



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 15 -

Enseignement (teisho) donné par maître Olivier Reigen Wang-Genh
au dojo de Strasbourg, le 18 septembre 2024.

Bonsoir.

Nous allons continuer notre étude du sutra de la Grande Sagesse et la plonger dans notre pratique de zazen. Quand on étudie les sutras, le point important je le répète, c'est de les lire, les pratiquer, les chanter avec le corps, avec la sangha. C'est commencer à s'intéresser à leur sens, à ce qu'ils expriment mais c'est surtout revenir à chaque fois à sa propre expérience et plonger le sutra dans son zazen.

Les sutras n'ont de valeur et même de sens que s'ils correspondent à une expérience. Les compréhensions de nature juste intellectuelle ou savante, toute l'histoire du zen montre que ce sont des compréhensions importantes mais pas suffisantes comme on dit en mathématiques, nécessaires mais pas suffisantes. Il faut aller au-delà du texte et comprendre, s'éveiller à ce qu'il essaie de nous dire, nous communiquer.

Lors du dernier teishô il y a quinze jours je vous ai rappelé les trois grands points nécessaires pour pratiquer la méditation bouddhiste mais également zazen. Toutes les méditations bouddhistes ont des points communs suivis de différences, de variations même quelquefois importantes en tant qu'enseignements. Mais ces bases là sont partagées par toutes les traditions de méditation dès lors qu'il s'agit du bouddhisme. Je vous les rappelle très vite.

Apaiser les cinq organes des sens, c'est la posture de zazen.

Prendre conscience des cinq obstacles, des cinq empêchements qui sont la torpeur, l'agitation mentale, la colère, le désir et le doute. Prendre rapidement conscience, vite, de notre état intérieur, de façon à pouvoir immédiatement le transformer. Prendre conscience est absolument indispensable.

Le troisième point est : cultiver les cinq bala dont je vous avais parlé il y a quinze jours. C'est ce qu'on traduit souvent par les cinq pouvoirs, les cinq forces, les cinq énergies spirituelles, que nous cultivons, développons à travers zazen.

Ces cinq forces ne sont pas forcément celles que l'on attend. Elles sont très délicates et quasiment invisibles.

La première de ces cinq bala, énergies, c'est la foi. Pas la foi en une croyance ou en quelque chose, mais la foi dans le sens de confiance. Confiance en une



connaissance innée, c'est-à-dire en une chose que nous connaissons mais que nous n'avons pas encore formulée, intellectualisée ou verbalisée. Nous connaissons naturellement quantité de choses qui n'arriveront jamais à une forme d'expression consciente ou verbale. Cette confiance naturelle que nous pouvons retrouver pendant zazen comme si nous retrouvions en définitive une chose qui avait toujours été là mais que nous avons complètement oubliée ou ignorée. La confiance dans notre pratique à ce niveau là est vraiment très importante.

La deuxième c'est l'énergie spirituelle que nous développons pendant zazen et à travers la pratique quotidienne. C'est l'énergie de la conscience. Ce n'est pas l'énergie du taureau, ce n'est pas une énergie yang, c'est quelque chose de très subtil. C'est par exemple l'énergie de prendre conscience le plus souvent possible que ce que nous faisons n'est pas forcément adapté, ce qui demande une énergie très puissante.

Même si on est animé par de bonnes intentions, et nous le sommes tous, nous savons que les bonnes intentions durent ce qu'elles durent et valent ce qu'elles valent. Nous sommes très vite rattrapés par la puissance de nos habitudes, de nos comportements, par notre karma d'habitude, qui nous fait répéter sans cesse les mêmes comportements, les mêmes paroles, les mêmes pensées et modes de pensée, nos autoroutes de pensées. Nous le faisons sans en prendre conscience. Cette énergie là est vraiment une énergie spirituelle qui devrait se manifester le plus souvent possible au cours d'une journée. C'est une pratique qui demande un effort.

La troisième c'est la mémoire des expériences que nous pouvons réaliser pendant zazen, notamment durant les périodes intensives de retraite, de sesshin. D'une manière ou d'une autre il y a toujours des expériences fortes et nous les oublions très vite.

Pendant la sesshin nous en prenons conscience, je le sais par expérience, par tous les témoignages que je reçois. " Pendant le dernier zazen il m'est arrivé ceci, j'ai fait l'expérience de cela ". Ce sont des expériences au-delà du précieux. Ce sont des éclairs d'éveil. On devrait leur accorder toute leur importance. Or ce qui se passe une fois la sesshin finie, on remonte dans sa voiture et la plupart du temps cela reste un bon souvenir, éventuellement. D'ailleurs la plupart du temps cela disparaît plus vite de notre mémoire que le film qu'on a vu il y a trois mois.

