



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 14 -

Enseignement (teisho) donné par maître Olivier Reigen Wang-Genh
au dojo de Strasbourg, le 4 septembre 2024.

Bonsoir.

Je suis ravi de vous retrouver. J'espère que vous avez passé un bel été.

Je vais continuer durant ces prochaines semaines, ces prochains mois, avec les traductions et commentaires du Hannya Shingyo, le sutra que nous chantons quasiment tous les matins lors des cérémonies, et qui est vraiment un socle d'enseignement pour notre tradition. C'est certainement aussi le sutra le plus partagé par l'ensemble des traditions bouddhistes. Je ne vais pas revenir sur les traductions. Il y a des gens qui se donnent beaucoup de mal, et je les remercie, pour prendre en note, taper tous ces enseignements. Vous les recevez normalement par mail, par lettre d'information. Relisez les car les entendre juste comme cela c'est très bien mais pas suffisant. N'hésitez pas à les relire, les approfondir.

J'insiste sur le fait qu'on vient de ressortir l'intégralité des enseignements de Maître Deshimaru sur le Hannya Shingyo. C'était un livre épuisé, dont nous avons entièrement revu le contenu. Il devrait être en vente à la boutique. Je vais en ramener pour qu'il y en ait de disponibles.

Ce sont des enseignements précieux sur lesquels vous pouvez vous reporter évidemment.

Quand je vous parle du Hannya Shingyo je le fais avant tout à partir de mon expérience, de cinquante ans de pratique de zazen. Je ne sais pas si c'est quelque chose qui a de la valeur, peut être cela n'en a aucune. Notre expérience c'est après tout notre expérience. Cependant il peut être intéressant d'apporter des éclairages qui viennent non pas de compréhension intellectuelle ou d'études, de traductions, de linguistique ou de philosophie, mais qui viennent de ce qu'on a pu traverser en tant que personne pendant une bonne partie de son existence, où on a vécu sa vie avec comme base, repère, point de référence quotidienne, la pratique de zazen.

Personnellement j'aurais bien aimé pendant toutes ces années, quand j'ai commencé zazen, qu'il y ait des gens qui puissent nous parler de leur expérience, de leur pratique et de la façon dont tous ces enseignements, textes, sutras ont été digérés dans le système digestif de la vie quotidienne. Ce n'est pas une compréhension intellectuelle même s'il faut qu'il y ait un peu d'intellect pour que ça



reste compréhensible, mais ce n'est pas le point le plus important. C'est cette digestion que l'on essaie, plus ou moins maladroitement, de restituer.

Il ne vous aura pas échappé que dans le Hannya Shingyo, il n'y a pas une seule fois le mot zazen. Cela peut paraître étrange que ce soit le sutra de référence du zen sôtô et qu'en même temps on ne parle pas de zazen en tant que tel.

En réalité on ne parle que de zazen. Mais il n'y a pas le mot.

Il faut toujours lire le Hannya Shingyo à partir de sa propre expérience de zazen et plonger tous ces enseignements dans son zazen.

Ce soir j'aimerais revenir sur ce qui vous paraît déjà connu, mais qui est pourtant essentiel : que faisons-nous pendant zazen? Qu'est-ce-que zazen ?

Evidemment on ne peut pas mettre de mot sur zazen et je ne vais pas essayer de le faire. Croire qu'on ne fait rien pendant zazen, à mon avis, c'est très illusoire. Pendant zazen il se passe énormément de choses très concrètes qui nous permettent de rentrer corps et esprit dans cette pratique.

Dans le bouddhisme traditionnel, surtout le Mahayana d'origine, on dit qu'il y a trois grandes étapes dans zazen, trois grands points.

Premier point:

Immédiatement dès que nous nous asseyons dans la posture de zazen, nous faisons une chose essentielle du point de vue du zazen, celle d'apaiser les organes des sens. Cela peut paraître secondaire ou presque anecdotique, en réalité c'est le point de départ de toute notre démarche du zazen. Ce qui explique vraiment pourquoi cette posture est tellement importante.

Quand on dit apaiser les cinq organes des sens, on parle bien sûr de ce qu'on entend en Occident par les cinq organes des sens, c'est-à-dire l'ouïe, la vue, le goût, le toucher et l'odorat.

Que veut dire apaiser ces cinq organes des sens ?

C'est de les mettre dans les conditions les moins stimulées possibles.

