

INITIATIONS AU ZAZEN

Récit de trois disciples

traduit par

Fukiko Morii et Michel Fourot

AVANT-PROPOS

Ce livre a été écrit par des gens qui ont voulu raconter leur première expérience du Zazen dans un temple.

N'importe qui, quelle que soit la raison qui l'amène à cette expérience, est très vite en mesure de comprendre l'essence de son être et d'accomplir de rapides progrès, pourvu que la méthode employée soit authentique et qu'il s'y applique sérieusement. Ce livre en apporte la preuve.

Celui qui fait Zazen doit avoir la pleine conscience de ses progrès. Autrement dit, il devient capable de saisir facilement et clairement les mouvements de son cœur et, de ce fait, se trouve plus apte au soin de ses affaires. Il comprend aussi que notre doctrine ne parle que de choses extrêmement naturelles. S'il ne parvient pas à ces résultats, c'est que la méthode qu'il emploie n'est pas la bonne, ou qu'il ne fait pas suffisamment d'efforts. Car ce n'est qu'avec un maximum de persévérance et une méthode authentique que l'on pourra progresser. Et faire des progrès signifie le salut.

Il est naturel qu'il y ait plusieurs façons de pratiquer dans un temple Zen, mais une méthode qui ne permettrait pas d'atteindre authentiquement le *Satori* n'aurait plus rien à voir avec le Zazen transmis directement du Bouddha. Le *Satori* est le mot qui désigne l'Éveil de l'être à la Vérité Suprême.

Cette méthode est concrète et si vous la pratiquez sans idées préconçues, vous pourrez la saisir clairement et sans difficulté. Et si vous avez la chance de rencontrer un Maître quia ainsi véritablement acquis le Zen, il ne vous restera plus qu'à pratiquer en lui faisant entièrement confiance. Cela vous mènera au *Satori* par le chemin le plus court.

Bien que les auteurs de ces témoignages soient encore bien loin de l'Éveil, ils indiquent clairement le chemin à suivre pour atteindre la libération du cœur.

Ne lisez pas ces pages avec les deux yeux qui sont sur votre visage. Lisez seulement avec «les yeux de l'âme», des yeux qui, délaissant tout jugement de l'intellect, embrassent la totalité de l'univers. Alors vous pourrez commencer à comprendre la méthode du Zen et apercevoir la «Voie». Celle-ci vous mènera vers un monde où votre vie quotidienne en tant que telle sera Zazen, et où vous-même serez «*Satori*» à chaque instant et pour toujours.

Je vous promets qu'un jour, vous aussi vous bondirez inévitablement de joie, pourvu que vous ne ménagiez pas vos efforts en pratiquant une méthode authentique! Cela ne vaut-il pas la peine?

Le 3 Novembre 1986

Kido Inoue

INTRODUCTION

De nos jours, le Zen provoque des rassemblements dans tout le Japon et commence même à faire parler de lui dans le monde entier. C'est un phénomène positif. Mais lorsqu'on recherche le pourquoi d'un tel phénomène, on est malheureusement bien obligé de constater qu'il est dû à la peur ressentie devant les risques d'autodestruction de l'humanité.

Notre civilisation matérielle est extrêmement développée. Dans la plupart des pays, les gens n'ont plus besoin pour vivre de faire de patients efforts. Et, non contents d'ignorer la gêne matérielle, ils consacrent toute leur vie à se repaître et à gaspiller inutilement.

On peut dire que dès l'instant où ils peuvent obtenir un certain bien-être, les hommes perdent la conscience claire de leur existence.

Mais cette conscience de l'existence donne un sens à la vie et apporte, en plus d'une profonde satisfaction, la tranquillité de l'âme. Elle cultive aussi et enrichit cette dignité originelle de l'être humain qui lui permet d'éprouver la gratitude et la joie. Bouddha dit: «Celui qui sait se contenter de peu est riche malgré sa pauvreté. Celui qui n'est jamais rassasié est pauvre malgré sa richesse.»

Mais voici les maximes des gens de ce monde: «les revers de fortune appauvrissent le cœur» ou bien «Seul, celui qui est bien nourri et bien habillé peut pratiquer la politesse!» Devant ces affirmations, les gens se sont mis à faire des efforts, à peiner, pour rendre leur vie quotidienne plus facile, plus confortable. Ils admirent et recherchent la civilisation matérielle comme si elle était le but suprême de l'évolution du genre humain.

Résultat? A l'heure actuelle, bien que submergé de produits de consommation, l'homme a perdu le sens de la satisfaction et de la gratitude; la vie sociale n'est que concurrence acharnée et elle épuise le corps et le cœur des gens comme un combat sans merci. Nous assistons, de plus, à la destruction de la famille et de l'école, c'est à dire du seul terrain qui devrait permettre à l'esprit de se cultiver et de s'épanouir sainement. Beaucoup de gens feignent d'être sereins. En fait, tout le monde a peur et ne peut qu'être angoissé devant cette maladie propre à la civilisation actuelle. Car en perdant le sens de l'humain, de la sensibilité et de la compréhension, la base même du cœur est en train de se détruire. La décadence de l'esprit est un problème profond commun à tous les pays développés et elle est un immense danger pour l'avenir de l'humanité.

La plupart des hommes, hélas! pensent avec résignation que tant que l'être humain existera, le développement de la civilisation se poursuivra en répétant ses destructions. Et comme ils sont dans la conviction que, sans un tel développement il leur serait impossible de vivre, ils en arrivent,

jour après jour à faire fi de la dignité humaine. Leur cœur, bon gré mal gré, devient de plus en plus dur et violent.

En tout cas, dès l'instant où le cœur humain perd sa stabilité il perd aussi confiance en lui. Dans le même temps, il n'a plus conscience de son appartenance à l'univers. Alors sa pureté originelle s'évanouit à son tour. Voilà le triste cheminement de ce malheureux cœur. Et, plus il se soumet à la tyrannie de cette vie destructrice, plus il lui devient impossible de réagir selon des critères d'amour, de vérité, de bien, de courage ou de justice. Combien, pourtant, ces vertus sont indispensables à la coexistence des hommes! Sans elles, cette coexistence ne serait qu'un chemin menant à une guerre sans fin.

Aujourd'hui chacun se doit de prendre conscience que cette maladie moderne, ce manque d'humanisme dû à un développement excessif, est déjà devenue chronique. Mais comme il s'agit d'un problème essentiel qui touche au plus profond du cœur de l'homme, ni la politique, ni l'éducation générale n'ont la possibilité de le résoudre.

Il faut donc que l'esprit renaisse. Oui, une véritable résurrection de l'humanité doit être réalisée en vue d'une saine coexistence. La tranquillité du genre humain n'est qu'à ce prix.

Si l'on réfléchit sérieusement au moyen qui permettra de réaliser cette tranquillité, on devrait arriver à la même conclusion que celle des bouddhistes: les troubles et la destruction de l'esprit sont causés par l'égoïsme aveugle. Il empêche d'apercevoir la pure Vérité — pourtant si simple — et par conséquent oblige le cœur à vivre dans les ténèbres. Voilà l'origine de la souffrance humaine.

Celui qui prend conscience de cela recherche alors le secours de la philosophie ou de la religion. Mais je dois dire, hélas! que beaucoup trop de religions et de sectes figées dans leurs traditions se révèlent exclusives et que leurs convictions arrogantes nuisent souvent à l'élévation et à la paix de l'esprit.

