

LA GRANDE VOIE

d'après le livre de Daïchi Inoue

Trente années de ma vie d'initié et de la force du Zen

Parmi les religions, il y a plusieurs centaines de doctrines et d'écoles: je voudrais y réfléchir selon la grande Vérité que Bouddha a découverte.

Le bouddhisme actuel est celui que plusieurs hommes ont tiré de chaque doctrine des nombreux *soutras* (84000); chacun de ces hommes a créé sa propre école. Mais ces écoles ne peuvent finalement que retourner à Bouddha. Et je vais commencer par vous parler de la «Voie de la Grande Nature» qui nous vient de lui.

La religion est indispensable et tout le monde dépend de la Voie de la Grande Nature. En langage actuel, c'est la Vérité. Rechercher la Vérité est commun à l'humanité, c'est le propre de toute culture.

Cette religion commune, cette Vérité-là n'est pas une chose que nous pouvons acquérir intentionnellement. Telle est la doctrine du Bouddha.

La Vérité nous paraît lointaine, mais elle est au centre de toutes choses qui en sont originellement dotées. Ainsi, au centre de l'être humain est aussi la Vérité: c'est le *fond de son cœur*.

Toutes choses au monde sont dotées de Vérité et ne peuvent, bien sûr, s'en défaire. A nous aussi, humains, il ne nous est pas possible de nous en détacher.

Mais bien que tout un chacun possède cette précieuse Vérité, il n'a pas les moyens de la découvrir, comme un trésor enfoui.

Prenons un exemple. Pendant quelques dix millions d'années, le temps a dessiné des vagues successives jusqu'à nos jours, et cette vague d'aujourd'hui passera elle aussi... et cela indéfiniment.

Mais une vague ne peut exister sans l'eau de la mer. De même, parmi les gens qui naissent dans les vagues du temps, certains voient le jour dans une période bouleversée comme la forte houle, d'autres en temps de paix calme comme une mer à peine frissonnante. Quelle que soit la période, cependant, l'eau de mer elle-même ne change pas malgré la forme que prennent les vagues.

Ainsi toute chose garde à jamais en elle la Vérité.

Cette précieuse Vérité existait, bien sûr, avant Bouddha, mais rien ni personne n'avait encore permis de la découvrir. En Inde, il y avait plusieurs brahmanes qui se mortifiaient en vain pour se consacrer entièrement à la recherche de cette Vérité. Les ascèses qu'ils pratiquaient n'étaient pas les bonnes.

Bouddha, qui était prince du royaume indien de Kapila, se tourmentait beaucoup de la fatalité du sort de l'humanité.

«Pourquoi l'être humain doit-il vieillir et mourir après être né?» Pourquoi doit-il tomber malade? et mourir?

En tant que prince, il pouvait exiger ce qu'il voulait: il avait même pour épouse la plus belle femme du royaume, la princesse Yasodhara. Mais il se tourmentait de ne pouvoir échapper à ces quatre questions: la vie, la vieillesse, la maladie et la mort. Un fils, nommé Rahula, lui étant né, il décida d'abdiquer en faveur de celui-ci et, un soir, il quitta son palais pour aller vivre dans la montagne. Il avait dix-neuf ans.

Il se mortifia sous la direction d'un ermite, Arada Kalama mais ne put toujours pas résoudre les quatre problèmes.

Il laissa l'ermite et commença de faire Zazen tranquillement au bord de la rivière Nairanjana.

On dit que pendant son Zazen, divers démons lui apparurent. Ceux-ci représentent symboliquement les troubles de son cœur et ces démons ne lui sont pas apparus véritablement. Le sens de ce symbole est qu'il est difficile de se défaire des troubles du cœur.

Comme la Vérité est de tout lieu et de tout temps, si notre cœur devient calme et pur, les mauvaises pensées disparaîtront d'elles-mêmes et rien ne pourra plus faire obstacle; c'est à ce moment-là que nous prendrons conscience de la Vérité.

Donc, Bouddha chassa les démons de son cœur et, à minuit précise, il devint silence, autant dans son corps que dans son esprit. Il jeta un regard sur les étoiles et, à ce moment même, s'assimila à ces étoiles. Les quatre problèmes: vie, vieillesse maladie, et mort étaient résolus.

Telle est l'origine du bouddhisme.

