

## **Samedi 18 janvier 2020**

A partir de ce matin, nous allons commencer à nous intéresser à Maître Wanshi. Il a vécu en Chine entre 1091 et 1157, c'est un proche précurseur de Dôgen (1200-1253).

Il est considéré comme celui qui redonna force et rigueur à la lignée du zen soto (la nôtre), qui à son époque était devenu une routine sans esprit d'éveil. Wanshi insistera beaucoup sur shikantaza : « simplement assis ». Il collecta également un grand nombre de koans.

Je cite Vincent Vuillemin, du dojo de Genève :

*Pour Wanshi tout l'objectif de la pratique est d'aller au-delà de notre réalisation actuelle et de " se mélanger avec grâce aux myriades d'êtres sur la place affairée du marché ". L'absolu est le zazen, le relatif la vie quotidienne, en unité.*

*Il l'exprime de façon poétique:*

*« La tâche principale d'un moine portant le kesa est de pratiquer l'essence en discernant à chaque minute dans les événements la source brillante, irradiant sans aucune discrimination, de couleur unique et sans taches. Vous devez vous tourner vers l'intérieur, alors la source peut être saisie. Ne suivez pas les modes qui changent, transcendez la dualité de la lumière et de l'ombre. En accord avec les Patriarches, le chemin unique a merveilleusement force de loi.*

*« Les roseaux fleurissent sous la lune brillante ; l'ancien ferry commence son passage; le fil de jade s'encastre dans l'aiguille d'or. Alors l'occasion défaire demi-tour se présente, entrez dans le monde, et répondez aux conditions. Toute poussière est entièrement vôtre ; aucun dharma n'est celui de quelqu'un d'autre. Suivez le courant et payez, naturellement sans obstacles ! »*

Wanshi a laissé une œuvre considérable, fortement influencée par le Sandokai de Maître Sekito... 400 ans avant lui ! Il est également connu pour écrire sous une forme très poétique.

Nous commencerons par : « *Le chant du lieu de la joie pure* » que j'ai déjà lu en plusieurs fois ici.

Mes sources seront le livre de commentaires de Reikai Vendetti, et des textes de Vincent Vuillemin et de Eric Rommeluère.

*« Dans la poursuite des formes et des sons, on ne peut véritablement trouver la Voie ».*

Wanshi comme de très nombreux Maîtres parle et écrit à partir de l'expérience de la pratique, de l'expérience de *shikantaza*. Pour que son enseignement soit pour nous autre chose que purement mental, nous devons l'écouter à partir d'une observation intérieure, intime, très attentive de notre propre pratique.

Lorsque nous poursuivons les formes, par exemple, lorsque notre esprit se met à enchaîner les pensées, ce n'est plus *shikantaza*. Lorsque nous poursuivons les sons, par exemple que nous écoutons le bruit dans la rue, nous quittons zazen. L'assise est parfois peu confortable : notre corps veut bien rester un peu assis, mais notre mental guette la moindre occasion de partir courir derrière quelque chose, comme un chien après une balle. Wanshi nous invite tout simplement à faire très attention, et dès que notre mental en quelque sorte se lève du coussin... à lui demander courtoisement mais fermement de se rasseoir. Comment on fait ça ? En redescendant la conscience dans le hara. Avec de l'habitude on repère aisément que quand le mental commence à vouloir se lever l'attention se déplace du bas du corps vers le front, on se met à penser, bientôt à froncer les sourcils, et nous voilà partis... des fois bien loin ! Alors, on ramène la concentration, l'attention, la présence vers le bas, vers le hara. On peut également choisir les mains et plus particulièrement le point de contact des deux pouces. C'est imparable : ça bouge à la moindre distraction.

Cessons donc de poursuivre les formes et les sons !

## **Samedi 1 février 2020**

*Le chant du lieu de la joie pure de Maître Wanshi s'ouvre ainsi :*

*Dans la poursuite des formes et des sons, on ne peut véritablement trouver la Voie.*

*La constance et la joie, la pureté et le vrai Soi sont la source profonde de la réalisation.*

*La pureté de cette source ne s'altère pas et cette joie est le Soi.*

*Mutuellement, ils dépendent l'un de l'autre comme le bois et le feu.*

*La joie du vrai Soi n'est jamais épuisée.*

*La pureté immuable n'a pas de fin.*

*L'existence profonde est au-delà de la forme.*

*La sagesse illumine l'intérieur du cercle.*

De quelle source s'agit-il ? A quel endroit faut-il chercher ?

Je commente ce poème de Wanshi en m'appuyant sur des kusens donnés en sesshin par Reikai Vendetti. Il insiste très fortement à chaque zazen sur le corps, sur la posture juste, précise, droite, tonique. La source est en chacun de nous. A chacun de la trouver en tournant son regard vers l'intérieur, mais pas forcément vers l'intérieur de son mental, vers l'intérieur de son corps.

Là, tout au centre, se situe le lieu de la joie pure d'où coule la source. Cherchons le.

Les maîtres et enseignants de notre école insistent beaucoup sur l'importance de la pratique juste et soutenue. Mais c'est à chacun de construire lui-même sa propre pratique. Il ne s'agit pas tant de pratiquer 6 ou 8 h par jour, comme en sesshin, cela est certes utile, voire indispensable, mais déjà sommes nous certains de vraiment pratiquer authentiquement, pendant toute la durée d'un seul zazen soit une heure et demie ? Soyons très vigilants et attentifs. Il y a des moments où nous sommes vraiment authentiquement situés dans le kikai tanden, et d'autres où nous remontons, où nous sommes comme aspirés par notre mental compliqué. Si nous sommes bien vigilants, nous le repérons et reprenons la concentration. Nous pouvons ainsi distinctement voir couler en nous la source pure de la joie, où au contraire voir si nous nous en sommes éloignés. Observons bien, le plus finement possible comment est notre esprit lorsque nous sommes bien concentrés ou lorsque nous sommes distraits.....

