



*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.*

## **LES BONNOS - Partie 1 -**

Enseignement (teisho) donné par maître Olivier Reigen Wang-Genh  
au dojo de Strasbourg, le 25 janvier 2023.

Pour commencer ce début d'année, Je voudrais aborder un thème qui est très présent dans la pratique du zen, et notamment du zazen, et qui est ce que l'on appelle les bonnos. C'est un thème complexe, dont Maître Deshimaru a énormément parlé. Je me base beaucoup sur ses enseignements à ce sujet, car il avait une vue extrêmement large de ce thème, particulièrement de ce que sont les bonnos.

Dans la nuit du nouvel an, dans tous les monastères zen, au Ryu monji et à la Gendronnière, depuis qu'il y a un bonshô, c'est-à-dire en 1974, il se pratique une cérémonie spéciale: la cérémonie des cent huit coups de cloche.

Un temple japonais a offert une grande cloche de monastère à Maître Deshimaru. Ce bonshô a été installé au temple d'Avalon, premier temple zen fondé par Maître Deshimaru, en Côte-d'Or, au début de la Bourgogne. Un de ses disciples lui avait donné, une propriété et c'est devenu le premier temple zen européen. J'y suis allé dès la création.

On était beaucoup de Strasbourg à se rendre au temple d'Avalon en particulier pour la nuit du nouvel an. C'est là qu'a eu lieu la première cérémonie des 108 coups de cloche dont vous avez peut-être entendu parler. Cela se fait avant le réveillon entre neuf heures du soir du soir et minuit le 31 décembre.

Pourquoi cette cérémonie des cent huit coups de cloche ? Les cent huit coups de cloche correspondent aux cent huit bonno. Cela a un sens en fin d'année et en début d'année de faire cette cérémonie des 108 bonno.

Bonno : la traduction littérale est très importante et très subtile.

C'est souvent traduit très maladroitement dans notre esprit occidental, par désir. Cette traduction est très incomplète. Les désirs font partie bien sûr des bonno. Mais c'est plus complexe qu'un simple désir.

C'est encore plus mal traduit par "illusion".



Souvent on emploie ce terme d'illusion dans notre vie quotidienne, c'est-à-dire en se disant à soi-même par exemple, je me suis fait des illusions au sujet de quelqu'un ou d'une situation.

Ou on dit à quelqu'un: "mais non tu te fais des illusions". Tu es en train de te fabriquer des choses". Nous nous fabriquons des choses qui n'existent pas mais qu'à un moment donné, nous croyons vraies.

C'est dû notamment aux préjugés, aux raisonnements, aux déductions, à tout notre esprit d'analyse, qui à partir de certains éléments perceptibles, servent de base à des raisonnements et des conclusions.

Effectivement nous nous faisons des illusions, puisque nous imaginons des situations, nous avons des formes de certitude, qui à un moment donné se révèlent absolument fausses, totalement illusoire. Cela nous arrive au quotidien. À partir d'un malentendu, à partir d'une situation où l'on n'avait qu'un seul éclairage ou qu'un point de vue, nous construisons toute une réalité à partir de l'imagination, du raisonnement et des déductions.

Donc cette illusion fait également partie des bonno, mais elle est très incomplète comme traduction. Car nous nous faisons des illusions à partir de notre esprit illusoire. C'est-à-dire dans notre propre confusion, nous fabriquons encore de la confusion.

Donc ce n'est pas l'illusion que nous fabriquons qui est le bonno, c'est déjà bien en amont. Avant de produire des illusions nous sommes déjà dans les bonnos, dans la création de bonno..

Dans la traduction ce mot est composé de deux idéogrammes:

- bon: ce kanji signifie ce qui trouble. Par exemple s'il y a une étendue d'eau pure, paisible, tout est parfaitement reflété à la surface. On voit la lune, on voit les nuages, on voit les arbres, on voit les libellules, on voit tout ce qui passe. C'est clair. Finalement on jette un caillou dans l'eau et plus rien n'est reflété ou alors on ne peut plus rien distinguer.

