



*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 transcritteur.*

## **MAKA HANNYA HARAMITA SHINGYO - Partie 10 -**

Enseignement (teisho) donné par maître Olivier Reigen Wang-Genh  
au dojo de Strasbourg, le 29 mai 2024.

Bonsoir.

Je voudrais continuer sur le Hannya Shingyo et revenir sur le passage sans doute le plus connu de tout le sutra. C'est une formule, une espèce de mantra.

Pour ceux qui ne connaissent pas, le mantra est une forme d'expression orale, que l'on répète. C'est une pratique très importante dans le bouddhisme, pas trop dans le zen. Dans le bouddhisme zen on n'utilise pas tellement les mantras. En revanche, dans certaines traditions du bouddhisme, c'est une pratique qui est très présente. Mais ce ne n'est pas parce qu'on ne les utilise pas de façon systématique qu'ils n'existent pas, il y a bien sûr des mantras dans le zen.

Mantra signifie textuellement: "protéger la conscience".

Notre conscience est constamment en mouvement, constamment agitée par un tas de phénomènes, que l'on va voir tout à l'heure. Le fait d'occuper cette conscience, de la concentrer, de la maintenir dans un état d'attention est une protection.

Pourquoi notre conscience est-elle tellement volatile ? Parce que nous ne sommes pas attentifs. C'est certainement la cause principale de notre instabilité intérieure, aussi bien mentale qu'émotionnelle. Nous ne sommes pas présents, nous ne sommes pas dans l'attention. Ainsi cette énergie mentale part dès qu'elle en a l'occasion, et celles ci sont sans fin. La moindre distraction et nous partons.

Le fait de garder un mantra présent nous permet de concentrer ce mental et par ce fait de le protéger. Ce mantra que j'évoque ce soir c'est cette fameuse formule : "shiki soku ze ku, ku soku ze shiki, shiki fu i ku, ku fu i shiki, ju so gyo shiki, yaku bu nyo ze. C'est un des passages clé, il y en a plusieurs, mais celui ci est particulièrement important.

Je vais vous donner la traduction de ce passage qui va peut-être vous sembler très philosophique ou très abstrait. En réalité ce mantra, cette formule, c'est la clé de notre vie quotidienne. Ce n'est pas du tout à prendre sur un plan mental, abstrait, philosophique mais sur un plan extrêmement réel, concret. La traduction littérale de cette formule c'est :

Shiki, les phénomènes , dont j'ai déjà beaucoup parlé ainsi que de leur nature, ce sont toutes les choses perceptibles: que ce soient des formes, des sons, des odeurs,



des goûts, des sensations, tout ce que nous percevons ce sont des phénomènes. Shiki est un mot absolument clé dans le zen.

Shiki c'est la totalité des phénomènes.

Dans cette pièce en ce moment il n'y a que des phénomènes. Tout ce que nous nommons par un nom, un mot est un phénomène. Ces phénomènes sont omniprésents dans notre quotidien. Nous vivons dans le monde phénoménal. C'est un point absolument structurel de notre pratique et du zen.

Nous ne vivons pas dans un monde particulier, abstrait, irréel, une espèce de nirvana, de satori ou d'éveil ou que sais je. Nous vivons dans le monde des phénomènes et c'est dans ce monde là que nous pratiquons. Il ne faut jamais se tromper à ce niveau.

C'est pour cela que dans le zen nous donnons tellement d'importance à ce que nous faisons ici et maintenant, à nos gestes par exemple.

Tout ce qu'on vous apprend lorsque vous rentrez dans un dojo, c'est souvent perçu par des débutants comme des règles un peu contraignantes, voire parfois même très contraignantes, comme des formes d'injonction. Souvent, surtout aujourd'hui, on le vit mal. Au 21<sup>ème</sup> siècle on aime être libre, ne pas être contraint par des règles ou des règlements.

Quand on entre dans un dojo on nous apprend de la discipline, on nous demande de faire attention: faites ceci, faites cela...C'est souvent perçu comme une sorte de contrainte extérieure.

