



Il s'agit d'une transcription de l'enseignement oral non révisée, réservée à votre usage personnel et qui ne doit donc en aucun cas faire l'objet d'une diffusion officielle. Toute faute ou erreur qui se glisserait dans ce texte n'est due qu'à son transcripteur.

MAKA HANNYA HARAMITA SHINGYO - Partie 5 -

Enseignement (teisho) donné par maître Olivier Reigen Wang-Genh
au dojo de Strasbourg, le 13 mars 2024.

Je continue sur le Hannya Shingyo ce sutra que nous chantons tous les jours ou presque.

Ces derniers jours au monastère il y a eu trois, quatre jours d'enseignements au sujet des soutras en général, de l'histoire des soutras, leur évolution au fil des siècles, la façon dont le bouddhisme Mahâyâna s'est emparé, a interprété, a fait évoluer l'enseignement du Bouddha par rapport au bouddhisme originel, le bouddhisme Theravâda. Je suis en train de prendre comme exemple le Hannya Shingyo pour parler de ces évolutions, ces formes de transformation de l'enseignement originel du Bouddha.

La dernière fois qu'on s'est vus, il y quinze jours, je vous ai parlé de ce passage tellement important que j'avais commencé à aborder, du début du Hannya Shingyo, la phrase sho ken go on kai ku. Je souhaite commencer ce soir à approfondir ce passage qui est absolument central dans le Hannya Shingyo. Toute la suite du Hannya Shingyo est en relation complète avec cette petite phrase.

Je crois que la dernière fois je vous avais parlé de sho ken qu'on peut traduire par observation lumineuse. Cette connaissance lumineuse n'est pas une connaissance ordinaire. Sho ken c'est le regard intérieur du zazen. Ce qu'on appelle souvent l'observation.

Je vous avais dit la dernière fois qu'évidemment il fallait commencer par être concentré. Concentré ça veut dire apaisé. C'est s'extraire de cette agitation mentale permanente. Tant qu'on est dans le flot de l'agitation mentale, on est comme dans de l'eau trouble. Il n'y a pas grand chose à voir. Donc le point de départ de toute méditation bouddhiste qu'elle soit zen ou autre, c'est de commencer par apaiser cette activité mentale. C'est vraiment le préalable nécessaire.

Sho ken ne vient qu'en conséquence de cet apaisement mental, c'est la vertu principale qui est de pouvoir commencer à observer ce qui est présent. On appelle ça aussi vipassana en pali. C'est la connaissance lumineuse aussi. Tout ça ce sont des mots qui sont totalement reliés.



J'ai insisté la dernière fois sur le fait que ce n'est pas une observation ordinaire. L'observation pendant zazen, ce n'est pas un sujet qui observe un objet. C'est une autre forme d'observation, de présence dont vous avez certainement déjà fait l'expérience, où l'observateur et la chose observée sont un. Dans cette observation lumineuse on peut dire qu'il y a la lumière.

La lumière est à la fois ce qui observe et ce qui est observé.

Ce n'est pas du tout à prendre de façon ordinaire ou de la façon dont on comprend les choses habituellement: j'observe un objet et je l'étudie. Il ne s'agit pas de ce genre d'études.

C'est l'observation silencieuse ou lumineuse que nous pratiquons pendant zazen.

Qu'est ce qui est observé ?

C'est le corps lui-même qu'on appelle en général le corps-esprit.

J'insiste énormément sur cette unité du corps-esprit parce qu'elle est absolument essentielle. Si on ne comprend pas que corps et esprit sont totalement une seule et même chose, on continue à diviser, à séparer et donc à créer des malentendus.

Corps et esprit ne fonctionnent qu'ensemble.

Alors qu'est ce qu'on observe pendant zazen ?

C'est ce qu'on appelle les go un.

Go veut dire cinq et un c'est ce qu'on appelle les skandha qu'on a traduit en occidental par agrégats, dans le sens où certains matériaux sont composés de différents composants.

Par exemple ce qui vient tout de suite à l'esprit c'est le granit. La roche, le granit est composé de plusieurs éléments. Il y en a au moins quatre ou cinq : de mémoire il y a le quartz, le feldspath, le mica blanc et noir, et puis je ne sais plus quoi. C'est de cette fusion qu'il y a eu à un moment donné qu'est constitué le granit: c'est un composé de roches.

Les cinq go un ce sont cinq agrégats. On va voir de quoi il s'agit.

