



***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 transcritteur.***

## **MAKA HANNYA HARAMITA SHINGYO - Partie 22 -**

Enseignement (TEISHÔ) donné par maître Olivier Reigen Wang-Genh  
au dojo de Strasbourg, le 25 janvier 2025.

Bonsoir. Je continue les commentaires et la traduction du Hannya Shingyô. Nous en étions à ce passage central qui marque le début de la deuxième moitié :

***-Shin mu kei ge mu kei ge ko. Mu u ku fu. On ri is sai ten do mu so -***

C'est un passage extrêmement concret, pratique, expressif de notre façon de fonctionner et de notre fonctionnement général.

**Shin mu kei ge mu kei ge ko** : parce qu'il n'y a pas les causes des bonno, qu'on a traduits par obnubilations, il n'y a pas les obnubilations. Quand les causes et conditions des troubles ou illusions ne sont pas présentes, il n'y a pas de trouble ou d'illusion. C'est une expression très claire du caractère conditionné de toute chose, dont on a beaucoup parlé lors des teishô précédents.

Ce caractère conditionné des choses est central non seulement dans l'enseignement du Bouddha mais dans notre pratique du zen et de zazen.

Nous devons toujours avoir présent à l'esprit que ce sont les causes et les conditions qui font que les choses sont telles qu'elles sont maintenant.

Cela concerne les choses dites extérieures, mais aussi ce qui est intérieur, notre activité sensorielle, émotionnelle et intellectuelle. Nos pensées quelles qu'elles soient sont de nature conditionnée. Dès qu'on oublie cela on rentre dans les conditions mêmes des *varana* ou *bonno*, dans tout ce qui est de nature trouble. On rend les choses confuses. Si nous ne créons pas les causes de l'illusion il n'y a pas d'illusion.

Ensuite il est dit : ***Mu u ku fu. On ri is sai ten do muso.***

C'est une expression du même ordre. Quand il n'y a pas ces obnubilations du cœur, il n'y a pas, plus de méprise, ce qu'on appelle les *ten do muso*. C'est très important dans notre pratique du zen car nous n'arrêtons pas de fabriquer du **ten do muso**.

La meilleure façon de traduire **ten do muso** est **hallucination**. Ce mot est assez fort. C'est un état qui se manifeste après avoir peut être pris des produits qu'on n'aurait pas dû prendre et on voit alors des choses qu'on est seul à voir, comme des formes ou des êtres que les autres ne perçoivent pas. On peut aussi entendre des



sons, qui n'existent pas, des voix que nous sommes seuls à entendre. Ce sont des signes assez caractéristiques d'un dysfonctionnement psychique assez grave.

Ce qu'on entend par hallucination dans le bouddhisme et dans le zen ce ne sont pas ces états extrêmes qui résultent d'intoxication directe avec des produits.

Elles sont plus ordinaires et à prendre à ce niveau de l'ordinaire. En tant qu'individu j'ai une perception totalement subjective de l'instant présent. C'est simple à comprendre, évident. En fonction de l'endroit où je suis, j'ai une perception des choses différente de la vôtre. Vous regardez dans ce sens, moi je regarde dans celui-ci. Si quelque chose se passe, chacun aura une perception du réel à partir de sa position.

Nous sommes tous dans des positions différentes aussi bien au niveau physique, par exemple nos yeux, qu'au niveau de nos conditionnements intérieurs. Chacun va percevoir un même son d'une façon différente. Pour certains il sera agréable ou désagréable, d'autres ne l'entendront même pas. Chacun aura en fonction de ce qui se présente une perception subjective. Ces hallucinations prennent forme à partir de nos interprétations. Nous n'arrêtons pas d'interpréter les phénomènes, les situations présentes.

