



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 20 -**

Enseignement (teisho) donné par maître Olivier Reigen Wang-Genh
au dojo de Strasbourg, le 11 décembre 2024.

Bonsoir. Je reprends la suite du Hannya Shingyo où je parlais de ce passage central du milieu du sutra :

I mu sho toku ko. Bodai sat ta E han nya ha ra mita ko. Shin mu ke ge mu ke ge ko.

Je vous avais traduit ce passage la dernière fois : parce que le bodhisattva pratique la grande sagesse en étant **mushotoku** , avec un esprit sans désir d'obtention, son esprit est sans peur, **mu ke ge**, parce qu'il n'y a pas les causes de la peur, de l'illusion, **ke ge**. Ce passage est central car il dit en substance que lorsqu'il n'y a pas les causes, il n'y a pas les effets. S'il n'y a pas la cause de l'illusion il n'y a pas d'illusion. Cela montre une nouvelle fois tout ce que le zen et le bouddhisme disent sur le caractère totalement conditionné de notre être, de ce que nous sommes, tant au niveau physique, émotionnel, affectif ou mental. Nous sommes dépendants, de nature conditionnée.

C'est une observation que nous devrions faire le plus rapidement possible lorsque nous nous engageons dans une pratique comme le bouddhisme ou le zen. C'est ce point relatif aux causes et conditions qui structure tout l'enseignement du Bouddha qu'on appelle le dharma. Cela est vrai au niveau des phénomènes que l'on peut observer, mais c'est vrai également pour nous-mêmes, et c'est peut-être le plus important : la façon dont nous fonctionnons, la manière dont nous nous comportons, nous pensons, et notre manière de voir le monde, les autres, de nous percevoir nous-mêmes. **Nous sommes de nature conditionnée**. C'est quelque chose que nous devons observer, étudier.

C'est un enseignement délicat, difficile. En occident notamment on fait un lien extrêmement raccourci entre nature conditionnée et conditionnement.

Dès qu'on entend le mot conditionné, on est dans le fantasme un peu paranoïaque de puissances occultes, de pouvoirs qui nous manipuleraient. On mélange tout de suite nature conditionnée avec conditionnement, donc manipulation. Les conditionnements, les manipulations existent, on le sait tous. On peut être mal influencé par certaines conditions de vie, par des personnes qu'on fréquente, par



des idées, des discours idéologiques, etc. Mais cela reste une expression très superficielle, minime de cette nature conditionnée.

Par ailleurs nous sommes évidemment aussi conditionnés par notre culture, notre éducation, le milieu social dans lequel nous grandissons. Il est très différent de naître dans un milieu favorisé ou défavorisé. Les contextes engendrant des conditions de vie totalement différentes, sont extrêmement importants. Cela est vrai aussi pour les conditionnements d'une éducation religieuse. Venir d'une famille catholique ou athée est très différent. Tout cela nous construit et tous ces conditionnements font ce que nous sommes aujourd'hui.

Il est important de faire le lien avec cette phrase, « l'esprit est sans peur parce qu'il n'y a pas les causes de la peur ». J'avais traduit la dernière fois peur par *varana* dont la meilleure traduction est certainement obnubilation. La racine latine d'obnubilation, c'est ce qui couvre, cache. Ce sont tous ces objets mentaux qui couvrent notre conscience. C'est ce qu'on appelle peur, un aspect de ces obnubilations. Les peurs sont extrêmement présentes. Dans la traduction du *Hannya Shingyô* on emploie aussi le mot crainte. L'esprit est sans crainte parce qu'il n'y a pas les causes de la crainte.

Si nous nous comparons aux animaux, nous pouvons constater à quel point, les animaux sauvages notamment, vivent dans la crainte. Ils sont constamment aux aguets, même un chat est tout le temps sur ses gardes. Les animaux sont constamment dans un climat de peur, d'anxiété, tout simplement pour ne pas être mangés. L'être humain a su se raisonner et cohabiter de façon suffisamment pacifique pour ne pas avoir trop peur de son environnement. C'est le monde social qui est également une succession, une accumulation de conditionnements.

