



*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 4 -**

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

Depuis quelques semaines j'aborde le thème très central de ce que l'on appelle les bonno et que l'on traduit littéralement par tous les phénomènes mentaux, psychiques, psychologiques, qui troublent notre conscience et qui la tourmentent, qui créent les tourments, des soucis, des préoccupations, des occupations de la conscience.

C'est un thème absolument central et j'espère que le fait d'en parler, de répéter sera profitable, car dans le zen le principal mode d'éducation c'est la répétition. Donc on enseigne très souvent les mêmes choses. Et on revient la plupart du temps sur les mêmes choses, les mêmes enseignements. Car tout simplement, nous avons la tête un peu dure, voire même hermétique et sur le moment on croit parfois comprendre les choses et on ne fait que s'apercevoir au fil de la pratique, que nos compréhensions étaient superficielles, incomplètes et imparfaites. Donc on n'a jamais fini d'approfondir notre compréhension, notre connaissance de nous-mêmes, de la nature de ce que nous sommes.

Nous revenons tout le temps sur les mêmes points, car ce sont des compréhensions qui ne sont jamais finies. Le jour où elles le sont, ce n'est pas la bonne compréhension. Si à un moment donné une compréhension se fige, devient définitive ou qu'on la considère comme étant définitive, c'est encore ce que l'on peut appeler un autre bonno.

Donc nous répétons toujours les mêmes enseignements et j'espère que cela peut vous aider dans votre pratique de zazen, mais aussi dans votre vie quotidienne, à commencer à prendre conscience de ce qu'est un bonno. Ce n'est pas une illusion particulière, mais c'est vraiment ce qui est occupé, ce qui tourmente, ce qui trouble notre conscience.

Les bonno j'en ai beaucoup parlé, cela commence peut-être à vouloir dire quelque chose pour vous. Vous commencez peut-être à vous y éveiller.



Un autre mot est tout à fait en relation avec les bonno, c'est ce que l'on appelle mayoi. C'est un mot qui est assez peu employé, mais qui est beaucoup employé dans un texte assez essentiel pour nous qui est le Genjo Kôan de Maître Dôgen. Maître Dôgen l'emploie dans plusieurs paragraphes de ce texte.

Mayoi, c'est un enseignement qui est assez proche, qui a beaucoup de proximité avec l'enseignement sur les bonno. Il est important de connaître ou d'entendre parler de ces deux aspects.

Mayoi.

Le ma de mayoi est le ma de mara.

Vous avez tous entendu parler ou lu ce mot déjà. C'est l'équivalent bouddhiste du diable, du démon, mais plus étymologiquement, ce qui divise, ce qui sépare.

Donc mara, c'est un personnage qui est souvent représenté: il a un visage, il a un corps, c'est un personnage, dans le bouddhisme. Évidemment cela ne correspond pas à un personnage. Cela correspond à une réalité de ce que nous sommes. Il ne faut pas le prendre au premier degré, avec d'un côté le bon Bouddha gentil, et d'un autre côté, le méchant diable. Tout cela ce sont des images un peu enfantines que l'on a profondément ancrées dans notre inconscient, car on a été pour la plupart élevés dans ces antagonismes, ces oppositions. Cela fait partie de notre culture, de notre représentation du monde, de la morale etc. Qu'on le veuille ou non, c'est extrêmement présent dans notre conscient ou notre inconscient.

Toujours est-il que ce mot de mayoi est constitué du ma de mara: ce qui divise.

Mayoi, cela fait partie de ces choses, de ces enseignements qui sont vraiment très délicats, surtout au moment où il faut en parler, car rapidement, on peut tomber dans une espèce de simplification, de représentation un peu intellectuelle. Ce sont des enseignements, des réalités qui sont extrêmement complexes, délicates, subtiles. Donc il faut prendre tout cela avec beaucoup de précaution, surtout ne pas tomber dans des choses un peu basiques.

Originellement dans le bouddhisme, c'est un des enseignements des plus importants, nous sommes, en tant qu'êtres, un avec l'univers.

