



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 2 -

Enseignement (teisho) donné par maître Olivier Reigen Wang-Genh
au dojo de Strasbourg, le 8 février 2023.

Bonsoir.

Je continue à parler de ce thème tellement important dans le zen au sujet des bonno. Vous savez que le bouddhisme repose sur une meilleure compréhension du fonctionnement de l'esprit de l'être humain et de notre la relation avec tous les phénomènes qu'ils soient d'ordre sensoriel, ou mentaux.

Dans le bouddhisme, on ne parle pas de cinq mais de six organes des sens.

En plus des cinq organes des sens comme on les connaît en Occident, la vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher, le goût, le Bouddha dit que nos processus mentaux, ce qu'on appelle d'une manière un peu trop générale l'esprit, en tout cas l'activité mentale est un organe des sens comme les autres.

Pourquoi ?

Parce que la vue perçoit les objets, les couleurs.

La fonction de l'oreille c'est de percevoir les sons.

Les odeurs sont perçues par le nez.

L'organe mental, l'organe des sens mental, le mental, perçoit les objets mentaux.

Ce que l'on considère comme les objets mentaux ce sont tous les phénomènes conditionnés qui se présentent dans la conscience, que ce soit sous la forme de mots, de pensées verbales, de formules avec des mots.

Nous pensons avec des mots tout le temps, mais aussi sous la forme d'images mentales. Certaines personnes pensent plus à travers des images, des représentations mentales, visuelles, qu'avec des phrases ou des mots. Cela dépend de chacun. Bien sûr, on peut penser avec les deux, à partir des images ou à partir de phrases et de mots.

Mais il y a aussi les sensations, les ressentis, qui sont des objets conditionnés mentaux. Les humeurs, notre état d'esprit du moment ou notre humeur du moment et également les émotions. Nous n'arrêtons pas d'avoir des émotions. La plupart ne sont pas suffisamment fortes pour avoir vraiment des effets. Mais les émotions, ce sont des objets des sens extrêmement présents. Il suffit de regarder quelque chose,



le plus souvent on a une émotion. C'est ce qui précède la représentation ou la formulation avec des mots.

Toute cette activité mentale est évidemment toujours présente.

Elle est aussi alimentée par les autres organes des sens. Par exemple si j'entends un son, immédiatement il y a une pensée qui apparaît. Si je vois quelque chose il y a des images, des formulations qui apparaissent. Le tout fonctionne évidemment ensemble. Mais notre conscience est nourrie en permanence à partir de nos organes des sens, des six organes des sens.

Dans toute cette nourriture, cet apport constant, cette alimentation de la conscience, il y a ce que l'on appelle les bonno. Bonno cela a un sens assez précis.

L'idéogramme "bon", c'est ce qui trouble. No, c'est ce qui tourmente.

Les bonno, c'est toute cette activité mentale qui trouble la conscience, et qui alimente notre mal-être ou notre sentiment d'être mal à l'aise ou nos préoccupations ou nos tourments du moment.

La meilleure traduction française du mot bonno c'est le mot passion.

Passion étymologiquement, c'est ce qui fait souffrir.

On a oublié aujourd'hui. Le mot passion est utilisé comme quelque chose d'extrêmement précieux, extrêmement nécessaire. Quelqu'un qui est passionné en général c'est plutôt un compliment. Une personne pleine de passion, voilà, c'est un mot qui est compris de façon assez particulière, mais à l'origine cela signifie ce qui fait souffrir. Quand on parle de passion amoureuse pour un être humain en général on sait quand même par expérience de quoi il s'agit.

Donc cette relation à un certain type de pensée, que ce soit les bonno ou les passions, cela fait partie de la conscience, ou de l'activité mentale ou spirituelle, au sens de l'esprit, de l'être humain. Qu'il soit japonais, chinois, indien, ou européen, on retrouve exactement les mêmes expériences et les mêmes conclusions. Il y a un certain type de pensée, ou un certain rapport à la pensée, qui crée le tourment, le trouble, la souffrance, bref qui alimente cette sensation de malaise, de mal-être intérieur, cela, quelles que soient les époques, quelle que soit la culture, c'est quelque chose qui fait partie de l'activité de l'être humain.