Voilà pourquoi tant de gens sont attirés par le Zen. Nous autres, bouddhistes Zen, pensons que la «Religion» est la découverte de l'essence de l'univers, antérieure, bien sûr, à la conscience humaine. Autrement dit, qu'elle est éveil à la «Vérité de la Grande Nature» au-delà du simple «Moi», et donc aussi connaissance du plus profond du cœur humain.

Ce cœur humain ne connaît originellement ni affirmation ni négation. Il ne peut donc y avoir ni contradiction ni division. Le cœur est primitivement libre. Connaître ce cœur originel amène une satisfaction incomparable et une grande quiétude. Et le moyen de parvenir à cette connaissance, c'est la doctrine du Bouddha et le Zen.

Comme dit le grand Maître Dogen^(*): «le Zen est la pratique qui amène à la connaissance de la Vérité et on nomme cette découverte Satori.»

On prendra naturellement conscience de ce qu'est le Zen en pratiquant sérieusement le Zazen; ainsi le corps et le cœur deviendront purs.

Le Zen, c'est l'*assimilation à l'existence même*. Lorsque le corps et le cœur s'assimilent à la nature originelle, la source des troubles se tarit. Alors le cœur est libéré et on s'éveille à la pure «Vérité». A ce moment naît la «Grande Conscience». C'est le *Satori*. Dans le cœur de celui qui obtient le *Satori*, se fondent sagesse, sensibilité et volonté. Sa personnalité est réunifiée et un sentiment d'amour, de gratitude et de satisfaction inonde ce cœur apaisé.

Qu'est-ce que le Zen pour moi?

Que peut-il m'apporter?

Qu'est-ce que l'«éveil» du Bouddha?

Son enseignement?

Est-il vraiment possible d'obtenir le *Satori*?

Comment pratiquer?

Qu'éprouve-t-on et comment se concentrer?

Qu'advient-il lorsqu'on pratique?

Voilà des questions auxquelles ceux qui éprouvent de l'intérêt pour le Zen voudraient qu'on leur réponde, et si possible immédiatement. Mais peut-on affirmer que, soit au Japon, soit ailleurs dans le monde, chaque fois que des enseignements et des pratiques ont été réalisés, ceux-ci ont porté des fruits? Je ne peux malheureusement m'empêcher d'émettre un doute. Si un maître est incapable de montrer une méthode infailible au disciple qui cherche, qui met toute sa confiance en lui et fait de sérieux efforts, ne risque-t-il pas de l'égarer un peu plus?

Je souhaite que vous lisiez ce livre sans prévention. Ce que je vous présente ici est un panneau indicateur et une méthode réelle. Mais retenez bien ceci: tout ce que vous penserez avoir compris après lecture n'est que fiction, imagination. Si vous croyez avoir saisi la totalité du Zen parce que vous avez cru comprendre ce qu'il y avait dans ce livre vous ne ferez jamais de progrès. Entre la compréhension théorique et la compréhension pratique, c'est le jour et la nuit. Si vous vous imaginez qu'il suffit de lire, de réfléchir et de comprendre, vous ne pourrez jamais retrouver

^(*) Le Maître Dogen (1200-1253) est le fondateur de l'École Soto, une des cinq écoles du Zen au Japon.

votre cœur perdu, croyez-moi. Et comme le dit Dogen: «Le Zen doit être pratiqué, le Satori doit être réalisé.»

J'aimerais que vous lisiez attentivement ces pages, que vous compreniez leur sens et que vous preniez la ferme résolution de pratiquer avec ardeur. Vous saurez alors que ce que disaient les anciens Maîtres n'était pas mensonges. Seule la libération du cœur de chacun pourra sauver le monde et elle est aussi l'unique et court chemin à parcourir pour guérir les souffrances. C'était toute la vie du Bouddha et son vœu le plus cher.

Le 15 Décembre 1987

Kido Inoue

UN SOUFFLE D’AIR FRAIS

par Tadao Kozumi

La stèle

«Défense d’entrer à qui n’a pas le cœur à la recherche de la “Voie”».

Après avoir gravi un dernier raidillon, on découvre d’abord l’importante stèle qui se dresse à l’entrée du temple Zen le Kaïzoji, et on a l’impression que cette pierre accentue encore l’atmosphère sévère de l’endroit. Il semble vouloir nous dire: «Entrez mais en toute connaissance de cause!»

Ce temple est situé à proximité d’un bourg de moins de dix mille habitants, Tadanoumi-cho, et à six minutes à peine de la gare. Il se dresse sur une petite colline, mais bien que proche, de la civilisation. C’est déjà un autre monde, un sanctuaire. Tadanoumi-cho est coïncé entre la Mer intérieure et le mont Kurotaki. Le Kaïzoji se trouve juste au pied de celui-ci. Il est orienté au sud et permet d’apercevoir les maisons du bourg groupées sur une étroite bande de terrain plat et, au loin, la mer étincelante.

Ce temple est tellement discret que les gens du voisinage semblent ne même pas avoir conscience de son existence. De plus, comme il avait été laissé à l’abandon jusqu’à il y a quatre ou cinq ans, personne ne s’en approchait. Maintenant il est bien restauré grâce aux efforts considérables du Maître actuel.

J’avais, plusieurs fois déjà, rendu visite à ce Maître, mais par timidité j’évitais l’entrée principale et pénétrais toujours par la porte de service. Et chaque fois, sur le point d’entrer, je me disais: «En général, un temple est un lieu où les gens viennent chercher salut et réconfort, mais il reste ouvert à tous. Ici cependant il y a cette stèle et... son interdiction. Ne pourrait-on pas accepter tout le monde? aussi bien les gens motivés que ceux qui viennent ici simplement pour y jouir du magnifique panorama? Après plusieurs visites, ces personnes auraient peut-être le désir de rencontrer le Maître? Il faudra que je lui pose la question sinon il me sera difficile de revenir aussi simplement...»

Un jour, rassemblant mon courage, j’ai fini par lui demander son avis. En un instant, son visage habituellement plein de douceur se durcit et son regard si limpide me transperça. Ne pouvant supporter ce regard, je détournais le mien vers le portrait de Maître Dharma en me

demandant si celui-ci avait, au cours de sa vie, fixé les gens de la même façon. Le Maître me lança:

— Monsieur Kozumi, je ne veux pas que de telles personnes entrent à Kaïzoji!

Je ressentis un choc. Il semblait vouloir me dire: «Vous même, ne venez pas ici sans avoir un but religieux!» Mais il continua d'une voix calme:

— J'aimerais que seuls ceux qui cherchent réellement la Voie et la Vérité entrent ici pour pratiquer. Cet endroit est un «Dojo», un lieu de méditation, uniquement réservé à qui veut faire Zazen. Il est donc extrêmement fâcheux que des gens viennent à Kaïzoji et envisagent l'expérience du Zen comme une distraction, un passe-temps. Ils sont même une gêne pour ceux qui font efforts et sacrifices dans le but de trouver la Voie et par la même occasion me gênent, moi-aussi, en m'empêchant de me consacrer totalement aux véritables fidèles. Ces gens-là, donc, ne répondent pas aux vœux du Bouddha. Est-ce que vous comprenez? Pour pénétrer dans ce monde de l'âme que sont les temples bouddhistes ou shintoïstes il est indispensable de purifier son cœur, de rejeter tout sentiment profane et frivole, et de posséder cette piété sans laquelle on ne peut découvrir son âme véritable. La porte du temple n'est ouverte qu'à ceux qui, au moins, tentent de faire des efforts. En tant que bonze, j'ai pour mission de protéger la pureté afin que ceux qui cherchent puissent trouver. Comprenez-vous cela, Monsieur Kozumi?