On doit faire attention à cet aspect là car je pense que le ciment de notre pratique, c'est de ne pas oublier nos expériences spirituelles, de ne pas croire qu'elles sont impermanentes, de nature éphémère. Bien sûr qu'elles le sont mais le moment que vous avez vécu a été réel. C'est comme une fenêtre qui s'ouvre à un moment donné sur ce dont on parle dans le Hannya Shingyô. La relation est extrêmement directe.

La quatrième c'est l'attention, la présence, le samadhi que nous cultivons pendant zazen. Cette concentration sans objet est très importante. Durant zazen on ne se focalise pas sur le fait d'arriver quelque part, on a une concentration non pas sur un objet mais sur le moment tel qu'il est. C'est ce qu'on appelle le samadhi ou sati en



sanskrit, c'est-à-dire la présence, l'attention, la communication directe. Cette qualité là, cette vertu nous la développons silencieusement pendant zazen. C'est une vraie source d'énergie. Quand nous sommes dispersés, nous le savons tous, nous gaspillons l'énergie. Nous faisons mal ce que nous sommes en train de faire et sommes obligés de recommencer, nous oublions de faire telle chose ce qui crée plein de problèmes autour de nous, etc. Le manque d'attention est vraiment un problème structurel dans nos vies, surtout aujourd'hui où les sources de distraction sont tellement présentes.

La cinquième de ces bala est le pouvoir qu'il ne faut pas voir comme dans les films avec des super héros ayant des super pouvoirs. Ce sont les capacités que nous développons durant zazen qui ne sont pas des super pouvoirs mais des pouvoirs naturels. C'est la réalité, dans le bon côté, de ce que nous sommes. Cette cinquième c'est la sagesse que nous cultivons à travers l'expérience de zazen et que nous mettons en pratique dans notre quotidien. C'est vraiment là le lien le plus direct avec le Hannya Shingyô. Quand on parle de sagesse on a toujours du mal à savoir de quoi on parle. Il s'agit bien sûr de la Prajna Paramita, la Paramita Prajna de Hannya dont on parle dans le sutra de la Grande Sagesse.

A travers zazen nous faisons tout cela. C'est important de bien l'avoir en mémoire. Nous ne faisons pas juste que nous asseoir et attendre que quelque chose se passe. Nous cultivons quantités de qualités et de vertus naturelles d'apaisement, de prise de conscience des énergies qui nous animent, qui sont présentes en nous mais généralement éteintes, qui ne circulent pas.

On va arriver maintenant à la partie certainement la plus délicate du Hannya Shingyô. Comme chaque mercredi je vous encourage à lire les teishô précédents et à les approfondir par des livres.

Le Hannya Shingyô comme je l'ai déjà évoqué est très structuré. Quand on le lit pour la première fois on se perd, cela part dans tous les sens. Même après on a du mal à comprendre pourquoi on passe de tel point à tel autre. En réalité plus on le lit, plus on le découvre, plus on voit que c'est un texte très court, extrêmement condensé mais très structuré.

Je vous l'avais dit il y a deux observations.

Tout le début du Hannya Shingyô est basé sur ces deux observations:

- C'est le sho ken go on kai ku, on observe pendant zazen la vacuité des cinq skandhas

- et le shiki soku ze ku, ku soku ze shiki qui est la première observation de base, que nous ressentons, expérimentons pendant zazen.

Shiki soku ze ku : les phénomènes sont vacuité, la vacuité est phénomène, les phénomènes ne sont pas différents de la vacuité, la vacuité n'est pas différente des phénomènes. Ceci est la première grande observation qui est une montagne d'enseignements. Tout le bouddhisme mahayana est basé sur cette observation, cette relation entre le matériel et le spirituel. Ce n'est pas rien.



Dans le zen mais aussi dans tout le bouddhisme mahayana il n'y a pas de différence entre la dimension matérielle de notre existence et sa dimension spirituelle. Le matériel n'est pas ici et le spirituel n'est pas là-bas. Ils ne sont pas différents. C'est la même chose.

Le matériel est spirituel, le spirituel est matériel.

C'est valable pour tous les opposés. Bien-mal dans cette observation de zazen sont de même nature. C'est une observation structurante de l'enseignement du Bouddha.