Tout cela fait que nous avons aujourd'hui l'impression de vivre dans un monde assez sécurisé ou sécurisant en tout cas. Mais nous avons aussi de nombreuses autres expressions de cette peur. Les peurs liées à la possession, peur de perdre ce qu'on a, de ne pas avoir ce qu'on attend. La peur de perdre, au niveau sentimental, affectif, bien entendu au niveau de nos divers attachements. Nous sommes dans une autre forme, plus élaborée de crainte.

Mais tout le monde est sur ses gardes dans des périodes qui semblent plus incertaines. Ces *varana* regroupent un ensemble considérable de maux, de sentiments, d'émotions, de conditions intérieures qui font que la plupart de temps notre esprit n'est pas paisible.

Il y a trois sortes de *varana*, j'en avais parlé la dernière fois mais c'est important de le rappeler. Dans le zen on le traduit souvent par *bonno*, mot que vous connaissez. C'est le deuxième vœu du bodhisattva « **bonno mujin sei gan dan** », aussi innombrables que soient les *bonno* je fais vœu de les apaiser tous.

Bonno c'est l'équivalent de *varana* d'autant plus que la traduction littérale de *bonno* est similaire à obnubilation. C'est ce qui trouble. Tout ce qui trouble notre conscience unie qu'on peut retrouver pendant zazen, cette conscience qu'on appelle



la nature de Bouddha ou l'esprit d'éveil au sens large. Les *bonno* c'est ce qui trouble cette unité profonde.

Comme vous le savez on emploie souvent des analogies, des métaphores pour en parler car ce n'est pas très clair, pas très facile. Dans les poèmes zen on utilise l'image d'une surface d'eau parfaitement lisse pour parler de cette conscience paisible, comme par une lourde après-midi d'été, sans un souffle, quand l'eau d'un lac ou d'un étang est parfaitement plane. Sur cette surface, ce miroir de la conscience, tout se reflète, le soleil comme la lune, la nuit, les étoiles, les nuages ou les oiseaux qui passent, même un moustique, tout se reflète dans cette conscience apaisée, totalement tranquille.

Le *bonno* c'est ce qui vient troubler cette surface. Dès qu'une pensée apparaît, on peut vraiment l'observer durant zazen, tout de suite se forment des vagues qui parfois donnent des tempêtes, des petits tsunamis quelquefois. Cela ne fait pas trop de dégâts parce qu'on reste immobile, mais intérieurement il y a de petites pensées qui peuvent devenir de grosses tempêtes. Pendant zazen, à partir de rien, on arrive à former un ouragan émotionnel, à être complètement déstabilisé par des émotions, des sentiments, des souvenirs. Cette surface est très fragile, très vite troublée par les *bonno*.

Dans le zen on dit qu'il y a 108 *bonno*, expression généraliste que vous pouvez retenir, pour dire qu'ils sont innombrables, 108 c'est un nombre un peu magique. Dans d'autres textes on dit qu'il y en a 84000. Pour dire qu'on ne les compte plus. Mais 108 correspond à des classifications faites par des érudits des temps anciens.

- On parle de 10 *bonno* de base, liés au karma, j'en ai parlé la dernière fois.
- Puis de 10 *bonno* liés directement aux désirs. Ce sont les désirs de base que tout être vivant a de façon naturelle, par exemple les désirs sexuels, mais aussi le désir d'avoir une tanière, un petit abri, manger, ne pas être embêté par les autres, etc. Cela fait 20 *bonno*.
- Et on parle de 88 *bonno* de nature intellectuelle, comme Maître *Deshimaru* les appelait. Vous voyez que les *bonno* intellectuels sur les 108 représentent 90 %. La plupart du temps quand on parle des *bonno*, des *varana* ou des *klesha* on pense effectivement aux désirs un peu basiques: les désirs sexuels, la gourmandise, les désirs de pouvoir, etc. qui font partie des 20 *bonno* de base liés au corps, aux désirs. Les vrais *bonno*, les plus importants en proportion ce sont ces constructions mentales. Il est important de l'avoir à l'esprit et de ne pas résumer les *bonno* aux désirs basiques.

Notre principale difficulté, nous le savons, c'est notre propre mental. Qu'entend-t-on par *bonno* intellectuel ?