Je cite un extrait de Philippe Coupey

*En Chine, au Japon, aujourd'hui encore, on passe un anneau dans les naseaux des vaches, et on les mène par cet anneau. C'est devenu une image zen.*

*Dōgen dit: «Nous devons tirer nous-mêmes notre propre anneau nasal.» Cela signifie que nous devons nous diriger nous-mêmes. Personne ne le fera à notre place. Maître Dōgen, arrivant en Chine, au port de Minshū, rencontre un vieux moine, le tenzo du temple de Maître Nyojō, qui fait sécher des champignons au soleil de midi.*

*– Pourquoi faites-vous ce travail si dur pour votre âge, en plein soleil, lui demande-t-il, pourquoi ne le confiez-vous pas à quelqu'un d'autre?*

*Le vieux tenzo le regarde en face et lui répond:*

*– Tu rêves, jeune moine, les autres ne sont pas moi.*

Personne ne peut pratiquer ce matin, là, à cette minute même à notre place. Personne ne peut passer l'anneau dans le nez du buffle et tenter de le conduire. Nous reviendrons sur ces images du buffle, pour l'instant continuons à tenter de l'apaiser.

## **Samedi 8 février 2020**

*L'existence profonde est au-delà de la forme.*

*La sagesse illumine l'intérieur du cercle.*

*A l'intérieur du cercle, l'ego disparaît ; ni existant ni non existant. Subtilement il transporte l'énergie spirituelle ; mystérieusement il anime le pivot secret.* nous dit Wanshi dans le *Chant du lieu de la joie pure.*

L'existence profonde est au-delà de la forme. Il y a la forme, ce corps, auquel nous sommes identifiés, ce corps qui naît, vit, jouit, souffre et au final meurt. Si nous collons à cette identité moi-corps, alors nous vivons à la superficie, nous ne percevons jamais l'existence profonde. Ce corps est malade, il se dégrade, accident, opération chirurgicale, cancer... et c'est notre être même qui nous semble en péril.

Il est courant de dire à une personne malade (même et j'insiste sur ce point !) malade psychologiquement : « Tu n'es pas ta maladie ». Il reste à être vraiment imprégnés nous-mêmes de cette vérité : « Je ne suis pas ma maladie, ni ma santé, ni mon corps, ni mon mental, ni mes connaissances, ni ma folie et ma souffrance. » Et cependant, koan, la pratique de cette vérité essentielle passe par le corps, le souffle, la respiration.

La pratique c'est, nous dit sans cesse Gérard Pilet : « tourner son regard vers l'intérieur », se concentrer : se regrouper soi-même au centre. Centre du cercle, celui que la sagesse illumine. Ce centre qui est à la fois notre hara, mais qui aussi est partout et nulle part en même temps. Cercle sans limites, il n'y a pas un extérieur et un intérieur au cercle. Il englobe tout. Lorsque ceci est vu, ressenti et pour oser un verbe qui n'existe pas « intuition », alors la sagesse illumine l'intérieur du cercle, c'est à dire le Dharma tout entier, l'Ordre Cosmique.

Alors, l'ego disparaît, il n'est ni existant, ni non existant. Il existe, car du point de vue relatif je ne suis pas toi et tu n'es pas moi, sinon c'est la folie, mais il n'existe pas non plus car tu appartiens au même cercle que moi, à moins que ce ne soit le contraire. Il existe, car si ce corps tombe malade, c'est bien moi qui irai chez le médecin le faire soigner, mais du point de vue subtil, ultime, ce moi est non né, non apparu et ne sera pas détruit à la mort du corps... car il n'est qu'illusion.

*Subtilement il transporte l'énergie spirituelle ; mystérieusement il anime le pivot secret.*

Cette phrase est très difficile à commenter : subtilement, mystérieusement... C'est, là encore, un koan : cela s'expérimente, se ressent, se vit en zazen, cela échappe à l'explication par les mots usuels. C'est pourquoi Wanshi a choisi de s'exprimer sous forme poétique.

Wanshi nous dit que le buffle que nous cherchons existe bel et bien. Rentrer dans un dojo, prendre son inscription, s'asseoir en posture et pratiquer avec confiance c'est se mettre en quête du buffle. Je cite le vénérable suisse Shinjin : « *il continue son chemin avec confiance, avec circonspection, et persévérance.* »

Continuons donc le nôtre.....

## **Samedi 15 février 2020**

*A l'intérieur du cercle, l'ego disparaît ; ni existant ni non existant. Subtilement il transporte l'énergie spirituelle ; mystérieusement il anime le pivot secret. Lorsque ce pivot s'anime, chaque fois que l'occasion lui en est donnée, la lumière originelle jaillit avec bonheur. Maître Wanshi, Le chant du lieu de la joie pure.*

Qu'est ce que c'est que cette histoire de pivot secret ? Et pourquoi secret ?

Une vieille légende hindoue raconte qu'il y eût un temps où tous les hommes étaient des dieux.

Mais ils abusèrent tellement de leur divinité que Brahma décida de leur ôter le pouvoir divin et de le cacher à un endroit où il leur serait impossible de le retrouver. Le grand problème fut donc de lui trouver une cachette.

Lorsque les dieux furent convoqués à un conseil pour résoudre ce problème, ils proposèrent ceci:

"Enterrons la divinité de l'homme dans la terre."

Mais Brahma répondit: "Non, cela ne suffit pas, car l'homme creusera et la trouvera."

Alors les dieux dirent: "Dans ce cas, jetons la divinité dans le plus profond des océans."

Mais Brahma répondit à nouveau: "Non, car tôt ou tard, l'homme explorera les profondeurs de tous les océans, et il est certain qu'un jour, il la trouvera et la remontera à la surface."

Déconcertés, les dieux proposèrent: "Il ne reste plus que le ciel, oui, cachons la divinité de l'homme sur la Lune."

Mais, Brahma répondit encore: "Non, un jour, l'homme parcourra le ciel, ira sur la Lune et la trouvera."

