

Quel est le but de Zazen ?

Entretien sur le Dharma par le maître Zen Kidō Inoué, Rōshi – Shōrinkutsu-dōjō, Japon

Traduction française avec ajout de quelques précisions (certaines issues de la précédente traduction anglaise) de l'un des *Entretiens sur le Dharma* donnés chaque matin par le maître Zen Kidō Inoué, Rōshi, 井上希道老師 法話 「何の為に坐禅をするのか（前編）」 令和三年三月三日, vidéo consultable à cette adresse : https://youtu.be/y3BV1_lrcqI (partie 1).

(À venir : partie 2 – <https://www.youtube.com/watch?v=Ha-23sK9Qn4>)

Traduction : Régis Gleyo – Shōrinkutsu Dōjō, Takehara, Hiroshima-ken, Japon, juillet 2024 v.4

« Quel est le but de Zazen ? (Partie 1) » 3 mars 2021

(0:08) Pour que ce soit bien clair, je pose une fois encore la question :
Pourquoi pratique-t-on zazen ?

Pour se connaître soi-même. Ce qui compte, c'est de voir en soi-même, par soi-même.

Pour désigner cela, il existe dans la langue zen un simple mot : *kenshō*. Nous faisons zazen pour atteindre le *kenshō*. Zazen est l'approfondissement du *kenshō*, il ne sert qu'à approfondir notre vision. C'est la même chose que ce que maître Keizan appelait « la révélation de l'âme », la connaissance de la vraie nature de soi. À l'origine, la véritable nature du Dharma est l'esprit naturellement auto-généré.

(0:55) La recherche de cette « bouddhité originelle » est la raison de tant d'efforts de maître Dōgen. C'est l'essence du Dharma de Bouddha. Il croyait fermement qu'il s'agissait là de l'essence même du Dharma de Bouddha pour élucider la véritable nature de cet esprit, et il a lutté pendant dix ans pour s'y efforcer. Il me semble qu'il lui fallut quinze ans après le début de son cheminement pour devenir moine. Atteindre le *kenshō*, devenir progressivement un humain éveillé, se libérer... comment y parvenir ?

(1:40) Vous n'êtes pas non plus novice en matière de zazen... Et vous savez que si l'on n'a pas un œil perspicace, on ne fait que dépenser son temps en vain.

Il est en fait tout simplement impossible de s'éloigner de soi-même, de son esprit. Cette mise au point apporte confort et clarté ! C'est ce que signifie « devenir un bouddha ». Par nature, on *ne peut pas* se couper de soi-même et on *n'est jamais* séparé, mais beaucoup de gens ne le savent pas, et ils se battent entre eux, souffrent, parfois même ils se suicident. Voilà ce qu'est donc l'esprit. Il n'a pas de substance, mais il peut décider de faire des choses mortelles. Il peut se tuer lui-même, mais il peut aller aussi jusqu'à tuer autrui. L'esprit peut devenir un bouddha, mais aussi un démon.

C'est ce que nous sommes nous-mêmes. Il faut comprendre que nous avons originellement une nature de Bouddha. En prenant clairement conscience de cela, en nous faisant une idée

claire de nous-même, nous pouvons ressentir la paix de l'esprit et donner de la joie aux autres grâce à l'élimination des souffrances. Pour ce faire, nous pratiquons zazen. C'est *maintenant* ou jamais.

Si vous vous questionnez « comment faire ? », si vous flânez ou vous vous égarez, c'est aussi *maintenant*, tout commence *maintenant* et se termine *maintenant*. On souffre *maintenant*, on s'emporte *maintenant*. Tuer quelqu'un et sauver quelqu'un... Tout se joue dans *l'instant présent, maintenant*. C'est nécessairement toujours *maintenant*, il n'y a pas d'autre possibilité. Partant de cela... Nous n'existons que dans l'instant présent, et c'est justement sur ce point que nous nous égarons.

(3:53) Une fois que l'on connaît ce point crucial, on cesse de s'inquiéter du présent. Sans cela, on ne remarque pas son *soi* profond, qui est enfoui sous toutes les couches déposées par le passé, les illusions, les pensées obstructives et les fausses perceptions toutes accumulées au fil du temps, les habitudes, les habitudes encore et toujours, et que dans le zen nous appelons le plus souvent *jiga* (le soi troublé).

