



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 3 -

Enseignement (teisho) donné par maître Olivier Reigen Wang-Genh
au dojo de Strasbourg, le 22 février 2023.

Bonsoir.

Voilà, je continue cette série d'enseignement au sujet des bonno.

Bonno: cette traduction japonaise du mot klesha en sanscrit, signifie les passions.

Bonno:

C'est ce qui trouble, tout ce qui trouble notre conscience et ce qui la tourmente, c'est-à-dire, ce qui nous tourmente.

Donc c'est un point vraiment très pratique, commencer à savoir observer et connaître nos propres bonno.

Les bonno ne sont pas quelque chose de virtuel, d'extérieur à nous-mêmes. C'est vraiment très important, et même essentiel, que de commencer à voir, à savoir voir ses propres bonno.

En général, on a une grande facilité, une grande aisance à voir les bonno des autres. Ils sont assez faciles à reconnaître.

On a beaucoup plus de mal évidemment à regarder, à voir, à accepter ses propres bonno, et pourtant c'est la seule chose qui soit importante.

Voir les bonno des autres cela n'a pas grand intérêt au niveau spirituel.

Dans le zen on emploie une formule qu'on doit toujours avoir à l'esprit. Il faut être bienveillant vis-à-vis des autres, mais exigeant vis-à-vis de soi-même.

En général il faut avouer, il faut savoir, qu'on est plutôt dans des processus inverses. On demande beaucoup aux autres et on est assez exigeant avec les autres sur ce qu'ils doivent faire, sur ce qu'ils peuvent faire, comment ils doivent le faire et on est extrêmement bienveillant avec soi-même. On arrive toujours à trouver des justifications, des explications qui justifient ce que l'on fait, la façon dont on le fait et pourquoi on le fait.

Donc il faut vraiment inverser cette tendance naturelle à toujours être exigeant avec les autres et bienveillant avec soi-même. Notre pratique c'est vraiment de faire très



attention soi-même et d'avoir ce regard, cette relation bienveillante avec les autres.

Donc regarder les bonno des autres, ce n'est pas tellement intéressant. Ce qu'il faut c'est apprendre à voir nos propres bonno. Et c'est le point le plus difficile.

Car le propre d'un bonno que l'on peut traduire par illusion ou voile ou obscurcissement ou par passion, c'est de ne pas être vu. On ne comprend pas notre propre état.

A partir du moment où on commence à comprendre nos propres réactions, nos propres processus, nos propres habitudes de comportement on peut commencer à les changer, ou à faire différemment.

Mais tant qu'on est pris dans nos propres processus émotionnels, ou intellectuels, ou relationnels, tant qu'on est dans ces processus là, c'est qu'on ne les voit pas. C'est pour cela qu'une traduction possible du mot klesha ou bonno cela peut être aussi : aveuglement. On est dans la situation de quelqu'un qui est face au soleil et la lumière est tellement violente qu'on ne voit plus, on ne distingue plus. Quand nous sommes pris dans ces processus nous sommes d'une certaine façon aveuglés. Nous nous aveuglons nous-mêmes. Donc ils sont redoutables, ces processus, car ils sont extrêmement puissants.

Le bouddhisme étudie les klesha, les bonno, depuis que le Bouddha enseigne, a enseigné il y a 2600 ans. L'étude de ces passions qui sont à l'origine même de la souffrance est une des bases même de ce que nous étudions, que ce soit pendant zazen, ou en dehors même de zazen. Donc ces études ont été assez sérieuses, extrêmement poussées par tous les pratiquants depuis l'époque du Bouddha.

On distingue quatre causes ou plutôt quatre caractéristiques de ces bonno. On les distingue selon deux critères: profonds et influents.

Donc, ces réactions, ces comportements, ces processus, ces bonno peuvent être plus ou moins profonds, de nature plus ou moins profonde c'est-à-dire venir de très très loin dans notre histoire personnelle. Ils peuvent être plus ou moins influents, plus ou moins présents, plus ou moins puissants. Puissant c'est peut-être le bon mot.

Il y a quatre façons de distinguer ces bonno :

- La première c'est profond mais peu influent. Ce sont des caractéristiques qui sont très personnelles très particulières qui viennent de très loin dans notre enfance ou même avant, et qui ne se manifestent pas tellement. Chacun peut peut-être trouver en lui-même ce genre de caractéristiques ou de processus. Même s'ils sont très profonds, ils n'ont pas beaucoup d'influence dans notre comportement, dans notre état.