Tout l'ensemble de notre perception de nous-mêmes, tout notre fonctionnement, c'est le fonctionnement de ces cinq skandha. Les cinq skanda ne sont absolument pas cinq choses séparées, différentes, mais c'est un enchaînement de phénomènes, un processus qui fait qu'il y a une cause et un effet. Chaque cause produit son effet. Mais c'est entièrement lié, en aucun cas séparé ou cloisonné. C'est pour cela que c'est tellement difficile d'expliquer avec des mots le fonctionnement de ces cinq skandha. On ne peut pas vraiment dire quand une chose commence et quand elle finit, quand une nouvelle chose commence et finit. Tout cela est extrêmement subtil et extrêmement rapide surtout. Les choses s'enchaînent comme cela d'une façon presque imperceptible. Mais on peut l'observer pendant zazen, nous allons le voir. C'est à partir de son zazen que l'on doit bien sûr étudier cela.

Ces cinq skandha c'est notre corps-esprit, physique, physiologique et psychique. C'est tout notre corps-esprit qui en permanence vit.



Le premier de ces cinq skandha c'est rûpa en sanskrit, shiki en japonais. En général rûpa est traduit par la forme ou les formes ou les phénomènes. La multitude des formes et des phénomènes c'est ce qu'on appelle rûpa/shiki.

Le deuxième en sanskrit c'est vedanâ, ju en japonais.
Ce deuxième skandha, c'est déjà plus délicat, on peut le traduire par perception ou le contact. D'une façon très simple nous avons un œil et il y a une forme, par exemple une petite fleur. A un moment donné l'œil entre en contact avec la petite fleur ou l'objet et il y a cette perception ou ce contact. Il suffit de fermer les yeux: il n'y a rien, et d'ouvrir les yeux: il y a le contact.

Ce vedanâ, ce ju, il concerne principalement les cinq organes des sens, on va le voir tout à l'heure. C'est à dire l'œil, l'oreille, le nez/ l'odorat, le goût et le toucher. Mais il concerne également les objets mentaux. Ces cinq organes des sens, ce rûpa et la perception c'est vraiment le point de départ, le fonctionnement le plus basique de ce qu'on appelle le corps qui consiste à percevoir les choses, les objets, tous les objets encore une fois.

Le troisième en sanskrit c'est samjnâ.
Là les traductions deviennent beaucoup plus délicates.
C'est le même jnâ que dans prajna, connaissance. C'est le même jnâ, de savoir ou de connaître.
Et le sam veut dire avec.
C'est donc avec connaissance. Souvent on le traduit par sensation ou par une traduction qui est peut être même meilleure, notion.
C'est à dire qu'à travers cette inter-action entre vedanâ et samjnâ ou en japonais so il y a la connaissance de l'objet.
Je ferme les yeux, j'ouvre les yeux, je vois une statue de Bouddha, je connais, je reconnais une statue de Bouddha.
Si je regarde il y a une calligraphie ou un visage qui m'est familier.
On connaît, on reconnaît, on ressent également à travers ce samjnâ, des sensations.
On voit bien que, pour ces trois premiers skandha, il y a une inter-action extrêmement rapide. C'est presque instantané. Le corps, l'objet, le contact, la connaissance ou la reconnaissance.

Le quatrième ce sont les samskâra.
Là cela devient beaucoup plus complexe.
Samskâra peut se traduire par intention.
C'est à partir de cette reconnaissance que commencent à apparaître ce qu'on appelle les intentions et ce qu'on appelle aussi les facteurs d'existence. C'est un langage que vous retrouverez dans les différents textes bouddhistes. Les facteurs d'existence, ce sont eux qui vont donner vie ou continuer ces sensations et ces notions. C'est ce qu'on appelle en général le karma qui veut dire action et se dit en japonais gyo. Ces sensations ou ces notions entraînent tout aussi instantanément des intentions, une volonté de faire. Cela aussi c'est quasiment dans les mêmes secondes.



Le cinquième qui est donc le vijnâna appelé d'ailleurs en japonais également shiki mais ce n'est pas le même shiki que celui des formes et des phénomènes avec un certain idéogramme. Là c'est le vijnâna, aussi appelé shiki en japonais, mais c'est un tout autre idéogramme.

A partir de vijnâna il y a ce qu'on appelle la conscience discriminante.

Le préfixe vi veut dire ce qui sépare, ce qui divise, ce qui rend les choses deux. Ce petit préfixe est très important : c'est la conscience jnâna qui discrimine.

Il ne faut pas prendre ce mot discriminer dans le sens social, voire politique d'aujourd'hui. Toute forme de discrimination aujourd'hui est non seulement très mal vue mais très souvent pénalement problématique. Ce mot a pris un certain sens, on ne fait pas de discrimination.

Ici il est employé dans son sens originel de séparer, différencier : une fleur ce n'est pas une bougie, une bougie ce n'est pas un meuble etc. On n'arrête pas, de fait, de discriminer à l'intérieur de cette conscience qui est là pour ça.

