

Teisho de Françoise Laurent - Journée de zazen du 19 juin 2022 à Toulouse

J'ai préparé un teisho, un moment d'enseignement, sur un texte de maître Dogen, une partie de ce texte qui s'appelle le Gakudoyojin-Shu, la traduction étant "Recueil de l'application de l'esprit à l'étude de la voie".

Ça c'est le titre général de cette œuvre de Dogen. Ce texte était adressé par Dogen à des débutants, des moines débutants, mais il est bon pour se remémorer la fraîcheur de l'esprit du début. Pour ceux qui débutent, vous avez de la chance, vous êtes dans la fraîcheur, (ça peut paraître bizarre aujourd'hui, mais c'est comme ça !) et quand on est plus ancien, moins débutant, c'est très bon de se remémorer ça. C'est très intéressant, c'est d'ailleurs ce que disait maître Deshimaru, qui lui-même nous disait que son maître, maître Kodo Sawaki, disait cela à propos du Gakudoyojin-Shu. Alors, il y a un paragraphe qui dit : « Quand vous commencez l'étude de la voie, écoutez l'enseignement d'un ancien et pratiquez conformément à cet enseignement. Quand vous le faites, il y a quelque chose que vous devez savoir. Le Dharma fait tourner le moi, le moi fait tourner le Dharma. Quand le moi est capable de faire tourner le Dharma, le moi est fort et le dharma est faible. Quand le Dharma en retour fait tourner le moi, alors le Dharma est fort et le moi est faible. Depuis toujours, il y a ces deux principes dans la voie bouddhique. » C'est donc l'extrait tiré du texte de maître Dogen.

Le kanji qui est traduit par «faire tourner», quelquefois il est traduit par «actionner» et maître Deshimaru suggérait plutôt le mot «changer». Donc ça donnait : « Quand je change le Dharma, l'égo est plus fort que le Dharma, et le Dharma s'affaiblit. Quand le Dharma me change, le Dharma devient fort et l'égo s'affaiblit. » Souvent on comprend que le Dharma c'est un des Trois Trésors, Bouddha, Dharma, Sangha. Le Dharma, souvent désigne l'enseignement du Bouddha, tous les enseignements. Donc effectivement, quand on dit qu'on commence l'étude, on écoute les anciens qui connaissent et qui enseignent donc le Dharma. En même temps, le Bouddha n'a pas inventé, n'a pas créé le Dharma. Le Dharma, profondément, essentiellement, c'est la loi de la vie universelle, l'ordre cosmique, disait maître Deshimaru. Donc en fait, le Bouddha a réalisé cela. Ensuite il a donné son enseignement. Donc on parle du Dharma du Bouddha.

Quand on dit « le Dharma s'affaiblit », de quoi est-ce qu'on parle ? Est-ce que c'est le Dharma qui me change ou est-ce moi qui change le Dharma ? En fait, on peut remplacer le mot Dharma par «zazen» ou aussi par « le kesa » ; puisque zazen c'est la pratique du Dharma par la posture, la pratique-réalisation, et le kesa c'est le vêtement du Bouddha, c'est on peut dire, le Dharma sans parole. Les sutras c'est le Dharma, l'enseignement, exprimé en mots. et le kesa, c'est l'enseignement du Bouddha transmis, exprimé sans parole, par le vêtement. Donc si on remplace Dharma par zazen, est-ce que zazen me change ou est-ce moi qui change zazen ? Maître Deshimaru dit : "Si nous faisons zazen pour notre ego, c'est l'égo qui change zazen, et ainsi l'égo se renforce et zazen, en fait, est faible. Mais quand nous pratiquons le vrai zazen, alors zazen est fort et l'égo est faible, parce que zazen nous

change. Si l'ego n'est pas fort, zazen devient fort car l'ego ne doit pas entraîner zazen, c'est zazen qui doit entraîner l'ego. » Et il dit aussi : « Nous ne devons pas manger zazen » – dans le sens de consommer, utiliser - pour donner du goût à notre vie, « c'est zazen qui doit nous manger. » Pendant la pratique, nous laissons la place à zazen. Nous n'utilisons pas le Dharma pour nos affaires ou comme nourriture, même spirituelle. C'est pour ça que je disais tout à l'heure, pendant zazen on ne cogite pas. On ne cogite pas sur justement le Dharma, l'enseignement, sur un sutra qui nous intéresse ou quelque autre chose. C'est d'ailleurs pour ça que, pour faire zazen avec vous, je ne vous ai pas parlé pendant zazen, parce que sinon je ne serais pas en train de faire zazen, j'aurais été en train de vous donner l'enseignement, de penser ; là vous êtes en face de moi, c'est un teicho. Il n'y a peut-être que moi qui parle, encore que si vous voulez poser des questions, ce sera possible, mais pendant zazen, on arrête ça.