Les dieux conclurent: "Nous ne savons pas où la cacher car il ne semble pas exister sur terre ou dans la mer d'endroit que l'homme ne puisse atteindre un jour."

Alors Brahma dit: "Voici ce que nous ferons de la divinité de l'homme: nous la cacherons au plus profond de lui-même, car c'est le seul endroit où il ne pensera jamais à chercher."

Depuis ce temps-là, conclut la légende, l'homme a fait le tour de la terre, il a exploré, escaladé, plongé et creusé, exploré la lune et le ciel à la recherche de quelque chose qui se trouve en lui.

Le pivot secret, il est en nous-mêmes, au plus profond du tréfonds. C'est le lieu où s'exprime notre véritable nature. Comment lui donner l'occasion comme dit Wanshi de s'animer ? Là, il est bon de laisser chacun trouver sa réponse.... Comment donnes-tu l'occasion au pivot secret de s'animer en toi ? Ne te presse surtout pas de répondre.

*La lumière originelle jaillit avec bonheur* nous dit encore Wanshi. Lorsque pendant zazen, bien concentré, bien détendus dans le hara nous laissons les pensées circuler sans s'y opposer, ni les entretenir, soyons très attentifs à la qualité de la présence au corps, à la vie qui s'écoule de manière fluide dans l'instant présent.

Quand au bonheur et à la joie pure, y-a-t-il besoin de commenter ? Contentons nous de leur simple dégustation.

## **Samedi 29 février 2020**

Maître Wanshi dans le Chant du lieu de la joie pure nous dit :

*« Lorsque les conditionnement de l'esprit n'ont pas encore germé, comment pourrait-on distinguer les mots et les images ? Et qui pourrait les distinguer ? Comprenez-le clairement et comprenez -le vous-même».*

Je cite Reikai Vendetti : *« On nous demande de comprendre par nous mêmes, et non pas en nous servant des acquis des autres ».* En d'autres mots, laissons tomber tout ce que nous avons entendu, ou lu ou peut-être même déjà compris du zen ou du « bouddhisme ». Et regardons l'instant présent avec une absolue nouveauté, naïveté même, et aussi étonnement et émerveillement.

Qu'est ce qui émerge là, aussi fragile, fugace et merveilleux que le battement des ailes d'un papillon dans l'instant où l'expir vient de s'achever et où l'inspir suivant n'est pas encore advenu ? Ce moment de bascule lors de « la marée basse » du souffle est capital. Il permet de ressentir ce qu'en japonais on nomme mushin, Mushin est l'essence du Zen et des arts martiaux japonais. Mushin signifie littéralement "l'esprit vide", et il est communément appelé l'état de "non-esprit". Mushin est l'essence du Zen et arts martiaux japonais. C'est un état d'esprit où l'esprit n'est pas fixé ou occupé par une pensée ou une émotion, et est ainsi relié au Cosmos.

Et cependant il y a bien conscience, ce n'est pas le coma, nous sommes bien vivants.

Simplement vivants, sans rien rajouter, comme dit Wanshi, ni mots, ni même images mentales. Et il n'y a personne pour s'en emparer, il n'y a personne pour dire « je » médite. Moi-je en mode pause.

Partis à la recherche du buffle dont nous avons vaguement entendu parler, nous apercevons ses empreintes dans la boue de la rive. Mais il nous faut nous faire silencieux et marcher sans bruit, sans même frôler la moindre herbe. Faire silence au dehors de nous et en dedans de nous.

Évitons le moindre bruit !

## **Samedi 7 mars 2020**

Maître Wanshi dans *Le lieu de la joie pure* écrit :

« *Comprenez-le clairement, comprenez-le vous-même : absolue, totale, la vision intérieure inclut tout ; elle n'est pas concernée par la pensée discriminante.* »

Bien sur dans un dojo il y a un enseignement, il est donné par les plus anciens : comment s'asseoir, comment se comporter, suivre les règles, etc. Mais ce n'est pas le plus important. Le plus important c'est de comprendre par soi-même, clairement. Autrement dit d'expérimenter.

Il ne s'agit pas de produire un discours, même intérieur, sur ce que l'on croit avoir compris, mais de sentir, parfois dans un éclair fugitif, parfois de façon plus longue, l'unité profonde de ce corps-esprit avec le cosmos, avec tout l'univers, avec la nature de Bouddha, avec Dieu.

Gérard dit : « *Tournez votre regard vers l'intérieur* », Wanshi parle de vision intérieure.

C'est bien pourquoi il ne suffit pas, c'est même inutile, de lire Wanshi, chez soi, dans son fauteuil.

C'est un enseignement qui part de l'expérience que Wanshi a de sa pratique, et que nous recevons pendant la nôtre. C'est le grand mérite de son poème cependant de nous suggérer de façon limpide l'état de la conscience pendant zazen, la conscience quand elle n'est pas perturbée par de l'agitation mentale ou de la somnolence trop forte.

C'est cette conscience émergente, avant les mots et les images, large, vaste qui inclut tout sans faire aucun commentaire, celle qui constate, et voit.

Et, au cœur de cette conscience, lumineux, pur brille l'éclat de la joie originelle, de la joie pure.

C'est cette conscience-joie, qui constitue notre nature la plus profonde et authentique.

Laissons être, laissons vibrer.

Cela devient plus précis... nous sommes en souffrance, en quête de notre vraie nature, à la recherche du buffle dont nous savons, ou croyons savoir qu'il existe et que quelques sages l'ont rencontré. Nous avons aperçu quelques traces, quelques empreintes dans la boue près de la rivière. Cette fois-ci il nous semble percevoir son meuglement, nous nous guidons au son... celui par exemple de la voix de Wanshi par delà les quasiment dix siècles qui nous séparent. Ou si on préfère une autre image comme la sirène guidait les marins par temps de brouillard avant l'invention du GPS.

### **Samedi 3 avril 2021.**

Nous revenons après pratiquement un an d'interruption due à diverses causes au *Chant du lieu de la Joie Pure* de Maître Wanshi.

