



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 21 -**

Enseignement (teisho) donné par maître Olivier Reigen Wang-Genh
au dojo de Strasbourg, le 15 décembre 2024.

Comme vous le savez sans doute, depuis plusieurs mois maintenant je commente et je tente de traduire le sutra du Cœur de la Grande Sagesse, le Hannya Shingyô, ce qui est une entreprise ambitieuse. A chaque passage du sutra on se retrouve plongé dans sa propre pratique et expérience de zazen. C'est quelque chose de très vivant.

La semaine dernière on m'a interviewé sur le sens de la transmission dans le zen et le bouddhisme, pas uniquement la transmission de maître à disciple mais la transmission en général, de l'enseignement du Dharma à travers les siècles, les pays, les époques, les cultures différentes depuis 2600 ans.

A un moment donné est survenue la question des traductions. La journaliste m'a demandé si les questions de traductions pouvaient être un obstacle à la transmission du Dharma. Est-ce que la langue pouvait être un empêchement à une compréhension réelle de ce que le Bouddha a enseigné? C'est une question vraiment pertinente. Comme vous le savez, pendant que je commente le Hannya Shingyô, j'insiste tout le temps sur le sens de la traduction de certains mots ou de certains idéogrammes.

Car ce sont des choses vivantes et là on ne parle pas de langue ou de mots mais d'expériences spirituelles qui sont notre raison de pratiquer zazen. On touche à des choses sensibles et délicates sur lesquelles on doit revenir sans arrêt.

Jamais on ne devrait avoir de traduction définitive d'un mot ou d'un idéogramme utilisé dans le Hannya Shingyô par exemple. Ces expressions, ces phrases doivent réellement nous accompagner dans notre pratique. On doit être libre intérieurement de changer de traduction, de compréhension. C'est ce qui fait que notre pratique reste fraîche et vivante. Jamais on ne pourra enfermer le Dharma dans des mots, des signes ou des représentations quelles qu'elles soient.

Je voudrais prendre ce matin trois exemples très concrets d'interprétations subtiles que l'on peut faire de certains mots ou expressions du Hannya Shingyô.



Le premier concerne le mot **Ku** utilisé de nombreuses fois dans le sutra. Le mot sanskrit utilisé en Inde avant qu'il ne soit traduit en chinois est **sunyata**. La traduction la plus courante en Occident est le mot **vide**. Il est intéressant de voir comment on passe du mot originel des premiers textes, au kanji, à l'idéogramme chinois et à la traduction "vide" en Occident. En anglais on emploie aussi la plupart du temps le mot **emptiness** (vide). La racine sanskrite de *sunyata* signifie: **gonflé**, enflé comme une toile suspendue à un mat, qui gonfle sous l'action du vent. C'est l'image qui à l'origine sert à exprimer *sunyata*.

Elle a du sens. Ensuite, même en Inde, cette demie bulle (de la toile) est devenue une bulle et a été comparée, interprétée plus tard comme une **bulle**. *Sunyata* est une bulle, a **bubble** en anglais. Ensuite en passant de l'Inde à la Chine c'est devenu le kanji *Ku* qui textuellement veut dire **ciel**.

Pour traduire cette idée de bulle, de quelque chose qui se manifeste dans certaines conditions comme un bout de tissu, une voile qui se gonfle avec le *vent* et fait avancer un bateau. Ce n'est pas rien de faire avancer un bateau. Mais ce n'est pas la voile qui fait avancer le bateau mais le fait qu'il y ait les conditions pour gonfler la voile.

Pourquoi a-t-on utilisé l'idéogramme du ciel ? C'est poétique et il faut le voir aussi de ce point de vue là, car le ciel, l'immensité du ciel, surtout quand il est bleu, semble vide. On ne distingue rien si ce n'est cette couleur azur qui occupe tout. Nous savons, et les chinois le savaient depuis toujours, que le ciel est évidemment tout sauf vide. Dans le passé on savait qu'il y avait des étoiles mais aujourd'hui on sait qu'il y a des milliards de milliards d'étoiles, de galaxies, de voies lactées, de constellations, de soleils...