En général dans notre quotidien, ces cinq organes des sens, ces cinq relations au monde, ce sont les portes d'entrée de notre relation au monde. Nous voyons, nous entendons, nous sentons, nous goûtons, etc. Ces cinq portes d'entrée ou de sortie, ces cinq portes de communication, sont naturellement mises dans des conditions d'apaisement. On n'essaie pas de couper les organes des sens ou leur fonction mais on se met en situation de les apaiser, ou de les mettre dans les conditions les plus apaisantes ou les plus apaisées possibles.

C'est notamment très caractéristique avec le regard.

A notre époque, c'est probablement l'organe des sens le plus utilisé, le plus stimulé. Nous utilisons constamment le regard.

Dans le monde extérieur, lorsque nous parlons avec quelqu'un, c'est notre culture de se regarder dans les yeux. Il y a des cultures, au Japon notamment, où regarder quelqu'un dans les yeux en lui parlant n'est pas poli, c'est une sorte de défiance. Selon les cultures les choses peuvent être extrêmement différentes. En Europe, en



France, si on ne regarde pas quelqu'un dans les yeux quand on lui parle, l'autre va ressentir un sentiment de malaise comme si on voulait lui cacher quelque chose, comme si l'autre n'était pas dans une relation honnête ou en tout cas claire. Quand on regarde ailleurs en parlant à quelqu'un c'est mal vécu en général. Notre regard évidemment est aussi stimulé par les écrans, la télévision, les ordinateurs, les portables...C'est une stimulation constante. Même quand on est dans la rue on continue à regarder autour de soi et à se laisser divertir par tout ce qui se présente. Ce sont certainement les causes de distraction principales.

Le regard pendant zazen, et dès qu'on rentre dans le dojo est extrêmement signifiant de ce que nous faisons. Nous baissions le regard, nous ne nous laissons pas entraîner dans cette activité visuelle. Vous le constatez, dès qu'on regarde, on pense.

C'est vrai avec les autres organes des sens, simplement la plupart des autres organes sont beaucoup moins stimulés.

Il semblerait que l'oreille de l'homme moderne devient de plus en plus insensible. Comme il y a de plus en plus de bruit partout c'est une sorte de protection. On se ferme inconsciemment aux bruits extérieurs. Voilà un organe des sens qui aux époques précédentes était certainement un organe vital. On entendait le danger. Aujourd'hui on est beaucoup moins en danger donc on utilise beaucoup moins l'ouïe.

Je ne parle pas de l'odorat. Normalement pendant zazen il n'y a ni odeurs agréables ni odeurs désagréables. C'est la caractéristique des encens japonais de ne pas être trop odorants contrairement à d'autres traditions bouddhistes où plus l'odeur est forte mieux c'est, semblerait-t-il. Je vais souvent dans des pagodes vietnamiennes ou tibétaines où c'est quelque fois difficile tellement les odeurs sont puissantes.

Pareil avec le toucher: la caractéristique de la posture de zazen consiste à ramener les mains et à arrêter de vouloir saisir quoi que ce soit.

La posture de zazen c'est un apaisement de toutes les portes d'entrée de notre corps-esprit sur l'extérieur.

C'est absolument essentiel de comprendre cela par rapport à la posture. On se demande parfois pourquoi on se met dans une posture aussi contraignante, aussi difficile. Souvent des gens me demandent si on ne peut pas faire zazen couché. Bien sûr c'est possible. Maître Dôgen a bien dit que zazen n'a rien à voir avec une posture assise ou allongée. Cette phrase a du sens. Mais si on est allongé ou dans un fauteuil un peu avachi, naturellement la distraction sera plus présente et l'attention beaucoup moins forte.

Cette posture en soi c'est déjà une pratique qui a des effets directs. Ce n'est pas un moyen pour faire quelque chose, c'est faire quelque chose. On met naturellement tous les organes des sens, toutes les stimulations au repos. On apaise.



La deuxième chose absolument nécessaire pour la pratique de zazen, une fois que l'on a apaisé, qu'on laisse s'apaiser nos organes des sens, c'est de clarifier ce qu'on appelle les cinq empêchements.

Les cinq empêchements dont on parle souvent lors de la pratique de zazen ce sont les cinq conditions intérieures, les états intérieurs, qui vont nous empêcher de trouver les bonnes conditions de la conscience pour zazen. Quand on dit empêchement c'est vraiment le bon mot, comme on va le voir tout de suite. Ces empêchements, selon les textes et les traditions sont mis dans des ordres différents.