Ce kanji est très important. C'est tout ce qui trouble notre conscience.

-no, la deuxième partie, c'est tout ce qui tourmente, tout ce qui crée de la souffrance, du malaise, des états intérieurs malsains ou en tout cas pas agréables, des états intérieurs confus, tout ce qui nous tourmente.

C'est clair que si nous nous mettons en colère, si nous ressentons des colères intérieures, nous ne pensons pas à autre chose. Nous sommes en colère par rapport à une situation, ou à une personne. La colère occupe toute la place. Non seulement elle trouble, dérange, mais en plus, elle tourmente. Car nous créons beaucoup de choses à partir de cette émotion.

Cette expression : bonno se dit en sanscrit klesha, vous le lirez dans des dictionnaires.



Klesha, c'est pareil, c'est le même mot. C'est une bonne traduction de bonno c'est tout ce qui crée de la confusion et du tourment.

En français la meilleure traduction pour le mot bonno, (c'est souvent difficile de traduire les mots bouddhistes japonais en français), la meilleure traduction c'est le mot passion. L'étymologie de passions, c'est ce qui fait souffrir.

Donc vraiment on retrouve exactement la même réalité dans les différentes cultures, les différentes civilisations. L'être humain a cette capacité de créer par lui-même ce qui va le faire souffrir, ou ce qui va le tourmenter. Donc c'est vraiment une réalité à laquelle chacun d'entre nous est directement confronté. Ce n'est pas quelque chose qui concerne un certain type d'individus, un certain type de personnes ou de culture ou de pays, ou que sais-je?

Chaque être humain est directement confronté, en tout cas vit réellement ce rapport direct à ce tourment intérieur, à cette confusion intérieure, qui n'est pas créée par quelqu'un de l'extérieur, mais qui est créée par notre propre esprit, par notre propre conscience.

C'est là que notre pratique du bouddhisme et notamment du zen, prend sa valeur et toute sa place, parce que le zen justement c'est clarifier notamment ce que sont les bonnos.

Dans un dojo zen tel que celui-ci on ne place pas la statue de Bouddha sur l'autel. On y place la statue du bodhisattva Manjusri. Manjusri est représenté assis sur une fleur de lotus, sur le dos d'un lion. Le lion représente justement le fait d'avoir apprivoisé, ou dominé ou contrôlé les passions, contrôlé le mental notamment.

Dans sa main gauche il tient un sabre. C'est très intéressant d'aller voir après le zazen, la statue de Manjusri sur l'autel. Il tient un sabre dans la main gauche et dans la main droite, il tient un rouleau qui est un soutra : la Prajnâ Pâramitâ, le soutra de la Grande sagesse.

Le sabre: car Manjusri a cette sagesse qui permet de couper les bonnos à la racine. C'est un symbole... C'est plus que symbolique. Car les représentations sont toujours très intéressantes à étudier, en particulier les représentations des bodhisattvas, ou des personnages importants dans notre pratique, dans le bouddhisme. Ces représentations ne sont pas anodines. Elles ont une valeur réelle. Et donc le bodhisattva de la sagesse, car Manjusri est le bodhisattva de la sagesse, a contrôlé les passions, coupé les bonnos à la racine, grâce à la grande sagesse.

Qu'est-ce que cela veut dire couper les bonnos à la racine? C'est un point extrêmement important.

On touche à un sujet qui concerne toutes les religions. Toutes les religions veulent ou cherchent en tous cas à contrôler les passions, ou à éliminer les passions, les désirs, les illusions.



Mais souvent, elles cherchent à le faire de façon définitive c'est-à-dire en trouvant, en cherchant un état de pureté intérieure qui serait définitif. On atteint une espèce d'état ou de condition où il n'y a plus de bonno, plus d'illusion qui se lève.

