



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 6 -

Enseignement (teisho) donné par maître Olivier Reigen Wang-Genh
au dojo de Strasbourg, le 12 avril 2023.

Je continue cette série d'enseignement sur les bonno. C'est évidemment un sujet structurant dans notre pratique, à la fois la pratique de zazen, mais au-delà, la pratique de notre vie car c'est bien entendu ce dont il s'agit.

Pendant les Teishô, ce n'est pas la peine de faire zazen. Je l'ai rappelé la semaine dernière car il y avait toute une série d'enseignements sur le Tenzo kyokun, et d'autres enseignements sur la cuisine, et la cérémonie des repas... Pendant zazen, on fait zazen, même s'il y a des enseignements. Les enseignements sont perçus, entendus d'une manière très particulière, c'est zazen. Nous avons une conscience particulière pendant zazen.

Mais les Teishô sont des enseignements, et on doit les écouter. Trop souvent on voit que beaucoup de personnes n'écoutent pas ou n'étudient pas. Cela rentre et cela sort. Cela fait un travail bien entendu. Cela mûrit, travaille, comme des graines qui petit à petit poussent si les conditions sont réunies. Mais pendant les enseignements on devrait être beaucoup plus attentif, même d'une façon plus intellectuelle car c'est de l'ordre d'une compréhension rationnelle.

De quoi est-ce qu'on parle ?

Et on devrait essayer de mémoriser aussi ce qui est dit.

Et on devrait pouvoir s'en souvenir, en prendre conscience dans notre expérience de la vie quotidienne.

Donc pendant les Teishô, il est important d'écouter et d'entendre. Si une chose nous touche ou nous interpelle, il est bon d'essayer de l'approfondir, de revenir à des lectures, à des textes, ou de faire des recherches sur tel ou tel éclairage de l'enseignement. C'est de cette façon que l'enseignement et la pratique de zazen travaillent ensemble. Ces deux aspects sont vraiment importants.

J'ai beaucoup parlé des bonno, ces derniers temps, ces dernier mois. J'ai expliqué surtout la chose la plus essentielle : quelle est la nature de ces bonno?



Qu'est-ce que c'est un bonno, ce que l'on appelle ou traduit de façon un peu trop rapide, trop souvent par illusions. C'est la traduction la plus courante. C'est celle que l'on rencontre dans la plupart des textes, quand on voit des formules, des slogans comme: tout est illusion.

Ce sont de très mauvaises traductions du mot bonno. Car bonno, cela ne veut pas dire illusion. Ou en tout cas c'est vraiment un éclairage très limité du sens de bonno.

Bonno c'est ce qui trouble la conscience, c'est ce qui nous tourmente. A longueur de temps nous pouvons l'observer, nous sommes pris, nous sommes comme happés dans des préoccupations, dans ce que l'on appelle avec des mots valises: soucis. Comme votre boulangère.... Vous lui demandez une baguette. Elle répond: il n'y a pas de souci. Bien sûr il n'y a pas de souci, on vous donne une baguette.

Les soucis c'est une partie très importante de notre existence, de notre vie. On est soucieux. On est préoccupé par autre chose que le moment présent. Notre conscience personnelle est occupée par autre chose. Et cette autre chose c'est ce que l'on appelle les bonno. Comme on peut tous le constater du matin jusqu'au soir, la plupart du temps, nous sommes dans ces occupations, ou ces préoccupations de toutes natures.

Nous avons toujours un sujet qui nous occupe, qui prend la place et qui fait que nous sommes d'une certaine façon séparés, coupés de ce que l'on peut appeler l'unité du moment présent, la réalité du moment présent, même pendant zazen bien évidemment.

Pendant zazen, nous nous échappons dans des tracas, des souvenirs plus ou moins agréables, dans des projets de choses que l'on va réaliser dans les jours ou les heures, ou les mois à venir, par ce qui nous occupe en ce moment.