Ces mauvaises habitudes de l'esprit, faisons-les disparaître. Par la pratique de zazen, détruisons l'égo, débarrassons-nous de ces mauvaises habitudes de votre esprit, ce qui aura pour résultat de faire apparaître la Vérité devant nos yeux.

Alors, la vraie direction du vent (ou de la Voie), les vents de la vraie nature, seront sans équivoque ; car cette vérité est claire. Il s'agit du seul chemin correct, donc si vous voulez vous connaître véritablement, vous n'avez pas d'autre choix que de vous voir tel que vous êtes maintenant, à chaque instant présent.

Or, comment doit-on s'y prendre pour regarder en profondeur notre nature véritable ? Comment sommes-nous censés effectuer cela ? Il n'y a rien à faire, rien à réfléchir – parce que vous ne vous pouvez pas quitter le présent, parce que ce que vous faites maintenant **est** vous, maintenant. L'instant présent, 'ima' – la chose elle-même –, vous ne pouvez tout simplement pas vous en défaire. **C'est impossible**. C'est... (*ici : boire du thé*) – c'est le *maintenant absolu*, sans aucun retour en arrière, sans avant ni après. Il n'y a pas de passé dans cet instant présent. Il n'y a que vous. Pas de temps, pas d'espace. **Vous n'avez pas de temps vous vous voir ou réfléchir à vous-même.**

(5:21) Prêtez attention, car c'est la chose la plus importante, la plus cruciale : si vous ne devenez pas *un, corps et esprit tout entiers*, avec ce que vous êtes en train de faire, à tel point que vous n'en avez pas même conscience, le passé inutile ne vous permettra jamais d'être présent dans le moment présent ; sachant que, tant que vous avez ce corps, vous traînez en même temps le karma lié à tout ce qui l'a précédé (qui a déterminé et conditionné son existence, et aussi lié à sa propre histoire).

Comme je l'ai dit à maintes reprises : pour que nous, les êtres humains, puissions devenir, depuis l'origine même de la Terre, ce que nous sommes, et exister ainsi aujourd'hui...

(5:50) Ou plutôt... commençons par le temps immense qui s'est écoulé depuis la création de l'univers avant même que la Terre n'existe ; il y eut ensuite des micro-organismes unicellulaires,

l'ADN est apparu, la division cellulaire a commencé... Des milliards d'années d'évolution ont été nécessaires pour créer toutes les espèces vivantes que nous avons aujourd'hui.

Au cours de ce processus, nous, les humains, avons commencé à penser, à ressentir et à avoir des intentions. Nous avons appris à distinguer le bien du mal, nous avons construit des nations, élaboré des lois, développé des sciences et des technologies. Nous sommes les seuls à pouvoir faire cela. Et parce que nous sommes dotés d'intelligence, nous utilisons parfois celle-ci à mauvais escient. C'est pourquoi des guerres se produisent. Lorsqu'au contraire, nous consacrons notre intelligence à de bonnes fins, avec sagesse, nous devenons des bouddhas, des travailleurs dotés d'une grande compassion et de miséricorde. La différence réside dans le fait de recourir ou non à cette sagesse.

(7:11) Tant que notre corps existe de cette manière : avec l'instinct d'auto-préservation hérité, l'instinct de survie inscrit dans nos gènes... L'exigence de survie ! Tous les êtres vivants obéissent à cet instinct ; pour préserver la vie, pour rester en vie. Nous faisons donc tout pour défendre notre existence. Depuis notre naissance, l'instinct de conservation de notre corps physique opère et nous utilisons tous les moyens possibles pour préserver celui-ci. Nous devons donc utiliser notre sagesse pour tirer le meilleur parti de notre intellect. Or, l'esprit a aussi des fonctionnements non souhaitables, il produit des émotions négatives et inintéressantes, des cognitions inadéquates. Il est naïf de penser que nous allons n'utiliser que les bons côtés de notre intellect et ignorer tous les mauvais conseils qu'il nous donne.