Lorsque Bouddha, après son assimilation aux étoiles, considéra toutes choses, il fut très surpris. «Il n'existe aucune différence dans le monde... et s'il en est ainsi chaque chose est identique à moi-même. Avant je considérais tout par rapport à moi je créais les différences et je m'y perdais. Mais si je regarde sans faire de différences, tout n'est-il pas universel?»

Saisi d'admiration, il resta absorbé dans ses pensées pendant encore une semaine.

«J'ai découvert un monde où il n'y a pas de différences entre les étoiles et moi. Grâce à ce regard nouveau, j'ai compris que l'univers tout entier est sans différences. Les gens ne pourront ni apercevoir la Vérité, ni la comprendre s'ils ne découvrent pas que le monde est *sans différences*.»

Puis il commença à prêcher au hasard des rencontres et pendant quarante-neuf ans parcourut le pays en continuant ses prédications. Celles-ci nous ont été transmises sous la forme des 84000 *soutras*.

Dans son dernier sermon il dit: «J'ai beaucoup prêché jusqu'à aujourd'hui, mais ce n'était qu'un doigt pointé sur la lune pour vous la désigner. En réalité, je n'ai pas prêché un seul mot, je n'ai pas pu! Donc, il ne vous reste plus qu'à faire Zazen comme moi et à éprouver ce que j'ai éprouvé!»

Cela veut dire que, aussi beaux que soient les mots que l'on emploie, il est impossible d'expliquer le goût de l'eau par exemple. Il est inutile d'analyser scientifiquement et de penser philosophiquement. Pour découvrir le goût de l'eau il suffit de boire, n'est-ce pas? Et bien, pour trouver la Voie, il n'est d'autre solution que de faire Zazen selon la doctrine.

Ce dernier sermon est appelé: «N'a pas prêché un seul mot». Bien que le bouddhisme existât

dans l'univers avant Bouddha personne n'avait pu, jusque là, le découvrir. Donc, nous, bouddhistes remercions matin et soir le Bouddha, maître de cette doctrine et grand bienfaiteur de l'humanité.

De plus, pour répondre à ce bienfait, nous souhaitons le salut des hommes grâce à sa doctrine et ainsi contribuer à la purification de ce monde.

Or, nous avons des difficultés à faire comprendre cette Vérité. A l'heure actuelle, divers phénomènes mondiaux se produisent tour à tour. La science et la technique nous permettent d'aller sur la lune. Nous sommes en pleine époque spatiale et, dans un proche avenir, il se peut que l'on se rende sur d'autres planètes. Mais ne peut-on pas dire que ces phénomènes sont, somme toute, de peu d'importance?

Bouddha affirme que l'univers est tout simplement créé par le cœur des gens. S'il en est ainsi, il n'existe de Vérité qu'en chacune de nos vies. C'est naturel puisque l'essence même de la vie est représentée par chaque vie à travers l'univers. Alors, si vous croyez aux paroles du Bouddha, décidez qu'il n'y a rien d'autre à rechercher que le sens de chaque vie et partez à la découverte de votre propre cœur. Les problèmes de la vie et de la mort, ainsi que toutes choses, s'éclairciront. On peut donc dire que la religion est la vie et que cette vie est au centre de notre quotidien.

On ne saisit pas toujours bien ce qu'est cet élan vital. Il est regrettable que l'être humain ne sache pas ce qu'est sa propre vie. Mais si l'on arrive à en prendre conscience par le moyen dont Bouddha s'est servi, on comprendra facilement que l'esprit de la religion est grand et que l'univers est incommensurable. Dans un seul petit fait de la vie quotidienne, toute la force de l'univers est incluse. N'est-ce pas intéressant? Comment peut-on aller jusqu'au bout dans la recherche de la Vérité? Cela dépend du cœur de celui qui espère le Satori et le salut. Si vous possédez l'espoir et la persévérance, cela ne vous sera pas très difficile. *Comme notre vie est originellement la religion même*, si vous suivez la Voie avec un cœur en quête d'absolu, vous en prendrez sûrement conscience.

