



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.

MAKA HANNYA HARAMITA SHINGYÔ
- Partie 27
Teishô de Maître Reigen Wang Genh
Dojo de Strasbourg 2 avril 2025

Nous en arrivons à la dernière partie du Hannya Shingyô qui est certainement l'expression la plus connue de tout le sutra. Ce passage dit :

**Ko chi han nya ha ra mi ta. Ze dai jin shu. Ze dai myo shu.
Ze mu jo shu. Ze mu to do shu. No jo is sai ku. Shin jitsu fu ko.**

On va s'arrêter là ce soir. Si on traduit de façon littérale cela signifie : en conséquence cette paramita de hannya, de prajna, de sagesse est le grand mantra, le mantra ultime, sans égal, qui apaise toutes les souffrances.

On va revenir sur le mot mantra, très connu, qui n'est pas spécifique du bouddhisme. On retrouve la pratique des mantras dans la plupart des grandes traditions spirituelles.

- *Man* a la même étymologie que *manas*, l'esprit, dans le sens de conscience personnelle, d'esprit qui pense, appelé aussi la 7^{ème} conscience dans le Mahayana.
- *Tra* veut dire protéger.

Quand j'ai commencé zazen, il y a très longtemps, j'ai lu un livre merveilleux, célèbre à l'époque, dont j'ai oublié le titre, sur les mystiques orthodoxes qui pratiquent la prière du cœur en se plongeant complètement dans une expression. Ils n'utilisent pas le mot mantra. Ce livre racontait l'expérience de certains grands mystiques orthodoxes qui passaient le restant de leur vie, plongés dans une prière silencieuse, seuls dans une grotte. Cette prière silencieuse, la prière du cœur, est évidemment une forme de pratique de mantra.

Maître Deshimaru nous parlait très souvent des mantras parce que sa mère pratiquait dans la tradition *Nichiren*, inspirée du *Sutra du Lotus* qui a un mantra - *Namu myôhô renge kyô*- c'est-à-dire prendre refuge dans le sutra du lotus. Cette pratique est très populaire au Japon. D'ailleurs réciter des mantras est une pratique très populaire.



C'est une pratique simple, extrêmement efficace dans le sens où les effets sont immédiats. En récitant un mantra, de façon presque mécanique, on ne pense pas à autre chose. Cela apaise, soulage nos préoccupations, nos souffrances.

Maître Deshimaru parlait des mantras comme étant l'expression de la foi, dans le bouddhisme. La foi est évidemment un élément structurel dans toutes les religions. On croit en Dieu, on a foi en son message, en cette énergie créatrice. On peut avoir foi en énormément de choses. La plupart des gens aujourd'hui ont foi en quantité de choses qui n'ont plus rien à voir avec la religion. Etrangement, ils ont souvent foi en des opinions personnelles, des philosophies, des théories, ou des choses du domaine de *manas*, la conscience personnelle. On a foi en ses idées, ce qui est presque présenté comme une valeur.

Dans les temps anciens et dans le zen en particulier, les opinions personnelles sont considérées, et présentées en tout cas, comme étant les principaux obstacles, les principales difficultés à notre compréhension et évolution spirituelle. Nous sommes tous, d'une certaine façon, enfermés dans nos voiles, dans nos constructions mentales ou dans nos propres représentations de la réalité. On le sait.

C'est considéré comme la principale difficulté que l'on rencontre dès lors qu'on est bloqué dans des opinions, des compréhensions ou des certitudes. Il n'y a pas de place pour autre chose. Il est très difficile de remettre en cause soi-même ses propres certitudes et convictions notamment quand elles sont de nature intellectuelle. Cela concerne aussi les opinions politiques ou philosophiques sur la vie ou la nature de l'humanité.

En parlant de foi je parle du zen, et pas du bouddhisme en général où les expressions sont multiples. Cette foi peut avoir des expressions extrêmement populaires, simplistes où le Bouddha est considéré comme une divinité. On prie Bouddha dans les pagodes au Japon ou dans d'autres pays bouddhistes traditionnels comme le Vietnam, le Cambodge, la Thaïlande, le Laos, le Sri Lanka. Les gens viennent à la pagode pour prier Bouddha en qui ils ont foi.

Dans le zen on a une approche très différente de cette foi exprimée à travers l'expression qu'on retrouve dans le Shin Jin Mei qui se dit **shin jin fu ni**.