- La deuxième: c'est peu profond c'est-à-dire récent par exemple, mais influent, c'est-à-dire une réaction émotionnelle forte, par exemple à un moment donné qu'on n'arrive pas forcément à expliquer. Cela vient de la situation elle-même, mais c'est



très puissant, très démonstratif.

– La troisième c'est profond et influent, les deux. Ce sont des caractéristiques qui sont vraiment très présentes et qui ont une grosse influence dans notre comportement quotidien.

– La quatrième, c'est peu profond et peu influent.

Évidemment la dernière catégorie n'est pas tellement problématique. Ce sont des choses superficielles de nature très émotionnelle qui nous font réagir de façon assez peu marquée, assez faible. Cela n'a pas beaucoup d'incidence dans notre vie.

Les deux premiers également ne sont pas tellement redoutables: profond mais peu influent, peu profond mais influent.

C'est surtout la troisième à laquelle il faut accorder toute son importance. Ce sont nos caractéristiques, qui créent ce qu'on pourrait appeler notre personnalité, ce qui nous distingue des autres. Par exemple quand on dit de quelqu'un: oh mais avec lui c'est toujours la même chose, ou avec elle, cela finit toujours comme cela, on voit que chaque personne a ses caractéristiques profondes qui sont visibles, perceptibles.

Là encore, c'est très facile de le voir chez les autres. C'est ce qui fait les différences entre les individus.

C'est important de commencer à travers notre pratique de zazen, à voir ces choses qui reviennent tout le temps, d'une façon quasiment systématique, qui sont très présentes dans ce voile de la conscience personnelle, qui reviennent comme des ruminations, des obsessions, et qui marquent vraiment de leur empreinte notre comportement. Ces influences, ce que l'on appelle ce karma, vient de très loin et imprègne nos actions et nos états au quotidien. Cela, c'est vraiment le plus important: de commencer à les voir.

Pendant la session de ce week-end, j'ai parlé de ce que l'on appelle samsara.

Le samsara est un mot que vous devez connaître, que vous avez sûrement vu dès que vous ouvrez un livre sur le bouddhisme. Dès qu'on parle du nirvana on parle du samsara.

Le samsara c'est l'existence présente en laquelle nous vivons, le monde de ce que l'on appelle dans le bouddhisme la transmigration. Nous sommes en constante transmigration dans le samsara. De moment en moment nous renaissons dans le samsara.

L'origine de ce mot, l'étymologie de ce mot c'est le flux, ou le courant. C'est-à-dire que ce samsara est vraiment comme le courant d'un fleuve. Un fleuve, un grand fleuve a l'air immobile, quasiment immobile. Pourtant sa puissance est colossale. Il est en constant mouvement, même si on ne le voit pas forcément.



Le samsara ressemble beaucoup à cela. On a l'impression que c'est toujours à peu près la même chose. Pourtant l'univers, le monde bougent. On a un peu la même illusion d'optique, surtout quand nous sommes nous-mêmes dans ce courant. Nous sommes dans le courant, nous sommes entraînés par le courant. Nous nous laissons porter par ce courant. Nous avons l'impression de ne pas bouger et pourtant le courant nous bouge. Ce flux nous bouge. Nous bougeons avec le flux moins.

Donc le samsara c'est cette vie dans laquelle nous sommes maintenant. Nous sommes actuellement maintenant dans le samsara. Ce n'est pas quelque chose d'étranger extérieur à notre vie. C'est notre vie. C'est intéressant de regarder sa propre vie à l'intérieur de cette réalité du monde qui bouge. Nous sommes dans le courant, pas à côté.

Donc le samsara c'est notre quotidien, C'est notre monde ordinaire et c'est dans ce samsara que nous pratiquons. La pratique ne se situe pas ailleurs que dans la vie elle-même.

Donc c'est à l'intérieur de cette vie que nous commençons à nous étudier nous-mêmes, que nous commençons à nous regarder nous-mêmes, à étudier ce qu'on appelle la voie et qui n'est rien d'autre que nous-mêmes.

C'est là qu'il faut commencer à regarder et à étudier ses bonno, c'est-à-dire ces influences, plus ou moins profondes, plus ou moins fortes, qui nous caractérisent.

Vous le savez je l'ai déjà dit plusieurs fois maintenant, mais l'immense majorité des bonno est de nature intellectuelle.

Il y a des bonno structurels.

