s'agit pas de supprimer les pensées, de lutter contre la pensée avec la pensée. Il ne s'agit pas de fabriquer quoi que ce soit de spécial avec ses propres forces, avec son imagination.

Il s'agit, humblement, avec application, avec détermination, avec patience, de s'asseoir en zazen, d'observer son propre esprit, de laisser passer, sans rechercher quoi que ce soit et sans rejeter quoi que ce soit. Il s'agit simplement de faire *gasshō*, de se prosterner, de chanter les *sutra*. Ça c'est le travail du serviteur. Et lorsqu'on fait cela sincèrement, sans rechercher quoi que ce soit pour soi-même, alors inconsciemment, naturellement, automatiquement le maître s'exprime.

Peut-être n'y arriverons-nous jamais totalement, mais il me semble que c'est ce vers quoi nous devons tendre, chacun d'entre nous, avec nos caractéristiques, avec nos qualités et nos défauts.

Le reste de la strophe est sur la culpabilité, la recherche de la pureté :

« Hélas quelle pitié que ces esprits ignorants et bornés !  
Ils comprennent seulement que les fautes graves font obstacle à l'éveil,  
Mais ne voient pas le secret de l'enseignement du Tathagata. »

Dans son commentaire, Kodo Sawaki dit que le secret de l'enseignement du Tathagata, du Bouddha, c'est l'absolue et totale transparence de tout. Il ajoute un peu plus loin : « Ce secret, on l'appelle aussi apaisement et tranquillité. » Ce secret, cette limpidité, c'est le contraire de brasser, de ruminer dans le secret de son cœur, d'obscurer envies, d'obscurer dépit.

Nous devons nous garder de la culpabilité, des remords, de la mauvaise image de nous-mêmes : « Je ne suis qu'un bon à rien, je n'y arriverai jamais. » Nous devons avoir

pleinement confiance et ne nous laisser impressionner par personne. Quelles que soient nos fautes, quels que soient nos défauts, ces fautes et ces défauts n'ont pas de substance, n'ont pas de réalité propre.

Souvenez-vous du dialogue entre Eka, le 2<sup>ème</sup> patriarche, et Sosan, son successeur, le 3<sup>ème</sup> patriarche. Sosan était lépreux, il est allé voir Eka et lui a dit : « Maître, j'ai beaucoup péché, mon esprit est souillé. Lavez mes fautes, lavez mes péchés. » Eka lui a répondu : « Apporte moi tes fautes et je les laverai. » Sosan a dit : « Maître je ne peux les trouver. » Eka a alors répondu : « C'est que je les ai déjà lavées. »

Notre véritable esprit, notre véritable appartenance, est sans souillure. Le *Chant de l'Immédiat Satori* véhicule ce message du début jusqu'à la fin : « Tu as la nature du bouddha, cesse de courir après des chimères, embrasse ta liberté. »

### Zazen de 16H30

« Le lion rugit une doctrine sans peur.  
Hélas quelle pitié que ces esprits ignorants et bornés !  
Ils comprennent seulement que les fautes graves font obstacle à l'éveil,  
Mais ne voient pas le secret de l'enseignement du Tathagata.  
Deux moines s'étaient rendus coupables de luxure et de meurtre  
Upali, qui n'avait pas plus de lumière qu'une luciole, ne fit qu'aggraver leur culpabilité.  
Virmalakirti d'emblée dissipa leurs doutes  
Comme givre et neige fondent sous un soleil ardent. »

Ces vers sont le prolongement de la strophe précédente, la strophe 47,

« Le lotus qui croît dans le feu est indestructible.  
Après avoir commis une faute très grave, Yuse réalisa le non-né. Aussitôt, il devint  
Bouddha et l'est encore aujourd'hui. »

Ce texte exprime l'essence du mahayana. Ne pas fuir les illusions, les souillures. Ne pas chercher la pureté. « Le lotus qui croît dans le feu est indestructible. » Si on veut fermer la porte aux illusions, aux *bonno*, c'est comme si on voulait empêcher l'eau de couler vers la mer.

La première strophe du *Shodoka* dit : « Notre corps vide et illusoire est le corps de la Loi. »

Sans *bonno*, il n'y a pas de satori. Notre pratique, c'est de savoir faire le va-et-vient entre le monde de l'illusion, des passions et le monde de zazen, le secret du Tathagatha.

Si nous savons voir le secret du Tathagatha, l'apaisement, la tranquillité dans l'ici et maintenant, « dans le maintenant présent du temps » comme disait Maître Eckhart, dans l'instant fluide, sans avant ni après, alors nous sommes comme dans le lotus qui croît dans le feu.