La deuxième observation qui est énoncée un peu plus loin: fu sho fu metsu, dont j'avais beaucoup parlé avant l'été.

Tous les phénomènes quels qu'ils soient, ze sho ho ku so, ont la nature de ku, la vacuité.

La deuxième observation c'est:

- il n'y a pas de naissance, il n'y a pas de mort.
- Cela continue avec il n'y a pas de croissance, il n'y a pas de décroissance.
- Il n'y a pas de pur, il n'y a pas d'impur.

Cette deuxième observation qui suit directement la première dit : tous les phénomènes sans exception ont cette nature de vacuité.

Il n'y a pas d'un côté la vie, de l'autre côté la mort, d'un côté la pureté, de l'autre l'impureté.

Pendant zazen nous observons qu'il n'y a pas de séparation ou en tout cas nous devrions faire l'expérience de cette transparence totale entre les opposés. On n'arrive pas à mettre des mots sur cette expérience, pour cause. Dès que l'on essaie de l'enfermer dans un concept ou des mots, cela devient shiki, cela devient ordinaire.

Ces deux observations sont le point de départ de tout ce qui va suivre. Ce qui vous a sans doute frappé en lisant le Hannya Shingyô c'est la succession de mu.

Mu est un mot important dans le zen et dans le Hannya Shingyô bien que difficile à traduire. Il faudra que je fasse à un moment un teishô juste sur mu car c'est vraiment intéressant.

Pour l'instant on pourrait le traduire par " il n'y a pas de ", qui ne me semble pas être une mauvaise traduction même si c'est plus subtil que cela. Mu: pas de.

Tout ce qui va suivre dans les paragraphes suivants va être une conséquence directe de ces observations. D'abord on observe puis d'après ces observations on tire des conclusions ou des conséquences. Il faut vraiment le voir dans cette dynamique : on observe et on entre dans le vif du sujet.

Le passage qui dit :

Ku chu.

Mu shiki mu ju so gyo shiki.

Mu gen ni bi ze shin i.

Mu shiki sho ko mi soku ho.

Mu gen kai nai shi mu i shiki kai.

Mu mu myo yaku mu mu myo jin.



Nai shi mu ro shi.

Yaku mu ro shin jin.

Mu ku shu metsu do.

Mu chi yaku mu toku i mu sho toku ko.

est un long passage qui nous amène au centre du texte.

C'est le point central qui fait que l'on donne un coup de gong juste à ce moment là sur les kanji, les idéogrammes d'après. On ne va pas traiter la traduction de ce passage ce soir, ce sera le point de départ du prochain teishô.

Ce passage signifie

- En conséquence de ces deux observations: dans ku, quelquefois traduit par ici, je trouve ça très joli, ici, la conscience pendant zazen,
- Il n'y a ni phénomènes, ni sensations, ni perceptions, ni actions, ni conscience.
- Il n'y a pas d'œil, pas d'oreille, pas de nez, pas de langue, pas de corps, pas de mental.
- pas de couleurs, pas de sons, pas d'odeurs, pas de goût, pas de toucher, pas de pensées,
- Par conséquent dans ku il n'y a pas de domaine des sens. Les six consciences n'existent pas. Il n'y a pas de vue, d'ouïe, d'odorat, de goût, de toucher, d'objets de pensée,
- Il n'y a pas de savoir, pas d'ignorance,
- Il n'y a pas d'illusion, il n'y a pas cessation de l'illusion,
- Il n'y a ni dégénérescence c.a.d ni vieillesse, ni cessation de la vieillesse, ni souffrance, ni cessation de la souffrance,
- Il n'y a pas de connaissance, il n'y a pas de profit, il n'y a pas de non profit.

C'est un passage pour le moins interrogateur qui pose une multitude de questions. On verra lors des prochains teishô qu'en réalité tous les points abordés, une trentaine en tout, c'est l'enseignement du Bouddha. Ce sont les cinq skandha, les objets des sens, les organes des sens, les consciences liées aux organes des sens, les six consciences avec notamment mana, l'activité mentale intérieure. Ce sont les douze chaînons de l'interdépendance qui constituent la base de l'enseignement du Bouddha. Ce sont les quatre nobles vérités. Il n'y a pas de vieillesse, pas de souffrance, il n'y a pas de connaissance, pas d'éveil....A la fin il n'y a rien à perdre, rien à gagner, à obtenir.