Cette interprétation à travers ce kanji est vraiment précieuse. On ne distingue pas ce qui est. On ne dit pas: il n'y a rien, on dit juste: le ciel et on ne sait pas ce qu'il y a dans le ciel, quand on le regarde. Cette idée rejoint finalement le *sunyata* originel : **il y a sans être**. Il y a, mais ce n'est pas clair, ce qu'il y a ; ou: il n'y a pas, mais ce n'est pas clair non plus.

Les premières traductions en langue européenne vers le 19^{ème} siècle, par certains érudits qui allaient en Chine et ramenaient des textes, ont été: **le vide** avec ce que cela sous-entend comme réalité en Occident. Le vide, en Occident, c'est vide sinon ce n'est pas vide. Soit il y a quelque chose, soit il n'y a rien. On en arrive à quelque chose de très différent, peu subtil.

D'autres l'ont traduit par **néant ou rien**.

Un peu plus tard on a utilisé le mot **vacuité**. Le sens de vacuité sans aucun doute est un peu différent. Il y a cette idée qu'il n'y a rien à saisir. Cela n'a pas la même négativité que vide. C'est un concept un peu plus subtil.



Néanmoins cette idée de vacuité, de vide, de rien, ne reflète en aucun cas le ku chinois ou le sunyata sanskrit. On doit savoir que la traduction de ku par vacuité ou vide est une traduction insatisfaisante et approximative. C'est finalement cette vacuité que nous cherchons à clarifier à travers notre pratique de zazen et que nous allons expérimenter. Ce concept, qu'on le veuille ou non, se transforme en expérience.

C'est une expérience suffisamment spirituelle pour qu'on ne puisse justement rien saisir. A partir du moment où on saisit quelque chose que l'on appelle la vacuité, on comprend vite que ce n'est plus la vacuité. Il y a là un paradoxe qu'il est important de repérer.

C'est pour cette raison que dans de nombreuses religions on ne nomme pas Dieu. Cela a du sens et se rejoint totalement. On garde le silence, ou alors, on ne prononce pas son nom. A partir du moment où on emploie un mot, on l'enferme.

Le deuxième mot employé dans le Hannya Shingyô, tout aussi difficile à traduire et à exprimer, est le mot **shiki**. Le mot sanskrit est **rupam**. La traduction la plus courante en français est **phénomène ou forme**, ce dernier étant le plus utilisé.

En traduisant en chinois on a utilisé le kanji: **couleur**. Shiki textuellement signifie couleur. Sans doute parce que cela permet de distinguer les choses. On passe donc de forme, à couleur. Et en Occident, on traduit parfois par forme. Mais la plupart du temps par phénomène.

Il y a là une évolution de concept ou d'appréciation intéressante. Un phénomène c'est un objet qu'on peut isoler. En disant: cet objet est un réveil, cela devient un phénomène. Mais à l'intérieur de ce phénomène il y a encore une multitude de phénomènes : du plastique, un écran, du verre, tous les constituants qui sont en eux-mêmes des phénomènes.

Le monde phénoménal c'est ce qu'on appelle dans le Hannya Shingyô: le shiki. Shiki soku ze ku, ce monde phénoménal est ku ou sunyata ou cette vacuité dont on parlait auparavant.

Il y a une autre expression sans doute plus centrale dans notre pratique du zen c'est **mu sho toku** qui vient du sanskrit *prapti*. Mu sho toku est généralement traduit en Occident, la plupart du temps par sans but, ou sans objet. Prapti en sanskrit signifie: **atteindre, obtenir ou aussi gain, profit**. Cela rejoint une autre traduction souvent utilisée: sans profit pour Mushotoku traduit par aprapti.



En sanskrit on ajoute le préfixe a qui veut dire sans, aprapti donc sans obtention de gain, de profit.

Mu signifie non et rejoint le a.