Donc toute cette activité vient d'une activité réelle. Cela a la même consistance que les actions ou les paroles: quand on dit quelque chose on le sait, cela laisse des traces, parfois même des traces très fortes, dans la mémoire des autres, dans les émotions des autres. Quand on fait des choses cela laisse aussi des traces. On remue des objets. On déplace des choses. Cela crée ce que l'on appelle le karma.

Mais la nature même de cette activité mentale n'est pas neutre. Elle n'est pas neutre. On croit que, oui, on pense à des choses, mais cela n'a pas d'effet, cela n'a pas de conséquence.

Mais cela c'est vraiment ne pas comprendre la nature des bonno.



Nos pensées, notre activité mentale quelque soit la nature de cette activité, qu'elle soit considérée comme bonne ou mauvaise, comme bénéfique ou comme nuisible, si on commence à critiquer les autres ou se mettre en colère contre les autres...Tout cela laisse des traces. Ce n'est pas neutre.

La plupart des actions que nous allons faire dans les heures qui viennent là, beaucoup d'entre elles auront été pensées d'une façon plus ou moins consciente. Et à un moment donné ces intentions, car cela devient des intentions, deviennent des actes ou des paroles.

Donc tout cela ne fonctionne pas comme des choses cloisonnées: pensées d'un côté, actions de l'autre.

Tout cela fonctionne évidemment dans une unité. Simplement en général ce n'est pas une unité de temps. Mais c'est une unité de conséquence. Une pensée entraîne des paroles, qui entraînent des actions et qui par conséquent entraînent de nouvelles. On rentre dans ce qu'on appelle cette énergie du karma.

Donc tout cela n'est absolument pas sans importance. C'est le cœur de notre problème en tant qu'être humain. Nous pensons trop. Nous donnons trop d'importance à nos pensées. Et surtout nous ne comprenons plus que nous pensons. La pensée a pris une telle place, une telle importance qu'elle nous paraît la chose la plus naturelle du monde.

Le zen et les pratiques comme le zen, nous disent: non ce n'est pas naturel. La pensée, la conscience personnelle, cette énergie qui est personnelle par nature, c'est à dire qu'elle est isolée, elle n'est pas naturelle. Elle est travaillée: c'est l'éducation.

On a passé beaucoup, beaucoup de temps à être en capacité de penser de cette façon là. C'est toute notre éducation, tout ce que l'on a reçu à l'école, tout ce que l'on a reçu d'une façon générale de nos parents... C'est un lent, très long travail de maturation, d'expérience. Ce n'est pas du tout spontané.

Donc nous devons vraiment considérer cet aspect là.

Il y a une autre forme de conscience que nous cultivons ou découvrons, plutôt que nous redécouvrons à travers zazen, qui est une conscience d'unité, c'est-à-dire une conscience partagée.

Nos pensées, nous ne pouvons les partager avec personne c'est pourtant important d'en avoir conscience.

Et au moment où on veut les partager on voit que c'est extrêmement difficile de vraiment se faire comprendre les autres, même si on insiste. Et la plupart du temps on n'a pas le temps d'insister. On dit des choses qui sont les expressions de notre conscience personnelle et que les autres comprennent à



travers le filtre de leur propre conscience personnelle. Donc cela donne des malentendus, des incompréhensions, des tas de conséquences plus ou moins heureuses, en général plutôt moins que plus... On se dit: je ne comprends pas pourquoi il m'a dit ça? Il n'y a pas de raison.

On commence à rentrer dans des raisonnements, à élaborer des conclusions qui elles-mêmes sont la source de nouveaux bonno et de nouvelles confusions.

On voit que toute cette mécanique est extrêmement complexe, mais surtout extrêmement puissante. C'est une force colossale. C'est la force des habitudes de ces énergies mentales, des forces d'habitude.