Autrefois, les gens qui ne savaient pas ce qu'est la Vérité pensaient: vivre religieusement est tout autre chose que la vie dans le monde. Souvent, ceux qui voulaient s'y consacrer menaient une vie retirée dans les montagnes. Aujourd'hui certains vivent de la même façon, mais bien que cachés dans les montagnes, si leur cœur ne peut se détacher des rêves de ce monde, leur démarche n'aura pas de sens. Au contraire, pour celui dont le cœur ne prête pas la moindre attention aux illusions du monde et qui suit la Voie dans sa vie quotidienne, l'effet de la pratique sera le même que s'il vivait dans les montagnes. Le proverbe dit: «Le grand homme se cache dans la ville et le petit dans la montagne». N'est-ce pas là une sentence pleine de sens?

Maintenant que l'atmosphère de dévastation de l'après-guerre tend à disparaître, beaucoup de gens semblent rechercher une vie religieuse. Il est intéressant de constater cette tendance surtout parmi les jeunes. Je serais heureuse qu'ils trouvent cette vie religieuse et spirituelle, car l'avenir de la société en serait véritablement amélioré. J'aimerais qu'ils saisissent l'essence de la Nature et qu'ils ressentent toutes choses au monde comme étant une partie d'eux-mêmes. Il est amusant de constater qu'une telle espérance puisse se réaliser dans le plus banal des actes de la vie quotidienne.

Or, quel peut être cet acte?

Simplement voir, écouter, prendre son repas ou excréter. Cet acte naturel de tous les jours est une représentation du cœur et il n'y a à tenir compte que de cela.

Essayez de penser à vos gestes quotidiens: vous pleurez aussitôt après vous riez. Vous vous levez, vous vous couchez, vous lavez votre visage et prenez votre repas. Vous allez à l'école ou au bureau. Vous ne cessez de vous mouvoir.

Mais qu'est-ce qui vous fait bouger?

Ce ne sont que les mouvements de votre cœur. S'il en est ainsi, il ne vous reste plus qu'à vous assimiler à chacune de vos propres actions.

C'est là une pratique qui permet de prendre conscience que le cœur ne cesse de bouger. Et cette connaissance est celle de l'essence de la Nature. Comme l'univers est fait de cette essence, chaque mouvement du cœur humain est celui de la Vérité.

Si nous comparons ce mouvement de la Vérité à la mer, la vie de tous les jours n'en est que l'écume. La vie est entièrement écume. Pour parler plus clairement, si l'écume naît à la surface de l'eau, la cause en revient à la rencontre de cette eau avec un rocher, une pierre ou autre... comme les humains naissent de la rencontre d'un père et d'une mère. La comparaison avec l'écume est souvent utilisée lorsqu'on veut parler du *non-soi*. Autrement dit, l'eau qui est l'essence de l'écume garde toujours sa nature inchangée. L'être humain est comme l'eau, et s'il s'exerce selon la méthode du Bouddha, il peut arriver à prendre conscience de sa propre essence. Par cela, la vie religieuse permet donc de donner un sens à la société humaine.

Ceux qui vivent en aveugles en ignorant le vrai caractère de l'écume ont une vie déréglée et ils troublent la société. C'est donc le jour et la nuit entre une vie selon la religion et une autre sans religion.

On dit souvent que tout est *Ku*, ou *vide*, ou *sans-moi*... mais lorsqu'on prend ces expressions à la lettre, c'est une vaine discussion. Il est impossible de classer toutes choses en *Ku* ou en *Mu*, l'absolument rien. Tout n'existe-t-il pas incontestablement?

N'oublions pas ceci: la nature du bambou ne peut être découverte que par le bambou, celle du pin par le pin, et celle de l'humain par lui-même. Lorsque l'on parle de *Ku* ou de *Mu*, on ne parle que d'un résultat. On manquerait à la religion si l'on parlait de ces choses à un débutant.

Cela dépend des individus, bien sûr, mais si l'on présuppose le résultat, il est à craindre que l'on néglige la pratique. On risque alors de perdre de vue le sens originel de la religion.

Actuellement, ce mal est déjà répandu, on n'apprend que le dogme en négligeant la religion. Il y a même quelquefois des religions qui oublient les pratiques et mènent une vie déréglée. C'est un danger et il n'est pas étonnant que certains pensent que ce sont justement les religieux qui font périr la religion.

Mais pardonnez cette digression.

Vous pouvez donc penser que *Ku* ou *Mu* équivalent à «parfaite liberté». Que ce soit le bambou, que ce soit l'être humain, chaque chose est naturellement dotée de cette «parfaite liberté».