Petit rappel :

Maître Wanshi a vécu en Chine entre 1091 et 1157, c'est un proche précurseur de Dôgen (1200-1253).

Il est considéré comme celui qui redonna force et rigueur à la lignée du zen soto (la nôtre), qui à son époque était devenu une routine sans esprit d'éveil. Wanshi insistera beaucoup sur shikantaza : « simplement assis ». Il collecta également un grand nombre de koans.

Wanshi centre tout son enseignement sur l'état de l'esprit vaste, tel qu'il se manifeste pendant et à partir de la pratique. C'est un enseignement à recevoir pendant l'assise, sinon on risque fort de passer à côté.

Usuellement je lis la citation, puis je fais les commentaires. Nous allons tenter l'inverse : nous concentrer, nous centrer sur le corps et le souffle, laisser l'esprit vaste apparaître.... (Si il veut bien ! Si ce n'est pas le cas, rien de grave, les difficultés font partie du chemin.) Et recevoir Wanshi dans le silence intérieur sans commentaires.

Concentrons nous : inspir profond, les côtes, la poitrine et le dos s'élargissent, deviennent vastes, immenses. Nous restons en contact avec le hara, sans crispation.

Expir lent, par les narines, nous déposons toute notre attention, toute notre présence dans le hara et écoutons le Silence vaste qui est là. Bien que les côtes, la poitrine et le dos se referment, notre conscience au contraire s'ouvre de plus en plus, de plus en plus.

Notre conscience simultanément se concentre dans le hara, et se déploie aux dimensions de l'univers tout entier. Nous sommes Cela.

Fin de l'expir, au moment où ce mouvement s'inverse, sans faire à proprement parler une apnée, portons une attention très fine aux deux secondes de poumons vides. L'esprit est vaste, clair, lumineux paisible. En japonais on dit *Mu Shin* : sans esprit (sous entendu personnel).

Laissons être, ne touchons à rien, juste cela : inspir, expir, mu shin, inspir, expir, mu shin.

Et là, laissons le poème de Wanshi résonner, comme la note de la cloche, comme une expression pure de hishiryo, la conscience pendant zazen.

Ces quelques mots sont comme des semences d'Éveil, ils vont germer et pousser tout seuls, contentons nous de les accueillir en terre propice.

*Absolue, totale, la vision intérieure inclut tout.*

*Elle n'est pas concernée par la pensée discriminante.*

*Lorsque les pensées discriminantes sont oubliées,*

*Cela est semblable au panache blanc des roseaux brillant sur la neige.*

## Samedi 10 avril 2021.

Ce matin nous allons cultiver le silence et l'immobilité. Le moins de bruit possible avec les tissus, le moins de mouvements possible, même ceux imperceptibles des mains ou des yeux. Ce ne sont pas des « interdits », ce sont des indications pour créer une véritable œuvre d'art : le zazen de ce matin !

*Absolue, totale, la vision intérieure inclut tout.  
Elle n'est pas concernée par la pensée discriminante.  
Lorsque les pensées discriminantes sont oubliées,  
Cela est semblable au panache blanc des roseaux brillant sur la neige.  
Écrit Wanshi dans « Le lieu de la Joie Pure ».*

Oublier la pensée discriminante pour laisser apparaître la vision intérieure. C'est très beau, très stimulant, mais pas si évident à réaliser. Nous rencontrons souvent les plus vives difficultés. Nous approchons du buffle, nous lui passons parfois même le licol, mais le buffle ne veut pas se laisser mener.

C'est une image des remous de notre esprit indocile et perturbé. Notre mental reste comme coincé dans son illusion de liberté et prisonnier de son ignorance. Concentrés et présents un instant, dispersés et ailleurs l'instant suivant. Comment apprivoiser le buffle, comment déposer notre mental ?

Tous les commentaires des Maîtres, et ceux en particulier de Reikai Vendetti sur les quels je m'appuie parlent d'enraciner la pratique dans le corps. RV avant de commenter ce paragraphe fait des rappels sur la posture juste des mains.

*Cela est semblable au panache blanc des roseaux brillant sur la neige.*

Il s'agit évidemment de roseaux de Chine, ils possèdent une sorte d'abondant plumeau très blanc. Et ce panache blanc brille sur la neige. Qu'est ce que ça veut dire ?

Les roseaux sont les roseaux, ils ne sont pas la neige, la neige est la neige, elle n'est pas les roseaux. Il y a diversité, il y a unité. Le tout est unité, il n'y pas de différence, ne veut pas dire que tout est confusion. Ici, ce matin, chacun est chacun, tu restes toi et je reste moi, mais nous sommes en unité profonde, à la fois comme communauté de pratique, mais aussi comme humains, et encore comme êtres sensibles.

*A partir de cette différence, aller vers l'essence. Shiki soku ze ku. Les phénomènes, c'est à dire la vacuité, écrit RV.*

Notre pratique c'est de tenir ensemble les deux bouts de la même corde : unité et diversité, vacuité et phénomène, satori et illusion.

Et pour cela une pratique quasi artistique: cultiver l'immobilité et le silence, car c'est de là que germent les pousses de la vision intérieure.

## **Samedi 17 avril 2021.**

L'exercice de ce matin sera la fluidité : pas d'à coups dans les mouvements, dans la respiration, dans les sons, la marche, etc. C'est très difficile ! Pratiquons le comme un exercice, sans souci de « réussite » ou d'« échec » !

Le chant de la Joie pure de Maître Wanshi suite :

*Un seul rayon de lumière traverse tout l'Univers ;*

*un seul éclat rayonne dans toutes les directions.*

*Dès l'origine, cela n'est ni caché, ni couvert,*

*saisissant l'occasion d'apparaître ; cela s'épanouit parmi toutes les transformations.*

En lisant Wanshi on pense beaucoup au Sandokai de Maître Sekito (autour des années 700), auquel Gérard Pilet a donné comme sous-titre « *Unité et diversité* ».