C'est important de bien l'apprécier, car souvent le bouddhisme est vu comme une culture un peu étrangère, exotique. On se demande parfois si tout ce qui est dit nous concerne vraiment ou si cela concerne plutôt les asiatiques, les personnes d'un autre temps, d'une autre époque.

Non le bouddhisme est vraiment quelque chose d'universel, qui s'adresse à tous les êtres humains car ils ont un corps, ils ont des organes des sens. Ils ont une parole et ils ont une conscience. Ils ont une activité mentale et une capacité de percevoir, de nommer, de reconnaître.

Donc l'enseignement du Bouddha n'est pas réservé à un certain type d'individus, ou à certains profils ou personnes qui ont un rapport malsain à la pensée ou au monde. Mais c'est vraiment quelque chose qui concerne chaque être humain. C'est le point commun qui nous rassemble.



Il y a plusieurs façons de nommer ou de traduire ce mot bonno.

D'autres mots sont utilisés, par exemple comme suivre, c'est un mot japonais: ro asrava, qui se traduit par suivre les six organes des sens, ne faire que suivre les six organes des sens, cette activité qui est nourrie constamment à travers nos perceptions.

Une forme entraîne des commentaires. Un son entraîne des : j'aime ou j'aime pas, et des processus de pensée, des processus d'ailleurs assez habituels puisqu'en général nous réagissons à peu près de la même façon aux mêmes stimulations.

Si on entend un son, un certain type de son, on est dérangé. Certains autres sons nous plaisent plus. C'est très variable selon les individus. C'est pareil avec les couleurs ou le goût. Les goûts et les couleurs, cela ne se discute pas.

Donc on suit constamment, on est dans cette activité mentale qui est alimentée en permanence par les organes des sens. Et nous sommes à ce point dans cette activité que nous ne nous en rendons même plus compte. Cela s'auto alimente. C'est pour cela que l'on utilise aussi l'expression boru, pour les bonno, qui se traduit aussi par courant rapide, comme le courant rapide d'une rivière. Quand on est pris dans un courant, on se laisse emporter.

En général, ce qui est intéressant quand on est dans un courant, c'est qu'on n'a pas l'impression d'être emporté. On est un avec la rivière, et le mouvement de la rivière. On ne va pas plus vite que la rivière. On ne va pas moins vite. On est emporté par le courant.

Et c'est exactement ce que l'on peut ressentir par exemple pendant zazen, lorsque l'on suit ce courant des pensées. On est complètement un avec nos pensées, avec cette conscience mentale, et on se laisse emporter là où cela nous emporte.

À un moment donné on ne sait absolument pas où on sera dix seconde après, parce que nous ne contrôlons absolument pas ce courant mental, contrairement à ce que l'on veut croire, ou ce que l'on se fait plaisir de croire quand on dit: je contrôle ma pensée.

C'est clairement la pensée ou l'activité mentale qui nous contrôle, en tous cas qui commande. C'est le courant qui commande. Donc nous sommes complètement emportés par ce courant de l'activité mentale.

C'est l'expérience typique qu'on fait pendant zazen: on vient pour s'asseoir et se concentrer, et au bout de quelques minutes, on prend conscience qu'on est partout sauf maintenant, sauf là où l'on est.

On peut être en vacances en Italie. On peut se projeter dans le travail que l'on va devoir remettre demain, dans des sentiments, dans des émotions, dans des projets, mais vraiment très très loin de ce pourquoi on est censé être venu.

Donc ce courant on ne le contrôle pas. Il nous contrôle. Il est alimenté constamment et c'est plus fort que nous.



Il y a des expressions qui vont dans le même sens. C'est ce qui resserre. C'est ce qui contracte.