Je restais un moment comme hébété, sans même comprendre ce qui venait de m'être dit. Tellement surpris que je ne savais plus que faire. Honteux de mes questions déplacées, je me contentais de baisser la tête.

Pourtant le Maître continua:

— Monsieur Kozumi, pour vous c'est différent et je suis certain qu'un jour ou l'autre, vous reviendrez ici pour faire Zazen sérieusement. Plus que d'autres, vous avez de l'intérêt pour la Vérité et je sens que vous possédez un lien profond avec le Zen.

Il me regardait alors d'un air très doux mais plein de fermeté et de conviction. Je me rendis compte que j'avais parlé d'une façon légère et, on peut le dire, puérile. Ses derniers mots m'avaient redonné un peu de courage et je me disais: «Je n'avais jamais imaginé qu'il s'agissait d'un tel Maître. Dois-je commencer oui ou non à pratiquer Zazen?»

Par la suite, je suis souvent retourné à Kaïzoji.

Chaque fois, je salue d'abord la femme du Maître. Elle portait toujours le même vêtement noir de travail et les cheveux en chignon. Elle m'accueillait en s'agenouillant et s'inclinait en joignant les mains. Je répondais par les mêmes gestes.

— Excusez-moi de vous déranger.

— Soyez le bienvenu.

Après ce rituel, elle me guidait vers la salle du Maître. Je me sentais alors devenir plus calme. Le seul fait de m’asseoir bien droit face à cet homme remplissait déjà mon cœur de quiétude.

Un jour où je partageais son repas, celui-ci me désigna du doigt un verre de bière et me demanda à brûle-pourpoint:

— Comment pourriez-vous nommer ceci sans employer le mot «verre»?

J’étais perplexe. Quelle étrange question. Un verre est un verre... Où voulait-il en arriver?

— Euh... c’est un récipient transparent.

— Non!

— C’est un... ustensile pour boire.

— Non.

Pourquoi tous ces «non»? Fort embarrassé, je répondis en désespoir de cause:

— On l’a toujours appelé «verre» depuis son invention, donc c’est un verre, sans aucun doute.

— Possible, dit le Maître en riant.

Agacé de ne pas comprendre, je ne pouvais même plus boire. Pourquoi, dans quel but, le Maître m’éprouvait-il?

— Eh bien, cela n’est que cela, et encore... le mot «cela» n’est pas bien approprié, dit-il.

— Ah oui, ce doit être ça... Mais si «cela» est «cela», il faut que le «verre» soit le «verre». Donc, en fin de compte, «cela» est le «verre»! Maître, «cela» est «cela», le «verre» est le «verre», «cela» est absolument le «verre»!

— Monsieur Kozumi, n’importe qui pourrait dire la même chose car personne ne sait ce qu’est l’«essence» et... tout le monde s’y perd. Le mot «verre» n’est qu’un mot, un signe commode inventé par les hommes pour reconnaître une chose, n’est-ce pas? Ce terme est différent selon les pays, les régions. On ne dit pas «verre» partout! Mais cette chose-là, n’est bien sûr que cette chose-là, sans aucun rapport avec les langues, les cultures et les lieux! Cette chose-là est indépendante des mots et des explications. Cette chose-là est un tout! Si vous arrivez à comprendre ceci, vous vous éveillerez à l’«essence», et comme vous ne confondrez plus celle-ci avec son «appellation», vous ne vous perdrez plus dans de faux problèmes. C’est la chose elle-même que justement nous sommes en train de regarder. Oui, c’est la chose elle-même, il n’est pas besoin de raisonner. Ne pas raisonner c’est, après tout, être... naïf. Maintenant,

regardez seulement sans penser, sans raisonner. Ne faites que regarder! Qu'advient-il? Personne ne regarde. Rien n'est regardé. Votre corps tout entier est l'œil. Votre corps tout entier est le verre. Si vous y mêlez votre pensée, votre raison, vous commencez à vous égarer!

Je ne pus, bien sûr, le réfuter, pas plus que je ne pus affirmer avoir compris. Je me contentais de balbutier: «Ah! oui... ah! bon...»

La décision

Un an avait passé depuis ma première rencontre avec le Maître. C'était au début mai, superbe saison où tout n'est que verdure.

— Voudriez-vous m'apprendre à faire Zazen pendant une semaine, demandai-je alors au Maître. Je désire cela de toutes mes forces!

A cette époque-là, la bonne marche de mon magasin ne me permettait de m'absenter que pendant une semaine, mais il suffisait pensai-je, que je me livre déjà à un retour sur mon passé et mon cœur deviendrait plus serein. Rien que le fait de rester assis me reposerait. De plus, si pendant cette semaine j'arrivais à comprendre quelque chose d'essentiel, même peu, ce serait formidable. Malgré toute ma bonne volonté, le Maître consentirait-il toutefois à m'enseigner? Je le regardais d'un air anxieux.

— Ah! c'est très bien! Commencez tout de suite selon mes indications. L'important est d'avoir la volonté de rechercher la Voie! dit-il en souriant.

J'attendis alors, mais en vain, qu'il m'indiquât aussitôt et en détail la manière de faire Zazen... Tout en servant du thé, sa femme me dit aimablement:

— Vous avez fait un bon choix. Soyez courageux! Vous êtes le premier dans ce bourg qui venez ici avec la sincère intention de pratiquer!

Le Maître ajouta:

— Puisque vous avez pris cette décision vous devez suivre mes directions à tout prix! La moindre erreur vous empêcherait d'atteindre la Voie. A propos, quand vous respirez, qui donc respire? me demanda-t-il brusquement.

Je répondis sur le champ avec assurance:

— C'est moi.

— Alors, ne faites qu'inspirer!

Il disait vraiment des extravagances.

— Ce n'est pas possible.

— Bien sûr! Comprenez-vous que l'on ne peut même pas respirer à sa guise? Chacun croit que son Moi existe et que c'est lui qui agit. Mais réfléchissons à la respiration. Ce n'est ni la conscience, ni le jugement, ni la volonté qui nous font respirer! La respiration est la source de vie permettant à notre corps de fonctionner en tant que microcosme, c'est simplement une action de la Grande Nature. C'est-à-dire que le fait de respirer ne dépend pas du Soi, c'est le Soi qui dépend de l'action inexplicable du macrocosme. Il nous est donc impossible de changer quoique ce soit à l'action de la Grande Nature. C'est dans l'ordre des choses, c'est la loi. Vous devez prendre cette loi absolue et austère comme précepte. Votre Moi en est absent. A l'origine, voir ou écouter ne renferme aucun raisonnement. Sentir, goûter, toucher, percevoir, tout est pur. Pas d'incertitude. Pas de souillures. Sentir est seulement sentir, goûter est seulement goûter, etc. Ce point-là est le plus important. Pas de raisonnements. Voilà le monde délivré, celui du Bouddha. A propos, qu'est-ce que «marcher»?

Encore une question piège. Où voulait-il me mener? Je me contentais de répondre automatiquement:

— Marcher, c'est aller de l'avant!

— Effectivement, mais ne peut-on dire autre chose?

— Euh... le pied droit qu'on avance, le gauche ensuite...

Tout s'embrouillait car «marcher» est une chose tellement normale que je n'y avais jamais réfléchi en quarante ans de vie. Je lui retournais alors sa question:

— Qu'est-ce que marcher?