Il y a la diversité infinie des formes, il y a tout l'Univers, et tous les phénomènes qui y apparaissent et disparaissent, mais un seul rayon de lumière, une unité fondamentale.

*La lumière et l'obscurité s'opposent comme le pied avant et le pied arrière dans la marche.*

*Les phénomènes et la vacuité sont comme le couvercle et le récipient emboîtés, comme la rencontre de deux pointes de flèche peut-on lire dans le Sandokai.*

Qu'est ce que cet unique rayon de lumière, cet unique éclat dont nous parle Wanshi ? Bien sur c'est la conscience pure, originelle, pas encore perturbée par les catégories de la pensée discriminante.

La pensée discriminante est très utile, il est stupide de la mépriser en disant (catégoriquement !)

« Pas de catégories », si nous confondons plantes comestibles et toxiques nous risquons de sérieux ennuis par exemple. Mais il y a un au-delà, la lumière de la pure conscience, celle qui se manifeste

lorsque assis en zazen nous laissons circuler librement, nous laissons circuler les micro-mouvements du corps sans nous crispier, sans nous rigidifier. Nous laissons circuler les mouvements de la pensée, sans rien retenir, sans rien bloquer non plus.

Il faut bien comprendre que nous n'y sommes pour rien : « *Ce n'est pas notre ego qui allume la lumière de l'Univers. Cet éclat n'a rien à voir avec l'éclat des lampes électriques que l'homme allume et éteint suivant ses besoins.* »

La pratique de zazen, c'est s'asseoir et une fois que l'on a trouvé la posture juste, détendue, sans contraction inutiles et douloureuses, une fois la concentration dans le hara bien installée, on fait comme un pas en arrière, on se recule et on laisse faire. Alors :

*cela n'est ni caché, ni couvert, saisissant l'occasion d'apparaître ; cela s'épanouit parmi toutes les transformations.*

Bien sur, cet éclat qui parfois se manifeste, parfois s'éteint, c'est comme si tout à coup il y avait du brouillard nous empêchant de voir le Soleil. C'est que le mental a repris le contrôle, ou que le corps s'agite, on revient alors tranquillement, sans colère ni jugement à la concentration sur la posture et la respiration. Laissons la pratique de zazen dissiper les brumes et permettre à l'éclat de rayonner dans toutes les directions.

Un magnifique encouragement d'un grand Maître chrétien (Angelus Silesius) :

*« Ami, où que tu en sois,*

*de grâce n'en reste pas là !*

*Tu dois passer d'une lumière à une autre lumière. »*

## **Samedi 17 avril 2021, matinée de pratique.**

La direction de la pratique de ce matin sera la joie, et le contentement.

Dès le début, soyons heureux et soyons joyeux d'entrer dans le dojo, de saluer, de prendre notre place et de nous immobiliser en posture. Ce « travail » sur nous-mêmes est précieux, il est fragile, il est sacré, il est beau. Nous avons la grande chance de pouvoir le vivre. Soyons heureux, pas demain, pas dans 10 ans, lorsque nous aurons réalisé l'Éveil, ce matin !

### **1° zazen**

Nous lisons en ce moment « Le chant du lieu de la Joie Pure » de Maître Wanshi.

Le mot joie figure 8 fois, et le mot bonheur une fois dans un court texte de 3 pages.

J'en lis un court extrait :

*« S'adaptant exactement à ces transformations, la joie pure ne change pas:le ciel la remplit, l'océan la scelle. »*

De quoi nous parle donc Wanshi ? De quelle sorte de joie s'agit-il ?

Ce n'est évidemment pas la satisfaction « d'avoir », avoir gagné une grosse somme au loto, avoir une belle bagnole, etc. Ce n'est pas non plus la satisfaction de se sentir en bonne santé dans des conditions idéales, d'avoir la chance de vivre dans un pays en paix. Nous avons assez à manger et dormons à l'abri.

La joie dont nous parle Wanshi est au-delà de toutes ces contingences matérielles, importantes certes, mais contingentes justement. C'est d'ailleurs exactement l'inverse, Voltaire nous disait : *« J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé ».*

Nous connaissons tous l'histoire de ce pratiquant occidental (je crois qu'il était américain, c'est une histoire vraie et contemporaine), qui arrive plein d'enthousiasme dans un temple zen au Japon pour une sesshin.

Il est enchanté... le premier jour, puis ça se gâte. Au bout de quelques jours il n'en peut plus et demande à rencontrer le Roshi, le Maître.

Et là, il s'effondre, épuisé et en colère, il ne dort pas assez, il est trop fatigué, il a trop mal au dos, il ne mange pas assez, les assises sont trop longues, les douches pas assez chaudes, etc. Nous remarquons au passage que notre homme souffre toujours de trop peu et de pas assez.

Le Maître l'écoute avec bienveillance et un grand sourire, puis lui dit d'une voix douce : « Soyez heureux ».

Notre homme, tout ému en a les larmes aux yeux, il se sent enfin compris, écouté...

C'est alors que le Maître rugit d'une voix de dragon : « Monsieur, je ne vous manifeste pas de la compassion, je vous donne une instruction ! »

Ce matin, nous sommes tous venus pratiquer à partir de ce que nous sommes, peut-être avec un peu d'inconfort, mal dormi, certainement avec nos soucis de vie, de relations familiales, professionnelles, ou qui sait des soucis de santé. Oui, c'est là, c'est comme ça et ne nous mentons pas, nous sommes là avec ces bagages.

Wanshi nous donne une instruction lui aussi : celle de regarder dans la bonne direction de tourner notre regard du bon côté, vers l'intérieur.

*« S'adaptant exactement à ces transformations, la joie pure ne change pas:le ciel la remplit, l'océan la scelle. »*

Pratiquons zazen, pratiquons la joie pure.