Lorsque nous apparaissions en tant que bébé, que nous sortons du ventre de notre mère, nous sommes dans cette unité qu'on pourrait appeler unité essentielle. Nous sommes un avec l'univers.

C'est quelque chose qu'il est extrêmement important de bien retrouver. Nous avons tous au fond de nous cette conscience, de cette réalité de l'unité. Nous ne sommes pas séparés de la totalité. Nous sommes absolument en unité, en harmonie, en osmose avec le cosmos.

Tout le processus très long, très lent, très méthodique de notre éducation, de notre culture, de notre relation au monde, aux autres, fait que, petit à petit, de façon extrêmement subtile, nous créons, ou plutôt une séparation se crée entre ce que nous sommes réellement et l'individu que nous devenons.



C'est-à-dire que très vite, un bébé prend conscience de l'autre, très vite, en fait c'est une question de mois. Il prend conscience de façon un peu plus lente de lui-même, des objets qui lui appartiennent, qui lui sont familiers, qu'il commence à s'approprier.

Tout cela est un processus presque mécanique. On entend un nom. Une relation se crée avec les proches, avec la maman, avec le papa, avec les objets, avec ce que l'on voit.

Il y a cette espèce d'individualisation, ou de conscience de soi qui commence à apparaître doucement et ne fait que se développer à travers toute notre éducation et notre relation au monde. C'est quelque chose que nous pouvons observer, en particulier tous ceux ou celles qui ont eu des enfants... Moi je l'ai vu chez mes enfants, ce moment où la séparation est manifeste, où cela devient visible.

Pendant longtemps le bébé a ce regard un peu émerveillé, presque vide: tout rentre librement.

À un moment donné, dans son comportement, dans son attitude quelque chose change, qui fait que les choses deviennent un peu différentes. Ce phénomène, cette évolution se fait de façon très délicate. C'est difficile de dire c'est à ce moment là. C'est un processus. Mais on peut l'observer.

Tout cela s'accompagne du langage, de l'apprentissage du langage, de la reconnaissance, de la reconnaissance des objets. Toute cette éducation très lente consiste à apprendre: ceci est une table, ceci est une chaise, cela c'est un éléphant, cela, c'est une vache, ceci le soleil, une étoile. Tout cela est très lent, Mais cela se fait de façon extrêmement méthodique.

Qu'est-ce qui apparaît à ce moment-là?

C'est ce qu'on appelle de façon générale l'individualisme. On commence à séparer les choses. A travers ce processus de séparation, on commence à se séparer soi-même des choses. On commence à créer ce que l'on peut appeler cette conscience personnelle avec un sujet, qui au début n'est pas très clair, mais qui va prendre de la consistance, petit à petit, et des objets qui vont devenir de plus en plus identifiés, bien clairement différents les uns des autres, comme si les objets existaient de façon séparée et autonome les uns des autres.

Tout cela est extrêmement complexe. On peut écrire des tonnes de choses sur ce sujet. Mais pour faire court, c'est tout ce processus d'individualisation, de séparation qui constitue ce que l'on appelle mayoi, c'est-à-dire le lent processus de séparation.

Il y a le monde et il y a moi.

Et nous nous installons petit à petit dans cette réalité, qui devient la réalité de notre conscience personnelle avec tout ce que cela entraîne comme conséquences, notamment, les opinions, les compréhensions, les préjugés, toutes ces choses qui nous semblent tout à fait naturelles, mais qui ne sont pas aussi naturelles que cela. C'est le fruit de cette éducation qui est la nôtre, qui est renforcée avec l'école, avec le



social, avec les règles sociales, et tout ce que l'on apprend de ces processus. Tout cet univers là, cet univers de la conscience personnelle, c'est ce que l'on appelle mayoi.

On le voit, quand on parle de mayoi, c'est souvent traduit de façon très incomplète par illusion.

Dans les textes, dans les traductions du Genjo Kôan par exemple les paragraphes 3,4,5 vous lirez que le mot illusion est beaucoup utilisé.