Il se leva brusquement et s'avançant vers moi:

— Voilà! c'est cela, «marcher»! Il ajouta: Pourquoi compliquer? Marcher c'est simplement marcher. Y a-t-il lieu de faire des raisonnements? On s'y perd et on se tracasse car les raisonnements, les explications voilent toujours la chose elle-même.

Je compris vaguement que, jusqu'à ce jour, j'avais été le jouet des mots, des idées et des habitudes. En même temps, je m'inquiétais sur ma capacité à pratiquer le Zen. Mais le Maître me dit avec douceur:

— Vous allez faire Zazen pour pouvoir expérimenter ce qu'on nomme *L'instant-présent*. Autrement dit, vous allez vous identifier au moment présent. S'identifier, c'est dépasser son Moi empêtré dans les raisonnements, c'est donc retourner à la Grande Nature, à l'essence. Vous existerez seulement instant après instant. Une fois identifié à l'«essence» vous deviendrez serein, confiant et dans votre cœur naîtront la satisfaction et la miséricorde.

Il continua sur le même ton grave et doux :

— Avec ce cœur-là, vous sauverez les humains et le monde. C'est un bien grand but. De toutes façons, lorsque vous faites Zazen, vous devez vous identifier à votre respiration et vous oublier tout à fait. Si vous avez mal aux jambes, changez-les de position. Si, malgré toute votre bonne volonté, le sommeil vous accable, eh bien dormez. Si votre corps se fait douloureux, levez-vous et marchez lentement en vous identifiant à votre pas. Lorsque vous inspirez, ne faites qu'inspirer. Lorsque vous expirez, concentrez toute votre attention, tous vos nerfs, tout vous-même sur cette expiration. Si vous vous identifiez à la chose elle-même afin que votre cœur ne se disperse pas, la conscience de votre Moi se détachera toute seule. Qu'est-ce à dire ? Lorsque diverses pensées, diverses images vous attaqueront et qu'il vous semblera ne pas pouvoir vous en dépêtrer, faites tous vos efforts pour retrouver la pureté de l'instant-présent en coupant et en rejetant ces illusions. Lorsque vous serez parvenu à faire le vide total dans votre cœur, même votre environnement fondra et disparaîtra. Vous comprendrez alors que voir, écouter, parler... tout conduit à la *vacuité* de l'instant. Il vous suffit de vous identifier à l'instant-présent... c'est ce qu'on appelle : pratiquer le «*seulement*».

Il fit une longue pose avant de reprendre :

— Lorsque vous vous identifierez à une chose en oubliant votre Moi, vous parviendrez au Grand Éveil originel. C'est le Satori. Tous les enseignements du Bouddha apparaîtront devant vous. Même si jusque-là vous étiez un homme bien ordinaire, vous deviendrez vous-même Bouddha. Tout ce qui existe vous apparaîtra comme ayant la nature du Bouddha et deviendra source de lumière et de salut. Chacun a en lui cette bouddhité. Simplement il n'en est pas conscient. Mais seule cette prise de conscience peut résoudre tous les problèmes. Faites des efforts ! Le Zazen sans Satori est comme un bouddhisme sans Bouddha. Il ne peut apporter ni salut, ni force, ni esprit de dévouement. Un Zen imité, falsifié, parodique, ne peut amener à la bouddhité. Gravez bien cela dans votre cœur. Est-ce que vous comprenez, Monsieur Kozumi ?

Bien que son discours fût trop profond et plein d'expressions compliquées et incompréhensibles pour moi, il me sembla saisir pour la première fois le but essentiel du Zazen. Mon cœur se mit à cogner et ma résolution de pratiquer se trouva confortée. Oui, pendant une semaine, je ferais le maximum d'effort sous la conduite du Maître.

Première nuit dans la salle de méditation

A la suite du Maître, je pénètre dans la salle de méditation et je me prosterne devant la statue du Bouddha. Le Maître m'explique alors ce qu'est un *Zafu*, ce coussin rond sur lequel je m'assieds en tailleur. Je place ensuite ma cheville gauche sur ma cuisse droite. Cela est moins douloureux que je ne l'aurais cru. Mais la bonne position — en lotus — consiste à mettre chaque pied sur la cuisse opposée. Impossible.

— Monsieur Kozumi, malgré l'immensité du monde, il y a peu de gens qui recherchent la véritable Voie et font Zazen avec conviction. Ceux-là sont des êtres authentiques et de grande vérité. Un jour, ils pourront saisir l'univers. Pratiquez de toutes vos forces! me dit le Maître avant de quitter la salle.

Resté seul, je ne sais que faire et commence à m'inquiéter. J'avais pensé que le Maître me donnerait conseils et directives avec plus de précision. Cela veut-il dire que le Zen n'est pas très formel et que chacun doit l'appréhender avec son propre esprit? Je commence à m'identifier à ma respiration.

Il fait nuit. La lumière éteinte, la salle est dans l'obscurité. C'est sans importance puisque j'ai les yeux fermés. Pour tout bruit, le son de ma respiration. Et plus je continue à respirer avec application, plus je deviens triste. «Une seule inspiration, une seule expiration... ne faites, ne pensez qu'à respirer!» La voix du Maître résonne encore dans ma tête. Je me concentre donc sur ma respiration: inspirer... expirer... inspirer... expirer...

Je n'y arrive pas. Je ne peux absolument pas m'identifier à mon souffle.

Persévérer! Maintenant, à l'instant présent, je dois me fixer sur mon expiration.

Mais bien que je suive à la lettre les recommandations du Maître cela m'est impossible. J'essaie encore de m'identifier à mon souffle... En vain. Des tas de pensées me submergent. Malgré mes yeux clos, des images, aussi claires qu'en plein jour, apparaissent et disparaissent sans arrêt.

Le temps semble se traîner et ma tête se trouble. J'essaie de m'encourager en me disant qu'il ne faut pas fuir, qu'il m'est impossible d'abandonner.

Le grondement lointain d'un train traversant le pont métallique au cœur du bourg parvient jusqu'à la salle silencieuse. Malgré la faible amplitude du bruit, c'est comme si le train passait juste devant moi. Je le vois en gros plan: les fenêtres éclairées, les visages des voyageurs... Il entre en gare en grinçant, les portières s'ouvrent. Des employés fatigués, des femmes tête basse, des jeunes aux gestes vifs en descendent. Même les odeurs parviennent jusqu'à moi. C'est comme un film qui défile dans ma pauvre tête. Je me mets à penser: «Ce train doit être le dernier, il n'y a donc qu'une heure que je suis assis. Et mes jambes qui commencent à me faire souffrir.

Je n'en peux plus...»

Ce ne sont même plus des pensées, mais des simples cris. Loin de m'identifier à ma respiration, je deviens la proie des illusions et mon Zazen n'est plus qu'une position.

«Je suis venu de ma propre initiative. Je ne dois pas me décourager. Pour échapper à ces troubles, il ne me reste, une fois de plus, qu'à essayer de me fixer sur ma respiration!» Je reprends. Mais c'est maintenant au tour de ma gorge d'être douloureuse car je respire trop fort. Je m'énerve. Des larmes commencent à poindre sous mes paupières et je m'irrite contre moi-même qui me suis sans doute décidé trop à la légère et sans bien savoir tout ce qu'exigeait la pratique du Zazen.

Quelqu'un, quelque chose, ne va-t-il pas me tirer de là? Un coup de fil m'appelant pour une affaire urgente? Un télégramme? Quelqu'un qui va mourir? Que sais-je...?