## 2° zazen

Je cite le commentaire de Wanshi fait par Reikai Vendetti :

« *S'adaptant exactement aux diverses transformations, la joie pure ne change pas : le ciel la remplit, l'océan la scelle. »*

*Cette phrase de Maître Wanshi est exceptionnelle, car elle contient en très peu de mots l'essence de l'enseignement de notre école. L'essence de l'enseignement de tous les bouddhas et de tous les patriarches.*

*Cette phrase est comme le moine zen - un sui\*, nuage et eau -, qui s'adapte aux transformations, sans changer, sans oublier la pratique du Bouddha. Qu'il vente, qu'il pleuve, qu'il neige, le moine zen est toujours heureux. Sa joie reste pure, sans éclat. Bien qu'elle s'adapte aux diverses transformations, la joie pure n'est pas souillée. Bien qu'il s'adapte même à l'erreur, le un sui ne se salit pas. Même s'il tombe dans la boue, cette boue n'a pas d'odeur, elle fait fleurir le lotus. La joie en question n'est pas assujettie aux changements, ni à la loi de causalité. Elle ne fait pas obstacle à l'impermanence et s'adapte exactement aux diverses transformations - celles qui se manifestent de la naissance à la mort, au regard des saisons, selon les dix directions...*

*Enfin, ce monde est le monde de la transformation. A nous de décider par quel regard, dans quelle existence, on peut toucher la joie pure....*

*Pour l'homme ou la femme de la Voie, la joie pure s'adapte aux transformations.*

A la différence des joies quotidiennes, qui ne sont pas à négliger ou à mépriser, mais au contraire à cultiver et à déguster, la joie pure n'est conditionnée par rien, est indépendante de toutes causes et conditions. Elle est tout simplement, elle est manifestation de l'ordre universel.

Nous avons eu l'immense chance de prendre forme humaine, c'est à dire une forme qui nous permet de pratiquer en conscience la voie, de pratiquer en conscience ce lieu de la joie pure. C'est pourquoi je disais ce matin que ces moments sont précieux, sont fragiles, sacrés, beaux.

Un proverbe sanscrit pour nous accompagner :

*De la Joie Pure jaillit toute création. Par la Joie elle est soutenue, vers la Joie elle se dirige et à la Joie elle retourne.*

## Samedi 15 mai 2021

La pratique de ce matin sera axée autour de l'unité. Il n'y a pas ceci et puis cela, par exemple entrer du pied gauche, puis faire gassho etc. Il y a un courant fluide qui se manifeste, en prenant différentes formes d'un instant à l'autre. Expérimentons le profondément.

Wanshi, suite du Chant du lieu de la Joie Pure.

*« Tous les dharmas transcendent leurs limites. Toutes les portes sont grandes ouvertes. Par elles passent les chemins joyeux des jeux vagabonds. »*

Le terme dharma est d'un emploi délicat, il peut avoir de multiples sens selon qu'il s'écrit au singulier ou au pluriel, avec ou sans majuscule. Ici cela signifie les manifestations, les phénomènes.

On peut tout simplement relire :

*« Tous les phénomènes transcendent leurs limites. Toutes les portes sont grandes ouvertes. Par elles passent les chemins joyeux des jeux vagabonds. »*

Pour bien non pas comprendre, mais ressentir ce que Wanshi veut nous transmettre, il faut distinguer soigneusement l'esprit ordinaire, de tous les jours qui opère des séparations, des classifications et des dualités, et l'esprit tel qu'il se manifeste en zazen, au-delà de toutes les dualités.

Prenons l'exemple d'une promenade en forêt : l'esprit ordinaire, et **c'est tant mieux** opère des classifications et crée des dualités. C'est ainsi qu'aller vers le Nord, ce n'est pas pareil qu'aller vers le Sud. De même cet arbre ci, un châtaignier donne des marrons comestibles, mais celui-là, un marronnier d'Inde donne des fruits toxiques. Il vaut mieux ne pas les confondre !

Ce sont là des dharmas, des phénomènes au sens du bouddhisme, et ils ont chacun leurs propriétés, leurs caractéristiques, et leurs limites.

Mais si nous contemplons la forêt du point de vue de l'esprit vaste, celui qui se manifeste lors de la pratique, il y a là, simplement, le jeu infini des formes variées de la vie par delà toutes les limites. Il n'y a plus ceci et cela à côté, il y a la manifestation du Grand Tout, de l'Ordre Cosmique, ou pour le dire autrement le monde danse, joyeusement, création-destruction mêlées.

Revenons de la forêt au dojo, ce matin. Tu n'es pas moi, et je ne suis pas toi, sinon c'est un trouble psychique gravissime. Mais pendant la pratique nous pouvons expérimenter qu'il n'y a pas ici une collection d'individus séparés, chacun dans la bulle de « ma pratique », mais un seul zazen qui se manifeste au travers des différentes personnes. C'est d'ailleurs bien pourquoi il est infiniment plus facile de pratiquer en groupe que tout seul !

*« Tous les phénomènes transcendent leurs limites. Toutes les portes sont grandes ouvertes. »*

Lorsque bien établis dans la conscience *hishiryō* cette conscience non duelle de zazen nous écoutons attentivement notre cœur qu'y percevons-nous ? Qu'y a-t-il là ?

Je ne veux rien induire, observez votre cœur.....

Le poème de Wanshi se nomme :

*Le chant du lieu de la Joie Pure.*

*« Tous les dharmas transcendent leurs limites. Toutes les portes sont grandes ouvertes. Par elles passent les chemins joyeux des jeux vagabonds. »*

## **Samedi 11 septembre 2021.**

A partir de ce matin nous allons revenir un petit peu sur Maître Wanshi. Ce travail a été quelque peu perturbé par les confinements et déconfinements successifs. Je cite *Le chant du lieu de la Joie Pure*, nous avons déjà écouté ces phrases, il y a quelques mois en Mai :

*Tous les dharmas transcendent leurs limites. Toutes les portes sont grandes ouvertes. Par elles passent les chemins joyeux des jeux vagabonds. Abandonner les sens et leur objet c'est voir se flétrir les fleurs de l'ouïe et de la vue. La vue et l'ouïe ne sont que les conditions lointaines de milliers d'yeux et de mains. Les autres meurent d'être trop occupés. Pour ma part, je maintiens la continuité.*

Abandonner les sens et leur objet ? Voir se flétrir les fleurs de l'ouïe et de la vue ? Le zazen consisterait donc à devenir sourd et aveugle ? Bien entendu non. Il s'agit de cesser de s'accrocher aux objets des sens. Par exemple depuis ce dojo nous entendons souvent quelqu'un passer dans la rue et interpeller son copain : « Laurent »... Bien sur nous entendons, mais qu'en faisons nous ? Nous souhaitons que Laurent réponde afin que nous soyons enfin tranquilles ? Nous pensons que son copain pourrait faire l'effort d'appeler plus discrètement ? Ou bien cela passe exactement comme passent les cris des mouettes ?