On est là dans un passage assez abscons. Si on le prend au premier degré, ce qui malheureusement est souvent le cas, en le lisant on se dit : " qu'est-ce qu'il y a alors ? "

C'est une négation totale de ce que nous sommes, tant au niveau physique que sensoriel, au niveau de nos perceptions, de la pensée, de la conscience et de toutes les grandes idées qu'on se fait de la vie. Il y a une naissance, une vieillesse, une mort, une croissance, une décroissance, etc. Et surtout, ce qui est peut-être le point d'orgue de ce passage, nous pensons qu'il y a quelque chose à obtenir. Il y a un sujet qui un jour réalisera quelque chose qu'on appelle l'éveil, l'illumination, le paradis, la conscience universelle, peu importe. La pensée ordinaire reste dans ces schémas là.



Le Hannya Shingyô, dans ce passage, ressemble beaucoup à ce jeu qui consiste à assembler des dominos ou des morceaux de sucre puis à faire tomber le premier, le suivant et puis toute la chaîne tombe.

Le premier mu entraîne tous les autres...

Tout ce dont nous sommes tellement familiers, que nous ne remettons pas en question – nous avons des yeux, nous avons des oreilles, nous avons un genounon le Hannya Shingyô nous balance un grand coup. C'est pourquoi il est si important d'étudier ce passage.

S'il est pris au premier degré, comme c'est souvent le cas, la conclusion est que le Bouddhisme est une sorte de nihilisme, une négation de l'individu, ou une annihilation de quelque chose...

Le sutra ne parle pas du tout de cela. Il ne dit pas: vous n'êtes rien. Il dit: ici dans ku c'est comme ça. C'est cela qu'on doit étudier et c'est très important de le faire à partir de zazen.

Je continuerai dans quinze jours avec le premier passage, les premiers mu qui sont certainement les plus intrigants.

- D'abord les mu - il n'y a pas les cinq skandhas ,

- puis après - il n'y a pas d'œil, pas d'oreille, de sons, etc.- Qu'est ce que cela signifie ?

KUSEN du 24 septembre 2024

Ze ko ku chu:

Ze ko: ici.

Ku chu: au milieu de ku, dans cette vacuité.

Ici, pendant zazen

Mu shiki mu ju so gyo shiki.

Mu gen ni bi ze shin I.

Mu shiki sho ko mi soku ho.

Mu gen kai nai shi mu i shiki kai.

Mu mu myo yaku mu mu myo jin.

Nai shi mu ro shi.

Yaku muro shi jin.

Mu ku shu metsu do.

Mu chi yaku mu toku.

I mu sho toku ko.

Ici, dans ku:

Il n'y a pas de forme, pas de sensation, pas de perception, pas de formation mentale, pas de conscience.

Il n'y a pas d'œil, pas d'oreille, pas de nez, pas de langue, pas de corps, pas de conscience.



Il n'y a pas de couleur, pas de son, pas d'odeur, pas de goût, pas de toucher, pas de pensée.

Dans ku, il n'y a pas de domaine des sens.

Il n'y a pas d'ignorance. Il n'y a pas de cessation de l'ignorance.

Il n'y a pas d'illusion, pas de cessation de l'illusion.

Il n'y a pas de vieillesse, pas de mort.

Il n'a pas de cessation de la vieillesse, ou de cessation de la mort.

Il n'y a pas de souffrance. Il n'y a pas de cause de la souffrance. Il n'y a pas de cessation de la souffrance.

Il n'y a pas de noble chemin octuple.

Il n'y a pas de sagesse. Il n'y a pas de réalisation ni de non réalisation.

Nous devons étudier ce passage du Hannya Shingyô directement dans zazen.

Ce passage n'est pas compliqué. C'est la simplicité même.

Il n'y a pas de sujet. Il n'y a pas d'objet.

Il n'y a pas zéro, il n'y a pas un.

Il n'y a pas un, il n'y a pas deux.

Ce qu'expriment vos mains pendant zazen. Il n'y a pas de gauche, il n'y a pas de droite.

Le mudra du zazen s'appelle : ho kai jo in: accueillir l'univers entier.

Il n'y a pas de moi. Il n'y a pas d'univers. Il n'y a pas de moi et pas d'univers.

Il n'y a rien à gagner et rien à perdre, rien à lâcher, rien à saisir.

Comment comprendre cette chose là?

Ze ko ku chu. Ici au milieu de ku...

MONDÔ:

Question 1:

J'ai une question sur les bala. Je ne sais plus quel numéro, si c'est deux ou trois, vu ma mémoire.

Il est important de se souvenir des expériences spirituelles, même si c'est fugace. Cela fait partie de la structure de la pratique de zazen.