En réalité ces rituels s'inscrivent complètement dans cette réalité de shiki.

On pourrait dire que ce sont des mantras.

Toutes ces règles, tous ces comportements ce sont des mantras du corps.

On parle tout le temps des mantras avec des mots, des mantras mentaux, par exemple réciter une formule « namu, namu kie butsu », je prends refuge dans Bouddha, je prends refuge dans Bouddha etc . Ce sont des mantras.

Mais tous les rituels, toutes les règles, tous les comportements du corps ont exactement la même fonction ou le même sens que les mantras.

Quand nous sommes concentrés dans ce que nous faisons, notamment par exemple dans le fait de saluer, nous sommes entièrement dans ce que nous faisons. C'est-à-dire que notre instant présent, notre vie sont protégés parce que nous sommes présents.

Là où notre vie devient dangereuse, c'est quand nous nous absentons, quand nous ne sommes pas là, quand nous sommes ailleurs. A chaque fois que nous pouvons ramener cette attention et cette présence dans le corps et donc dans l'instant présent, alors nous protégeons notre vie. Ces règles il faut vraiment les voir, non pas comme quelque chose de contraignant, de disciplinaire, mais comme une expression de notre vraie liberté.

C'est souvent un peu difficile au début mais c'est vraiment dans cette direction qu'il faut regarder. A titre de comparaison c'est à peu près la même chose qu'avec le solfège. Au début le solfège paraît très aride, très embêtant, il faut dire les choses.



Pourtant un musicien, à un moment donné, n'exprime son talent et sa liberté que parce qu'il maîtrise totalement l'ensemble du solfège, du rythme, des temps, etc. Ainsi on voit bien que ces deux choses ne sont pas contradictoires, opposées mais nécessairement complémentaires.

Shiki, ce qu'on peut appeler le monde de shiki, c'est notre pratique. Notre réalité ordinaire, notre quotidien, c'est de reconnaître les choses, de savoir où l'on est, de savoir ce qu'il convient de faire dans tel endroit, c'est-à-dire être dans le monde des conventions.

Shiki c'est le monde des conventions. C'est le monde des mots, le monde du langage, le monde de l'intellect, de la réflexion où chaque chose a un sens. Quand on dit: ceci est la droite, ceci est la gauche, cela sert de référence mais c'est une convention bien entendu. Cela c'est devant, cela c'est derrière, mais il suffit de se tourner pour que ce soit absolument le contraire. La gauche devient la droite, le devant devient le dos, etc.

On voit bien que ce monde de shiki, de convention, ne dépend que de la perspective, c'est-à-dire du point de vue. C'est une réalité entièrement subjective.

Mais elle est partagée, ce qui fait que nous pouvons communiquer ensemble et nous comprendre. Simplement, la plupart du temps, nous oublions complètement que ce monde de convention n'est pas la réalité. C'est la réalité de l'être humain fabriquée par l'être humain pour l'être humain.

Aller expliquer à un chat ce qu'est la droite ou la gauche, ça dépendra de là où vous mettrez son assiette de pâté. Pour lui cela n'a aucun sens, aucun intérêt. Il n'y a que pour l'être humain que cela représente des choses importantes et intéressantes.

Nous sommes dans ce monde de convention, appelé le monde relatif ou conventionnel et c'est très important d'avoir ça à l'esprit le plus souvent possible. Parce qu'à un moment donné, nous oublions que ce mode de convention n'est que relatif. Et nous prenons alors le relatif pour l'absolu ou le réel. C'est là que tout devient confus dans notre esprit et que nous rencontrons les plus gros problèmes, notamment d'ordre spirituel.

"Shiki soku ze ku", Ku, dont je parle depuis plusieurs semaines, voire plusieurs mois, c'est ce qu'on appelle la vacuité dans le bouddhisme mais qu'on pourrait appeler la réalité absolue. Elle n'est pas de l'ordre du phénomène, n'est pas saisissable.