Ainsi vont mes pensées. Et bien qu'assis depuis moins de deux heures, je regrette déjà d'être venu ici.

Derrière le socle de la statue du Bouddha un craquement inquiétant. Minuit doit être passé. Mon esprit troublé me rend plus sensible aux bruits. Le cri d'un hibou parvient du petit bois tout proche. Mon cœur se serre de solitude. Il me semble voir, fixés sur moi, les gros yeux du hibou perché sur sa branche et qui me nargue: «Ah, tu fais le brave, mais en vérité ta peur, t'est insupportable! Je vois tout, tu sais!»

Je frissonne. Il me semble entendre geindre un renard. Peut-il y avoir de tels animaux dans les parages? Je me calme et me concentre: inspiration... expiration... Tout ce qui vient de se produire, ces troubles, ne sont que les «illusions» dont le Maître m'a parlé. Violentes comme un terrible orage du cœur et contre lesquelles on est impuissant.

«Je ne pourrai pas dormir cette nuit, c'est certain, mon corps est trop endolori, et puis... cette solitude!» En me disant cela, je vois apparaître devant moi le visage de mes enfants. Ils me cherchent: «Où est papa? Pourquoi n'est-il pas rentré ce soir?» Papa, papa... Mes deux petites filles, cinq et trois ans. A la maison, elles viennent tour à tour s'asseoir sur mes genoux avec des cris de joie. Ce sont les moments les plus agréables de ma journée. Et me voilà ici, assis, pour encore une semaine. Cette pensée me rend fou. C'est la limite. Je perds soudain tout, courage et... décide d'aller me coucher.

Pourtant, même sur le *futon*, impossible de me calmer! Je ne cesse de tourner et de me retourner. Et dans ma tête cette obsession: je ne veux plus passer une telle nuit, la plus longue, la plus pénible de ma vie. Je commence même à ressentir de la rancune envers le Maître. Ses conseils avaient l'air si simples: «Si vous voulez vous allonger, et bien contentez-vous de vous allonger. C'est ce qu'on appelle le Zazen couché. Une fois sur votre futon, ne faites qu'inspirer

et expirer. C'est aussi une bonne pratique Zen si on l'exécute scrupuleusement. Ne pensez à rien, ne faites que rester allongé. Lorsqu'on ne fait que rester allongé, on n'y mêle pas son Soi et quand le Soi n'entre pas en jeu, c'est justement ce qu'on nomme *Essence*. Si vous voulez dormir, et bien faites-le, tout simplement. Il est *naturel* de dormir lorsqu'on en a envie. Et s'identifier à la Nature, c'est ça, le Zen...»

J'essaie de pratiquer le Zazen couché. Impossible. Et je finis par m'endormir en maudissant ma faiblesse.

Les préceptes

A l'aube, le chant des oiseaux me réveilla. Rafraîchissant message matinal. Cette nuit c'était le hibou et le renard, ce matin les oiseaux! Je n'aurais pas pensé que ce village fût aussi proche de la nature. Aux fenêtres des maisons, les lumières annonçaient un matin comme tous les autres et je me sentis soulagé d'être sorti des infernales peines de cette nuit.

Je recommençais aussitôt de faire Zazen dans ma chambre. Je fermais les yeux, mais sifflets et roucoulements continuaient, bien sûr, de parvenir à mes oreilles. Entre une inspiration et une expiration, les oiseaux voletaient de branche en branche. Je décidais de m'amuser quelques instants avec eux. J'avoue qu'il m'était plus agréable de prendre plaisir à leurs chants que de m'identifier à une respiration.

Mêlés au gazouillis des oiseaux, les milles bruits de la vie quotidienne montaient jusqu'à moi: sonneries de début de cours dans les écoles, sirènes des usines, trompes des bateaux sur la mer mélodie de l'émission de gymnastique dans les radios... Tous ces sons se mêlaient. Images et pensées parcouraient mon esprit. Bien loin de se calmer, celui-ci ne faisait que se troubler de plus belle. Comment parvenir à me détacher de ces sons? Plus je m'impatientais, plus ma respiration se faisait chaotique et plus mon corps ne cessait de bouger. En essayant de me redresser je me disais que même si mon esprit était au comble de la confusion, je me devais, au moins, de me maintenir dans une bonne posture, celle de la statue du Bouddha. J'avais pourtant de plus en plus mal aux jambes. Je m'obstinais, mais la douleur prenait possession de moi jusqu'à m'en faire oublier ma respiration.

«Si vos jambes deviennent douloureuses, essayez de supporter sinon changez de position. Si la douleur ne s'apaise pas, levez-vous et marchez en ne faisant que vous identifier à vos pas. Marcher sans faire intervenir le Soi, cela s'appelle le Zen marché», m'avait expliqué le Maître. A

ce moment, je n'en saisis pas le sens et continuais à supporter la douleur en me disant que je me devais de le faire puisque j'étais venu de mon plein gré pratiquer le Zazen.

La porte coulisssa et la femme du Maître assise bien droite sur ses talons, posa un plateau sur le sol puis, mains jointes, me salua. Je sentis comme un encouragement muet et je pris sur le champ la résolution de faire encore plus d'efforts.

Sur le plateau, un petit déjeuner frugal et une paire de baguettes glissées dans une feuille de papier pliée. Je l'ouvris. J'y découvris d'abord un titre: les cinq préceptes, et je compris que je devais les lire attentivement avant de déjeuner. Le dernier d'entre eux était le suivant: «Maintenant, prenez ce repas dans le seul but de l'accomplissement de la Voie» Des larmes me vinrent aux yeux et je relus la phrase plusieurs fois.

«Oui, je suis là pour rechercher la Voie. Oui, je vais prendre mon repas dans ce seul but. Et les souffrances endurées cette nuit allaient, elle-aussi, dans le même sens...» Extraordinaire. Mes misères disparaissaient alors que naissait en moi un nouvel espoir. Les larmes qui coulaient maintenant de mes yeux étaient des larmes de gratitude et de joie, bien différentes de celles de la nuit passée.

Je mangeai lentement, bouchée après bouchée. Il me semblait que c'était le meilleur repas de ma vie et je l'appréciais avec reconnaissance. Ce sentiment de gratitude, tout nouveau pour moi, me faisait prendre conscience du bouleversement survenu en mon cœur. Oui, c'était la première fois en quarante ans que je mangeais tranquillement, dans le calme le plus complet sans journal, sans télévision. La gratitude me submergeait littéralement et, avant qu'elle ne disparaisse, j'allumai un bâtonnet d'encens et recommençais de faire Zazen, face à la statue du Bouddha, en le priant de m'accorder toute sa bienveillante attention. La veille, pratiquant les yeux fermés, j'avais été tellement perturbé par de nombreuses «illusions» que je décidai de fixer cette fois le bâtonnet d'encens et de m'identifier à son rougeoiement. S'il m'était possible de figer ma conscience, mon cœur agité trouverait peut-être le repos. Il me sembla que je venais de découvrir quelque chose de la pratique et cela me donna du courage. Il faudrait au bâtonnet une certaine durée pour se consommer et pendant ce temps, je ne ferais que me concentrer sur ce petit point incandescent. Je fixai mon regard sur lui. Je tentai à nouveau de seulement inspirer et seulement expirer. Il me sembla alors que chaque respiration pouvait rivaliser avec les idées décousues qui advenaient. Oui, fixer un point, respirer régulièrement et rester assis, bien droit. Ma position au moins était proche du Zazen. Je commençais à comprendre vaguement l'importance de ce que le Maître voulait dire par «s'identifier à sa respiration». En l'occurrence s'asseoir ici, respirer et fixer le bâtonnet d'encens. Il n'y avait que cela et c'était la Vérité absolue. Oui, il n'y avait que cela,

mais des bruits venus de l'extérieur troublaient déjà mon cœur et diverses «illusions» m'attaquaient de nouveau.