La vue : on fixe le mur en jouant avec les petites images qui y apparaissent ? Il y a parfois sur le mur ou sur la moquette de véritables petites scènes de bande dessinée... Ou bien nous voyons, certes, mais sans nous accrocher ?

Ces paroles de Wanshi sont en réalité des koans. Voir sans regarder, voir sans voir, comme entendre sans écouter, penser sans penser....

On peut commettre un gros contre-sens avec le mot « abandonner », ce n'est pas du moins, il n'y a rien à retrancher, il ne s'agit pas de se couper des sensations visuelles et autres procurées par les 6 sens (les 5 habituels + le mental). Il s'agit plutôt d'aller au-delà, toujours au-delà. L'enjeu de la pratique est de ressentir intuitivement que les sensations, perceptions etc. sont sans cesse changeantes, fluctuantes, comme les reflets du soleil à la surface des vagues. Nous apprenons à nous rendre compte que ce champ de phénomènes ce que Wanshi nomme les « transformations » se déroule au sein d'une conscience beaucoup plus vaste, beaucoup plus large qui englobe tout, les phénomènes et leur contraire. La lumière et l'obscurité, le mouvement et l'immobilité, les sons et le silence se déroulent au cœur même de la conscience. C'est cette conscience qui est toujours là qui est notre vraie nature. Dôgen et Wanshi ignoraient certes le cinéma, mais nous connaissons tous cette analogie proposée par les Maîtres zen entre l'écran qui est toujours là et in affecté par ce qui est projeté dessus et les images données par la lanterne de projection. Une image d'eau ne mouille pas l'écran, un incendie filmé ne le brûle pas, etc. Par la pratique de zazen nous apprenons à vivre le film de notre vie du point de vue de l'écran, pas de celui des images.

La vue, l'ouïe et le reste d'ailleurs ne sont que des jeux de lumière et d'ombre, assez merveilleux et magnifiques d'ailleurs, sinon pourquoi Mahakashyapa aurait-il sourit quand le Bouddha tournait la fleur ?

## **Samedi 25 septembre 2021.**

Pratique de la matinée : ne faire qu'une chose à la fois : entrer dans le dojo du pied gauche, faire gassho, etc. Une chose en même temps, très concentrés dessus, pas deux ou en pensant à celle d'après.

*Les autres meurent d'être trop occupés. Pour ma part, je maintiens la continuité* nous dit Maître Wanshi.

Très occupés, trop occupés. C'est une évidence, est-ce que ça l'est davantage de nos jours, qu'à l'époque de Wanshi ? Bien sur nous avons nos activités, nos problèmes et soucis, nos ordinateurs et nos portables, et ça nous agite trop, mais à l'époque de Wanshi il y avait les animaux domestiques, les familles très nombreuses, les guerres et les famines, etc.....

C'est ce que l'on nomme la roue du samsara, il y a l'aspect matériel des actions à accomplir au cours de la journée, mais aussi l'aspect intérieur, sans cesse tiraillés par des désirs contradictoires, des tensions psychologiques, des colères, des refus... notre agitation interne usuelle.

Le mot de Wanshi est fort : *mourir d'être trop occupé !* Mais à quoi donc meurt-on ? Au soir d'une journée bien remplie, on est parfois « mort de fatigue », mais on n'est pas mort « pour de vrai » !

C'est d'une mort spirituelle que l'on parle, une mort à notre vraie nature, à notre nature de Bouddha, à notre nature divine si on préfère. On a le nez sur les arbres et on ne voit plus la forêt. Pour sa part Wanshi maintient la continuité. La continuité de quoi ? Celle de zazen. De quoi s'agit-il ? Il n'est pas possible sauf pendant le temps privilégié des sesshins de pratiquer sans interruption, et encore même en sesshin il y les repas, le repos, le samu, etc. On prend même le temps de partager des moments de convivialité autour du café !

Nous pouvons orienter nos vies quotidiennes de la même façon. Un zazen le matin au réveil, et puis dans toutes les activités indispensables de la journée ne jamais perdre de vue que ce sont des dons aux autres. Travailler c'est faire samu, aller faire les courses : samu, passer l'aspirateur, téléphoner à un ami, etc... Mettre la Voie au centre de notre existence. C'est beaucoup plus difficile et beaucoup plus exigeant.

On songe à ce propos de Maître Bankei, maître zen Rinzai japonais du XVII<sup>e</sup> siècle, Bankei était interrogé sur les actions miraculeuses :

« *Mon miracle est que quand j'ai faim, je mange et quand j'ai soif, je bois.* »

Si nous sommes honnêtes avec nous mêmes, force est de constater que la plupart du temps quand nous avons faim... Nous faisons autre chose en même temps !

Quel rapport y a-t-il avec la mort, puisque : *Les autres meurent d'être trop occupés. Pour ma part, je maintiens la continuité ?*

La pratique de zazen n'est autre qu'une pratique de l'instant présent. Par cette pratique nous ressentons profondément une forme de continuité : nous sommes inscrits dans l'éternité, la bonne nouvelle comme dit Gérard Pilet, c'est que tout en étant mortels, nous sommes éternels.