C'est la traduction qui est faite par les traducteurs notamment américains du mot mayoi. Le mot qui est utilisé par Maître Dôgen dans le texte original, c'est mayoi. Et c'est traduit par illusion. Notamment dans le paragraphe quatre ou cinq, on oppose l'illusion et le satori ou l'éveil. Car cela fait partie de ce regard dualiste que nous portons sur les choses et sur nous-mêmes.

Il y a d'un côté l'éveil, le satori, le Bouddha et de l'autre le monde illusoire, la confusion, la souffrance et les difficultés etc... dukkha.

Donc cette vision des choses, même au niveau spirituel, c'est vraiment l'expression de mayoi. Là on voit qu'on baigne complètement dans ce mayoi. Même quand on parle du Dharma, ou de notre compréhension spirituelle, on continue à se représenter les choses de façon dualiste, opposée, contradictoire. Il y a blanc, il y a noir. Il y a le Bouddha, il y a le démon. Il y a l'éveil, il y a le satori et il y a l'illusion. Tout cela, c'est le monde, l'expression même de ce que l'on appelle le mayoi.

Donc mayoi, ce n'est pas quelque chose de... C'est pour cela que le mot illusion est vraiment imparfait. Mayoi, ce n'est pas mauvais en soi, ce n'est pas imparfait, ce n'est pas l'enfer, c'est notre réalité subjective, c'est notre conscience personnelle. C'est cette conscience qui a créé cette séparation. Nous sommes chacun, différents. Nous avons une vision différente. Nous avons des ressentis différents à chaque instant.

Ce n'est pas à considérer comme étant le monde mauvais, par rapport au nirvana ou je ne sais quel univers que l'on pourrait inventer. Notre intuition du satori fait partie de mayoi.

L'enseignement le plus important du Genjo Kôan, c'est de comprendre que si nous pouvons pratiquer l'éveil ou le satori, c'est bien dans ce monde ordinaire. Ce n'est pas ailleurs. C'est dans le monde de notre conscience personnelle, que nous pouvons produire cette conscience d'éveil, en prenant conscience de cette séparation.

Par exemple pendant zazen, et c'est pour cela que nous revenons pratiquer zazen année après année, nous retrouvons de façon naturelle, cette unité essentielle. Nous la retrouvons sans même le comprendre, sans même le formuler ou l'exprimer de façon consciente. Nous retrouvons cette réalité une. Pendant zazen, c'est quelque chose qui devient naturel.



Maître Deshimaru nous disait tout le temps: inconsciemment, automatiquement, naturellement. Car il n'est même pas besoin de le formuler. Nous le faisons presque comme nous respirons. La plupart du temps nous n'avons pas besoin de penser à notre respiration. Elle se fait de façon naturelle. Là, de la même façon nous retrouvons cette unité essentielle car elle ne nous a jamais quittés. Ce n'est pas quelque chose qui a été coupé.

Simplement lorsque nous nous isolons dans notre conscience personnelle, nous n'avons plus cette conscience de l'unité. C'est mécanique. Lorsque nous nous enfermons dans une espèce de sphère de pensées personnelle, nous n'entendons plus les sons. Nous ne percevons plus les choses, nous n'avons plus conscience du cosmos, de l'univers, du monde. Nous sommes dans notre bulle, dans notre monde, que nous ne pouvons partager avec personne. C'est ce que l'on peut appeler notre monde intérieur, notre perception subjective.

La meilleure traduction, la vraie, la bonne, la meilleure traduction du mot *mayoi*, c'est celle que donne Maître Deshimaru, c'est-à-dire l'hésitation. Cela peut paraître un peu bizarre au début de faire ce lien entre illusion, qui est la traduction la plus répandue, et hésitation.

Mais d'un point de vue de la pratique ce n'est pas du tout bizarre au contraire. Cela a énormément de sens. Pourquoi est-ce que l'on parle d'hésitation ?

A partir du moment où on est dans un monde où il y a droite et gauche, il y a le choix. Quand il y a le choix, il y a tous les processus mentaux de jugement, de comparaison, de réflexion, d'analyse, de jugement, de logique etc. qui se mettent en place. Et nous sommes constamment dans cette espèce d'hésitation. Je vais ici ou là? Je fais ceci que cela?