Le bonno, c'est comme une contraction musculaire. Quand on porte un objet, les muscles se contractent. L'esprit, le mental, a vraiment la même activité qu'un muscle. C'est une analogie, bien sûr. Cela ne fonctionne pas comme un muscle. Cela ne ressemble pas à un muscle. Mais l'activité, c'est la même.

C'est quelque chose qui se contracte et qui permet de soulever ou de bouger. Le mental a exactement cette même fonction.

Quand nous nous fixons sur un objet, il y a cette contraction mentale. Cette contraction mentale, c'est un resserrement de la conscience. C'est ce qu'on appelle la concentration par exemple.

Quand on se concentre sur un objet, mécaniquement le reste disparaît. Il y a comme cette espèce de resserrement, de lien qui est automatiquement créé. C'est pourquoi on dit que cela lie, cela contracte, cela restreint et peut-être surtout cela contraint, cela resserre. Quand nous sommes pris dans une pensée, ou dans un certain processus de pensée, c'est toute notre présence, notre vie qui se contracte. Donc l'image est assez parlante.

On utilise aussi l'expression : ce qui enchaîne, ou ce qui nous entrave. Quand nous sommes pris dans une pensée, un tourment, une pensée qui fait souffrir, une préoccupation, il y a cette espèce d'attachement profond à la pensée, ou à ce processus de pensée. Nous sommes vraiment enchaînés dans ce processus.

On utilise aussi l'expression gai. Elle est intéressante, car la traduction littérale c'est sagesse voilée. Nous avons tous une présence naturelle, qu'on pourrait appeler sagesse, présence, conscience, unité entre intérieur et extérieur. Nous sommes dans la réalité de cette sagesse profonde, et c'est comme si le bonno mettait un voile sur cette sagesse, c'est-à-dire obscurcissait cette réalité naturelle, et nous coupait, nous séparait du monde, de la réalité. Pourquoi ? Parce que cela nous isole, le bonno nous isole.

C'est aussi une observation qu'on peut faire très facilement pendant zazen.

Dès que nous sommes pris dans une pensée ou un film, un processus de pensée, lorsque les pensées s'enchaînent, association d'idée après association d'idée: nous ne pouvons le partager avec personne. C'est une bulle de conscience personnelle, nous sommes à ce moment-là comme sur une île déserte, perdue au milieu de l'océan. Nous sommes totalement isolés et nous pouvons, cela aussi c'est une expérience extrêmement importante, pendant zazen, voir que d'un instant à l'autre nous pouvons quitter ce qui nous relie, ce qui nous rassemble, ce que nous partageons, en nous isolant dans notre film mental.

Mais nous pouvons aussi quitter ce film mental, ce processus mental, et revenir à ce qui nous rassemble tout aussi rapidement.



Les deux processus sont d'une vitesse impressionnante. Le moment où on quitte la conscience commune et on rentre dans notre conscience personnelle est beaucoup plus court qu'une seconde. On emploie le mot xana dans le bouddhisme. Xana, c'est un milliardième de seconde. Déjà une seconde c'est peu, mais un milliardième de seconde... C'est pour dire à quel point c'est rapide. C'est tellement rapide qu'on ne le voit pas, on ne peut pas le percevoir. Xana, c'est l'unité de temps la plus petite. Cela se rapproche de la physique quantique, car on parle aussi en terme de milliardième de seconde.

Cela ce sont des expériences que nous pouvons vraiment faire pendant zazen, et qui semblent anodines, sans grande importance mais qui pourtant sont d'une importance capitale, absolument essentielle. Elles ont une portée considérable. Si on prend le temps d'y réfléchir un peu, cette capacité que nous avons à nous isoler dans cette conscience personnelle, ou au contraire à la lâcher et à revenir dans ce qui nous rassemble c'est vraiment caractéristique de l'être humain. C'est vraiment l'enseignement du Bouddha et du zen qui est basé sur cette information.

En un instant nos quittons le monde. En un instant nous y retournons.