Au cours de ce zazen nous pouvons expérimenter cette éternité, que l'on peut vivre aussi comme un arrêt de l'écoulement du temps, puisqu'il n'existe que le présent. La pratique continuera dans la continuité avec la cérémonie, puis surtout le samu que nous enchaînerons dans le même esprit : maintenir la continuité, enfin il y aura le partage du thé au cours duquel nous continuerons cette pratique : si on a quelques chose à partager ensemble autour de la Voie, partageons le en toute fraternité, si on n'a rien à dire, ne disons rien, mais tâchons de ne pas introduire de dispersion dans la conversation en convoquant des sujets « mondains ».

## **Samedi 2 octobre 2021.**

Pour ce matin : travail dans la simplicité, oublions toutes les consignes, les « il faut » etc. Contentons nous de pratiquer le plus simplement possible, le plus naturellement possible.

*Le chant du lieu de la Joie pure de Maître Wanshi se conclut ainsi :  
La maison de l'illumination silencieuse est l'endroit de la joie pure.  
Rester en paix c'est oublier les complications, les décorations, et devenir sincère.  
Rien ne s'obtient par les paroles.  
La grande compassion de Vimalakirti pénètre la porte du non-deux.*

Au début, il y a des consignes, prendre la posture comme-ci, comme ça. Rentrer dans le dojo du pied gauche, saluer, etc, etc. Et puis on oublie tout : *les complications, les décorations*. Que reste-t-il alors ? La joie pure et la compassion. La joie pure ce n'est pas un concept, ce n'est pas dans la tête. Ça se ressent au niveau de la poitrine, comme une dilatation du cœur. Ça se ressent au travers du corps dans l'ouverture des épaules, la respiration profonde et ample. Nous pouvons expérimenter alors que la joie pure, sans objet et la compassion ou l'amour pur sont très proches l'un de l'autre. Je recopie un article du bulletin du DZP. Il est signé Gérard Pilet.

*C'est en effet une joie sans objet. Les joies que nous expérimentons d'ordinaire ont un objet qui les déclenche. Cet objet peut être intérieur : une pensée ou un sentiment qui nous rend joyeux, par exemple ; il peut être aussi extérieur : tel ou tel évènement qui nous donne de la joie... Rien de tel pour ce qui est de cette joie tranquille du samādhi : elle n'est le fruit d'aucun phénomène intérieur ou extérieur. De ce fait, elle est également inépuisable puisqu'elle ne dépend de rien d'extérieur à elle-même. Elle est inhérente à l'esprit de bouddha et, comme lui, n'apparaît ni ne disparaît. Elle est là, toujours disponible à quiconque s'est, par la pratique de la Voie, rendu le samādhi familier. Elle est également sans contraire. La joie ordinaire peut se transformer en tristesse ou regret si l'objet qui la suscite disparaît ou nous est soudainement enlevé. Rien de tel avec la joie du samādhi car, ne dépendant d'aucun objet, elle brille de sa propre lumière en toute autonomie.*

*Enfin, cette joie du samādhi, on ne peut la recevoir de quelqu'un, fût-ce du plus grand des maîtres, fût-ce de Bouddha lui-même. Elle ne devient effective qu'à celui qui tourne son regard vers l'intérieur et ne reste sur rien, sur aucun phénomène intérieur ou extérieur. C'est à chacun de l'actualiser en tirant lui-même son propre anneau nasal.*

*G. P.*

Expérimentons joyeusement....

## Le chant du lieu de la joie pure

Maître Wanshi

Dans la poursuite des formes et des sons, on ne peut véritablement trouver la Voie.  
La constance et la joie, la pureté et le vrai Soi sont la source profonde de la réalisation.  
La pureté de cette source ne s'altère pas et cette joie est le Soi. Mutuellement, ils dépendent l'un de l'autre comme le bois et le feu.  
La joie du vrai Soi n'est jamais épuisée. La pureté immuable n'a pas de fin.  
L'existence profonde est au-delà de la forme. La sagesse illumine l'intérieur du cercle.  
À l'intérieur du cercle, l'ego disparaît ; ni existant ni non existant. Subtilement, il transporte l'énergie spirituelle ; mystérieusement, il anime le pivot secret. Lorsque ce pivot s'anime, chaque fois que l'occasion lui est donnée, la lumière originelle jaillit avec bonheur.

Lorsque les conditionnements de l'esprit n'ont pas encore germé, comment pourrait-on distinguer les mots et les images? Et qui pourrait les distinguer? Comprenez-le clairement, comprenez-le vous-même : absolue, totale, la vision intérieure inclut tout ; elle n'est pas concernée par la pensée discriminante.

Lorsque les pensées discriminantes sont oubliées, c'est comme le panache blanc des roseaux brillant sur la neige.

Un unique rayon de lumière traverse tout l'univers ; un unique éclat rayonne dans toutes les directions. Dès l'origine, cela n'est ni caché ni couvert. Saisissant l'occasion d'apparaître, cela s'épanouit parmi toutes les transformations.

S'adaptant exactement à ces transformations, la joie pure ne change pas : le ciel la remplit, l'océan la scelle.

Chaque instant est sans défaut. En cet accomplissement parfait, l'intérieur et l'extérieur se fondent. Tous les dharmas transcendent leurs limites, toutes les portes sont grand ouvertes. Par elles passent les chemins joyeux des jeux vagabonds. Abandonner les sens et leur objet, c'est voir se flétrir les fleurs de l'ouïe et de la vue. La vue et l'ouïe ne sont que les conditions lointaines de milliers d'yeux et de mains.

Les autres meurent d'être trop occupés. Pour ma part, je maintiens la continuité.

Dans la magie de la continuité, il n'y a pas de traces, pas même celles des identifications les plus subtiles. Au sein de la pureté existe la joie ; au sein du silence, l'éveil parfait.

La maison de l'illumination silencieuse est le lieu de la joie pure.

Rester en paix, c'est oublier les complications, c'est devenir sincère.

Rien ne s'obtient par les paroles, voilà l'essentiel de la sincérité. La grande compassion de Vimalakirti pénètre la porte du non-deux.