Sho toku veut dire atteindre, obtenir, saisir, c'est le gain. On retrouve le même sens. Sho a une signification plus grammaticale qui place le lieu, ce qui est important. Cela peut vraiment être compris comme **maintenant, en ce moment rien à gagner, à obtenir, à saisir.**

Par contre la traduction française ou occidentale par **sans but** peut rapidement être mal comprise.

Sans but peut être interprété par sans direction.

Dans le passé de nombreux pratiquants européens ont compris, interprété mu sho toku par, j'allais dire, inch'allah, laisser faire, laisser aller, se laisser faire finalement par les conditions de la vie.

Cela revient de façon très concrète. Par exemple quelqu'un m'a dit récemment : « je ne pourrai pas venir à cette sesshin, je viendrai à la suivante, de toute façon... », sous-entendu mon esprit étant mu sho toku. Quand j'entends des choses comme cela, je suis toujours surpris, cela n'a pas de sens. Mu sho toku en aucun cas ne signifie sans direction, sans force, sans aspiration.

Dans notre pratique, surtout si on est nonne ou moine, ou bodhisattva il y a une véritable aspiration. C'est un engagement. On ne demande pas à recevoir les préceptes parce qu'on n'a rien d'autre à faire ce week-end là. Cela n'a pas de sens. Si on devient nonne ou moine c'est un engagement non seulement par rapport au Bouddha et aux préceptes mais en plus par rapport à un maître et une sangha. Cela demande une forte détermination.

Dans le bouddhisme, les 4^{ième} et 5^{ième} *paramita*, que ce soit la patience ou l'effort, la persévérance, sont des vertus centrales. Sans une détermination forte tout devient plus important que la pratique. On sait tous que le plus difficile dans notre pratique c'est de garder un cap. On a toujours quelque chose de plus important à faire que zazen. J'espère qu'on en a tous conscience.

Notre vie est effectivement remplie de tant de choses importantes que juste s'asseoir peut être fait demain. On peut faire la sesshin suivante ce n'est pas un problème. Mais en installant cet état d'esprit dans notre pratique on change totalement le sens de aprapti, de ne pas pratiquer pour saisir, obtenir quelque chose. On rentre juste dans une pratique sans orientation, une pratique désorientée. Dans notre monde moderne une des principales difficultés est la perte de sens dans ce qu'on est amené à faire au quotidien. Alors le sens devient tellement fragile qu'on ne sait plus pourquoi on se lève le matin, pourquoi on fait les choses. Cela pose de réels, profonds problèmes d'ordre psychique et d'équilibre.



C'est pour cette raison que tant de gens se trouvent dans un mal-être et dans des vies qui n'ont plus de sens. Ce n'est pas anecdotique et a été identifié comme une maladie du monde moderne qui mène aux dépressions, aux "burn out".

Lorsqu'on s'investit dans son travail, qu'on donne toute son énergie et qu'on a l'impression que cela ne fait pas sens, il est normal que l'on vive cela de manière douloureuse.

Aujourd'hui tout le monde essaie de redonner du sens à ses activités. Certains changent de métier car ils comprennent que juste travailler pour de la croissance, pour du toujours plus, souvent aux dépens de la vie, n'a pas de sens, pose question. C'est un peu pareil pour notre pratique.

Si on commence à laisser s'installer l'idée qu'il n'y a pas de direction, d'orientation, que les choses arrivent, cela pose un problème à un moment donné. C'est la pratique elle-même qui perd son sens.

Il me semble important de clarifier *mu sho toku* qui est un trésor de l'enseignement et une des choses les plus précieuses que Maître Deshimaru nous a amenée en nous enseignant *zazen*: une pratique où on ne cherche pas à obtenir quelque chose. Cela n'a rien à voir avec une pratique sans direction. On peut facilement s'abuser soi-même ou se raconter des histoires, en interprétant mal les mots ou les traductions qu'on emploie.

Mu sho toku ce n'est pas sans but, sans esprit d'obtention, de profit, sans aucun doute. Sans objet c'est déjà plus délicat.