C'est cette capacité que l'on appelle avec de grands mots, ce qu'on appelle l'éveil, ce qu'on appelle l'illusion. C'est toujours délicat de parler de l'illusion, Et en tout cas de traduire ce mot bonno par illusion. C'est une très mauvaise traduction.

On peut très bien avoir des illusions dans l'illusion. On est dans cette conscience personnelle, on suit nos raisonnements, nos habitudes de pensée, nos préjugés. On est parti dans la conscience personnelle. Et tout d'un coup on se dit mais je me fais des illusions. Mais on y est déjà dedans! On se fait donc des illusions dans l'illusion déjà. On peut continuer comme cela très longtemps. Ce sont des poupées russes, on en enlève une, il y en a une autre.

Donc la conscience personnelle est extrêmement créatrice. Elle s'auto entretient. Elle s'auto génère. On se dit à l'intérieur des illusions, qu'on se fait des illusions. C'est un processus assez remarquable. Et on y croit en plus, on croit que c'est vrai. On se fait des illusions et cela peut continuer très longtemps.

Cette sagesse voilée est vraiment très évocatrice, et surtout elle parle de quelque chose de très important.

Quand on dit dans le zen: "Tout être vivant a la nature de Bouddha", déjà c'est de cela dont on parle, de cette sagesse dont on parle. Mais la plupart du temps elle est voilée par l'activité de cette conscience personnelle. Donc c'est une expression très importante.

On emploie aussi l'expression : ce qui enlace, ce qui enserre, ce qui entrave, pour parler des bonno, ce qui limite, ce qui attache. Toutes ces traductions sont importantes, car elles présentent chacune des éclairages différents de ce qu'est un bonno.



Le plus important c'est de commencer, à partir de zazen, à reconnaître un bonno, c'est-à-dire de prendre conscience que nous sommes dans un bonno, dans quelque chose qui tourmente.

Pour cela, quelque chose a été identifié depuis le début du bouddhisme c'est-à-dire le bouddhiste ancien, le Theravâda, ce sont les deux moments du processus de la pensée. Cela peut paraître un peu compliqué, mais ce sont des notions très importantes que l'on appelle vitarka et vicâra.

Ce sont les deux étapes d'une pensée.

Vitarka:

On dit que c'est comme si on était devant une étendue d'eau paisible, un petit étang. Rien ne bouge. Tout se reflète, que ce soit la lune, un nuage, le ciel, que ce soit l'arbre qui est au-dessus, que ce soit aussi un papillon qui passe, les libellules, un moustique. Absolument tout est reflété.

C'est cette sagesse naturelle, la conscience naturellement est complètement paisible et calme.

Et tout d'un coup, quelqu'un jette un caillou au milieu de la mare. Cela fait plouf... Et ce beau miroir est complètement brisé, et on ne distingue plus rien. Cela c'est vitarka. C'est le premier moment de la pensée.

Comment est-ce que notre esprit fonctionne? On peut l'observer vraiment pendant zazen. À un moment donné, dans notre conscience, il y a un phénomène conditionné qui est soit un mot, soit une phrase, soit une image, soit un souvenir, une émotion, une sensation selon ce que j'ai évoqué tout à l'heure. Cela se présente comme ça. Pourquoi ? Car on entend une musique, un bruit, et il y a immédiatement une pensée, ou tout simplement une émotion, un souvenir qui apparaît. C'est vitarka, c'est ce caillou jeté dans la mare.

Après que le caillou ait été jeté, il y a des vagues.

Les vagues c'est vicâra. C'est tout le processus mental qui va suivre tous les processus mentaux qui vont suivre immédiatement l'impact. C'est ce qu'on appelle l'attachement à la pensée.

Un autre exemple qui est donné est tout aussi parlant, C'est le coup de cloche. Bing! c'est vitarka et maintenant on est dans vicâra, les vibrations qui vont suivre le coup.

Comment est-ce que notre pensée fonctionne?