Un autre mot qui pourrait être utilisé pour traduire ce **ten do muso** est **méprise**. On se méprend sur la nature de la situation ou des choses présentes par notre point de vue subjectif, individuel. On se méprend et de ce fait on fabrique des méprises. Cela est très bien analysé dans le bouddhisme. Dans son enseignement le Bouddha parle déjà de quatre grandes catégories de méprises ou de sources de méprises.

**- La première étant de prendre comme permanent ce qui par nature est impermanent.**

La plupart du temps nous pensons que les choses sont de nature permanente même si intellectuellement nous admettons que les choses changent tout le temps. Mais dans notre relation au monde nous percevons les choses du point de vue de la permanence.

Quand nous arrivons au dojo nous ne réfléchissons pas pour savoir si le dojo est toujours là ou si éventuellement il a changé de place depuis hier. On rentre dans le dojo, il y a l'autel, les bougies qu'il faut allumer de telle manière, etc. Ce n'est que lorsque quelque chose change de place qu'on se dit qu'il y a eu un changement. Vous avez sans doute vu qu'on utilise à présent des bougies à pile. Si vous êtes responsable de l'autel n'allumez pas les bougies à pile avec un briquet. Je dis cela parce qu'au temple trois bougies ont déjà brûlé ainsi.

La méprise se fait aussi par rapport à nos habitudes tout simplement: croire que les choses sont toujours là parce qu'il n'y a aucune raison qu'elles aient changé. Il y a mille raisons pour qu'elles aient changé, que nous ne pouvons pas appréhender puisqu'il se passe des choses derrière notre dos.

Ce sont de petites choses qui montrent à quel point les méprises sont présentes. Là où la méprise est totale c'est en ce qui nous concerne en tant qu'individus. Cette certitude d'un moi bien clair, bien stable montre à quel point nous sommes dans cette perception trompeuse de ce que nous sommes.



- **La deuxième est de croire que les choses qui par nature sont insatisfaisantes sont satisfaisantes.**

Cela touche nos attachements, nos désirs, nos attentes. Nous croyons qu'après avoir obtenu ceci ou cela nous allons être satisfaits alors que nous savons profondément que nous courons sans cesse et continuons de courir après de nouveaux désirs aussitôt que les précédents ont été satisfaits.

- **La troisième méprise est de croire que ce qui est sans substance a une substance.** Que les choses existent par elles-mêmes, que les phénomènes ont une existence propre alors qu'on n'arrête pas de répéter qu'ils sont de nature conditionnée. Cela touche aussi notre relation à nous-mêmes.

- **Enfin la quatrième de ces méprises est de croire que ce qui est de nature impur est pur.**

Notamment nos attachements, nos croyances, nos perceptions des choses. Par exemple le fait de croire que le corps est de nature pure, belle alors que l'observation montre que ce corps n'est pas si pur, si parfait, si séduisant par bien des aspects, sauf représenté sur une belle photo ou un tableau. Ceci est vrai pour nos émotions, nos goûts, nos attirances: penser qu'ils sont purs, élevés ou de nature sacrée alors que ce n'est pas le cas.

Ces quatre groupes de méprises regroupent l'ensemble des méprises possibles dont on pourrait continuer la liste, avec tous les dualismes. Mais ces quatre là regroupent les quatre grandes confusions dans lesquelles nous pouvons entrer.

Ces hallucinations, ces méprises ne sont pas de nature exceptionnelle, elles sont au cœur de notre quotidien.

Une situation donnée peut nous procurer de la satisfaction, alors que tout montre que cette situation en changeant va créer du regret, de la tristesse ou autre émotion pas forcément agréable. Mais au moment où nous la vivons nous sommes tellement dans cette méprise, ce sentiment trouble que nous ne le percevons pas. Nous ne comprenons éventuellement qu'après que nous étions dans quelque chose d'éphémère, d'illusoire.

En général nous prenons conscience des choses à posteriori. Dans l'instant présent nous sommes certains que notre perception, notre interprétation de la situation est vraie. Nous n'arrêtons pas de dire « oui c'est vrai, je l'ai vu, oui cela s'est passé ainsi », parce que de notre point de vue, cela s'est passé comme cela.