- Ce soir je vais prendre en premier le sanran que l'on appelle l'agitation mentale. Je pense que c'est le principal obstacle à notre pratique de zazen ici au 21^{ème} siècle en occident. Ce n'était pas le cas en Chine au 6^{ème} ou 7^{ème} siècle, ni au Japon au 15^{ème} ou 16^{ème} siècle. Mais aujourd'hui au 21^{ème} siècle en France notre principale difficulté c'est que nous pensons tout le temps. Nous sommes impliqués dans nos pensées, la pensée intérieure, le monologue intérieur, le dialogue. Nous n'avons même plus conscience que nous pensons et que nous sommes dans nos pensées. C'est vraiment un obstacle majeur aujourd'hui pour la plupart d'entre nous.

On s'assied en zazen, les organes des sens sont au repos et les pensées courent. Si on essaie de les contrôler, de les arrêter on voit que cela ne fonctionne pas. Mais plus on lutte contre les pensées, contre cette activité mentale, plus on rajoute du bois dans le feu. Cela ne fait qu'activer davantage l'activité intérieure.

- Le deuxième obstacle que nous pouvons rencontrer c'est exactement l'opposé. Quand nous nous arrêtons de penser ou de trop penser, l'état que nous connaissons tous c'est la torpeur. Après avoir trop pensé évidemment on est fatigué. On connaît cette lassitude, cette fatigue cérébrale, et on tombe dans un état de somnolence. Pendant zazen cela s'appelle kontin, tous ces états où le corps exprime cet endormissement. Les pouces tombent, le dos se voûte, la tête tombe en avant, les yeux se ferment et on rentre dans cette espèce de brouillard intérieur, un état de pré-endormissement.

Avant de s'endormir, on peut l'observer, on a cette sorte d'étirement de la pensée où la conscience est comme un nuage qui s'effile. On passe d'une idée, d'une image à l'autre sans qu'il n'y ait plus aucun lien, juste des associations de phénomènes qui se suivent. Cette condition intérieure c'est la torpeur, la somnolence, le sommeil. C'était sans doute la plus grande difficulté que rencontraient les moines chinois. C'est en tout cas, celle à laquelle ils font le plus allusion. On s'assied en zazen et on dort. Evidemment la posture s'en ressent.

- Le troisième de ces empêchements ce sont les désirs. On commence à suivre tous les désirs qui se présentent, quelle que soit leur origine, que ce soient des désirs sensuels, des désirs de pouvoir, d'acquisition d'objets, de choses très matérielles, des désirs d'évasion, toutes sortes d'expressions du désir. Pendant zazen il ne vous aura pas échappé que régulièrement on se retrouve à suivre certains désirs et à ne rien faire d'autre. C'est un empêchement, un grand obstacle puisque ces désirs sont bien sûr très présents.



- Le quatrième de ces obstacles c'est la colère. On peut tous l'observer, dès qu'on se met en colère on commence par nourrir la colère, l'alimenter, la suivre et rajouter du bois dans le feu. La colère est une émotion qui peut passer très vite, en quelques secondes dès qu'on en prend conscience, on peut la laisser. Ou on peut la nourrir, auquel cas elle ne fait que se développer. On l'explique, la justifie, etc..
- Le cinquième empêchement est le doute, dans sa dimension négative.

Dans tous ces cinq empêchements il y a des dimensions extrêmement positives.

- Quelquefois il est nécessaire de penser et c'est un très bon outil pour faire certaines choses. Quand on doit réfléchir à quelque chose il faut penser de façon juste.

- Quelquefois il faut dormir, heureusement qu'on a le sommeil.
- Quelquefois il faut, on peut, se mettre en colère. En tout cas il faut être en capacité de ne pas accepter certaines choses bien entendu.
- Parfois il faut avoir des désirs, notamment le désir de venir faire zazen. Il ne faut pas couper tous les désirs, certains sont bons.

- Et parfois il faut douter évidemment. Heureusement que l'être humain est capable de douter de lui-même, de ses actions, des motivations qui le poussent à faire certaines choses. Le doute en soi n'est pas un obstacle. Ici on parle de toutes les expressions très négatives du doute notamment pendant zazen.

Pourquoi ? Parce que ces cinq empêchements touchent directement nos états intérieurs. Ce sont nos états intérieurs. Ces états de la conscience ou ces états d'esprit sont extrêmement difficiles à définir et à contrôler. Nous ne savons pas ou alors d'une façon très maladroite, arrêter nos désirs ou alors en général nous avons deux options : les empêcher ou les couper. Par expérience nous savons que cela ne marche pas. Il suffit d'un peu d'inattention par la suite et ça revient.