- Ce sont les opinions personnelles, les préjugés, les à priori, les raisonnements par rapport à nos éléments d'appréciation, les représentations mentales, très présentes, les jugements qui font dire cela est bien ou mal, juste ou faux.
- Et toutes les interprétations, notamment au niveau rationnel, c'est-à-dire qu'à partir de deux ou trois éléments, à un moment donné, on fait un raisonnement et on tire des conclusions. Cela entraîne des actions parce qu'on va réagir par rapport à ces conclusions.



Tous ces mécanismes, extrêmement rapides et présents, qu'on ne voit plus, dont en tout cas on a du mal à prendre conscience, structurent notre relation au monde et à nous-mêmes. Là nous sommes au cœur de notre zazen car c'est pendant zazen que l'on peut le mieux voir la façon dont ce processus se met en place. Comment à partir d'une simple pensée, des raisonnements, des jugements, des interprétations, des représentations se fabriquent.

Et là on peut voir le caractère totalement conditionné du fonctionnement du mental. On construit à partir d'une émotion, d'un souvenir. Pratiquement toutes les histoires du zen tournent autour de ces 88 *bonno* de nature intellectuelle c'est-à-dire des fonctionnements du mental.

Il y a un exemple assez connu d'une histoire que Maître *Deshimaru* racontait souvent : un journaliste américain du New York Times vient au Japon interviewer un maître zen. Le maître lui offre du thé. Pendant qu'il le prépare de manière traditionnelle, le journaliste n'arrête pas de lui poser des questions, de commenter ce qu'il est en train de faire, de parler tout seul. Au moment de servir, le maître verse le thé dans la tasse du journaliste sans s'arrêter de remplir et évidemment cela commence à déborder. Le journaliste lui dit « attention vous faites déborder la tasse ». Le maître lui répond : « c'est comme votre esprit qui est déjà trop plein et vous voulez encore le remplir, en rajouter ».

C'est notre principal problème. Maître *Deshimaru* mettait le doigt dessus il y a déjà 40, 50 ans, sur le fait que nous n'arrêtons pas de vouloir remplir. Toujours plus de connaissances, de savoir, d'informations à faire rentrer, si bien qu'à un moment donné nous sommes des bouteilles trop pleines où en réalité plus rien ne rentre, tout déborde. C'est un problème qui ne fait que s'accroître parce que nous sommes débordés d'informations. Nous le savons tous, nous le subissons et pensons savoir gérer cela. Certains y arrivent plus ou moins mais beaucoup ont de gros problèmes. Ce n'est évidemment pas nouveau mais dans le monde d'aujourd'hui on en arrive presque à des caricatures de ces mécanismes. Du matin au soir on n'arrête pas de remplir. Déjà du temps du Bouddha c'était comme cela, simplement c'était autrement.

Dans l'histoire du zen il y a quantité de récits disant que certains grands moines pensaient que la pratique du zen était d'empiler des connaissances. C'est-à-dire lire les sutra, les apprendre par cœur, rajouter des commentaires, tout connaître par cœur.

En réalité, toutes les histoires du zen montrent que c'est le principal obstacle que ces moines et nonnes rencontrent dans leur compréhension du dharma. Plus rien d'autre ne peut entrer, c'est tellement plein.

Ce sont vraiment des expressions réelles du mécanisme, du travail des *varana* qui recouvrent constamment la conscience.



Dans le bouddhisme ancien on employait une image qui est assez parlante. On disait qu'il y avait quatre sortes de disciples ou de moines. On les comparait à des tonneaux.

- Il y a *le tonneau sans fond*. On peut le remplir autant qu'on veut, pas une seule goutte n'y reste. Ceci est très courant même aujourd'hui. On entend des enseignements, on lit des enseignements sur le bouddhisme, ça rentre et sort aussi vite.

- Il y a les moines ou disciples « *tonneaux fêlés* » qui se remplissent un peu puis mécaniquement se vident. Il y a toujours des fuites. A la fin on garde ce qu'on a envie de garder.

- Il y a les « *tonneaux déjà pleins* ». Il y a beaucoup de pratiquants un peu trop pleins, qui même s'ils entendent les enseignements, en réalité ils ne les entendent pas. Ils ne font que ressasser ce qui est déjà présent, c'est-à-dire réinterpréter ce qu'ils peuvent éventuellement entendre.