Je suis un peu troublée, car on lit par ailleurs dans les livres, qu'il ne faut pas s'attarder sur les expériences spirituelles que l'on a, parce qu'elles ne sont qu'illusion. Et dès lors qu'on s'y attarde, cela devient une sorte de projet. On essaie de les retrouver, de se remettre dans cet état etc...

Réponse:

C'est le troisième bala.

Il ne s'agit pas de cette mémoire là, comme si c'était juste cultiver la mémoire, telle qu'on la définit de façon ordinaire, et il existe des tas de méthodes pour le faire.

Pendant zazen, c'est plutôt le contraire.



Avec zazen, la mémoire ordinaire, celle qui se souvient de tout, devient fluide. Elle s'en va. Il y a des tas de choses qui nous habitent, un peu comme une maison hantée, des fantômes, de vieux fantômes, qui sont présents. Cette mémoire là, laissez la aller.

Là on parle d'autre chose. On parle plutôt de ce que l'on pourrait appeler la mémoire du corps. Quand vous savez quelque chose, ne l'oubliez pas. C'est un peu ça.

Le fait est, on peut tous l'observer. Même après une sesshin, très vite on oublie les expériences qu'on a pu faire.

Par contre, on va se souvenir que telle personne nous a parlé un peu trop directement ou qu'une autre nous est passée devant le nez et ne nous a pas laissé la place, en tant que plus ancien. On va se souvenir d'une gen mai un peu brûlée. On va se souvenir de choses sans aucune importance.

Quand on dit: développez ce pouvoir de la mémoire, c'est vraiment revenir à l'expérience du corps, l'expérience réelle qu'on a pu faire. Voilà.

Sinon, ce n'est pas un bala. C'est juste une de nos capacités psychiques, intellectuelles.

Il y a des gens qui ont beaucoup de mémoire. Il y en a qui oublient tout.

J'ai connu des personnes qui avaient ce qu'on appelle une mémoire d'éléphant, qui n'oublie rien. J'ai vu à quel point cela peut entraîner des souffrances.

Moi, je suis très content parce que je suis un peu fragile à ce niveau là: j'oublie tout. Et c'est très confortable. C'est peut-être un des bons effets du zazen aussi, d'oublier les choses qui ne sont pas si importantes.

Question 2:

J'ai encore du mal à comprendre ce qu'est la vacuité. J'aurais dit: c'est un espace où tous les phénomènes apparaissent et disparaissent. Mais tu as dit : il n'y a pas de conscience...

R:

Ce n'est pas moi qui le dis. Je ne suis qu'un perroquet qui répète ce que l'on vient de faire là:

Mu shin, mu gen ni bi ze shin. Il n'y a pas de, pas de ... Voilà....

C'est pourquoi j'insiste beaucoup sur cette petite expression, que j'espère, vous retiendrez: Ze ko ku chu.

C'est un point pivot dans le Hannya Shingyô. On s'intéresse tout le temps à :shiki soku ze ku, ku soku ze shiki, de grande charge philosophique.

Mais il y a de petites expressions dans le Hannya Shingyô, comme: ze ko ku chu.

Ze ko, cela veut dire : ici, présentement.

Ku chu: Chu c'est le milieu, c'est un kanji très important, très utilisé dans le bouddhisme: la voie du milieu. Cela veut dire : au cœur, au milieu de la vacuité.

Dans le cœur de la vacuité, il n'y a pas...

Là, ce dont tu parles, c'est : ze ko shiki chu. Tu comprends la différence?

Ze ko: ici. Shiki chu: au cœur des phénomènes.



Au cœur de notre esprit dualiste. Il y a une forme. Il y a un nom. Il y a un autre nom. Il y a une conscience. Il y a une compréhension. Il y a une volonté de s'éveiller. Il y a quelque chose que l'on recherche, quelque chose que l'on veut obtenir: il y a tout cela.

Shiki chu: au cœur de notre vie phénoménale, de notre conscience personnelle.

Et là on parle dans le Hannya Shingyô de ku chu: au cœur de la vacuité : il n'y a pas.

Ce n'est pas la peine de ramener shiki là-dedans: tu ne comprendras pas.

Voilà, si cela peut soit t'apaiser, soit te désespérer: tu ne le comprendras pas, en tout cas pas de la façon dont on en parle là.

C'est pour cela que c'est très important: ici au cœur de la vacuité.

C'est pour cela. Alors c'est là qu'il faut aller... Il faut plonger dedans. Cela c'est la vraie compréhension, la mémoire profonde, cette expérience là...