Nous pensons toujours à peu près de la même façon, nous utilisons les mêmes chemins, les mêmes autoroutes neuronales comme on le dit dans les neurosciences. C'est-à-dire que cela va toujours à peu près de la même façon. C'est extrêmement rare qu'à un moment donné on remette en question une façon de penser qui nous paraît évidente. Pourtant c'est dommage car c'est vraiment très intéressant de le faire. Pourquoi est-ce que je pense comme cela? Pourquoi est-ce que je ne pense pas différemment?

Et on voit que cela change immédiatement beaucoup de nos actions et de nos comportements.

Mais le zen et la pratique de zazen nous enseignent une attitude par rapport à ces bonno. Une véritable attitude, c'est de comprendre les bonno, et de les éclairer au fur et à mesure qu'ils apparaissent.

Les bonno sont sans fin. Ils sont innombrables. C'est ce que nous disons dans le deuxième vœu du bodhisattva, que nous chantons le matin et le soir, tous les jours.

Aussi nombreux que ce soient les bonno: bonno mujin seigandan. Mujin, textuellement cela veut dire sans nombre c'est-à-dire innombrable, impossible à évaluer, à enfermer dans un chiffre, dans une mesure. Aussi innombrables que ce soient les bonno, je fais vœu... et là la traduction est importante...

Car il y a une trentaine d'années, une vingtaine d'années, on traduisait je fais vœu de les couper tous. Je ne sais pas si les plus anciens s'en souviennent. On voulait détruire les bonno. Aussi nombreux qu'ils soient on va les affronter. On va tous les détruire. C'est une traduction qui est très intéressante.

Car la démarche première, la réaction première vis-à-vis des bonno, que l'on considère comme mauvais, puisque ce sont eux qui créent notre souffrance, la première réaction c'est de vouloir les détruire. C'est une réaction assez spontanée, assez ordinaire dans ce contexte.



La première chose à laquelle on pense, c'est d'arrêter cette chose, ou la transformer, la changer. On va la couper.

C'est l'attitude, l'enseignement d'à peu près toutes les religions.

On parle de bonno, dans le zen.

Mais il y a d'autres mots qui sont proches de nous, et qui ont d'autres significations par exemple le péché, les illusions. Il y a plusieurs façons d'exprimer ce qui nous tracasse ou nous tourmente. La première réaction c'est de vouloir les couper, les détruire. C'est pour cela que dans énormément de traditions religieuses, l'enseignement c'est supprimer, couper les illusions à la racine. C'est créer les conditions qui vont faire qu'il n'y aura plus d'illusion ou plus de bonno.

C'est un peu ce que l'on retrouve dans le bouddhisme avec les traditions anciennes, par exemple Theravâda ou le Hinayâna.

Que faisaient les moines à cette époque là? Il se retiraient dans des lieux isolés, dans des forêts, et il se protégeaient de tous les risques de pollution, on va dire. C'est-à-dire qu'ils s'isolaient. Donc personne ne venait les ennuyer. Ils supprimaient tout ce qui risquait d'entraîner des désirs, des bonno.

Bonno, péchés, désirs, illusions tout cela c'est le même univers. Sauf que les mots, les éclairages sont différents. On parle aussi beaucoup de désir dans le bouddhisme. Il faut couper les désirs.

Et souvent le mot bonno a été traduit par désir, soit par illusion, soit par désir. Donc si vous voulez être heureux: coupez les désirs. Coupez tout ce qui pourrait vous perturber dans votre paix, votre sérénité, votre "zénitude", tout ce qui pourrait provoquer des désirs, des émotions, des pensées.

Donc c'est assez logique. Quand quelque chose nous ennuie on veut le supprimer, et on crée les conditions qui vont faire que les choses qui nous dérangent ou pourraient nous déranger n'apparaissent pas.

C'est la réaction en tout cas de beaucoup de religions. Dans le christianisme aussi, dans la plupart des traditions monastiques, on se retirait. Donc c'est une attitude de retrait et de protection.