La semaine dernière il y avait une cérémonie de Jukai, de transmission des préceptes du Bodhisattva. Il y a eu beaucoup d'enseignements sur les préceptes, notamment sur le cinquième précepte majeur que je voudrais mettre en lien ce soir avec le Hannya Shingyô. Il y a dix préceptes majeurs qui sont les grandes règles éthiques du comportement d'un être éveillé, un bodhisattva.

Le cinquième se formule de la façon suivante : **ne pas faire commerce d'alcool.**

Il est intéressant de relever que ce précepte a considérablement évolué dans sa formulation lorsque le bouddhisme s'est implanté en Chine. Dans tous les textes



traditionnels en Inde, le précepte disait clairement : ne pas consommer d'alcool. Au 4<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup>, 6<sup>ème</sup> siècle quand le bouddhisme a commencé vraiment à s'implanter en Chine, il y eut de nouveaux enseignements où ce 5<sup>ème</sup> précepte est devenu ne pas faire commerce d'alcool.

Il était difficile pour les chinois de renoncer à la consommation d'alcool, cela faisant vraisemblablement partie de leur culture. Il faut savoir que la plupart des moines qui recevaient l'ordination avaient une approche très laïque de l'engagement. Il est rapporté dans les textes que sur les centaines de milliers de moines, seul un petit pourcentage avait reçu l'ordination complète, traditionnelle, telle qu'elle se pratiquait en Inde. La plupart recevaient les préceptes du Mahayana où les choses étaient formulées de façon plus subtile.

Maître Dôgen au 13<sup>ème</sup> siècle a encore fait évoluer ce précepte en disant « ne pas faire commerce de produits intoxicants ». Cela va plus loin que l'alcool proprement dit. Cela concerne tous les produits pouvant créer une intoxication de l'esprit, que ce soit de l'alcool ou des drogues. Mais cela concerne aussi toutes les formes d'idéologie. Je pense que Maître Dôgen l'avait bien pressenti. Les produits intoxicants vont bien au-delà de l'alcool ou des drogues. Nous n'arrêtons pas de nous intoxiquer nous-mêmes. Nous n'arrêtons pas de créer de la confusion dans notre esprit, qui par nature est sans illusion ce qu'on appelle de la nature de Bouddha ou d'éveil.

Quand on parle de ne pas faire commerce de produits intoxicants on touche au point du *Hannya Shingyô* où il est dit que lorsque les conditions des illusions, de la confusion ne sont pas présentes, la confusion et les méprises ne sont pas là. En essayant de faire passer nos opinions, compréhensions ou interprétations personnelles des choses, nous faisons commerce de produits intoxicants. Il est important de le voir sous cet aspect là parce que c'est notre principale source d'intoxication.

Les *bonno* sont à 95 % d'origine intellectuelle, c'est à dire issus de déductions, de raisonnements, de processus de réflexion qui nous poussent à faire des déductions à partir de certaines données. Nous sommes structurés, conditionnés, formatés pour penser de cette façon là. Nous voyons trois choses et nous en faisons des déductions, nous en tirons des conclusions.

Normalement au niveau scientifique cette démarche suit des processus censés réduire au maximum ces interprétations subjectives. Les éléments sur lesquels se base l'analyse doivent être prouvés le plus possible au départ, sinon on construit sur du sable. Or dans nos réflexions quotidiennes, nous n'arrêtons pas de faire des déductions, des conclusions à partir de perceptions basées sur des méprises structurelles. Ainsi nous disons que ce qui est impermanent est permanent, ce qui est insatisfaisant est satisfaisant, etc. Nous n'arrêtons pas de baser nos raisonnements, nos perceptions des choses, sur des intoxications, des ivresses mentales.