Et pour comprendre toute chose, il est important de s'assimiler à elle. S'assimiler, c'est rejeter

toute différence. Le maître s'assimile au cœur de ses disciples et les disciples au cœur du maître.

Au bureau, dans l'entreprise, on travaille avec ardeur sans faire de différence entre le travail et soi-même.

C'est cela, s'assimiler.

Ce qui revient aussi à dire que l'on pratique une vie religieuse en toute Vérité. C'est la seule forme de vie *naturelle*. C'est la Voie Droite si précieuse, qui permet l'éveil à la Voie de la Grande Nature.

En ce moment, les humains sont confrontés à de multiples difficultés. Mais que recherchent-ils? N'est-ce qu'un état de paix mondial? Ne devraient-ils pas souhaiter s'éveiller à la vérité de la religion, respecter la paix de leur cœur, enraciner profondément la Vérité sur la terre et créer une véritable oasis dans la folie ambiante? Ce paisible état d'esprit nous permettrait de garder la tranquillité de l'âme et de comprendre ce qu'est la vie même parmi les troubles et les remous.

Quelle force! Plaise à Bouddha que vous vous assimiliez à cette force.

Il est incontestable que l'on est heureux de faire le bien. Au contraire, on souffre sans nul doute de faire le mal. Même les bébés connaissent sans qu'on leur ait rien enseigné, ce qui est bien ou mal. Mais vous qui, de surcroît, avez reçu une éducation, devez juger avec encore plus de sûreté. Vous pouvez décider vous-même ce que vous voulez être.

C'est-à-dire que vous pouvez choisir soit la vie de l'égoïsme et la vie de la Vérité qui vous permettra d'aller à la rencontre des autres et de devenir un véritable être humain.

Ne commettez pas d'imprudences, car vos moindres actions concernent tout le monde.

Découvrir votre cœur originel et transformer votre vie doivent être vos priorités. On dit souvent que la Vérité est la voie de la nature et que suivre cette voie est la seule chose à faire pour un humain.

La Vérité, c'est l'*absolu*, vous le savez. Pensez-y encore. La religion est une autre désignation de la Vérité. Mais si vous allez à l'encontre de cette vérité, vous irez droit à votre propre ruine. Si vous n'avez pas encore pris pleinement conscience de ce qu'est cette Vérité, mais si au moins vous essayez de la rechercher, vous trouverez la voie qui vous fera progresser. Il est donc nécessaire de mettre le corps et l'esprit en condition suivant les directives de vos prédécesseurs.

Il n'y a pas d'âge pour la recherche de la voie. Les moyens de mettre corps et esprit en condition peuvent être différents selon chacun, mais la voie est unique. Même après dix mille ans, elle restera inchangée. C'est pourquoi on l'appelle la Grande Voie. Et les pratiques sont indispensables. Et vous, jeunes, débutants, devrez faire de gros efforts sans relâcher votre volonté.

J'aimerais vous apprendre maintenant comment mettre le corps et l'esprit en condition.

Une méthode? Il y en a certainement plusieurs et je vous parlerai de celle que le Bouddha lui-même employait.

Comme lui, il faut, au moins une fois, mettre bon ordre dans vos sentiments. Avez-vous déjà essayé de vous appliquer sérieusement à la religion? Je l'ignore, donc je vais vous en parler comme

si c'était la première fois pour vous.

Écoutez la doctrine.

Conservez-la avec passion dans votre cœur,

Puis faites les exercices.

Un jour viendra où vous vous éveillerez à la Vérité

Quelle joie!

Au début, écoutez avec toute votre attention et réfléchissez profondément. Décidez que vous êtes un adulte et que rien ne peut vous empêcher de pratiquer, puis commencez les exercices.

Cette décision amène les humains à déjà se perfectionner. Le Bouddha n'est ni un être imaginaire, ni quelqu'un dont l'existence a été idéalisée. Comme nous, il avait des yeux, une bouche, un nez.

Il n'était pas différent des humains d'aujourd'hui: que cette pensée vous donne du courage! Mais, à dix-neuf ans il douta du sens de la vie et partit pour se mettre en quête de la Vérité. Quelle magnifique décision alors qu'il n'était qu'un jeune homme et possédait femme et enfant! Les gens ordinaires ne peuvent pas l'imiter et c'est pourquoi le Bouddha est le Bouddha. Mais vous pourrez aller jusqu'au bout, vous aussi, si vous faites preuve d'autant de volonté que lui.