Du chemin passant au bas du temple et menant à l'école maternelle toute proche, me parviennent des voix et des cris d'enfants turbulents. Je me souvins alors avoir souvent parcouru ce chemin avec mes petites filles. Leurs visages traversent tout mon corps. Une chanson enfantine jaillit et je vis danser les bambins au rythme de la mélodie. Je devais me détacher à tout prix de ces images trop précises...

Je me levai machinalement et commençai à marcher de long en large dans la pièce.

«Qu'est-ce que marcher... Ce n'est qu'un pas... Ce n'est que "maintenant", l'instant-même...»

En marmonnant ces phrases, je continuais de marcher. En me forçant car, si je m'étais arrêté, il est certain que j'aurais tout laissé pour courir serrer mes enfants dans mes bras, provoquant ainsi un irrémédiable dégoût de moi-même. Les paroles du Maître résonnaient encore à mes oreilles: «Cessez d'hésiter, de penser» ceci est correct... ceci ne l'est pas.» Identifiez-vous à votre pas. Il suffit de se concentrer sur le pas de l'instant-présent, de tout son corps et de tout son esprit.»

Je me mis à marcher lentement, mains jointes, avançant avec précautions comme sur un tapis d'aiguilles, avec toute mon attention et toute mon énergie. Il me semblait marcher pour la première fois de ma vie...

Le tapage de l'école maternelle s'apaisa et le silence se fit de nouveau. Je continuais ma déambulation. Je m'aperçus alors que ma respiration et mes pas s'étaient mis au même rythme: j'avancais d'un pas en inspirant, je m'arrêtais en expirant, et ainsi de suite. Cela s'était fait inconsciemment et ce fût pour moi une découverte et une grande surprise. «J'y suis arrivé! Je dois donc continuer par ce moyen: unir mon pas à ma respiration...»

Mon cœur se mit à cogner dans ma poitrine. Je commençais à prendre plaisir à «seulement marcher». J'avais découvert quelque chose. Je ne pensais plus à mes enfants et devenais capable de seulement avancer au rythme de ma respiration.

Combien de temps ai-je marché? Je ne le sais pas mais j'ai dû parcourir plusieurs dizaines de fois la petite pièce. Je continuais, fixant les tatamis, oublieux du temps, lorsque j'entendis, venant du jardin s'approcher les pas du Maître.

Ce jardin est fait de gravier et de pierres de moyenne grosseur. Il est toute simplicité et décence, et rappelle celui d'un temple célèbre de Kyoto. En général, le Maître y marche chaussé de sandales de paille et on reconnaît tout de suite le bruit de ses pas. Dans ma tête, l'image du

Maître apparut et s'approcha de moi.

— D'où vient cette vision? me criai-je à moi-même en me frappant la tête. Ce n'est pas possible! Pourquoi le cœur réagit-il ainsi spontanément aux bruits en créant des images qui le troublent? Il n'y a d'autre «vérité» qu'un pas, qu'une respiration! Pourquoi tant d'idées décousues me tracassent-elles? Pourquoi ces pénibles «illusions»? D'où viennent-elles?... C'est moi-même, oui, c'est moi-même, mon esprit, mes habitudes qui les fabriquent automatiquement et... j'en souffre. Et s'il en est ainsi, il faut que je prenne conscience de leur formation, de l'instant où elles naissent: cela me permettrait de mieux les appréhender...

Perdu dans ces réflexions, je continuais à avancer, mais en éprouvant beaucoup de difficultés à me remettre des troubles de l'instant précédant. Je me rendis compte alors que depuis la veille au soir, je n'étais pas allé aux toilettes. J'avais oublié jusqu'à mes besoins naturels.

Pour m'y rendre, je devais passer devant le bâtiment principal et depuis sa pièce, le Maître pouvait m'apercevoir.

Je ne fis qu'avancer, pas à pas, avec toute mon attention, comme je venais de le faire dans ma chambre. Une fois soulagé, reprenant le même chemin sans lever les yeux, j'entendis le Maître m'appeler: «Monsieur Kozumi, Monsieur Kozumi!» D'un air embarrassé je m'approchai de lui, regard toujours au sol.

Sans une parole, il me servit du thé. Je sentais la chaleur de son cœur. Des larmes me vinrent aux yeux. Oubliant de les essuyer, je me laissais baigner dans l'air calme et doux.

— N'est-il pas difficile de vous identifier à l'«instant-présent»? demanda-t-il gentiment comme s'il lisait en moi.

— Maître, j'ai eu les larmes aux yeux en découvrant les cinq préceptes et j'ai ressenti un sentiment d'immense gratitude, inconnu jusqu'ici, grâce au repas préparé par Madame, bien sûr, mais aussi grâce à ma prise de conscience qu'à l'«instant-présent» j'étais là, dans ce temple Zen, pour trouver la Voie.

Pas de réponse. Je fus déçu et je me demandai le pourquoi de ce silence. Puis buvant tranquillement mon thé, je commençai à voir un peu plus clair: l'«instant-présent» dont le Maître m'a parlé, est antérieur au moment où naissent pensées et sentiments. Donc l'homme n'est authentique que lorsqu'il acquiert cet «instant-présent». C'est certainement ce qu'il veut me signifier par son silence...

Il se mit alors à parler d'une voix calme. Oubliant tout sentiment et toute pensée personnels, j'étais maintenant capable d'entendre uniquement ses paroles...

— Grâce à une claire compréhension du cœur, le Zazen permet de découvrir la source des

«illusions». Cette découverte amène à saisir l'état de la «Grande Nature». C'est ce qu'on appelle «Grande Voie» ou «Vérité». Et les humains qui parviennent à cet état sont qualifiés de «Bouddhas», d'«Éveillés», ou de «Grands Maîtres». Un soutra l'affirme: les cinq éléments qui forment l'être humain sont tous *Ku*, vacuité. Ces cinq éléments sont le corps, les sens, la pensée, la volonté et la conscience. Ce soutra dit encore: «Notre cœur et notre corps ne sont faits que par la rencontre momentanée de ces éléments et peuvent être comparés aux rêves et aux «illusions». Cependant, rêves et «illusions» existent bien en tant que tels et, s'ils ont une existence réelle, ne sont-ils pas aussi «Vérité»? Donc, notre cœur et notre corps bien qu'étant rêves et «illusions» n'en sont pas moins réels. La vie et la mort des humains sont aussi bien rêves et «illusions» que «Vérité». Ainsi est l'univers. Si on arrive à comprendre cela, on obtiendra la «Grande Liberté» qui n'est pas le jouet du destin. Celui qui pense qu'il est un homme ordinaire, et de ce fait qu'il lui est naturel de se perdre et d'être égocentrique, celui-là devient réellement un homme ordinaire. Cette pensée tue la bouddhité qui est en chacun de nous. Originellement, dans l'«instant-même», débarrassé de notre «ego», on est Bouddha. L'«instant-même» est vacuité, il est Bouddha. S'identifier à l'«instant-même» signifie que Bouddha rejoint Bouddha, que Bouddha reconnaît indubitablement Bouddha...

Heureux, j'écoutais ces explications complexes du Maître. Je commençais enfin à comprendre l'importance du Zen.