Quand on coud un kesa, c'est la même chose, même si bien sûr on a forcément une bonne intention, puisque le kesa on le reçoit au moment de l'ordination. Mais aussi, on a nos propres goûts, nos propres préférences, donc notre ego se manifeste, c'est tout à fait naturel : on préfère un tissu, on n'aime pas telle couleur, et puis on voit nos propres points, donc on les accepte ou pas... et puis il y a aussi des gens qui peuvent dire : « Ah c'est pas pratique, je voudrais mettre un scratch, un truc ! » on a envie de changer, voilà. Et en fait non, le kesa n'est pas forcément pratique, il tient chaud quand il fait chaud, il a tendance à glisser, des fois à tomber, et quand on se tient debout, si on ne tient pas le bras gauche comme ça, il tombe par terre. Donc, en faisant attention au kesa, comme quand on fait attention à la posture pendant zazen, en fait eh bien l'ego, il s'affaiblit, effectivement. Mais quelquefois, l'ego y trouve son compte, il récupère activement : « Et moi, j'ai un beau kesa ! », « Et moi je suis ancien, donc je peux avoir un kesa de telle couleur avec tant de bandes et tout... » et ça redémarre en fait, voilà... si vous voyez ce que je veux dire.

Donc, est-ce moi qui change le kesa ou est-ce le kesa qui me change ? Alors au-delà du dualisme de ces propositions, parce qu'on a l'impression que c'est l'un ou l'autre qui prend le dessus, ça m'avait beaucoup interrogée il y a quelques années quand j'avais entendu ce passage du Gakudojojin-Shu, ça m'a fait un koan pendant quelques années. En fait l'intérêt, comme toujours, c'est d'embrasser la contradiction, pas de la nier ; il y a l'ego, il y a le Dharma, l'un qui prend le dessus, enfin on va dire qui entraîne l'autre. Mais en même temps, il n'y a pas le bon et le mauvais. En Occident, depuis pas mal de décennies, on considère que l'ego c'est mauvais, qu'il faut tuer l'ego, que l'ego c'est ce qui ne va pas. En fait, si on comprend le sens du Dharma, le Dharma c'est la loi de la vie universelle, tout, tout est soumis à la loi de la vie universelle, y compris l'ego. Et le seul souci de l'ego, c'est qu'il est limité et puis qu'il ramène tout à lui. Mais en même temps, c'est parce qu'on est humain, donc on a un ego. Jusqu'à notre mort, on aura un ego, il n'y a pas de problème. Dire, par exemple, « je ne veux plus d'ego », c'est faire une illusion, c'est l'ego qui crée l'illusion du « moi j'ai pas d'ego » ! Mais plutôt voir l'utilité, enfin limiter, voir ce qui est du domaine de l'ego et puis, à partir de cet ego, ouvrir la porte à ce qui est du domaine, pendant zazen, de