Sans esprit de profit, on peut chercher dans cette direction là.

Ces mots ne sont pas des choses finies, ce sont des choses en travail qu'il faut laisser travailler dans notre pratique et notre expérience quotidienne.

Il faut surtout ne pas oublier que notre pratique a une direction. Les quatre vœux du bodhisattva c'est une direction. Les chanter ce n'est pas faire des vœux un peu perchés, presque trop spirituels, dépourvus de sens au niveau concret.

« ***Je fais vœu de sauver tous les êtres aussi nombreux qu'ils soient*** », je commence comment, quand, maintenant? là? Ce sont des choses à creuser, approfondir. Mettre en place cette orientation dans sa pratique est central et n'a rien à voir avec *mu sho toku*. C'est au contraire installer dans sa vie les bonnes aspirations.

MONDÔ

Question. 1



Dans notre société tout est *sho toku*, esprit de profit. Comment réagir par rapport à cela ? En théorie, c'est facile mais dans le quotidien, dans la réalité de nos vies comment faire ?

- R. On parle du Hannya Shingyô, du zazen. On devrait ajouter: pendant zazen n'ayez pas un esprit de profit, qui cherche à saisir quelque chose.

- Q. Puis-je ajouter quelque chose ? Ce qu'on fait pendant zazen peut aussi se refléter sur notre vie habituelle. On ne fait pas zazen pour faire zazen.

- R. Non.

Quand on travaille on ne fait pas zazen. Quand on conduit une voiture on n'est pas dans la vacuité. Dans la vacuité il n'y a ni droite ni gauche. En conduisant une voiture on est dans shiki. Il y a une gauche, une droite, une voiture devant, en face. On n'est pas dans la vacuité.

Quand on travaille, on a des objectifs, des résultats à atteindre. Il ne faut pas tout mélanger. Si on dit à son patron ce mois-ci j'ai fait zéro, mais qu'est-ce que zéro après tout, quelle importance...Cela ne va pas le faire.

On cherche toujours à ramener zazen dans son quotidien. A mon avis c'est un fantasme, ce n'est pas juste. Dans la vie quotidienne on est concentré sur la vie quotidienne. Quand on mange on mange, quand on fait la vaisselle on fait la vaisselle. C'est la base du zen. Tu as pris ton petit-déjeuner, tu vas laver ton bol. On fait les choses parce qu'elles doivent être faites, le mieux possible.

Tout le monde se pose cette question : comment zazen va m'aider dans ma vie quotidienne ?

Mais on se pose rarement la question : "que vient faire ma vie quotidienne dans le zazen" ? Cela nous paraît normal de continuer à se prendre la tête pendant zazen, avec le devoir à rendre, le client à voir demain, les vacances, etc.

Aujourd'hui on est souvent dans une forme de méditation matérialiste. Le zazen doit servir à quelque chose, doit être utile.

Le zazen ce n'est pas seulement un slogan pour les dépliants de sesshin où l'on met souvent une phrase de Kodo Sawaki « Le zazen ne sert à rien, c'est au-delà de... », ce qui est très vendeur au niveau marketing...Je ne comprends pas ce que cela veut dire, mais c'est impressionnant!

On ne raconte pas d'histoires dans le zen. **Depuis le début on dit que zazen ne sert à rien**, mais personne n'y croit. Tout le monde est sûr que cela va leur faire du bien, leur permettre de gérer leurs complications, leurs émotions, d'être plus performant au travail, etc.

En réalité zazen n'est pas de ce monde, n'est pas matérialiste.

Par contre les préceptes nous aident à nous tenir droits dans la vie quotidienne. La concentration, l'attention nous aident à rester stables. Cela veut dire que si on a une décision à prendre, d'ordre éthique par exemple, on sait quelle direction prendre, si on a reçu les préceptes. Par exemple si on veut avoir cette signature, on sait qu'il va falloir raconter des histoires au client, mentir ou déformer la réalité. Vais-je le faire ou pas ? Non, je ne vais pas le faire. Si je sais que mes actions pour obtenir les



faveurs de telle ou telle personne vont avoir des conséquences négatives, les préceptes sont précieux. Ils vont me donner une orientation dans mes choix.