Je me souvins que, lors de l'une de mes premières visites au temple, le Maître qui me raccompagnait m'avait dit: «Monsieur Kozumi, attention à vos pieds, attention à vos pieds!» Je m'étais demandé si c'était ma façon de marcher qui était la cause de ce curieux avertissement. Mais maintenant, après avoir pratiqué le «pas à pas», je comprenais ce qu'il avait voulu me dire. Ah! mes souffrances étaient — ne serait-ce qu'un tant soit peu — récompensées!

Après quelques instants de silence, le Maître m'annonça qu'à partir du lendemain il serait absent pour deux jours. Que faire? Jusqu'à présent j'avais pu résister à mes tourments en mettant toute ma confiance en lui et il partait au moment où je commençais à pouvoir m'identifier à ma respiration et à mon pas! J'en fut troublé, inquiet. Le Maître me dit en souriant:

— Ne soyez pas anxieux, Monsieur Kozumi, ma femme aussi a quelque connaissance du Zen.

Celle-ci, assise à ses côtés, acquiesça de la tête en souriant à son tour:

— Continuez à pratiquer en toute sérénité, dit-elle.

Son encouragement me rassura. Je lui dis que je me recommandais à sa bienveillance. Je retrouvai mon calme en me disant qu'elle aussi faisait des efforts pour rechercher la Voie. Le

Maître se leva, disparut et revint avec un livre.

— Essayez de lire ceci, quand vous voudrez, pendant mon absence. C'est un ouvrage de Daïchi Inoue intitulé *Trente années de ma vie d'altérité et de la force du Zen*.

En le recevant, je ne pouvais pas me douter que ce livre me permettrait de m'éveiller à l'«instant-présent».

Le soir, Madame m'apporta le dîner: un bol de riz, une soupe et un plat de pommes de terre à la sauce soja. Mains jointes, je le reçus avec gratitude. Même en prenant ce repas, j'essayais de ne pas abandonner l'idée de l'«instant-présent». Bien tenir mes baguettes, porter la nourriture à ma bouche et mâcher. Car, l'«instant-présent», c'est le Zen et je devais donc exécuter chacun de mes mouvements le plus lentement possible, comme les décomposant, instant par instant. Je terminai ce repas le cœur rempli de gratitude.

De retour dans la salle de méditation, je portai une attention soutenue à ma respiration. Dans le silence, seul mon souffle... «C'est le moment idéal, il me faut rester assis et pratiquer de mon mieux, ce soir! Je dois à tout prix trouver l'«instant-présent»! En pensant cela, je n'aurais jamais imaginé que les miaulements d'un chat et le tintement d'une clochette viendraient me tourmenter pendant toute la nuit...

Ces miaulements ne sont pas normaux, mais nous sommes en mai et le chat, en rut, geint sans arrêt d'une façon significative. Difficile à supporter! De plus, le tintement d'une clochette semble parcourir le Dojo, le bâtiment principal, le jardin et résonne partout à la fois.

Ces bruits me rendent fou. Mon esprit est totalement envahi par une ribambelle de chats et ne peut plus s'en défaire. Je chasse une «illusion», une autre prend aussitôt sa place. Je sais très bien qu'il n'y a qu'un chat, mais dans ma pauvre tête ils sont des dizaines à aller, venir sauter, se poursuivre...

Mon cœur qui avait trouvé le calme est de nouveau perturbé. Je perds de vue le but de ma présence ici et même les moyens de parvenir à ce but. Je retrouve mon Moi d'avant. J'enrage contre cette clochette contre ce chat et... aussi contre ses propriétaires. Que cet animal aille miauler ailleurs! J'essaie de me convaincre: «Il ne faut pas que ces bruits me fassent perdre mon contrôle. Je dois de les affronter. C'est une nouvelle provocation, une nouvelle épreuve pour moi...»

Je tente à nouveau de me concentrer sur ma respiration. Hélas! miaulements et tintements ne cessent de faire naître en moi des images de chats et de clochettes.

«Ça ne va pas! mais pas du tout! Voyons: un miaulement n'est qu'un miaulement.

L'image du chat ne vient que de mon imagination, c'est une idée toute faite, une association. Il faut laisser le son s'entendre comme un son, c'est tout. Oui, ni le son ni les oreilles n'ont un rapport avec une image quelconque. Le son n'est que le son. C'est une simple réalité. Il est tel qu'il est. Oui, sans rien nier, sans rien affirmer, sans se servir de son imagination, ne peut-on seulement s'identifier à ce son?»

Même en réfléchissant ainsi, comme il est difficile de se défaire des «illusions»! Difficulté impossible à saisir pour celui qui n'a jamais tenté l'expérience. Terrible! On en arrive à souffrir des épaules, des bras et même de la poitrine et du cœur.

L'aurore arrive et les «chats» disparaissent. Je finis par aller dormir.

Rencontre avec un ouvrage remarquable

A mon réveil, j'étais peu enclin à me lever. Allongé sur le futon, j'écoutais les bruits venant du bourg. Mais c'était d'un cœur tranquille que je pouvais entendre la mélodie d'un carillon, le chant des oiseaux ou les cris des enfants... des sons pourtant qui, jusqu'à hier encore, m'auraient causé du tracass. Maintenant, bien que des images m'apparussent, il m'était possible de m'en défaire aussitôt.

Depuis la veille au soir, le Maître était absent du temple mais je ne m'en inquiétais plus. Après le petit déjeuner, je recommençais de faire Zazen. Mon état était tout différent. Il n'y avait en moi ni anxiété, ni irritation, ni impatience... Un immense calme. Alors quelques phrases du Maître me revinrent en mémoire:

«L'état originel du cœur est un état de paix... rien ne s'y passe. Le cœur humain est originellement sauvé. Pourquoi les gens ne s'en aperçoivent-ils pas? Ce sont les idées reçues, les valeurs enseignées, les expériences, les souvenirs et les complexes qui, en se mêlant à leur guise, créent chez l'être humain une multitude de pensées et de sentiments successifs. Ce ne sont qu'habitude et routine qui ont pénétré dans le cœur. Le Zen permet de s'en défaire. Il faut donc pratiquer de la meilleur façon. Autrement dit, cette pratique n'a de sens que si, laissant de côté tout le reste, on s'y adonne physiquement et moralement, c'est à dire, en laissant le corps et l'esprit totalement au repos. Ce faisant, on retourne à l'“instant-présent” qui n'a aucun rapport avec le passé. Le Zazen est le seul critère. Il est le chemin le plus court pour parvenir à la “Voie” et découvrir l'“Essence”. La grande prise de conscience qui permet de s'identifier à cette “Essence” est le Satori. Donc le Satori est quelque chose d'infiniment précieux!»

A présent, ces paroles prenaient tout leur sens et je comprenais réellement la grandeur, la profondeur et la dignité du Zazen. J'éprouvais encore plus de respect et d'admiration pour le bouddhisme et pour sa recherche de la Vérité.