L'autre extrême, c'est le monde ordinaire, c'est-à-dire le monde du Samsara, le monde de mayoi, de cette espèce de grande confusion avec attachement à l'égo, au soi, et qui fait que tout est distordu. Notre relation au monde est complètement distordue.

L'autre réaction, celle qui est partagée par la plupart des êtres humains, c'est de ne pas réagir, c'est de rester dans les bonno, dans cette énergie des bonno et



de considérer que, oui, c'est le monde normal. C'est ce qu'on peut voir autour de nous.

Qu'est-ce que le monde normal? C'est le monde des bonno. C'est la normalité sociale, la normalité du monde, c'est d'aller de bonno en bonno.

C'est suivre la confusion dans la confusion qui entraîne elle-même de nouvelles confusions.

C'est l'actualité. Tous les soirs, on regarde le journal et on ne voit que cette expression des bonno. Tout ce qui préoccupe l'humanité.

Donc il y a ces deux extrêmes. Soit on veut couper les bonno, soit on est aveugle aux bonno, c'est-à-dire qu'on ne comprend pas le fait que nous sommes dans les bonno. On peut le voir autour de nous, dans les réactions qui sont proposées, dans les comportements. C'est ce qu'on considère dans le bouddhisme comme les vues extrêmes.

Vues extrêmes c'est cela:

- soit de vouloir annihiler les bonno. et la source des bonno, comme si les bonno étaient quelque chose d'établi, de consistant.
- ou être à ce point dans les bonno qu'on ne les voit plus.

Le zen, évidemment ne choisit ni l'un ni l'autre vous l'avez bien compris.

Le zen, c'est la pratique de zazen. C'est apaiser le bonno qui est présent maintenant.

Dans le zen ont dit qu'il y a 84000 bonno. C'est infini. En plus chaque bonno se combine avec d'autres. Donc les possibilités sont infinies. Ils sont vraiment sans nombre.

Mais il y en a qu'un qui nous préoccupe ou sur lequel nous pouvons avoir une action c'est le bonno de maintenant.

Les autres, soit ne sont plus là, soit on ne sait pas où ils sont. Ils ne sont pas encore là. On ne peut pas avoir d'action sur eux.

En revanche, ce qu'on peut clairement voir à partir de zazen, c'est cette capacité à prendre conscience du bonno présent.

Ce bonno présent, c'est la conscience personnelle du moment présent. Ce sont les pensées, les émotions, les états d'âme, les ressentis, nos humeurs, ce que l'on appelle d'une façon générale l'humeur du moment.

Parfois on dit je suis de bonne humeur tout va bien je suis content. Parfois on est en colère parfois on a une espèce d'humeur générale ...

Dans les réunions de cadres on appelle cela la météo émotionnelle.

Plusieurs d'entre vous connaissent cela, quand un participant arrive à une réunion, il doit marquer sa météo émotionnelle du moment. Il y en a qui font



un beau soleil s'ils veulent donner l'impression que tout va bien, je contrôle. Il y en a qui arrivent et font un gros nuage, ou un soleil avec un petit nuage. C'est drôle.

Mais nous sommes dans cette météo intérieure. En fonction des conditions, en fonction des événements de ce qui va se passer. C'est au moins aussi complexe que la météo du temps. Nous sommes des êtres très complexes.

Particulièrement pendant zazen, nous pouvons expérimenter le fait de lâcher le bonno du moment, le bonno de maintenant. C'est le seul sur lequel, il peut y avoir une action.

Et comment fait-on?

C'est ce que l'on répète souvent: Ne suivez pas les pensées présentes. Ne soyez pas dans cette espèce d'énergie mentale qui fait que les choses se reproduisent comme une pierre qui roule, avec cette même énergie d'inertie. Nous sommes dans ce courant mental. Le courant entraîne le courant. C'est une puissance extraordinaire, quelque chose d'impressionnant.