Il y a des bonno primitifs: ils sont assez peu nombreux par exemple sexuels ou le désir de manger, d'avoir un toit, ou un abri. Tout cela ce sont des désirs de base. Donc ils sont assez peu nombreux.

La plupart des bonno sont de nature intellectuelle, donc directement dus à notre pensée ou à notre façon de penser. C'est très important d'avoir toujours cela à l'esprit.

A partir de la pensée, nous créons constamment des bonno.

Ce samsara paraît un peu théorique, un peu conceptuel. En réalité cela correspond vraiment à notre monde ordinaire. D'ailleurs on dit qu'il est composé de six mondes.

On les appelle les six mondes ou les six royaumes ou les six chemins de l'existence, ou les six destinées, on emploie aussi cette expression.

Ces six états, ces six mondes sont d'abord :

– Les mondes infernaux. Les conditions intérieures sont insupportables, Notamment les états de grandes souffrances psychologiques, psychiques, des états



d'où on a l'impression de ne pas pouvoir sortir.

– Le deuxième c'est le monde animal, des désirs de base que l'on tente de satisfaire en permanence.

– Le troisième, c'est le monde du désir, de l'avidité. Nous sommes toujours en train de vouloir quelque chose, comme si nous étions tout le temps en manque structurel de quelque chose.

Pour être heureux il faut ceci ou cela. Pour être satisfait il me faut toujours quelque chose en plus de ce que j'ai. Maintenant même si les conditions sont bonnes on se projette déjà plus tard où l'on aura encore autre chose. On est constamment dans cette insatisfaction, dans ce qu'on appelle dans le bouddhisme la soif, l'avidité de vouloir toujours plus, toujours autre chose.

C'est la principale caractéristique de nos sociétés modernes. Quand on parle de la société de consommation ou de la frénésie de consommation, des désirs, on parle bien de ce monde là. Il n'est pas loin, il n'est pas étranger. Nous sommes dedans.

– Le quatrième est le monde de la colère ce qu'on appelle le monde des asura: ce sont des être tout le temps en colère, qui sont dans la compétition, dans le désir d'être en position de force, dans chaque situation en train de lutter. Ce sont des êtres qui sont représentés avec une armure et un visage très agressif.

– Le cinquième monde cela devient encore plus intéressant c'est le monde humain. C'est justement le monde de la rationalité, des mots, de la pensée intellectuelle, rationnelle, conceptuelle, le monde de la morale, le monde du bien et du mal, le monde des lois, le monde des règles sociales. Ce monde-là, c'est vraiment celui de la société humaine. On nous dit ce qu'il faut faire, ce qu'il ne faut pas faire, ce qui est juste ce qui est injuste. Le monde humain est évidemment extrêmement présent en ce qui nous concerne, en tant qu'êtres humains.

– Le dernier de ces six mondes du Samsara, c'est le monde des états spéciaux, des états particuliers ou modifiés de conscience. Ce peut-être par exemple des états que l'on recherche à travers des pratiques de méditation. Certaines personnes pensent que la méditation consiste à faire le vide, vide de pensée, vide d'émotion, c'est un état modifié de conscience. C'est aussi chercher un état particulier, par exemple un état éthéré, un état où l'on quitte le corps. Effectivement ces mondes sont dits célestes ou éthérés, quand la conscience s'en va.

Ces six mondes sont les mondes du samsara. Nous transmignons constamment de moment en moment, nous circulons dans ses six mondes.

Ce ne sont pas des mondes qu'il faut voir comme un escalier, qui démarre au plus bas, mais qui avec la pratique nous amènera un jour dans les mondes célestes. Ce n'est pas comme cela que cela fonctionne du tout. Et cela nous le savons. Nous passons quotidiennement d'un état à un autre sans ordre précis.



Nous sommes dans la rationalité dans le : c'est juste, c'est pas juste, c'est-à-dire dans la pensée et tout d'un coup nous avons une émotion très forte car une personne a un comportement qui nous semble incorrect, on se met en colère.

À partir de la colère, on se bâtit des mondes de violence intérieure. Ce sont des états vraiment insupportables car on s'enferme sur soi-même et on rumine et on invente des scénarios. On passe dans des mondes infernaux.

Et on repense à ce qu'on va faire le lendemain en partant en vacances... Et on passe d'un monde à l'autre avec une rapidité étonnante. Nous passons constamment d'un état à un autre. Il n'y a pas d'ordre précis.