Question. 2

Quand je faisais des initiations à la pratique, on n'avait pas le temps de parler des préceptes, on montrait juste la posture. Je me souviens qu'il y avait parfois des personnes qui voulaient simplement comprendre comment méditer pour le faire après à la maison. Elles avaient déjà découvert d'autres choses et voulaient apprendre les façons de faire pour décider après de revenir ou pas.

- R. Oui, oui. Il y a des gens qui repartent du dojo avec un zafu, un zafuton, un kimono, un bouddha, de l'encens. C'est arrivé souvent. On ne les revoit jamais. Je sais qu'il y a énormément de personnes qui ont leur petit dojo à la maison.

- Q. Effectivement la posture de zazen est complètement reliée aux préceptes et aux enseignements mais on n'en parle pas lors des initiations le mardi soir.

- R. Lors de cette initiation du mardi soir, ce qu'on explique à propos de la posture est énorme. Alors si on amène en plus les préceptes... Quand on montre la posture on montre la posture et le zazen.

C'est pour cette raison qu'on a créé le cycle d'introduction sur quatre mardis. Cela permet d'être beaucoup plus large et d'aborder à la fois la posture de zazen, mais aussi la dimension éthique, les enseignements, les cérémonies, les rituels. Mais au départ je pense qu'on est presque tous rentrés dans la voie du zen à travers l'expérience de zazen. En tout cas énormément de pratiquants qui continuent me disent 20 ou 30 ans après qu'ils ont fait zazen une fois et que cela leur a donné envie de continuer. C'est la porte d'entrée.

- Q. Avant il n'y avait pas internet. Aujourd'hui on propose tellement de choses que les gens ne voient pas l'intérêt de revenir au dojo.

- R. En tout cas, vous êtes là !

Question 3 On parle de zazen comme posture d'éveil amenant à l'éveil.

- R. Comme posture d'éveil oui mais pas comme posture amenant à l'éveil.

- Q. C'est paradoxal. On se concentre sur la posture, la respiration, on se met dans une sorte de bulle. Comment comparer ça à un éveil qu'on pourrait avoir à l'extérieur de zazen, par exemple en recevant une goutte d'eau sur la tête. Le paradoxe du zen c'est de se mettre dans une bulle, dans une condition spéciale qui pourrait amener à l'éveil.

- R. Il faut venir plus souvent...

Je n'ai jamais entendu dire que le zen c'était de se mettre dans une bulle!
Le zen ce n'est pas s'enfermer dans une bulle, c'est faire péter les bulles!



Nous n'arrêtons pas de créer des bulles de conscience personnelle. Le zen c'est de laisser ces bulles éclater, de les laisser à elles-mêmes, certainement pas de s'enfermer dans une bulle appelée zazen. Ce serait une erreur de pratique.

- Q. Je me suis peut-être mal exprimé. Pendant zazen on est moins sollicité par les shiki, les phénomènes extérieurs. Est-ce que le fait d'être moins sollicité par les phénomènes extérieurs peut nous amener à accéder à l'éveil ?

- R. Cela fait partie des conditions favorables dont je parle souvent:

Le fait de s'immobiliser, de baisser le regard, d'être dans un endroit silencieux.

Même s'il y a du bruit, observer shiki, cela peut être intéressant.

Observer dans de bonnes conditions de quelle manière les phénomènes qu'on dit extérieurs nourrissent complètement notre activité intérieure.

Ceci dit, même le silence le plus complet (par exemple pendant une semaine on a fait la rohatsu sesshin sans un son) n'empêche pas toute l'activité intérieure, les émotions, les souvenirs, les problèmes, les désirs...d'être totalement présents. On se met juste dans de bonnes conditions.