ce qui est plus vaste. Par exemple, en venant aujourd'hui, quand vous êtes venus, eh bien déjà vous avez décidé de venir à cette journée de zazen, vous vous êtes inscrits, entre les deux, il s'est passé des tas de choses, vous avez pu avoir envie d'annuler ou au contraire je ne sais pas quoi. Moi, je suis venue, j'ai pris la voiture, il y a des moments où je me suis dit : «Oh là là, bon sang comme c'est fatiguant !», ça c'est du domaine de l'ego. Or en fait, c'est le travail de notre ego de venir jusqu'ici, jusqu'au zafu. Donc l'ego n'est pas une mauvaise chose, n'est pas inutile, c'est très bien : je m'intéresse à zazen, j'y tiens, je vais venir, des fois on sait plus très bien pourquoi on continue, mais voilà. Une fois qu'on est assis en zazen, là l'ego c'est pas la peine, il n'a plus rien à faire. C'est très difficile en fait dans notre vie actuelle de ne pas maîtriser, de ne pas décider et de ne pas agir, bouger... Donc puisque la posture, elle, est immobile, c'est l'immobilité. Bien. Déjà l'ego accepte le fait de rester immobile, c'est pour ça d'ailleurs que quelquefois on a envie de se gratter la tête... et c'est un moment où on peut vraiment observer, tout d'un coup ça devient insupportable de ne pas se gratter l'oreille et alors qu'est-ce qu'on fait ? On fait gasshō avant de se gratter l'oreille, c'est ça le fait que pendant zazen, le Dharma est plus fort, il est plus fort que l'ego. On ne s'en rend pas compte, parce que dans la tête on n'arrive pas à maîtriser et le mental il y va allègrement, justement. Comme on ne bouge pas, on ne parle pas, qu'on ne se détend pas, le mental y va à fond la caisse. Mais ce n'est pas grave. On n'a pas à obtenir du mental qu'il soit celui qu'on imagine d'un bouddha. Parce que d'abord on n'était pas dans la tête du Bouddha et lui il a pris le temps, vraiment, de voir tout ça. Tout l'enseignement du Bouddha vient justement de cette expérience, alors qu'il était un homme, un humain, cette expérience de zazen. C'est pour ça qu'on insiste tant, dans notre enseignement, sur zazen et donc, comme maître Dogen, on parle de Shikantaza, c'est-à-dire seulement s'asseoir. Ça ne veut pas dire qu'on ne fait que ça dans la vie, et qu'on ne fait pas d'autres formes de pratique du bouddhisme, mais pendant qu'on est assis, on ne fait que ça. Et ce n'est pas facile, voilà. Mais on ne fait que ça, c'est pour ça qu'on se concentre à ce point sur la posture, qui est vraiment décrite très précisément, et puis la respiration, puisque la respiration c'est une expression naturelle du Dharma. La vie universelle, elle fonctionne pour les animaux, pour les plantes, pour les pierres et elle fonctionne pour nous par la respiration. On n'est pas en train de décider « je vais respirer ! » Pour ça, c'est pas la peine non plus de vouloir avoir une respiration particulière, on n'est pas dans ce genre de démarche, de vouloir créer quelque chose, non. On accepte comme on est. Ce qui fait que même si on fait juste cette posture pendant quarante, cinquante ans, eh bien ce n'est jamais la même chose. Puisqu'il n'y a pas deux zazen qui sont les mêmes et il n'y a pas deux instants où on est la même personne finalement. On n'est pas dans le même état physique, on n'est pas dans le même état mental. Là ce matin, il y avait la fraîcheur, après il y en a moins, cet après-midi on sait pas, ce soir on n'en parle même plus, et du coup en fait, accepter qu'il y ait juste l'instant, cela nous permet (puisque notre mental ne s'arrête pas forcément) de voir le fonctionnement de notre ego.

D'abord, ce qui nous intéresse surtout c'est nous, même quand on croit s'intéresser aux autres, à la société, au bout d'un moment, quand on a chaud, on pense surtout à soi, et on

s'inquiète pour soi, pour son propre corps, pour... « Oh mais comment je vais faire ce soir ? » et le mental, il projette. Il se souvient du passé et il projette... « Alors ce soir... » En fait, simplement ne pas attendre la fin de la journée, ou la fin de la matinée, ne pas attendre la fin du zazen, c'est une pratique très profonde, très difficile et qui nous montre à quel point le mental est... comment dire ? impermanent. Et c'est là qu'on peut avoir des bonnes surprises, que ce soit au niveau du physique, enfin du corps, ou de l'esprit. Quelquefois on se dit « c'est tellement insupportable ! » et tout d'un coup ça va mieux, au physique. C'est qu'en fait à un moment, effectivement, zazen, le Dharma, a fait tourner l'ego, enfin le moi. Mais bon, c'est pas « ça y est, j'suis devenu... » non, non, il n'y a pas de souci, trois minutes après à peine, ça peut repartir dans un sens beaucoup plus difficile. Cette pratique, c'est même pas une alternance, c'est une rencontre, l'ego, le Dharma. Et peu à peu, quand on pratique de façon répétée, sur une sesshin, mais surtout sur des années, ça se fait naturellement, c'est-à-dire que c'est le Dharma, la pratique de zazen qui a modifié quelque chose dans notre comportement et qui fait que, même si en vieillissant le corps a plus de mal quelquefois, l'ego arrive à ouvrir, au moins comme ça, voilà. Donc l'ego n'est pas mauvais, l'ego est très utile, je dirai. On fait des tas de choses avec notre ego, diriger un dojo, enfin je veux dire payer le loyer, faire des tas de choses... on vit ! Maître Dogen s'adressait à des jeunes moines débutants, au XIIIe siècle, donc a priori ce n'était pas des laïcs, ils savaient ce que c'était que le bouddhisme, l'enseignement du Bouddha. Nous on connaît assez peu l'enseignement du Bouddha dans notre culture, mais on vit dans la société. Donc en fait le rapport entre l'ego et le Dharma peut être quelquefois différent de notre point de vue.