(8:14) L'esprit est un, il a toutes sortes de côtés, mais nous ne pouvons pas prendre seulement les côtés qui nous conviennent – pour simplifier, les bonnes parts – sans avoir également la tristesse, l'amertume, l'insatisfaction... Cela ne marche pas comme ça ! Donc, à moins d'examiner attentivement cet « esprit » pour ce qu'il est vraiment, cet esprit qui n'a pas de substance et dont on ne peut dire ni : « oui, (qu') il existe », ni pour autant qu'« il n'existe pas », du fait qu'il est mentalement actif en nous ; prendre ses bons côtés et laisser de côté ses mauvais en utilisant seulement notre intellect, nos perceptions... cela ne fonctionnera pas ! Avoir ce type d'*intentions* stratégiques, c'est déjà faire un calcul au lieu que d'*être*. Ce sont ces calculs qui sont la source même de notre fourvoiement et nous empêchent d'emprunter le chemin direct.

Il faut donc saisir totalement la source même du fonctionnement de notre esprit tel qu'il se manifeste à notre conscience. Il faut clarifier cela complètement.

(9:24) Cette compréhension en profondeur, c'est ce que nous appelons le *kenshō*. Bodhidharma a aidé maître Taiso Eka à voir à l'intérieur de son propre esprit ; c'est une histoire célèbre : « Pour atteindre l'illumination et voir la nature originelle de Bouddha, il faut se couper complètement de son passé, une fois pour toutes ». Se couper de son passé, cela signifie *ne faire qu'un* avec le présent, y être complètement.

Qu'est-ce que cela veut dire ? Eh bien, qu'il n'y a rien qui n'existe hors de l'instant présent, maintenant. De même que vous ne pouvez pas vous séparer de votre ombre, de vous-même, de votre esprit, vous ne pouvez pas non plus vous séparer de *l'instant présent*. Toutes les circonstances, à leur façon, ont fabriqué les conditions qui nous placent maintenant dans *le présent*, et sur lesquelles nous n'avons aucune prise : il n'y a donc rien d'autre à faire que d'être, dans l'instant présent.

Le problème, c'est que nous traînons avec nous notre passé et que nous ne remarquons pas clairement pas la frontière entre le passé et le présent. Si nous voulons clarifier cela, nous devons calmer notre esprit vagabond. Aussi, en nous asseyant ainsi, nous devrions fondamentalement nous demander : « *pourquoi mon esprit s'agite-t-il dans tous les sens ? (Alors que je suis assis ici et que je prends mon thé) mon esprit n'est-il pas censé être là, lui aussi ? Mais non – il se promène, de son propre chef, il est dans hier et dans demain, dans ceci et dans cela... Pourquoi en est-il ainsi ?* »

(11:45) Cela vient en fait de notre connaissance, de la connaissance à propos de soi, de la connaissance du fait que l'on est un être humain... « *Cet être vivant là-bas est aussi un humain, celui-ci est un chien. Voici une fleur ; c'est un homme, c'est une femme...* ». Notre esprit catégorise en permanence. Lorsque nous regardons quelque chose, nos yeux *ne font que voir*, mais notre intellect nous éloigne de cette vision et notre perception se met alors à nous dire *ceci et cela*, de façon influente sur notre esprit.

(12:22) Pourquoi cela se produit-il ? Les nourrissons et les jeunes enfants n'ont pas conscience d'eux-mêmes. Il en va de même pour les animaux : ils ne savent pas qu'ils sont un chat, un poulet, une vache, un cheval... Ils ne savent pas qu'ils seront tués et mangés, ils ne savent pas qu'ils vont mourir et que maintenant ils sont vivants. C'est ainsi qu'ils vivent toute leur vie. Parce qu'ils n'ont pas d'intellect, pas de conscience réflexive. C'est notre prérogative, celle des humains. Nous avons un intellect, des émotions et des intentions. Nous pensons, nous ressentons et nous voulons agir. Nous prenons conscience de nous-mêmes, des choses dont nous avons besoin et de celles dont nous n'avons pas besoin. C'est ainsi que commence le processus : « *J'ai besoin de ceci et je n'ai pas besoin de cela, est-ce que je veux cette chose ou pas, que pourrais-je en faire à l'avenir ? Est-ce que c'est bon, est-ce que c'est mauvais, cela me rend-il heureux, cela me met-il en colère ?* »

(13:49) La médecine nous dit que cela commence à l'âge de trois ans, avec le développement du lobe frontal et de l'hippocampe. Ensuite, le cervelet se met également à s'assurer que nos actions et comportement sont conformes à notre façon de penser. C'est généralement vers trois ans, lorsque l'enfant devient capable d'agir comme il le souhaite, que commence alors à s'opérer chez lui la séparation du corps et de l'esprit.