Après il y a tout ce que l'on fait avec notre propre activité intérieure. On peut commencer à la voir, la clarifier. On sait qu'on est en train de penser, de s'échapper. Et à chaque fois on revient. C'est la même chose que ta goutte d'eau qui tombe sur ta tête. Chaque fois qu'une bulle mentale éclate, c'est la même chose.

MONDÔ du 18/12 24

- Question N°1:

Peut-on considérer que dans la pratique il y ait un palier, qu'il y ait un moment où l'on n'a plus de doute?

- R: ...



Cela dépend sur quel plan on se place. Votre conscience est complexe. Votre intériorité est complexe. Nous sommes des êtres complexes, oui, surprenants.

Un exemple très concret. Au moment où des personnes demandent à devenir moine ou nonne, je pense qu'elles sont dans une profonde honnêteté, une profonde certitude intérieure. Il n'y a pas ou plus de doute à ce moment là. On est sûr de ce que l'on fait, sûr de sa décision. Pendant la cérémonie d'ordination, le Maître insiste lourdement, en demandant trois fois au disciple s'il est décidé à prendre cet engagement. Et le disciple doit répondre trois fois : "oui". "Oui je protégerai cet engagement, je le protégerai". Voilà.

L'expérience nous montre qu'au bout de cinquante ans de pratique du zen en Europe, la plupart des personnes qui ont pris cet engagement sont revenues sur leurs décisions, ont eu des doutes, se sont relaissées grignoter par le karma, par les choses de la vie.

Donc, je pense qu'il vaut mieux, d'une certaine façon surtout ne pas se dire qu'un jour on n'aura plus de doute, rester plutôt vigilant face à ses propres errances.

- Question N°2

Concernant le doute, est-ce qu'on peut y voir un aspect positif au sens que cela permet de garder une certaine fraîcheur à la pratique, qui peut devenir parfois un peu plan-plan?

- R. Plan-plan! Il faut venir un peu en sesshin. Tu verras, en général cela aide à ne pas être trop plan-plan...

Quand on parle du doute, on parle du doute destructeur, négatif, qui entraîne au titubage" peut-on dire titubage?

Maître Deshimaru disait : on marche tous comme des gens ivres. C'est le karma, un jour, on est entraîné, on marche comme des gens qui ont trop bu. C'est vrai, on est comme cela.

Quand on parle du doute, on parle de ces doutes qui nous empêchent de réaliser notre aspiration.

Par exemple on ne parle pas du doute de soi-même: cela c'est un très bon doute, ou du doute de nos certitudes, de nos opinions. Là ce sont de bons doutes: remettre en cause nos compréhensions, nos choix de vie. Est-ce que cette voie qui me semble évidente, est aussi évidente que cela? Est-ce qu'elle n'est pas à remettre en question. Je pense que oui, pour beaucoup de personnes, ce serait une bonne chose, de remettre en question, des choix, des orientations qu'on a données à sa vie.

Et douter, vraiment douter de ces choses, bien sûr cela peut être extrêmement inspirant pour d'autres dimensions de notre existence.

Là, on parle des doutes paralysants, des doutes qui nous enferment.

Est-ce que zazen est une bonne voie pour moi? On passe son zazen à se demander si c'est une bonne voie... Là, ce sont des doutes qui empêchent de vivre, finalement.

C'est la même chose avec les autres grandes émotions, la colère par exemple. Il y a des colères saines, et il faut continuer à se révolter ou à s'indigner, à ne pas être d'accord avec certaines choses. Le zen, ce n'est pas regarder tout de façon égale:



"c'est pareil, de toutes façons. Rien n'est important". Cela, c'est vraiment une espèce d'esprit de légume. Ce n'est pas cela, le zen.

Le zen, c'est être vivant, comprendre ce qu'il faut faire et ne pas faire, agir pour le bien des êtres ou des choses. Bien entendu, dans toutes les grandes émotions ou parmi les désirs même, le désir de pratiquer la voie, c'est un bon désir. Il y a des gens qui me disent: "je ne viens pas en sesshin, parce que je crois que je commence à être un peu trop attaché au zazen! Oui, mais c'est bien d'être attaché au zazen. Non, moi je ... Bon! ...