Chacun peut remarquer en lui-même, qu'il est plus habitué à certains mondes qu'à d'autres. Certains sont vraiment enfermés dans le rationnel, c'est-à-dire ce qui peut s'expliquer, ce qui peut se comprendre, ce qui peut se saisir intellectuellement. Tout le reste est mis a priori de côté.

Moi je rencontre des gens, des personnes, c'est impressionnant, pour elles, tout ce qui touche à l'incompréhensible, à l'invisible, à l'impossibilité de mettre des mots, cela n'existe pas. On est sérieux. On est dans un monde sérieux et on parle sérieusement. Le reste, ce sont des élucubrations.

Il y a des personnes qui sont totalement dans le monde animal. Dans la société on va voir sa petite vie, son petit terrier, sa petite famille, de quoi manger et la vie s'arrête un peu à ça. On est dans ces réflexes, de repli sur soi, juste avoir ce dont on a besoin, surtout, ne pas regarder plus loin et plus profondément.

Beaucoup de personnes aujourd'hui sont très habituées à des mondes insupportables avec souffrance insupportable, où l'on tourne en rond. Cela s'appelle une dépression profonde, ou du burn out ou des états intérieurs où il existe plus que la souffrance pure.

On le voit, ces influences dont on parle, se manifestent dans ces mondes-là. Il y a des mondes qui nous correspondent de façon beaucoup plus profonde personnellement et qui ont une influence très forte sur notre façon de penser, sur notre façon de voir la réalité, notre présence au monde.

C'est de cela dont il s'agit, c'est-à-dire notre capacité à vivre dans le monde avec les autres, à comprendre les autres, à vivre tout simplement notre vie dans l'interdépendance. À partir du moment où nous nous figeons, nous nous installons dans des mondes, dans un de ses six mondes plus particulièrement, c'est ce qu'on appelle des tendances profondes et influentes. Elles sont vraiment la ligne directrice de notre existence.

Je vais finir en disant que cela ne signifie pas que ce soit mauvais.



Nous avons tous nos caractéristiques. Nous avons tous nos tendances profondes et influentes. En soi c'est comme cela. Il ne faut pas remettre en question notre histoire et notre culture, notre expérience etc.

Mais ce qui est important du point de vue de la pratique bouddhiste, c'est à minima de commencer à comprendre quel monde nous affectionnons particulièrement, c'est-à-dire commencer à reconnaître ce qui imprègne notre pensée, notre perception, parce que tout est coloré avec ce monde.

C'est vraiment comme de l'eau dans laquelle on met un colorant. Si vous mettez du bleu de méthylène dans un litre d'eau, elle devient bleue. Si vous mettez de la betterave ou de la cochenille dans de l'eau, elle devient rouge. Ces mondes là, c'est vraiment comme un colorant.

Quand nous sommes en colère, nous sommes en colère. Ainsi on dit dans le journal : il voit rouge: deux morts. Dans un fait divers, la personne est totalement dans son émotion, dans son monde et évidemment cela peut avoir des répercussions des conséquences extrêmement dramatiques. À ce moment-là c'est l'aveuglement total. D'ailleurs la personne en général le reconnaît: qu'est-ce que j'ai fait? Qu'est-ce que j'ai fait? En général on n'arrive pas à des actions semblables, heureusement. Mais quand on est dans le rouge, quand on est en colère, on voit tout rouge. La colère est identifiée au rouge. Tout devient rouge.

Chacun de ces mondes est exactement comme cela. Notre conscience en elle-même, en soi est transparente comme l'eau, mais dès qu'il y a ces influences profondes et fortes, puissantes, c'est coloré instantanément.

Donc c'est de cela dont il s'agit. Il faut penser à le voir. La meilleure chose qu'on puisse faire, c'est de commencer à le voir pendant zazen. Car pendant zazen, les conditions de cette prise de conscience sont optimales. On est calme. On est silencieux. Le corps est immobile. Tout peut apparaître dans la conscience. Et là on peut commencer à voir ce qui a tendance à revenir tout le temps, les états récurrents, fortement récurrents même, les peurs, les angoisses, les doutes, les pensées, l'analyse, les émotions, les désirs.

Tout cela il faut penser à le regarder sans jugement et en prendre vraiment conscience. C'est de cette façon là que ces mécanismes peuvent changer, évoluer. Sinon on les répète, on les répète sans arrêt, car ce karma, ces influences, cette dynamique, cette énergie, c'est profond et c'est très présent. C'est vraiment important d'en prendre conscience.