Jusqu'à cet âge, l'enfant n'a pas cette conscience, il n'analyse pas, il ne tire pas d'informations du passé et ne pense pas à l'avenir. Cependant, avec le développement du cortex préfrontal et de l'hippocampe, ce type d'activité intellectuelle commence, et tout se passe en même temps ; notre esprit, en un instant, extrait toutes les informations que nous avons reçues auparavant par nos yeux, nos oreilles, notre bouche, notre nez... puis il établit des liens entre elles, et c'est le début du type de fonctionnement de l'esprit propre à l'être humain.

(15:11) À partir de ce moment-là, ce que nous touchons, voyons, entendons, sentons, ainsi que nos pensées, créent des concepts qui s'accumulent dans notre mémoire. Aussi, la fois suivante que nous entendons ou voyons quelque chose, toutes sortes de pensées surgissent du passé et se bousculent dans notre tête :

« *La dernière fois, c'était ceci et cela, cette fois-ci, je ferai ceci et cela* ». Dès lors que nous commençons à effectuer des classifications et des distinctions, notre corps et notre esprit se

séparent (nous pouvons, par exemple, prendre en même temps un thé, parler, et avoir en surplus un tas de pensées égarées).

(15:53) C'est ainsi que fonctionne notre esprit, car notre corps et notre esprit se sont séparés. Le problème, c'est qu'à partir du moment où notre esprit fonctionne séparément du corps, sa propre conscience entre en jeu. Il a sa propre sensibilité, sa propre colère, ses propres exigences, ses idéaux, ses croyances ou doutes... Toutes sortes d'informations s'entremêlent dans notre esprit, s'y répandent et s'y enracinent, et elles donnent naissance, ensemble, au *jiga* (soi/ego), la conscience de soi – confuse.

Donc, avant ses trois ans, un enfant, avec un lobe préfrontal et un hippocampe encore peu développés, n'est pas appareillé pour la mémoire. Il n'a pas de mémoire, mais il souffre quand même, il peut souffrir énormément. Lorsqu'un bébé est affamé, il pleure. Il peut être triste et se sentir seul. S'il est affamé depuis un certain temps, le besoin de nourriture sera de plus en plus fort. Si sa mère donne enfin le sein à ce pauvre enfant, il tétera alors frénétiquement. Mais si on lui donne le sein lorsqu'il en a besoin, le bébé boira juste autant que nécessaire, et dès qu'il sera rassasié et qu'il aura donc apaisé la tension créée par la faim, il cessera de téter ; parce que dès lors que ce besoin n'existe plus, rien ne l'incite à continuer.

(17:54) En revanche, pour le bébé qui a été laissé affamé trop longtemps la tension de la faim ne fait qu'augmenter et ne peut pas être satisfaite. Il continue à téter. Lorsque son estomac est rempli, il continue à téter, comme un glouton, même rassasié ; il a toujours cette tension qui ne disparaît pas, il exige davantage. Il boit en aspirant de l'air en même temps que le lait. Puis il rote et dégurgite. La répétition de ce processus (sensation désagréable de malaise, d'avoir faim et d'être seul, d'avoir peur de ne pas avoir assez de nourriture et d'attention) met le pauvre bébé en tension et prêt à saisir tout ce dont il a besoin. Mais comme il n'a pas de mémoire consciente, il ne sait pas qu'il a peur de ces choses. Il n'en connaît pas la raison, mais il la ressent, et la peur de la famine et de la solitude s'enracine chez lui profondément, comme chez un animal, et elle devient la principale force motrice de ce jeune humain, en gouvernant son esprit.