Non il y a de bons désirs. Il y a des désirs sains, des aspirations saines de l'être humain, heureusement...

Dans toutes choses, il faut comprendre que tout n'est pas égal. Et notamment, avec les doutes...

Question N°3

Un peu déclenché par tout cela. En physique, la régulation est un point important. Elle implique une oscillation, à droite, à gauche, à droite, à gauche... On peut parler de Voie du Milieu?

- R: Non là, on parle d'autre chose.

On parle de cet équilibre fragile qui est le nôtre.

Par exemple, on parle de la tension pendant zazen. La tension pendant zazen, c'est comme marcher sur une corde et garder un équilibre. Si on reste immobile, on tombe. Tout le monde a fait cette expérience: pour garder l'équilibre, pour rester debout, il faut corriger tout le temps. C'est cela qu'on appelle cette oscillation.

La Voie du Milieu, ce n'est pas une voie d'immobilisme. C'est une voie du mouvement. Nous corrigeons sans arrêt notre attitude, notre comportement, notre relation aux choses.

Cette stabilité intérieure, elle est en mouvement, c'est du mouvement. Ce n'est pas une espèce de paralysie. Et la pratique de la voie, c'est une pratique vivante. Il y a des choses à faire à un moment donné, à ne pas faire l'instant d'après. Il y a des tensions à avoir à un moment donné, mais à ne pas garder.

Par exemple, une colère peut être justifiée à un moment donné. Rester en colère, là c'est autre chose. S'attacher à la colère ou nourrir sa colère, cela, c'est autre chose. Là, on tombe dans des déséquilibres, de vrais déséquilibres.

Mais ce qu'on appelle la Voie du Milieu, ce n'est pas l'image conceptuelle qu'on peut avoir, de cet espèce de chemin bien tracé. Là, il y a les extrêmes, et nous on est toujours en une espèce de juste milieu.

Ce n'est pas cela la Voie du Milieu. Votre vie n'est pas comme cela. Votre vie, elle est constamment versée dans un extrême ou l'autre.

La Voie du Milieu, c'est ne pas rester dans les extrêmes. Mais y tomber, bien sûr, on y tombe, mais on corrige. C'est ce mouvement même qui fait qu'il y a une Voie du Milieu, car c'est la Voie qu'on trace, ce côté un peu médian. A force de tomber dans les extrêmes et de corriger, oui, cela peut être quelque chose qui va au milieu.



KUSEN

Maître Reigen Wang genh

Mercredi 8/1/25

Quelle meilleure façon de commencer l'année qu'en disant: " Revenez au point zéro". Aujourd'hui dans un langage plus moderne, on dirait sans doute: " faites reset ou re initialisez"

La nouvelle année, c'est vraiment l'occasion de retrouver un esprit frais, un esprit neuf, un esprit du début.

A l'occasion du nouvel an, nous devrions essayer d'apaiser tous les karmas en cours.

Nous devrions essayer de pardonner aux personnes qui nous ont causé des torts.

Nous devrions aussi pouvoir demander pardon aux personnes qu'on a fait souffrir.

Nous devrions également nous acquitter de toutes nos dettes, solder tous les comptes ouverts, et retrouver cet esprit frais.

Cette conscience qui voit les choses de façon différente qu'à l'habitude.

Par exemple, commencer l'année en faisant un don.

Ou bien faire un vœu de frugalité, un vœu de modération, un vœu qui n'aille pas forcément dans le sens d'avoir plus, ou d'obtenir plus, mais au contraire, un vœu d'apaisement, un vœu d'abandon, un vœu qui change nos perspectives, un vœu de simplicité.

Au cœur de votre zazen, faites ce vœu.

Au cœur de notre zazen où rien ne manque, rien n'est en trop, où notre esprit est profondément en unité avec le moment présent tel qu'il est. On peut formuler ce vœu mushotoku.