On constate à quel point cela est présent dans le monde actuel où chacun sur les réseaux sociaux y va de son appréciation, de son interprétation des situations, de ses commentaires de commentaires. Aujourd'hui on est dans un monde d'analyse. Tous les experts donnent leurs analyses personnelles, leurs points de vue. On voit à quel point les choses deviennent confuses, toxiques.

Il ne faut pas prendre ce passage du *Hannya Shingyô* d'un point de vue trop philosophique ou abstrait. Il parle de choses terriblement concrètes qui concernent notre présence au monde. Cela touche notre profonde intimité spirituelle. Cela vaut la peine d'étudier ce passage, non pas comme si c'était un texte, mais de le lire dans notre comportement quotidien. Commençons à prendre conscience de ces processus mentaux, de ces méprises où on croit que ce qu'on a perçu est une vérité, où on interprète, déduit, etc.

Maître Dôgen formule cela joliment en disant que dans ce monde confus nous créons toujours davantage de confusion. Dans la confusion nous rajoutons de la confusion. Malheureusement nous pouvons tous ressentir cela par rapport au monde actuel. Il faut prendre conscience de ces moments de lucidité où on comprend qu'on est en train de s'embarquer dans des raisonnements totalement subjectifs qui n'ont aucune base.

En prendre conscience le plus souvent et le plus vite possible devient une véritable pratique du quotidien. On peut créer là toujours plus d'éveil dans cet éveil. Plus on prend conscience de ces moments là, plus ils deviennent identifiables, plus on les reconnaît vite. Et on peut les interrompre, on peut s'en extraire. Mais le problème avec ces processus, c'est qu'en général non seulement nous les créons mais nous en faisons commerce en les répétant, en en faisant part aux autres. Ainsi d'une façon ou d'une autre nous allons participer aux interprétations de l'autre. Nous allons être un élément un peu viral de ce karma.

Nous voyons que c'est non seulement intoxicant pour nous-mêmes car nous nous enivrons nous-mêmes de ces théories, de ces raisonnements mais nous en faisons commerce en les communiquant aux autres et même parfois en essayant de les convaincre. Ce sont donc des choses que nous devons identifier ou clarifier le plus rapidement possible de façon à les interrompre le plus vite possible. C'est exactement ce que nous faisons pendant zazen.



## MONDÔ

### Question N°1

En fait il vaut mieux se taire.

R. Intérieurement d'abord. Se taire ne suffit pas.

Q. Je trouve plus facile de se taire physiquement.

R. On touche à deux choses.

Se taire ce n'est pas être silencieux, du silence dont on parle là. On parle du silence spirituel, du silence de notre propre conversation intérieure.

Mais il faut de toute façon faire attention à ce qu'on dit, ce qu'on communique. Le karma de la parole est très fort, très puissant.

Mais d'un point de vue zen, cela ne suffit pas. Pour le zen ce qui est important c'est le silence de ce dialogue, de ce monologue intérieur. C'est ce qu'on fait pendant zazen. Mais pendant zazen on peut très bien s'asseoir face au mur et continuer en roue libre à penser. On sait qu'on sait le faire, mais ce n'est pas ce qui est enseigné.

### Question N°2

Pourtant on se positionne pour des idées dont on n'a pas toujours tous les éléments, ce qui est impossible, mais pour des idées qui nous tiennent à cœur. Comment ça fonctionne avec ce que vous venez d'expliquer?

R. En faisant très attention à ses idées. En vous en parlant, je me dis que je suis aussi en train de vous communiquer quelque chose. Dès qu'on ouvre la bouche on est confronté à ces questions. Clairement il faut voir si ce sont des points de vue, des compréhensions personnelles ou des choses qui viennent de l'enseignement de notre tradition, que l'on a essayé d'abord de digérer puis de transmettre. Il faut donc faire attention à toutes nos idées. Le zen c'est remettre en question et commencer à voir le côté souvent très étroit de nos opinions.