Mais en fait, il faut comprendre le Dharma pas seulement comme un ensemble de sutras, de règles, qui traditionnellement ont été enseignées. Non, le Dharma, c'est zazen, c'est-à-dire que ça se pratique, c'est vivant, c'est le Dharma qui est transmis de façon vivante, c'est l'expérience du Bouddha. On peut souvent se dire : « Mais non ! je ne peux pas me prendre pour Bouddha ! » Ou on peut au contraire se dire : « Je veux devenir Bouddha ! » parce qu'on voit Bouddha, même si on le voit comme un homme, comme extraordinaire, mais extérieur à nous. Donc pendant qu'on est en zazen, quelquefois c'est un peu difficile quand même ! et se prendre pour Bouddha, ça n'est pas ça non plus !

Si je me permets de vous dire ça, c'est parce que moi ça fait je sais plus combien, quarante ans que je pratique zazen et pendant vraiment des années, quand j'entendais cette phrase « pendant zazen on est Bouddha » ça pouvait m'agacer. Je me disais « Mais c'est n'importe quoi ! » J'avais beaucoup de mal physiquement avec la posture. Et en fait c'est vrai. Parce que c'est la pratique de la nature de bouddha qu'on a en nous. C'est le bouddha qu'on a en nous à qui on laisse la place, pendant quarante minutes ou une journée, un peu plus éventuellement. On lui donne un petit peu plus de place par rapport à nos soucis habituels, nos calculs habituels, nos opinions habituelles sur nous-mêmes, sur les autres, voilà.

C'est ce que disait maître Deshimaru : « Mais quand l'ego est plus faible, alors le Dharma devient plus fort » et du coup, c'est lui qui entraîne l'ego, au lieu de l'inverse, voilà.

Pour le kesa, c'est pareil. J'enseigne la couture du kesa depuis très longtemps et j'observe vraiment ça, c'est important. C'est la personne, le moi, qui dit « je vais me faire ordonner, je vais faire un kesa », il faut une certaine décision quand même. Après commence l'aventure de faire un kesa. Je me suis rendu compte, au fil des années, de l'action du Dharma. Moi je peux donner des conseils, mais souvent je dis « c'est pas moi qui enseigne, c'est le kesa qui enseigne ». J'ai mis des années à m'en rendre compte. Avant c'était « faut faire comme ça », j'étais plus dans le souci des règles, « on fait ça, on le fait bien et ce sera bon, donc ce qui faut éviter, ce sont les erreurs ». C'est normal, c'est le fonctionnement normal de l'ego, qui a une bonne intention qui est de faire un kesa correct. Et puis en fait, j'ai jamais vu quelqu'un faire un rakusu, et surtout un kesa, sans qu'il ne se passe des choses... les choses sont différentes, c'est une aventure. Quelquefois c'est à cause d'une faute, ou pas de faute, bien sûr si on n'est pas attentif il se passe quelque chose... Mais moi j'ai observé ça parce que j'essayais bien sûr de compenser les aléas. Et puis au bout d'un moment j'ai accepté qu'il va se passer des choses, et ça m'a détendue! Alors pour ne pas que les gens piquent leur crise, parce qu'ils sont désespérés, ils n'en peuvent plus quelquefois il y a eu un coup de ciseaux malheureux... je dis « t'inquiète pas ! » ou quand c'est faux, je dis « je vais découdre moi-même ». C'est parce que, pour moi c'est la pratique de la couture du kesa, c'est tout le temps ça. Ce qui est dit sur le Dharma, moi je l'ai compris dans ce domaine du kesa car la pratique de la couture du kesa ça ne m'ennuie jamais. Effectivement, parfois les gens peuvent me dire « ah bien, c'est parce que t'as une habileté » ; j'ai peut-être une habileté mais c'est pas du tout ça l'essentiel.