Exactement de cette façon-là. À partir d'un objet mental, d'un objet sonore, à partir d'un objet mental, il va y avoir toutes les vibrations, toute l'activité mentale qui se met en place, qui va faire que cet objet mental va être immédiatement identifié, associé à quelque chose, qui nous rappelle que... Et ce sont les vibrations.

Ce processus, c'est ce qu'on appelle l'identification à la pensée, ou avec un autre mot qui est souvent utilisé : c'est l'appropriation. C'est nous qui nous approprions le processus mental. C'est ce qu'on appelle de l'ego. Nous nous identifions à ce



processus. C'est ce qu'on appelle aussi dans le bouddhisme la saisie, la saisie mentale.

Je le disais tout à l'heure le mental est comme un muscle, un muscle qui attrape quelque chose. Le mental a cette fonction de saisir. C'est pour cela que l'on peut penser. S'il n'y avait pas cette saisie, la pensée serait ce qu'elle est, c'est-à-dire quelque chose de complètement conceptuel, et impossible à toucher.

À travers nos processus mentaux, nos habitudes, nos croyances notamment en un moi, nous nous approprions la pensée. A partir du moment où il y a "ma" pensée, peut commencer à se développer tout le processus suivant. Nous sommes dans cette appropriation de la pensée. C'est pourquoi lorsque nous pensons, nous parlons, et nous parlons en faisant des phrases, avec un je, un moi, un sujet, avec des verbes, avec des compléments, avec des phrases etc. etc. Sujet -objet -action. Je vais faire cela. Je vais faire ceci.

Nous sommes totalement identifiés à tous ces processus mentaux, alors qu'à la fin ce ne sont que des vibrations qui, si on les laisse à elles-mêmes finissent par disparaître toutes seules, comme les ronds dans l'eau. A un moment, les vagues disparaissent. Les ronds dans l'eau, dans une mare, c'est intéressant, cela part et si vous regardez bien cela revient.

Tous ces processus là, c'est ce que l'on appelle l'attachement à l'égo, et c'est le cœur des bonno.

Ce que l'on appelle les bonno n'est rien d'autre que ce processus lui-même. Pourquoi ? Parce que c'est cela qui va troubler, qui va tourmenter cette conscience paisible, qui est derrière tout cela, qui reste réelle derrière tous ces processus. Simplement lorsque nous sommes pris dans ces processus, on n'en a pas conscience.

Et je termine là-dessus ce soir: c'est exactement le point qui est enseigné de façon très claire dans le Fukanzazengi c'est-à-dire les instructions pour le zazen.

Dans une première version du Fukanzazengi Maître Dôgen disait: "prenez conscience pendant zazen. Prenez conscience des pensées dans lesquelles vous êtes impliqué", c'est-à-dire tout ce processus que je viens de décrire: identification, appropriation, sujet-objet-action. Tout ce processus là, quand on est dedans, on n'en a pas conscience. Zazen nous aide à reprendre conscience, du processus lui-même.

Maître Dôgen rajoute: "au moment même où vous en prenez conscience la pensée disparaît".

Cela c'est une expérience sur laquelle je vous demande de faire un vrai effort dans zazen: observez à quel point c'est vrai.

Au moment où on prend conscience de la pensée dans laquelle on est pris elle s'évapore. Car c'est aussi rapide dans un sens que dans l'autre: xana.



C'est une expérience absolument essentielle que l'on fait pendant zazen à laquelle il faut donner toute son importance.

Souvent on se dit, on emploie des expressions un peu courtes du style: il faut laisser passer les pensées, il faut faire comme si c'était un nuage dans le ciel. C'est bien pour le début. Cela a des vertus, cela permet de comprendre de quoi on parle, mais voilà ce n'est pas suffisant. Le zen ce n'est pas regarder passer les nuages dans le ciel, à la base. Quoi qu'à la fin oui... Mais à la fin du fin...

Non on a autre chose à faire pendant zazen : regarder vraiment les caractéristiques de ce nuage, comment il arrive, comment il repart, c'est une vraie clarification à avoir.

Voilà...

A la prochaine fois, il y a tellement de choses à dire sur les bonno...