Cette conscience vijnâna, c'est la base de la conscience qui connaît, qui nomme les choses et les objets. C'est un outil évidemment extrêmement utile que nous utilisons à chaque instant quasiment. Il nous est très familier.

Ce vijnâna perçoit également les objets mentaux. Toutes les pensées qui apparaissent, toutes les rêveries, les images... sont également perçues.

Tout ce processus là, parce que c'est un processus on le voit bien, c'est ce qu'on appelle les go un, les cinq skandha.

Comme je l'ai dit précédemment ce processus va extrêmement vite. Et le fait de s'asseoir, de baisser le regard, permet entre autre, comme un ralentissement de ce processus. Les choses n'étant pas agitées ou stimulées, naturellement tout se ralentit, notamment à travers cette observation, tout le fonctionnement du corps-esprit. En général cela va à un tel rythme qu'il est très difficile d'identifier, ou que nous ne pouvons pas identifier ces différentes étapes.

Prenons un exemple tout simple que l'on évoque tout le temps. Si pendant zazen on ressent du froid, un courant d'air, l'air froid ressenti crée une sensation plutôt désagréable. Immédiatement il y a l'intention de vouloir fermer la fenêtre ou de se dire: pourquoi est-ce ils ne ferment pas la fenêtre? Ce qui entraîne toute cette activité de la conscience avec les pensées qui suivent et toutes les associations d'idées qui se succèdent.

Toutes ces associations d'idées par rapport à cet exemple, elles redeviennent rûpa. La pensée qui suit redevient rûpa. Cela recrée une perception, recrée une sensation, recrée une intention, recrée des pensées. C'est un cycle sans fin. C'est pour ça qu'on est vivant.

L'observation dont on parle pendant zazen, c'est cela qu'il faut observer.

Souvent pendant zazen on croit qu'on doit observer une chose particulière, ou le corps ou la respiration ou même des pensées. Non il ne faut pas se tromper là



dessus. L'observation dont on parle pendant zazen c'est l'observation lumineuse de ces phénomènes. On en est conscient. Même si l'on est dedans, on en est conscient. On regarde ces cinq skandha dans leur nature, leur véritable nature.

C'est la chose que je souhaite aborder la prochaine fois puisque le Hannya Shingyo comme vous le savez, dit: et c'est là ou cela devient vraiment essentiel, sho ken go on kai ku, ce qui veut dire « observe clairement que les cinq skandha sont vacuité ». C'est le point racine de l'enseignement du Bouddha, de commencer à s'éveiller à la vacuité de ce processus et de chaque étape du processus.

Dans le Hannya Shinyo vous connaissez la formule qui suit :shiki soku ze ku ku soku ze shiki shiki fu i ku ku fu i shiki.

Cela veut dire rûpa, les formes, sont vacuité et formes, les formes ne sont pas différentes de la vacuité et la vacuité n'est pas différente des formes.

La phrase d'après c'es:t ju so gyo shiki yaku bu nyo ze. Yaku bu nyo ze veut dire il en est de même pour ju so gyo shiki.

C'est le point qu'en Occident, en général, on ne comprend pas, ou n'étudie pas.

On s'intéresse à la vacuité extérieure c'est-à-dire les choses, les phénomènes sont vides. Je pense qu'il n'y a pas trop de problèmes avec ça, on peut facilement le comprendre ou l'observer. Les choses sont impermanentes, les choses sont interdépendantes, elles n'ont pas de continuité réelle, elles changent tout le temps, elles sont insaisissables etc. C'est une approche extérieure de la vacuité.

Mais le bouddhisme et le zen c'est de commencer à regarder cette vacuité, cette réalité, non pas à l'extérieur, mais dans le processus même de notre intériorité. Chacune de ces étapes est vacuité. C'est la vacuité du soi qu'on appelle le non-soi dans le zen ou dans le bouddhisme.

Je vous propose d'étudier ça la prochaine fois.

En attendant pendant vos zazen, commencez à observer la réalité de ces processus. Ce n'est pas de la théorie bouddhiste, ce n'est pas de la philosophie, ce ne sont pas des concepts, c'est notre fonctionnement.

Essayez de regarder à quoi il correspond, à quoi ça correspond dans votre pratique de zazen ou de la vie quotidienne parce que dans la vie quotidienne on peut aussi comprendre qu'on est en plein dans ce processus. Ou se le rappeler. Quand dans nos journées les choses commencent à aller très vite, semblent nous échapper, partir dans tous les sens, revenez à cela, en prenant une respiration et en regardant que tout ça fonctionne comme cela. C'est-à-dire qu'on peut s'extraire, on peut repratiquer de façon simple ce sho ken. On regardera ça la prochaine fois.

On va chanter le Hannya Shingyo.