### Question N°3

Mais c'est justement parfois aussi la discussion qui nous amène à mettre en question nos propres opinions.

R. Oui, bien sûr. Le mondô c'est ça.

Il faut voir cela dans l'instant présent, pas de façon générale sinon on se dit qu'il vaut mieux ne pas penser, il vaut mieux se taire, ne plus bouger...Le zen ce n'est pas cela. Le zen c'est se dire il faut que je bouge, je vais bouger, je vais parler, je vais penser. *Tout le Bouddhisme c'est ça, faire attention.* Comprenez ce que vous êtes en train de faire ou de dire. C'est pour cela qu'il y a des préceptes, des enseignements.



Le Bouddha aurait pu se taire aussi. Mais il a enseigné les *Quatre Nobles Vérités*. Ce sont les points de vue du Bouddha, oui.

De nombreuses personnes ne sont pas d'accord avec les *Quatre Nobles Vérités*. Quand il est dit « tout est de la nature de dukkha », plein de gens ne sont pas d'accord.

Il y a l'enseignement et la pratique.

Quand on bouge, on fait attention. Quand on parle, on fait attention. Quand on pense on fait doublement attention parce qu'on sait que tous les actes et toutes les paroles sont précédés des pensées.

On entre dans un autre univers, celui de l'attention, de cette conscience que chaque détail dans la vie quotidienne est source de méprise, d'hallucination, d'incompréhension, de colère avec toutes les émotions négatives qui peuvent en découler. On sait que très souvent on se met en colère par méprise. Pendant des jours on se dit « pourquoi il a dit ça ? » et on comprend au bout de plusieurs heures ou plusieurs jours que c'était dit pour toute autre raison. On entend un bout de phrase dit par deux collègues, on l'interprète, on est sûr qu'ils parlent de moi, me critiquent, etc. Il y a des milliers d'exemples qui sont juste des espèces d'ivresse. On le sait par notre expérience du quotidien.

#### **Question N°4**

Pendant la méditation j'entends parfois ma voix ou celle d'un proche parler dans ma tête, comme un dialogue continu. D'où cela vient t'il ?

R. C'est ce qu'on appelle la conscience personnelle.

Q. Comment l'arrêter ?

R. Laissez faire, n'essayez pas de l'arrêter, de lutter, d'intervenir. Maître Dôgen a clairement dit dans le *Fukanzazengi* « n'intervenez pas, ne faites pas de commentaires, de jugements, de comparaisons ». Alors laissez faire. C'est l'activité naturelle de la conscience personnelle. Ne vous identifiez pas à cette voix, ce qui signifie ne pas continuer ce dialogue. Nous parlons avec nous-mêmes, nous faisons les questions, les réponses. Quelquefois nous sommes en désaccord avec nous-mêmes, essayons de trouver un argument. Nous sommes très spéciaux...

Q. Donc juste essayer d'arrêter, ne pas continuer ?

R. Non, n'essayez pas d'arrêter. Essayez juste de vous extraire.



## **KUSEN du 29 janvier 2025.**

Enseignement donné par Maître Reigen Wang Genh

Soyez particulièrement vigilants à la posture de vos mains.

Le mudra des mains pendant zazen, c'est **Hôkkai-join**, qu'on peut traduire par : **recevoir l'univers.**

Ce mudra est très précis.

Les doigts de la main gauche sont posés sur les doigts de la main droite. Les doigts ne sont pas raides mais légèrement arrondis. Aucun doigt ne se désolidarise des autres, particulièrement les petits doigts ne doivent ni se séparer, ni se relever.

Tous les doigts sont en contact les uns avec les autres.

Les pouces se rejoignent horizontaux au-dessus des doigts. Les bouts des pouces sont en contact léger mais sensible. Les pouces ne doivent pas se presser l'un contre l'autre. Il faut bien veiller à ce que l'un des pouces ne cherche pas à prendre l'ascendant sur l'autre. Les pouces ne remontent pas et ne tombent pas. Bien sûr, ils ne se séparent pas.