Tous ces états intérieurs ce sont des états de notre conscience notamment de notre activité mentale. Dans le bouddhisme, je le répète souvent c'est vraiment important, on considère que cette activité mentale, cette activité intérieure, est le sixième organe des sens. Ce n'est pas différent de l'œil ou de l'oreille. Simplement notre activité mentale, cérébrale nous permet d'attraper, de saisir les objets mentaux : les pensées, les images, les émotions, les sensations, etc.

Donc apaiser les cinq organes des sens directement liés au corps, est une première étape.

Vient ensuite l'intériorité, tout ce qui se manifeste intérieurement comme état émotionnel, sensoriel, intellectuel.

Après avoir apaisé ces cinq organes des sens, en clarifiant ces cinq obstacles, ces cinq conditions intérieures qui nous empêchent de nous concentrer, de pratiquer la présence, vient le troisième grand point.



Le troisième grand point, certainement le moins connu et le plus important, c'est que pendant zazen nous développons, cultivons d'une façon totalement naturelle, ce qu'on appelle les cinq bala. Ce mot difficile à traduire est souvent traduit par les cinq forces ou les cinq pouvoirs ou les cinq énergies qui finalement sont les qualités, les vertus naturellement développées à travers zazen. Ce sont ce qu'on pourrait appeler des lignes de force, des énergies qui vont finalement nous structurer dans notre vie et pratique quotidienne.

Nous pouvons développer des tas de choses intérieures pouvant aller des meilleures aux pires des tendances. Nous le faisons tous, nous développons tous des tendances puisqu'au départ nous sommes différents. Nous avons des karmas, des énergies différentes et ces grandes tendances intérieures de toutes façons vont se développer pour le meilleur ou le pire. Certains vont développer la patience, certains vont développer l'avidité...cela peut être différent selon chacun.

Les cinq choses dont nous parlons sont des vertus, des capacités naturelles de l'être humain qui sont cultivées, développées silencieusement pendant zazen. Les traductions sont délicates, il ne faut pas s'arrêter sur les mots tout de suite, il faut aller voir plus loin.

- La première la plupart du temps est traduite par la foi. Cette foi est très différente de ce qu'on entend en Occident par foi. Ce n'est pas une croyance, une sorte de foi préalable à quelque chose.

Elle s'apparente plutôt à de la confiance, une confiance en l'expérience.

Je pense que nous faisons tous cette expérience, quand nous continuons zazen longtemps.

La première fois, nous ne comprenons pas grand-chose à ce que nous faisons, ni le sens, ni les effets, ni rien du tout.

En revanche il y a quelque chose que j'ai connu, que j'entends beaucoup et qu'on est nombreux à partager les premières fois, notamment la première fois, où nous faisons zazen.

Une formule revient souvent " c'est comme si j'avais retrouvé quelque chose que je connaissais ou que j'avais oubliée et qui tout d'un coup était là ".

Une expression connue dans le zen est " retrouver son village natal, " qui est un peu plus poétique ou alors " revenir à la maison ".

Maître Deshimaru utilisait souvent cette expression " s'asseoir chez soi ", " retrouver sa condition normale ", des expressions où l'expérience est beaucoup plus importante que la façon dont on va le formuler.

On va être maladroit pour le formuler mais on sait de quoi on parle. C'est pour cette raison qu'on a envie de refaire zazen. Si on a connu cette expérience de retrouver quelque chose on aura envie de le refaire. Dans ce qu'on appelle la foi il s'agit de cette confiance: confiance en ce que nous savons être bon pour nous. Cette confiance est vraiment puissante, beaucoup plus importante que toutes les compréhensions intellectuelles sur tel ou tel point.



Maître Dôgen emploie cette expression " c'est la même confiance qu'un jeune enfant qui se jette dans les bras de sa mère ". Il y va aveuglement, il connaît sa mère, il y va tout entier, pas de doute, pas d'espace. Cette confiance est importante dans notre pratique évidemment. C'est quelque chose qui se renforce. On n'a jamais fini de cultiver cet abandon, de retrouver cette confiance naturelle.

- La deuxième qualité qui est vraiment développée et qu'on peut observer c'est l'énergie, la quatrième paramita, l'effort juste.

C'est l'énergie de la pratique, tout ce qui nous pousse à être attentifs dans notre vie quotidienne.

Dans le bouddhisme Theravada on définit cela comme l'énergie qui nous empêche de suivre nos penchants égoïstes par exemple. Nous avons tous tendance à suivre notre bien être personnel plutôt que de regarder celui des autres ou de notre entourage. Cette tendance à suivre nos désirs égoïstes est très puissante. Il faut une énergie très forte pour être attentif et conscient de cette force de l'individualisme et de l'égoïsme. Cela demande une attention de tous les instants. Ce n'est pas une énergie de l'effort, qu'on ne pourrait pas tenir très longtemps, c'est une énergie douce, profondément renouvelable, qui ne s'épuise pas, mais se renforce.