Qu'est ce qu'il y a avant les conventions, c'est-à-dire avant les mots ?

Il faut se poser cette question profondément notamment pendant zazen. Lorsque nous laissons notre conscience s'apaiser et que nous lâchons ce monde des mots, du langage, que nous nous extrayons de ces pensées mentales, notamment verbales où tout est formulé... Car nous pensons avec des mots. Lorsque pendant zazen nous faisons cette expérience de lâcher cette activité mentale, de nous en extraire, il y a cette réalité avant les mots, appelée la vacuité ou le "ku".

Le ku j'en ai beaucoup parlé, je ne veux pas revenir là-dessus. Mais il est très important de revenir au cœur de cette réalité, c'est pour cela que nous faisons zazen.



Le zen ce n'est pas fuir un aspect ou une dimension de notre existence et nous installer dans une autre. C'est un point fondamental. Ce n'est pas fuir le samsara ou le monde ordinaire pour nous réfugier dans un monde absolu ou un nirvana, un paradis...C'est ce que dit ce passage.

Les phénomènes sont vacuité et la vacuité est phénomène.

La deuxième formule - "shiki fu i ku ku fu i shiki" .

Fu i veut dire n'est pas différent, donc les phénomènes ne sont pas différents de la vacuité et la vacuité n'est pas différente des phénomènes.

Cela touche le point clé de notre pratique. Ce sont des formules, encore une fois, pas de la philosophie. C'est le cœur de notre réalité. S'il y a bien quelque chose qu'on devrait étudier profondément, c'est ce point là.

Comme vous le savez, nous avons eu ce week-end la cérémonie du 25ième anniversaire et l'inauguration du nouveau dojo du Ryumon-Ji.

Maître Saikawa est venu du Japon spécialement pour présider cette cérémonie précédée d'une sesshin de deux jours.

Comme d'habitude Maître Saikawa n'a parlé que d'une seule chose, le dualisme. C'est le cœur de son enseignement depuis 25 ans que je le connais.

Le dualisme c'est notre principal problème.

Nous avons divisé la réalité. En général nous le faisons à travers des mots, du langage et de notre vision parce que les mots entraînent une structure mentale. Le fait de nommer les choses, de les identifier crée une relation au monde. Nous sommes donc fabriqués, conditionnés plutôt, dans ce dualisme, cette vision dualiste des choses: la droite et la gauche et des choses beaucoup plus abstraites, plus délicates comme par exemple le bien et le mal, le juste et le faux, le beau et le laid, dieu et le diable, cela va très loin. Tout ce que nous conceptualisons s'inscrit dans cette vision dualiste du monde.

On ne peut pas dire un mot sans qu'il y ait son contraire, sinon ce mot n'a pas de sens. Cela se retrouve dans ce passage.

Dès que l'on dit phénomène, c'est-à-dire le monde visible, automatiquement on évoque un monde non visible.

Dès que l'on dit ku, vacuité, cela veut dire qu'automatiquement on pense pouvoir attraper des phénomènes, des choses.

Sinon la vacuité toute seule n'est pas concevable, n'a pas de sens, ou les phénomènes tout seuls n'ont pas de sens. Automatiquement s'il y a un mot il y a en miroir son contraire. C'est ce que nous retrouvons dans ce passage.

Simplement le Hannya Shingyo dit une chose surprenante qui doit nous interpeller, nous interroger profondément. Il nous dit : blanc c'est noir, noir c'est blanc. Blanc n'est pas différent de noir, noir n'est pas différent de blanc. Cela n'a pas de sens. A quoi ça sert de dire que quelque chose est blanc si blanc c'est noir?



Il ne faut pas commencer à étudier ce passage du Hannya Shingyo de façon dualiste. C'est la clé sinon cela devient une sorte de philosophie intéressante mais qui ne nourrit pas, en tout cas pas les pratiquants du zen. C'est l'expérience qui nourrit. Ce passage là touche notre vie quotidienne. C'est notre principal problème, qu'on soit débutant ou ancien, c'est ce qu'on appelle nos contradictions.