Il n'est pas nécessaire, pour vous, de vous retirer dans quelque montagne. Plusieurs méthodes sont possibles.

Trouvez un endroit calme et faites Zazen autant que vous en aurez la possibilité. C'est la meilleure pratique. Si vous ne disposez pas de beaucoup de temps, matin et soir, asseyez-vous et mettez corps et cœur en condition.

«Rester juste calmement assis» est la meilleure manière, mais difficile au début. L'être humain est un véritable récipient à sentiments et pendant le Zazen, tous ces sentiments surgissent et le troublent. Au commencement, ils vous apparaîtront comme les démons, dit-on, apparaissaient au Bouddha. Mais si vous faites des efforts et persévérez, ils arriveront à vous laisser en paix.

Sans efforts, rien à espérer.

Si vous êtes submergés malgré tout, attaquez ces sentiments à leur source en vous demandant d'où ils proviennent. Alors ils disparaîtront peu à peu à votre insu. Chaque fois qu'ils reviendront, continuez à lutter. Si vous faites tout ceci avec ardeur, vous arriverez avec le temps à aimer faire Zazen tout naturellement. Mais il vous faudra, bien évidemment, déployer auparavant une somme considérable d'efforts.

Pour ceux qui sont dans l'incapacité de suivre cette méthode, j'en recommande une autre.

Elle consiste à simplement «s'assimiler à sa respiration». Laissez-vous respirer très naturellement.

Lorsque vous aspirez, ne pensez qu'à cette aspiration lorsque vous expirez, ne pensez à autre chose qu'à cette expiration. Faites cela avec obstination. Alors vous vous oublierez vous-même et vos expirations succéderont naturellement à vos inspirations.

Dans votre vie quotidienne, assimilez-vous à ce que vous faites, ne pensez à rien d'autre, agissez seulement. Assimilez-vous à votre travail ou à vos études comme vous vous assimilez à votre respiration. C'est-à-dire, laissez-les faire. La plupart des gens pensent que c'est leur Soi qui travaille ou qui étudie. Voilà toute la question. Il faut comprendre que si l'on pense que c'est son propre Moi qui agit, on crée sans s'en rendre compte une dualité. Autrement dit, le travail et le Soi s'opposent en se divisant et il vous est alors impossible de vous assimiler à votre travail ou à vos études. Dans ce cas, on ne vit pas sa vie originelle, sa véritable vie.

Je redis donc qu'il est nécessaire de s'assimiler au travail lui-même ou aux études elles-mêmes, en laissant son Moi de côté. Alors, travail et études deviennent indépendants. Vous saisirez bien cela si vous réfléchissez au sens des termes: «Dualité» et «Unité».

Le soir aussi, sur votre matelas, mettez votre cœur en condition, étirez votre buste, allongez vos jambes confortablement, et, mains jointes sur le nombril, respirez lentement avec application.

Lorsque vous serez habitués, vous en arriverez même à oublier le contrôle de votre respiration qui se fera tout naturellement. Il pourra même vous arriver de perdre la notion du temps et de pratiquer jusqu'au matin. Le manque de sommeil n'altérera en rien votre santé. Parfois aussi, il vous arrivera de vous endormir profondément en cours de méditation. Que cela ne vous inquiète pas.

Au contraire, une fois réveillé, vous vous sentirez encore plus à même de faire des efforts.

Cette lutte contre les sentiments est un problème absolument personnel et aucun autre ne peut le régler à votre place. C'est ainsi que le bouddhisme doit être pratiqué. C'est la méthode qui nous vient directement du Bouddha.

Commencez à pratiquer pendant 5 ou 10 minutes, au début. Lorsque vous vous sentirez capable de le faire plus longuement, persévérez sans tenir compte du temps. Pratiquez Zazen tous les jours. Vous deviendrez plus calme, vous ne serez plus troublé par une simple humeur ou par quelque sentiment insignifiant venu de l'extérieur, votre cœur s'élèvera et vous pourrez comprendre ce qu'est la vie. Le cœur des humains est comme une pierre précieuse que l'on polit et je souhaite sincèrement que vous respectiez votre propre cœur, fassiez grand cas de la vie et marchiez d'un pas digne sur la large Voie de la Grande Nature à chaque instant de votre existence.