- Et le plus fréquent est « *le tonneau avec un liquide coloré à l'intérieur* », par exemple du jus de betterave au fond du tonneau. Vous pouvez mettre ce que vous voulez dedans, tout sera rouge. C'est ce qu'on appelle les interprétations ou les subjectivités. Même si on entend des enseignements on va les interpréter, les colorer avec notre propre savoir, nos propres connaissances.

Dans le zen on utilise très souvent l'image des lunettes. Si on porte des verres de lunettes rouges, tout le monde devient rouge. Si les verres sont verts, le monde est vert. Cela doit nous parler car cela représente très bien la couleur de notre conscience selon nos humeurs du moment.

Si on est content parce qu'on a appris une bonne nouvelle, tout le monde est sympathique et devrait sourire. En revanche si on a appris qu'on a perdu quelque chose, le monde est triste. On colore très facilement tout notre entourage, tout ce qu'on entend et qu'on reçoit.

Ces quatre tonneaux je pense que nous les sommes tous à des degrés divers. Certains sont plus un tonneau qu'un autre. Mais globalement nous fonctionnons de cette façon là et il est important aussi de regarder pendant zazen la façon dont nous recevons de nouveaux enseignements.

Maître Dôgen dans un petit livre très intéressant que je vous conseille, le *Zuimonki*, qui fait partie du *Shôbôgenzô*, donne de petits *teisho*, des petits discours à ses moines après le zazen du matin.

Il y aborde des questions parfois très pratiques, telles que comment tenir son bol, qui touchent à la vie quotidienne ou à la vie en général. Dans un chapitre où il parle à ses moines, étudiants de la voie, il dit « la seule raison pour laquelle vous n'êtes pas encore éveillés est que vous maintenez vos vues anciennes, vos préjugés, vos compréhensions personnelles et subjectives ».

Plus loin dans ce même paragraphe il cite les paroles d'un vieux maître chinois. « Même si la lune et le soleil illuminent l'univers, il suffit d'un simple petit nuage pour nous cacher cette lumière ».



Il suffit d'un seul de ces *bonno* ou ces *varana* ou voile. Un nuage peut être tout petit et peut cacher. Regardez, selon là où vous mettez votre doigt, il peut cacher la lampe. Il suffit d'un petit voile pour que toute la lumière soit cachée. Puis il dit « peu importe la taille du nuage, cela peut aussi être un énorme nuage noir, si vous continuez à pratiquer, tôt ou tard le nuage disparaît et laisse à nouveau la lumière passer ».

Il est très important de comprendre que ces *bonno* ne sont que dans l'instant présent. On dit qu'il y a 84000 *bonno* et il faut les apaiser tous. Comment comprendre cela ? On ne commence pas sa journée en se disant: il y en a plus que 83999, il y en a un d'éliminé ! On sait que cela ne se passe pas ainsi. Dans le zen on enseigne, c'est central, qu'on n'élimine pas les *bonno* d'un coup. C'est un fantôme. En revanche on enseigne qu'en un instant de conscience, maintenant, il ne peut y avoir qu'un seul *bonno*, celui du petit nuage qui trouble notre conscience. C'est celui là qu'il faut clarifier. Ceci est la pratique de *zazen*.

Dans certaines religions, voies spirituelles on dit que d'une façon générale il faut éliminer les illusions c'est-à-dire qu'il faut purifier, totalement éliminer les désirs et les racines du désir, comme on peut le lire dans certains livres sur le bouddhisme ou le zen. Ce n'est pas le *zen sôtô*. **Dans le zen sôtô on clarifie le bonno de maintenant et maintenant notre esprit est clair.** C'est l'expérience directe de *zazen*. L'instant d'après il y en a un nouveau, puis un nouveau puis un nouveau...c'est une pratique sans fin.

Mais jamais on n'atteint l'état plus blanc que blanc, plus pur que pur. Peut-être au moment de la mort. Je ne sais pas. En tout cas, de notre vivant les *bonno* sont créés parce que les conditionnements sont créés. On clarifie les *bonno* moment après moment.