- *Shin* signifie la foi (normalement après c'est *shin* aussi, mais en japonais on ne prononce pas *shin shin*),

- *fu*, non

la vraie foi est non deux. C'est l'expression zen et notamment zen sôtô de cette notion de foi qui existe dans le zen mais dont on parle très peu, car ce n'est pas avoir foi en quelque chose. Ce n'est pas une foi sujet-objet. **La vraie foi dont on parle dans le zen c'est non deux. Il n'y a pas de sujet-objet.**

Cela change toute notre relation ou approche même de cette foi qui dans le zen est quasi omniprésente, notamment pendant zazen. C'est ce que nous enseigne réellement zazen, la pratique même de *Shikantaza*, de ne pas cultiver un sentiment de foi par rapport à zazen. *Shikantaza* veut dire être totalement un avec zazen. Le



zazen en lui-même n'est pas un objet de foi, un support de foi, c'est une expérience directe de ce fu ni, de l'abandon finalement: **l'abandon de soi dans zazen, retrouver cette unité essentielle à travers l'expérience.** C'est ce qu'on fait pendant zazen et qu'on cultive d'une façon très informelle, non dirigée, non structurée, non intentionnelle.

Cela paraît paradoxal mais en fait ce sont les mots qui prêtent à confusion. Dès lors qu'on emploie le mot foi cela sous-entend: en quelque chose.

On ne peut pas dire: je n'ai foi en rien. Ce serait juste une forme d'anarchie, de nihilisme. Ce serait une attitude, de n'avoir foi en rien. Il y a énormément de gens qui n'ont plus foi en rien et qui je pense, en souffrent beaucoup. Ne plus croire en rien crée beaucoup de détresse et de souffrance intérieure. Ce n'est pas une qualité, c'est plutôt le signe d'un profond désarroi, d'être perdu, désespéré. Ce n'est évidemment pas ce qu'on essaie de cultiver dans le zen.

Ce genre d'attitude un peu particulière n'a rien à voir non plus avec foi en quelque chose, même par exemple avoir foi en Bouddha.

Dans le zen cette expression est délicate. On trouve, on développe cette vraie foi à travers l'expérience de zazen, à travers sa propre expérience de la nature de Bouddha, son expérience de sa nature d'éveil. Cette nature d'éveil, de Bouddha, ne peut pas être autre chose que ce non deux. C'est ce qu'enseigne le zen.

Nous sommes en totale unité, plus qu'unité, c'est d'ailleurs pour cette raison que l'on n'emploie pas le mot unité. On pourrait dire la vraie foi est un mais dans le zen on est un peu compliqué. Quand on dit un, automatiquement on crée deux. Cela n'a pas de sens un. Alors on préfère l'expression fu ni: non deux, à un. Ces subtilités, qui à la fin ne le sont pas, sont importantes. Elles expriment beaucoup mieux cette réalité de l'abandon à travers ce non deux, qu'à travers, retrouver l'unité. Essentiellement nous sommes non deux, nous ne sommes séparés de rien.

Nous sommes dans cette réalité appelée l'interdépendance, mot qui me satisfait de moins en moins parce qu'aujourd'hui on est dans un monde connecté. L'interdépendance, on comprend vite. Pour beaucoup ce sont les réseaux sociaux, les médias, l'économie, toute cette réalité humaine qui est totalement interdépendante. On en prend de plus en plus conscience. Une décision prise en Chine a des répercussions quelques minutes ou quelques secondes après, parfois directement, ici. Et ce ne sont pas des petites conséquences, cela peut être des licenciements, des drames humains, toutes sortes de choses. C'est vraiment réel, pas simplement des petits messages avec des émojis.

C'est une réalité dans laquelle on baigne. Mais souvent on a tendance à la limiter à cette réalité plus conventionnelle, cette compréhension un peu ordinaire de l'interdépendance comme interconnexion. C'est immensément plus que cela. L'interdépendance dont on parle dans le bouddhisme les **in nen** ou **in ga**, ce sont les causes et conditions. C'est l'énergie même de toute la réalité. Nous sommes dans cette réalité des causes et conditions. Si nous sommes réunis ici ce soir, ce n'est pas



du hasard. C'est l'expression de ces causes et conditions. **Tout fonctionne dans cette inter-existence, ce qui est peut-être mieux qu'interdépendance.**

Interdépendance laisse quand même penser qu'il y a des êtres connectés, dépendant les uns des autres. Mais c'est beaucoup plus que cela. C'est l'existence même des êtres, qui s'inscrit dans ce que nous sommes. On devrait même utiliser l'expression **intra-existence**, ce qui devient compliqué. Mais si on veut utiliser des mots qui donnent du sens, ce serait presque ça. C'est-à-dire que notre intériorité elle-même n'existe que dans cette réalité de l'intra-existence. Nous n'existons pas séparément.