La seule chose que nous puissions faire c'est d'avoir ce regard lucide sur nous-mêmes sur ce qui est présent.

Pendant zazen, c'est un mot que l'on n'utilise pas souvent, mais qui est pourtant très adapté: c'est la lucidité: avoir ce regard clair sur ce qui est présent. C'est comme quand on a un regard lucide sur une situation. On voit tout de suite les différents paramètres, les choses qui sont en jeu, et on a une réaction adaptée et juste. Car il y a cette lucidité. Si nous sommes dans la confusion il y a des interprétations, tellement de choses qui se rajoutent, qu'en général nous sommes plutôt dans des réactions inappropriées.

Pendant zazen, avoir ce regard lucide sur notre propre activité mentale.

Je le dit et c'est important de l'avoir bien en tête: 95 % de ce que l'on appelle les bonno sont de nature intellectuelle, de la nature du raisonnement, du jugement, de l'interprétation, du langage, de la comparaison, de la projection, des conclusions, des analyses, tous ces outils mentaux que nous avons appris à utiliser. 95 % des bonno sont de cette nature intellectuelle.

Les autres sont des bonno plus physiques par exemple le plaisir de manger, de satisfaire la faim, les désirs sexuels, les désirs plus basiques. On les dit plus basiques. Ce sont également des bonno. Mais ils représentent cela. C'est assez facile de les voir surtout. On a ces désirs ou cette énergie qu'on peut appeler aussi perturbatrice car elle est très perturbatrice. On peut les voir assez vite, les comprendre vite.



Mais quand nous sommes dans ces processus mentaux dans ces mélanges d'émotion, de rationalisation, d'interprétation, de pensée, de verbalisation. Le propre de ces mécanismes c'est de nous isoler, de nous aveugler. C'est l'effet premier. Quand nous sommes dans ces processus mentaux là, c'est comme si on était aveuglé. On ne voit plus, on n'entend plus. On ne sait plus où on est. On est dans nos pensées. Ce sont des expressions qui sont quand même très utilisées. On dit: il est dans la lune, ou il est à côté de ses pompes. Il est ailleurs.

Comment est-ce que l'on peut apaiser les bonno?

C'est vraiment en pratiquant et en pratiquant encore et encore la lucidité sur cette activité, sur cette activité intérieure.

Donc c'est ce qu'exprime Maître Dôgen, par une belle expression dans le Tenzo kyokun, cette activité mentale est comparée aux oiseaux sauvages et aux singes agités. Alors ce n'est pas très flatteur. Mais cela représente quand même assez bien la chose. Une autre expression qui est aussi utilisée à la place des oiseaux sauvages, on parle de chevaux sauvages ou fous, les chevaux lancés au galop car ils ont peur. Que ce soit les oiseaux sauvages, des singes un peu agités, ou les chevaux terrorisés... Il faut savoir que la principale défense des chevaux, c'est naturel, c'est la fuite. Un cheval n'a pas ou très peu de façon de se défendre. Quand il y a quelque chose il s'en va, il court.

Donc nous sommes un peu oiseau, singe, cheval. Tout cela correspond très bien comme description. Et Maître Dôgen dit: ce sont les chevaux, les singes, les oiseaux, qui doivent faire un retour sur eux-mêmes. Je vais conclure là-dessus.

Car c'est le bonno lui-même qui s'illumine.

C'est vraiment une expérience que nous avons pendant zazen.

Ce n'est pas quelqu'un qui éclaire l'illusion ou le problème. C'est le problème lui-même qui s'éclaire... Un peu comme dans un feu, il y a des étincelles, des flammèches.

Pendant zazen, c'est toute cette activité elle-même qui devient lumière. C'est dans cette direction-là qu'il faut pratiquer zazen et s'étudier soi-même. Laisser les bonno s'illuminer eux-mêmes. Ne pas être ni dans l'aveuglement aux bonno, ni dans le combat contre les bonno. C'est cette voie du milieu.