- La troisième qualité, qui la plupart du temps est traduite par mémoire, est la mémoire de l'expérience. Nous pouvons tous constater à quel point nous avons de la mémoire pour certaines choses et pas pour d'autres, notamment en ce qui concerne notre spiritualité.

Pendant zazen nous faisons des expériences qu'on peut définir comme extraordinaires. Nous faisons tous, à un moment ou à un autre, en général très vite, des expériences qui touchent à l'unité, à la non-séparation, à un profond calme intérieur, une joie intérieure, pour ne citer que les plus basiques. Ce profond sentiment que rien ne manque, que tout est là, des expériences qui sont presque dérisoires, qui viennent et partent, qu'on essaie de retrouver mais qu'on n'arrive pas à retrouver.

Ces petites expériences-là, nous les oublions en général très vite. C'est vraiment dommage car ce sont des éclairs de conscience. Ce sont véritablement ce qu'on peut appeler des satori. Ce sont vraiment des éclairs d'éveil où à un moment donné on sait, on sait complètement. Il n'y a pas l'ombre d'un doute. On sait. Mais on ne reste pas en zazen, on commence à bouger, il y a de nouveaux des pensées et on oublie. C'est dommage, ce sont des choses qu'on ne devrait pas oublier.

Ce dont on parle dans ce troisième bala c'est d'avoir cette mémoire du corps qui n'est pas la mémoire de souvenirs passés. Ce que nous avons vécu pendant zazen c'est là maintenant. Simplement pour des raisons complexes, nous n'y avons pas accès. Ce sont comme des portes qui s'ouvrent à un moment donné et se ferment. Pourtant on devrait s'en souvenir non pas comme de jolies expériences qu'on a pu faire mais comme des choses réelles.

C'est de cette mémoire dont il s'agit, une mémoire vivante.



Par exemple on sait pour l'avoir expérimenté qu'une chose brûlante on ne la touche pas. On le sait. Inutile de l'intellectualiser ou d'y penser. On s'est brûlé une fois, on ne va donc pas le refaire. C'est de ce type de mémoire dont il s'agit, une mémoire vivante.

Ne sous-estimez jamais les expériences que vous faites pendant zazen même si elles semblent extrêmement fragiles.

Après zazen on peut se dire « peut-être que j'ai rêvé, ce n'est pas vrai » ou que sais-je... Donnez leur toute leur importance. C'est cela qui nous permet de continuer à mettre un pied devant l'autre. Ce n'est ni à négliger, ni à oublier en se disant ce qui est passé est passé. Ce sont des choses importantes à se rappeler. Tout le reste, ce qu'on a fait hier, les bonnes vacances qu'on a passées, si on les oublie c'est dommage mais pas très important. En revanche ces expériences là devraient devenir structurantes. Elles devraient devenir les lignes d'énergie de notre existence.

- La quatrième qualité est le samadhi, la concentration. Je vais passer vite. Il est clair qu'avec zazen nous devenons naturellement plus concentrés, plus présents. En tout cas si on ne l'est pas on le comprend très vite. Comprendre qu'on est distrait est aussi une qualité très importante. En général quand on est distrait on ne le comprend pas justement. La présence naturelle dans le corps est une vertu qu'on développe avec zazen.

- Le cinquième bala est la sagesse. De quelle sagesse parle-t'on ? Evidemment de celle qui est abordée dans le Hannya Shingyo qu'on appelle la grande sagesse ou la sagesse Hannya. La Maka Hannya Paramita, non pas une sagesse philosophique, intellectuelle mais une sagesse de la réalité dont parle le Hannya Shingyo.

Shiki soku ze ku, ku soku ze shiki....

Ces trois choses nous montrent à quel point zazen est la porte d'entrée directe vers le Hannya Shingyo, ce sutra de la grande sagesse et de son enseignement.

Dans le Hannya Shingyo de fait, on ne parle que de zazen.

Ayez à l'esprit la prochaine fois que vous vous asseyez en zazen ces trois grands points : apaiser les organes des sens, clarifier les cinq empêchements et laisser se cultiver ces cinq énergies lumineuses dans lesquelles on peut complètement s'abandonner, s'oublier. C'est cela qui va finalement tenir notre existence sans qu'on ait à y penser.