Et si je vous en parle là, c'est parce que justement c'est ce qu'il faut comprendre par rapport à zazen. Parce que il y a aussi le côté que c'est pas facile, continuer est difficile et c'est toujours la même posture. Je retrouve le même problème chez des personnes qui aiment beaucoup coudre le kesa. Ils ont fait un kesa, ils ont fait deux kesa, ils ont fait... et comme ils ont l'impression qu'ils ont appris, alors ils espèrent faire un kesa un peu plus difficile à réaliser, avec plus de bandes... mais c'est pas ça l'esprit du kesa. Ça c'est totalement ce que l'ego ramène, alors c'est pas que l'ego est mauvais, c'est que l'ego, il se nourrit. C'est pour ça que j'étais frappée par cette phrase de maître Deshimaru : « On ne doit pas manger zazen. » On doit pas même s'en nourrir, on ne doit pas se servir de zazen pour régler nos affaires. Parce que c'est vrai qu'en même temps, quand on fait zazen, on voit bien qu'on est plus efficace, comme avec d'autres formes de méditation, qui d'ailleurs à notre époque sont vraiment vantées et conseillées pour justement être mieux dans sa peau.

Zazen ce n'est pas ça, même si ça y ressemble parce qu'on ne bouge pas. Bon, on dit quelque fois « méditation », parce que « zazen » c'est un nom un peu barbare, mais ce n'est pas ça. Voilà la grande différence. C'est de ça que parle maître Dogen quand il dit au début « L'ego fait tourner le Dharma et le Dharma fait tourner l'ego. » Et en fait, tout ce mouvement, on le vit, c'est naturel de le vivre. Et quand on est des moines ou nonnes anciens, c'est très intéressant, parce que grâce au troisième Trésor, la Sangha, on en rencontre d'autres, et les autres ils ont aussi un ego, alors le choc des egos, c'est pas le choc des titans mais ça y

ressemble quelquefois. Forcément, l'ego rencontre un autre ego. C'est pour ça que on peut être étonné, mais il peut y avoir des choses difficiles dans la sangha. C'est pas du tout le monde qu'on imagine, le monde de Bouddha, le paradis. Moi ça me choquait beaucoup quand je suis arrivée dans la sangha les histoires qu'il y avait. « Mais je comprends pas, je pensais que ça allait être calme ! » parce que je pensais que comme le dojo est un endroit calme, tout se calmait, tout le monde devenait calme, voilà, parce que mon ego avait envie de calme, tout simplement.

Ensuite, dans la pratique quand on continue, quand on ne comprend pas quelque chose, quand quelque chose nous frappe, on pourrait dire que c'est comme un koan (pour moi le koan d'il y a cinq, six ans, quand j'avais entendu "le Dharma devient faible"). Comment le Dharma est faible ? Pour moi le Dharma, c'est la loi de la vie universelle, il ne peut pas être faible ! C'est après, en étudiant davantage, que je me suis dit : « C'est que pour moi le Dharma c'était très bien et l'ego c'était ce qui n'est pas bien. » Tant qu'on est dans cette dualité d'appréciation, de discrimination, c'est notre mental qui fonctionne comme ça et on n'y arrive pas. Mais bon, quand on lit un texte, le mental il est là et on est donc dans un dualisme. Mais ce que mon maître Deshimaru m'a quand même enseigné, c'est oui, oui, oui, quand il y a une contradiction, on embrasse la contradiction, on va au-delà de la contradiction. Quelquefois ça prend du temps. Mais c'est exactement ce qui se passe pendant zazen. Quelquefois on se sent bien, on a été calme (enfin ça se programme pas), et quelquefois, même avec beaucoup d'efforts on peut pas se dire « Oh là là, j'étais top, j'étais un Bouddha ! » Quand on se sent comme un bouddha, c'est qu'on est un petit peu...(rires) ! Voilà.