(19:14) Vous voyez maintenant à quel point éduquer les jeunes enfants de manière adaptée est si important. L'éducation de la petite enfance est très importante. Mais voilà où nous en sommes aujourd'hui : nous vivons à l'ère de la suprématie de l'économie, les parents emmènent leurs enfants dans des crèches ou des jardins d'enfants ou encore chez des nounous.

Les enfants ont pourtant leur rythme naturel de croissance et de développement, qui a besoin d'un environnement approprié. Un enfant dont le « naturel » a été préservé, détendu par la présence de ses parents, se sent en sécurité, fait des bêtises, touche à tout, recueille inconsciemment par ses sens des informations sur les choses. Il les perçoit et commence à les comprendre avant même de s'en rendre compte. Puis, lorsque son lobe frontal se développe, toutes ces informations se transforment en connaissances qui influenceront le processus de décision de l'enfant. L'enfant devient finalement assez conscient de lui-même au cours de sa troisième année – il se dit : « je suis toujours..., je suis encore... ».

(20:24) Cependant, chez les enfants négligés, dès avant trois ans, l'instinct de survie devient dominant : la peur de la faim, du danger, le désir d'éviter la tristesse. Le développement du cerveau de ces enfants, affectés par la tristesse, est perturbé, comme atrophié – leur potentiel

humain et intellectuel est endommagé à travers ce que l'on qualifie de « trouble de la personnalité et du développement ». Dès lors, ensuite, à l'âge de trois ans, lorsque leur corps et leur esprit se séparent, leur première réaction aux stimuli du monde extérieur devient totalement égoïste, c'est le pur désir d'obtenir plus et mieux pour eux-mêmes. Ne pas saisir de force, mais recevoir de manière détendue est quelque chose dont ils ne sont pas capables. L'acceptation inconditionnelle est hors de leur portée.

C'était une longue digression, mais revenons maintenant au moment où se produit la séparation du corps et de l'esprit. Du fait de la croissance et des processus de développement, dans le cerveau de l'enfant naît la conscience. Auparavant on est capable de voir, d'entendre et de ressentir, puis lorsqu'on devient conscient de soi-même, notre corps et notre esprit se séparent.

Alors : pourquoi faisons-nous zazen ?

Pour apprendre à se connaître et s'éveiller progressivement à travers le *kenshō*, pour révéler l'âme originelle (ou l'esprit originel), pour comprendre (saisir par l'expérience) notre véritable nature originelle, pour réaliser le *kenshō*.

Mais voici que les connaissances que nous avons acquises auparavant commencent à interférer et occupent notre esprit. Nous devons donc d'abord « passer l'aspirateur » dans notre esprit, pour le rendre à nouveau *incolore* et *transparent*, *vierge* de toute interférence... C'est vraiment le but de notre pratique de zazen.

(22:40) En d'autres termes, nous devons d'abord nous débarrasser de toutes les idées préconçues issues du passé, ce que nous faisons en redevenant un avec le *présent*. Lorsque nous ne faisons plus *qu'un avec le présent*, épurés, sans aucune trace du passé, c'est alors que notre corps et notre esprit ne font plus qu'un, dans cet instant présent. Nous ne sommes plus influencés par les informations issues des événements du passé. Concernant ce moment-là, lorsque nous parvenons à cet endroit où nous existons originellement et libres de tout événement passé, lorsque ce phénomène, rencontré dans l'expérience subjective, est en outre confirmé, on parle alors de libération, d'illumination, de « gedatsu », de « satori », de voir et de devenir Bouddha, et d'autres noms ou expressions qui signifient tous la même chose.

(23:22) Pour y parvenir, nous devons seulement unir notre corps et notre esprit en concentrant notre attention sur une seule chose, et ne faire, *de tout son cœur, plus qu'un avec* (ce que nous faisons à ce moment-là). Je suis sûr que vous avez vous aussi déjà étudié ou travaillé avec une dévotion sans faille, totalement concentré(e), en oubliant tout ce qui se passe dans le monde, jusqu'à en perdre la notion du temps ! Lorsque nous sommes enfants, puis jeunes, et encore davantage quand nous sommes devenus adultes, **lorsque nous faisons quelque chose de tout notre cœur, il n'y a plus de place dans notre esprit pour les pensées inutiles.**

Afin de saisir le moment présent sans pensées obstructives, il est donc nécessaire d'agir de tout notre cœur (dans ce que nous faisons alors). C'est pourquoi nous vous recommandons de vous concentrer sur la respiration... Parce que vous devez vous emparer de cet instant très précis de façon tangible en vous libérant du passé, immobile.