Nous sommes des êtres truffés de contradictions.

Nous ne vivons que dans les contradictions.

Nous voulons tout et son contraire comme on dit. Nous voulons aller là mais nous partons par ici. Nous voulons devenir ceci mais faisons tout pour ne pas y arriver. Nous n'arrêtons pas d'entendre des petites voix dans notre tête qui disent le contraire de ce qu'on a décidé de faire, qui nous font douter, qui introduisent des espèces de virus. On est tout le temps confronté à nos propres contradictions.

On aime, mais on n'aime pas, on veut, mais on ne veut pas. C'est omniprésent.

Maître Deshimaru nous le disait très régulièrement dans ses enseignements « pendant zazen on embrasse les contradictions ».

C'est une formule très révélatrice de l'enseignement de Maître Deshimaru. Souvenez vous en.

On embrasse et on harmonise les contradictions, non pas d'une façon intellectuelle, mais d'une façon différente.

La principale contradiction de l'être humain, pas la moindre, c'est qu'il commence par diviser et ensuite il veut rassembler. Nous commençons à distinguer les choses, à faire des cloisonnements. Puis à un moment donné on se rend compte que c'est tellement insupportable, invivable et source de toutes les souffrances, qu'intellectuellement on essaie de recoller les morceaux. On va dire « mais non finalement il n'y a pas de différence, tout le monde est égal, tout le monde est ceci, cela », alors qu'on a tout fait pour que cela ne soit pas le cas.

Nous sommes constamment dans ce courant d'énergies contradictoires, qui finalement nous déchire intérieurement, émotionnellement et spirituellement, mais qui nous déchire aussi mentalement.

Car il y a des moments où les choses n'ont plus de sens. Quand on veut aller là mais qu'on part dans l'autre direction ça n'a pas de sens. On ne fait que constater les choses mais on ne trouve pas les solutions. Les solutions ne sont pas d'ordre rationnel justement.

Notre rationalité voudrait qu'il y ait les phénomènes et qu'il y ait la vacuité. C'est notre façon intellectuellement convenable de voir les choses. Nous sommes dans le monde des phénomènes, qu'on appelle ce monde de souffrance ou du samsara, peu importe. Et nous aspirons à atteindre l'autre rive ou atteindre le nirvana. Même dans cette démarche là nous continuons à créer des séparations et des contradictions.

Le Hannya Shingyo nous dit que ce n'est pas comme cela.

Ne cherchez pas, n'essayez pas de trouver la solution de façon intellectuelle ou rationnelle, ça ne marche pas.



Une fois que c'est divisé c'est divisé. Le Hannya Shingyo nous dit que ce n'est pas comme cela. C'est au cœur même des phénomènes que cette vacuité est présente. C'est tout simplement consubstantiel. On ne peut pas les séparer, les diviser. C'est l'expérience que nous faisons à partir de zazen.

Etudier ce passage du Hannya Shingyo c'est vraiment plonger au cœur de notre zazen.

Et le petit bout de phrase qui suit exprime que la solution est dans l'abandon et pas dans le fait de créer de nouveaux concepts. La porte est dans l'abandon : "Ju so gyo shiki yaku bu nyo ze". Il en est de même pour les quatre autres skandha.

Vous vous souvenez des skandha : les phénomènes donc les perceptions, les sensations, les intentions et l'activité mentale. C'est la même chose en prenant chacun des quatre autres skandha.

Cette formule là c'est ce qu'on appelle le "shin jin datsu raku", comprendre cet abandon, lâcher le corps/esprit, lâcher tout élément d'attachement au moi.

A travers zazen on est dans une démarche totalement différente d'une démarche intellectuelle ou rationnelle.

C'est pour cela que rien évidemment ne remplacera jamais l'expérience de zazen pour comprendre ce qui est dit là. On ne doit pas essayer de le comprendre d'une façon intellectuelle ou vaguement philosophique. C'est une expérience.

Shiki soku ze ku, ku soku ze shiki .

Bonne soirée.