Dans le un zen on a une approche beaucoup plus pragmatique, beaucoup plus réaliste aussi, c'est qu'on ne peut pas éliminer tous les bonnos. De toutes façons on le verra plus tard: Les bonnos sont innombrables. On ne peut pas éliminer à un moment donné, tous les bonnos. C'est une vue très idéaliste. En revanche on peut clarifier, clarifier: le mot est important c'est-à-dire voir clairement, le bonno présent.

Nous sommes la plupart du temps ou l'immense majorité du temps dans un bonno. C'est difficile de parler comme cela, Mais le bonno est omniprésent. Nous sommes à ce point aveuglés, ou voilés, (klesha cela veut dire aussi voile). C'est comme quand on voile une lumière, il n'y a plus de lumière. Votre conscience est lumineuse, mais quand elle est occupée par ses passions, par cette activité des bonno, c'est comme un voile. La lumière ne passe pas.

Donc clarifier le bonno présent maintenant, cela c'est toute notre pratique de zazen. Pendant zazen, notre seule activité consiste à éclairer le bonno présent. Pendant zazen, on le dit, on ne cherche pas à éliminer les pensées, on ne cherche pas à arrêter de penser. On ne cherche pas non plus à trouver un état où il n'y aurait plus de pensée. Tout cela est pour le coup très illusoire.

Penser que l'on peut trouver un état sans pensée, c'est une des principales erreurs qu'on peut faire au sujet de zazen c'est-à-dire ce qu'on lit dans de très mauvais livres sur le zen. Zazen consiste à faire le vide ou des inepties de ce goût là. Trouver un état de vide, de vacuité où il n'y aurait rien, ce n'est pas du tout cela la pratique de zazen. On le dit tout le temps et on le répète. Pendant zazen, ne stagnez pas dans le vide.

Ne cherchez pas un état sans pensée ou sans activité.

Un autre texte du seizième siècle dit: pendant zazen, ne devenez pas comme une statue de bois, ou une forme de pierre. Zazen, ce n'est pas trouver cet état d'insensibilité, de vide intérieur ou d'inactivité complète. Cela n'a rien à voir avec la pratique du zazen.

Zazen, c'est vraiment uniquement éclairer à partir de cette lumière de sagesse l'activité présente. C'est ce que l'on dit dans le Fukanzazengi, J'en parle souvent, c'est vraiment très important: ne pas chercher à arrêter la pensée.

Maître Deshimaru employait toujours une image qui est vraiment précieuse, une analogie. Il disait notre conscience est comme un verre d'eau sale. Si vous prenez de l'eau dans une flaque et que vous la mettez dans un verre, l'eau est non seulement trouble, mais en plus pleine de poussière, on n'a pas envie de la boire, elle est sale. Si vous posez le verre dans un endroit stable et vous revenez quelques minutes



après, les poussières se déposent. C'est une analogie qui est très vérifiable. C'est l'expérience que nous faisons pendant zazen.

Nous arrivons au zazen et notre mental est plein des émotions et des préoccupations de la journée, de l'activité, selon ce sur quoi on travaille. Donc on a la conscience extrêmement agitée. On s'assied en zazen, et une grosse fatigue tombe, le côté opposé. Soit on est trop actif, soit on est trop abruti. Zazen, ce n'est ni un côté, ni l'autre.

Zazen, c'est justement le retour à cette présence, à ce calme, cette immobilité, apaiser le corps, apaiser les mains, apaiser les organes des sens, notamment le regard, revenir sur l'intériorité, sur la respiration, sur le corps. Assez rapidement, on peut le ressentir physiquement, on peut voir cette activité mentale qui tombe.

Évidemment, quand on pratique par exemple une fois par semaine, on ne fait pas forcément cette expérience. Pendant tout le zazen, on reste agité. Mais vous pourrez l'expérimenter si vous participez à une sesshin, où nous répétons zazen, où nous avons des activités très apaisantes, juste être dans l'instant. Ce ne sont pas des activités mentales. Ce ne sont pas des activités telles que penser ou parler.

En répétant zazen, cette expérience devient de plus en plus forte. Il suffit de s'asseoir en zazen, et toute cette agitation, cette poussière tombe d'elle-même.