Gardez ainsi l'esprit libre de ce dont vous vous souvenez, et le cœur libre de ce dont vous ne

vous souvenez pas. **Il vous faut pour cela vous asseoir dans une pièce calme et vous mettre dans des conditions dans lesquelles vous n'aurez pas besoin de faire sortir votre esprit de cette pièce, où votre corps et votre esprit n'auront rien à faire.**

(24:38) Se rendre au zendō a précisément cet objectif. Lorsque vous vous rendez au zendō, veillez à (rester assis sans bouger). Ne vous mettez pas à la merci de vous-même – vous ne devez pas agiter votre corps et votre esprit – S'agiter c'est... faire ce que ferait un enfant en bas âge : se promener, courir après tout ce qui attire son attention. Bouger librement, sans entrave... C'est ce que font normalement les nourrissons, les bébés et les enfants. Lorsqu'on est devenu adulte, en revanche, on agit pour faire en sorte d'accomplir quelque chose, avec un but. Comme il y a un objectif, on planifie ses actions en vue d'obtenir un résultat. C'est là qu'intervient la réflexion, l'habitude de trier ou de classer les choses, de puiser dans les informations du passé. Lorsque l'on est dans une situation où l'on ne parvient pas à se préserver (à rester à l'écart du passé)... même si l'on s'efforce de *ne faire qu'un avec soi-même*, si l'on ne sait pas comment procéder, il est tout à fait impossible, ainsi démunie, d'y parvenir.

Vous suivez mon raisonnement, n'est-ce pas ? Rester assis sans vaquer à d'autres occupations, c'est ne pas avoir de choses à accomplir ni de désirs à réaliser. Pas de buts, pas d'attentes. **Si l'on se place dans un environnement au sein duquel il n'y a pas d'espace pour imaginer un avenir rempli de conséquences, dès lors, on n'éprouve plus le besoin d'y mêler notre esprit :** cela n'est tout simplement plus nécessaire.

(26:33) Il faut donc mettre en place des conditions qui n'exigent pas le travail de l'esprit et y placer son corps. Dès lors, on peut laisser notre esprit en paix, puisqu'un environnement adéquat a été mis en place pour ce faire, et on n'éprouve plus ce besoin qu'il vagabonde. On place donc son corps dans ces conditions, aménagées pour cela – ainsi : (*immobile, donc comme ceci, en zazen*). Or, lorsqu'on se met dans ces conditions, qu'arrive-t-il ?

Comme on peut se l'imaginer, inévitablement, des informations du passé surgissent d'abord avec fracas et envahissent notre esprit, quand bien même les conditions seraient optimales ; l'esprit saute inutilement d'une idée à l'autre, le passé commence à ressortir et à nous submerger, des images surgissent même lorsqu'elles sont totalement superflues, inadéquates et inutiles. Quand cela se produit, nos pensées et nos émotions tourbillonnent à l'intérieur de nous. Notre tête devient alors un endroit bruyant et très encombré ! Cela se produit parce que notre esprit se coupe de ce que nous voyons réellement – parce que notre passé surgit. L'irruption du passé dans notre réalité présente est du même ordre que la séparation corps/esprit. Voilà pourquoi !

(27:29) Fondamentalement, zazen c'est faire zazen, donc l'esprit devrait lui aussi faire zazen – toutefois l'esprit ne peut pas, évidemment, lui-même s'asseoir et faire zazen... Alors... Comment devez-vous procéder ?

Concentrez votre esprit sur une seule chose. Maître Keizan a dit « *placer son esprit sur ses paumes* ». C'est ce qu'il a dit. Maître Mumon Ekai, l'auteur du célèbre *Mumonkan*, recommande de « *prononcer la syllabe 'mu' avec tout notre être* ».

Comblez ce fossé (où s'engouffrent les pensées inutiles) ! (*Lorsque vous prononcez mu-u-u...*)