Les mains sont ramenées vers le ventre. Elles ne doivent pas glisser sur les jambes.

Les deux mains sont posées sur les pieds ou sur le haut des cuisses. Surtout on ne porte pas les mains.

Maître Deshimaru nous répétait très souvent: '**déposez votre esprit dans la paume de votre main gauche**'. Vous pouvez alors sentir de l'énergie, de la chaleur.

Déposez votre esprit dans la paume de votre main gauche.

Toutes vos pensées, toutes vos émotions, vos états d'âme, vos soucis, toutes vos préoccupations du moment, posez les dans la paume de votre main gauche.

Cette posture des mains pendant zazen, c'est l'expression physique de ce qu'on appelle la condition normale du corps-esprit.

Toutes les fabrications mentales sont déposées. La conscience devient disponible. Elle redevient fluide, attentive, calme, juste présente.

Pendant zazen, corrigez le plus souvent possible la posture de vos mains.

Cette tension juste se répand dans toute votre posture.

## **MONDÔ:**

### **Question N°1:**

Précédemment tu as dit dans un teishô: soyez présents et conscients, conscients de nos pensées, conscients de l'existence... Comment est-ce que je fais pendant zazen pour avoir un zazen plus efficace?

- R: Quand tu parles de 'aware'. Cela veut dire quoi: 'aware'?

- Attentif, conscient de ce qui se passe.





-R: Conscient de tout.

- Q: Qu'est-ce qui part?

- R: Qu'est-ce qui part? Les pensées s'en vont?

- Q: Les pensées vont et viennent. Si je suis dans l'instant présent, je sens juste que c'est OK. Ma respiration est là: les pensées ne sont pas miennes, elles viennent et elles partent.

- R : Au début, mais après vous devez aussi laisser cette conscience de vous-même, cette espèce de pleine conscience.

Zazen, ce n'est pas la pleine conscience. La pleine conscience est une espèce d'étape dans notre pratique de zazen. Il est nécessaire de devenir conscient, de devenir attentif à ce qui est présent. Ainsi on sent qu'on est présent. J'observe tout. J'observe mon corps. J'observe mes pensées, le son, tout. Mais ce n'est pas assez.

A un moment, on doit oublier le soi. Zazen est quelque chose d'autre. Mais bien entendu, l'attention et la conscience sont nécessaires. C'est ce qu'on appelle dans certaines traditions bouddhiques le samatha. Samatha, est la concentration, la présence, la conscience.

C'est le point de départ.

Si vous pensez, imaginez toujours, si vous suivez vos désirs ou les fabrications mentales, c'est la vie ordinaire, la conscience ordinaire. On pense toujours à quelque chose. Ce n'est pas nécessaire de faire zazen pour cela. Vous pouvez être installé confortablement et juste rêver. Bien sûr, d'abord, il faut se concentrer, focaliser notre attention. Mais après, il y a d'autres étapes de conscience, essentiellement Vipassana.

Commencer à observer qui est le moi, qui est là, qui entend le son, qui respire, et ainsi de suite. Mais à un moment on oublie le soi. Cela signifie qu'il y a unité, seulement unité entre intérieur et extérieur. Toujours on crée de la séparation. J'observe l'extérieur, le son. Mais à un certain moment, on est un avec le son, un avec tout. Alors il n'y a plus de témoin, personne pour être témoin. Mais de cela il est difficile de parler, il est mieux d'expérimenter.

## **Question N° 2:**

Etre certifié par tous les dharma, est-ce que c'est cela être attentif?

-R: C'est une expression extrêmement délicate, donc il ne vaut pas trop y toucher avec des concepts. Car tout de suite cela devient très ordinaire. Moi, je la laisserai intacte et j'en ferai un objet d'étude, donc pas d'explication...