Thich Nhât Hanh avait créé l'ordre de l'inter-être, ce qui est mieux qu'interdépendance. Inter-être, inter-existence, intra-existence.

La foi dont on parle dans le Hannya Shingyô, dans le zen, c'est cet abandon, cette acceptation totale de ce qu'on appelle le fu ni, le non deux. C'est l'expérience de zazen. C'est la confiance en zazen. C'est une expression profonde. Nous plongeons dans notre zazen. Nous nous confions littéralement. Comme un enfant qui saute dans les bras de sa mère avec une confiance totale. Maître Dôgen emploie souvent cette image. C'est un abandon immédiat et total, sans doute ni résistance.

Dans notre pratique de zazen c'est certainement la vertu que nous cultivons de la façon la plus silencieuse, mais la plus réelle. On ne se dit pas « je vais me confier à quelque chose ». Cela se fait de façon totalement naturelle. Finalement nous ne faisons que revenir à la réalité de ce que nous sommes. Ce qui n'est pas simple. Nous avons construit une réalité tellement différente, tellement représentative, tellement dualiste surtout, que c'est la chose la plus difficile de retrouver simplement ce que nous sommes. C'est ce que nous faisons à travers zazen, et peut-être surtout si cela n'est pas exprimé ou conscientisé. **Quand on s'abandonne il n'y a plus de témoin. Tant qu'il reste un témoin il n'y a pas d'abandon.**

Il ne peut y avoir de témoin à ce fu ni. Quand on est non deux on est non deux, sinon ce n'est pas non deux. S'il y a encore quelqu'un de caché qui veut prendre une petite photo du satori, ça ne fonctionne pas ! On parle d'un abandon réel et total. C'est sans doute pour cela que le Hannya Shingyô insiste tellement en répétant quatre fois : c'est le mantra, c'est le grand mantra, c'est le mantra juste, c'est le mantra ultime, sans égal. Et pour cause. On ne peut pas aller plus loin que ce non deux, donc il est sans égal, ultime. Sinon il reste un objet, en-deçà.

Or ce que nous pratiquons durant zazen c'est cette paramita de sagesse, Hannya, Prajna, c.a.d la connaissance ultime, la sagesse ultime sans objet. Tant qu'il reste un objet de sagesse, ce n'est pas Hannya. Là aussi, comme avec la foi, la sagesse telle que nous en parlons, de façon humaine, a toujours un objet. On en a fait une sagesse basée sur un système de pensée fait à partir de raisonnements,



de conclusions, de projections, de déductions. Ce sont les sagesse dont on parle au sens ordinaire.

La paramita de sagesse dont on parle dans le Hannya Shingyô c'est la connaissance sans objet. C'est ce qui fait dire au Hannya Shingyô avec ce mantra qui se formule :

**Gya tei gya tei hara gya tei. Hara so gya tei bo ji so wa ka
Han nya shin gyo.**

J'en parlerai la prochaine fois. On étudiera le sens même de ce mantra dont les mots sont plus que délicats. En général c'est traduit par :

Aller, aller, aller au-delà, aller au-delà du par-delà

Aller au-delà du par-delà, je ne sais pas ce que cela signifie et on devrait ajouter encore aller au-delà du par-delà du non deux... Tant qu'il reste un bout de concept ce n'est pas le mantra ultime **Bo ji so wa ka**, cette paramita de sagesse dont on parlera la prochaine fois.

Il y a une formule très importante dans ce passage quand il parle du mantra - ce mantra, ce grand mantra, ce mantra ultime, ce mantra sans égal. C'est: **No jo is sai ku** qui signifie « ce mantra qui apaise toutes les souffrances ». Le mot sanskrit est **prasamana**, équivalent de **no jo is sai**, qui veut dire ce qui apaise, pacifie, tranquillise, soulage (soulage est un mot important qu'on peut vivre pendant zazen. Chaque fois que l'on lâche quelque chose c'est un soulagement). C'est le mantra qui protège, guérit, qui fait cesser la souffrance ku. Ici ce n'est pas ku la vacuité mais ku, en sanskrit dukkha, la souffrance, le mal être, l'insatisfaction.

Ce mantra c'est la médecine dont parle le Bouddha. On en parlera lors du prochain teishô.