Évidemment dans le quotidien on ne le remarque pas trop. Ce ne sont pas des choix trop stratégiques. C'est rare dans une journée que l'on ait à prendre des décisions structurelles qui vont déterminer une direction de notre existence.

La plupart du temps c'est: est-ce que je fais mes courses maintenant ou plus tard? Est-ce que je vais regarder tel film ce soir? Je mange quoi? Ce ne sont pas des choix importants. Mais on en fait tout le temps. On est obligé. On est dans cette attitude d'hésitation permanente, constante, de choix, de décision. Et tout cela, c'est le choix personnel bien entendu, car il s'agit de nos décisions personnelles. C'est activer, manifester cette conscience personnelle.

Donc ce mot hésitation a du sens.

J'en ai souvent parlé ces derniers mois aussi, il y a quelque chose de structurel dans la pratique du zen *Sôtô*, c'est ce qu'on appelle "*ippo mujin*".

*Ippo mujin*, cela veut dire être engagé totalement dans une seule chose. Cela c'est ce que l'on peut appeler la pratique.

Notre pratique du zen *sôtô* c'est cet engagement dans ce que nous sommes en train de faire. Être totalement présent dans l'instant, dans ce que nous faisons sans cette



conscience personnelle qui fait qu'on est tout le temps en train d'hésiter: Je le fais ou je ne le fais pas. Je le fais comme si ou comme cela?

Là on ne peut pas s'engager totalement, on est en train d'hésiter. Ce n'est pas hésitation structurée, intellectuelle, c'est une espèce d'hésitation: J'y vais j'y vais pas? Je le fais je fais pas? C'est assez subtil comme attitude. Et donc cela nous empêche, cette hésitation nous empêche d'être dans cet ippo mujin, cette pratique entière. C'est quoi la pratique entière? C'est quand nous sommes totalement un avec ce que nous faisons. Nous le faisons entièrement.

Et cela n'est pas réservé bien entendu à la pratique. Nous sommes dans cet ippo mujin, très souvent dans une journée. Nous faisons les choses entièrement de façon libre, de façon entière: mais nous n'avons absolument pas conscience.

Souvent nous en prenons conscience après. Et nous nous disons tiens j'ai passé un bon moment. J'étais complètement dans ce que je faisais. Cela m'a fait beaucoup de bien.

Cela peut être en faisant du sport et tout cela peut être en regardant un paysage, en faisant son jardin, en faisant ce que font la plupart des gens. Car cet engagement, cette façon d'être est nécessaire. Elle est vitale. Nous le faisons presque comme quelque chose de nécessaire. Cela se fait. Dans cet ippo mujin, dans cet engagement total, nous sommes dans cette unité.

Donc c'est vraiment important d'avoir cette compréhension que mayoi, pour employer une métaphore, mayoi, c'est notre ciel. Les bonno ce sont les nuages. Donc on ne peut pas dire: mayoi et les bonnos, c'est la même chose. Ce sont deux expressions de notre conscience personnelle.

Mayoi, c'est la toile de fond. C'est le côté conscience personnelle, de façon générale, j'existe, moi, en tant que moi.

Tout ce qui est produit par cette confusion, par cette illusion du moi, ce sont les bonno, ce qui tourmente, ce qui occupe, ce qui trouble, ce qui coupe cette relation à l'unité.

## **MONDÔ:**

- Quelle est la relation entre samsara et mayoi?

- Mayoi est assez comparable au samsara. C'est une bonne question. Il y a une bonne proximité entre les deux. Mais à chaque fois cela représente, cela donne des éclairages. C'est comme s'il y avait sur la même chose trois éclairages différents: la samsara, mayoi, les bonno. À la fin, on parle de la même chose.

Samsara c'est plus du côté courant, entraînement. On est pris dans une énergie qui fait que les choses s'entraînent. Elles s'entraînent elles-mêmes: les causes, les faits, le karma...