C'est très important cette expérience de voir à quel point dans notre conscience, ce n'est pas une question de plein ou de vide, c'est une question d'agitation. Plus on la stimule, plus cette conscience est agitée et plus cette conscience crée des bonno, car les bonnos nourrissent les bonnos. Vous pouvez l'observer pendant zazen: à partir d'une seule image, à partir d'une seule pensée, d'une seule image mentale, d'une seule émotion, on est une véritable petite usine à bonno. On a une production assez remarquable. On peut comme cela s'agiter tout seul dans ses bonno.

Le bonno crée des bonno, l'illusion crée de l'illusion, la confusion crée de la confusion, c'est ce qu'on peut vraiment observer pendant zazen.

La première chose que l'on fait, c'est de commencer par s'apaiser. Quand notre esprit est agité, c'est difficile de voir l'agitation. C'est quelque chose de facilement compréhensible. Quand on est dans nos complications, on n'est pas dans une attitude objective. On est dans notre propre subjectivité. Donc c'est très difficile d'avoir ce regard, ou cette clarification. En fait nous nourrissons l'agitation.

C'est très important d'abord c'est la première chose à faire dans toutes les méditations bouddhistes qu'elle soit theravâda, zen, tibétaine, on commence par samatha c'est-à-dire apaiser l'esprit, calmer cette agitation, laisser la poussière se déposer.



Samatha, ce n'est pas une fin en soi. Avoir l'esprit calme c'est bien, mais ce n'est pas du tout ce que cherche le Bouddha ou le bouddhisme. Il faut passer par là. C'est nécessaire mais pas suffisant, on a vu ça en mathématiques : condition nécessaire mais pas suffisante. Par contre on ne peut pas ne pas passer par là. Commencer à se voir soi-même, à voir cette agitation c'est le début. Il faut pratiquer samatha, cette concentration ce retour au calme cette conscience présente, et non pas partir dans tous les sens, dans le passé, dans le futur, dans des projections etc. Donc une conscience présente, et commencer à regarder ce qui est là.

L'autre aspect du zen et des méditations bouddhistes, c'est Vipassanâ. Vipassanâ c'est central cela se traduit par la vue, la vision pénétrante, c'est-à-dire cette vision claire qui permet d'aller au cœur des choses, au cœur de notre propre esprit de notre propre conscience.

Maître Deshimaru comparait très souvent la conscience, l'activité mentale, au courant d'un fleuve. C'est vraiment une image, une analogie que l'on doit retenir. Notre activité mentale a la même force, la même puissance que le courant d'un fleuve. Un fleuve, nous en avons un beau pas loin, Florent passe dessus tous les jours. Le Rhin c'est très impressionnant. Quand il n'y a pas de vent, on dirait qu'un fleuve est presque immobile. On n'a pas l'impression que ça bouge alors que ce sont des volumes d'une puissance invraisemblable, des milliards de mètres cubes qui sont bougés en même temps.

Notre propre activité mentale a cette puissance, cette inertie. On a l'impression que cela ne bouge pas, mais cela bouge. Et on est constamment dans ce courant à cause notamment du karma, des habitudes, On en parlera dans d'autres Tei shô, sur l'origine des bonno. Mais c'est important d'étudier cela.

Toutes les semences karmiques sont enregistrées dans notre conscience la plus profonde et sont comme des graines. Nous avons dans notre conscience un nombre hallucinant de graines, qui ne demandent qu'à pousser, à germer. C'est l'origine des bonno. À la moindre occasion, dès que les conditions sont réunies, il y a des graines qui poussent. S'il y a par exemple une situation qui ne nous plaît pas, qui nous rappelle des souvenirs désagréables, immédiatement on va réagir d'une certaine façon, et toujours de la même façon. Et on se dit: " je n'y peux rien. Je suis comme ça".

Dans telles circonstances je fais toujours la même chose, comme si c'était plus fort que nous. Oui, c'est beaucoup plus fort que nous, beaucoup plus puissant que notre propre volonté personnelle. Ce sont des choses qui remontent à très loin. Quand cela apparaît c'est puissant.

C'est tout cela que nous commençons à étudier, et notamment à prendre conscience de ce courant. Tant que nous sommes dans le courant, nous ne sommes pas conscients du courant. Nous avons tous fait cette expérience d'être dans le courant d'une rivière ou sur la plage en train de se baigner. Vous faites la planche, et tout d'un coup vous ouvrez les yeux, au bout de cinq minutes, et vous vous retrouvez à



300 m de votre serviette et sans rien sentir. C'est uniquement la force du courant qui vous a entraîné. Et c'est exactement cela le mental. Cela nous entraîne, sans qu'on le comprenne, sans qu'on le sache. C'est cette puissance là de ce courant invisible, que nous commençons à observer et dont nous commençons à prendre conscience pendant zazen.

À chaque fois que nous nous laissons entraîner, nous devons avoir ce regard, ce regard clair, cette conscience que nous sommes entraînés et à ce moment-là: revenir. Et à chaque fois que nous faisons cela, nous pratiquons quelque chose d'essentiel au niveau du zen ou du bouddhisme.

Nous prenons conscience de notre propre état, sans le juger, sans faire de commentaire. Dès que nous commençons à juger ou à faire des commentaires, nous ne faisons que retourner dans ce courant d'une autre manière. C'est pour cela que c'est très rapide de créer des bonno à partir des bonno. Nous sommes dans cette espèce de machine qui fabrique du bonno.

Le deuxième vœu du bodhisattva que l'on chante tous les soirs, tous les matins en tout cas c'est : "bonno mujin seigandan". On peut le traduire de façon différente: innombrables ou sans nombre sont les bonnos, c'est la signification de bonno mujin. Les bonnos sont sans nombre, innombrables. On ne peut pas les lister, tellement il y en a. On le verra lors du prochain Tei shô. Les bonnos sont beaucoup plus nombreux que 108, beaucoup plus. Innombrables sont les bonnos.

À chaque instant des bonno sont produits, mais je fais le vœu de les apaiser tous. C'est ce que nous chantons. C'est le deuxième vœu du bodhisattva. Qu'est-ce que cela veut dire apaiser les bonnos ? Cela veut dire les lâcher, les laisser à eux-mêmes. Au moment où vous prenez conscience du bonno présent, vous le laissez à lui-même. Vous laissez le courant au courant et vous revenez dans le moment présent. À chaque fois cette pratique, c'est ce que l'on appelle pratiquer l'éveil.

Je continuerai dans 15 jours mais vous voyez qu'à partir d'un simple moment de conscience, il y a beaucoup de choses qui se réalisent, qui se passent, toute la pratique du Bouddha.

## **MONDÔ :**

Question:

- Can you give an example of klesha?
- You want an example of a bonno?
- Yes.
- It's not clear for you?
- I cannot well understand in french.
- Sorry, So, I must do the Tei shô in english...
- No, just an example of kleisha.



- Kleisha is what troubles your consciousness. When we speak about consciousness, we speak about the clear consciousness of zazen, not the consciousness of the ordinary world. In buddhism, we call the ordinary world samsarâ. Samsarâ is the world of illusion, of confusion.

What we consider as ordinary persons, as ordinary world, buddhism calls that as illusory world.

Ce que l'on considère comme normalité au sens social, ordinaire du terme, vu du point de vue de cette conscience claire est illusion: les oppositions, le vrai, le faux, le haut, le un bas.. Ce sont des conventions. Les conventions valent ce qu'elles valent. Ce n'est pas la réalité.

Dans le bouddhisme on parle d'une autre réalité. C'est à partir de cette réalité là que l'on éclaire les bonnos ou les kleishâ , pas à partir de la réalité ordinaire. Sinon on est dans cette relation aux illusions on dit : tu te fais des illusions. On est déjà dans l'illusion. Ne créons pas d'illusions dans l'illusion.