Mes jambes commencèrent à me faire souffrir. Je me levai et me mis à marcher. Je pris conscience du calme de ce temple et me dis que c'était bien le meilleur endroit pour faire Zazen. Dans ma déambulation, d'autres paroles du Maître me revenaient en mémoire:

«Le Zazen, on l'acquiert par la pratique. Au début, c'est très difficile mais c'est normal. Tenez, un exemple: si vous agitez une jarre d'eau trouble. Arrêtez de remuer les impuretés tombent au fond; l'eau redevient claire. Ainsi en est-il des idées décousues qui nous assaillent. On les laisse tomber en restant assis coûte que coûte. Alors on devient capable de pratiquer un Zazen pur. Il peut arriver cependant que sous l'effet d'une violente stimulation, la pureté durement acquise par les exercices redevienne de l'eau trouble. Ce trouble est produit par la dualité du cœur et du corps. Le sujet s'écarte de l'objet et cet écart est causé par l'être humain lui-même. Mais aveuglé par ses habitudes invétérées, il lui est extrêmement difficile de s'en rendre compte. On appelle cet aveuglement: le "sans lumière", c'est-à-dire, l'ignorance fondamentale des humains. On pratique donc pour acquérir un cœur sans troubles tel un cœur pur qui viendrait de naître. C'est pour cela que l'on fait Zazen. Ne faites que vous identifier à l'"instant-présent" en oubliant complètement votre Moi...»

Je finissais par saisir aussi le sens de ces propos... Oui ce qui trouble le cœur ce sont les idées préconçues et l'inconscient. Tout cela mêlé aux perceptions des sens forme la conscience du Moi. De ce fait, on ne peut rendre que des jugements égocentriques du genre: «J'aime ceci mais pas cela» ou bien: «Je pense que ceci est bon mais que cela est mauvais.» On considère son Moi comme libre, comme ayant son propre jugement, alors qu'il n'est que doublement ou triplement captif. On pense aussi que son Moi est naturel, qu'on est «conçu ainsi», et on ne fait que vivre en se laissant entraîner par des sentiments passagers.

Je commençais à découvrir mon véritable caractère. Je n'étais certes pas encore limpide comme l'eau pure, mais il m'était maintenant possible de déceler la nature des troubles de mon cœur. C'était un grand progrès. Cependant, en ce qui concernait les «illusions» qui m'envahissaient soudainement, si j'arrivais maintenant à les chasser assez vite, mon état de quiétude, hélas! ne durait pas très longtemps. Je savais que le «présent originel» était le «Maintenant» vide de toute «illusion», mais il m'était encore impossible de comprendre ce qu'était l'«instant-présent».

Après le déjeuner, je recommençais à pratiquer le «Zazen marché» lorsque je me souvins du

livre que le Maître m'avait confié. Il se pouvait, pensai-je, que j'y trouve quelque conseil, quelque suggestion importante qui me permette de me débarrasser définitivement des «illusions».

Dès la première page, je me mis à lire avec toute attention. Chaque phrase, chaque mot, chaque caractère attirait mes yeux. Mon corps entier, me semblait-il, devenait œil, phrase, mot...

Combien de temps passai-je à lire? Je ne sais. Mais soudain mes yeux butèrent sur un mot que j'ignorais. Comment lire ces caractères? «Madame doit savoir» me dis-je et je courus sur le champ la questionner.

— On lit «*Shikan*», répondit-elle.

— Qu'est-ce que cela signifie?

— *Shikan* signifie «seulement». Par exemple, lorsqu'on lit on ne fait «que» lire, on lit «seulement».

A l'explication de ce mot, je compris brusquement. Oui, c'était cela, «seulement» lire! C'est ce que je venais de faire depuis la première page. Je n'avais fait que lire. C'était bien ça! Heureux, soulagé, je repris aussitôt ma lecture, à l'endroit où je me trouvais, sans même penser à remercier mon interlocutrice. Et voici ce que je lisais:

QU'EST-CE QUE LA RELIGION?

d'après le livre de Daïchi Inoue

Trente années de ma vie d'altérité 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 ascètes 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 dérégulée 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 dérégulée. 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 réceptacle 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 inspirez, 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 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 réveillés, 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 capables 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.

Tout en lisant, je ne faisais que m'identifier à ma lecture. Ne ressentant rien, fixant chacun des mots... A moment donné, je quittai le livre des yeux et regardai autour de moi. La bibliothèque, la fenêtre, la table et même la tasse de thé m'apparurent fraîches et claires.

Je pris une profonde inspiration, me levai et me mis à marcher à petits pas. «Voilà, j'y suis arrivé! C'est bien cela j'en suis certain. Je peux maintenant m'identifier sans peine à ma respiration, à mon pas, à ma lecture. Je vois chaque chose telle qu'elle est. Je dois donc continuer à faire Zazen dans les mêmes dispositions...»

Je retournai lentement au Dojo.

Je m'assis avec calme, inspirant et expirant profondément. Je pouvais maintenant le faire d'une façon très naturelle, presque inconsciente sans qu'il y entre aucune volonté, aucun désir qui me pousse à m'identifier à l'«instant-présent». Ma respiration était la seule réalité.

Quel univers serein, apaisé! Serait-ce donc cela «s'identifier à l'«instant-présent»? Non, non, ce n'est qu'un début, une «porte d'entrée» comme me disait le Maître.

En fin de compte, pour faire l'expérience de l'«instant-présent» ni mon savoir, ni mon bon sens, ni mon imagination, ni mes sentiments, ni ma sensibilité ne me servaient à rien. Au contraire, ils n'étaient qu'une source de gêne. Et toutes les souffrances endurées jusqu'à ce jour n'étaient... comment dire!... que des mouvements du cœur créés par nul autre que moi-même...

Tout à la joie de mes découvertes, je quittai le Dojo pour en faire part à Madame.

Elle m'écouta en souriant jusqu'à la fin, puis me dit:

— C'est bien. Vous avez saisi la «porte d'entrée». Le Maître sera de retour demain, jusque là continuez à pratiquer l'«instant-présent», même ce soir!

Mais pendant notre conversation, il me sembla lâcher peu à peu cet «instant-présent». Était-ce parce que j'avais couru soudain et parlé dans le feu de ma joie? Je saluai brièvement et retournai dans la salle de méditation. Je pus à nouveau respirer naturellement et retourner rapidement à l'«instant-présent».

Tout à mon euphorie, je me refusai au sommeil et passai la nuit à pratiquer soit assis, soit en marchant. Dehors des miaulements se firent encore entendre, mais cela ne me causa aucun trouble. Mon cœur restait paisible. Nulle image ne m'apparut. Même les tintements de la clochette ne furent que de simples tintements. Je ne me préoccupais plus de leur provenance.

Ces pas qui existent maintenant, à l'instant-même, ne sont que des pas. Cette respiration qui a lieu maintenant, à l'instant-présent, n'est qu'une respiration. Le jour se lève à mon insu. Le chant des oiseaux est délicieux ce matin. Ma tête s'emplit de ce seul chant, je deviens chant...

Je sortis du Dojo et, comment bien m'exprimer? Le bourg, là-bas, étincelait et me sembla frais comme si je l'apercevais pour la première fois. Un milan volait haut dans le ciel. Des hirondelles faisaient une pause sur les lignes électriques et quelques moineaux picoraient sur les toits. La mer intérieure scintillait au loin. Les îles semblaient y flotter. Les maisons étaient alignées dans un ordre parfait... Mais je ne fus saisi par aucun de ces tableaux. Il n'y avait pas de différence entre mon cœur et toutes ces choses car, identifié à chacune d'elles, je me sentais rempli d'une douce quiétude.

«Je suis ici, maintenant, et je vis. Et chaque chose dans la nature existe ainsi» A cette pensée, j'éprouvai un profond sentiment de gratitude. Serait-ce cela qu'en termes bouddhiques on appelle «l'union du Soi et de l'autre»?

Je souhaitais revoir le Maître au plus tôt. Il rentra avant midi et me demanda en souriant:

— Comment va l'état de votre cœur? Puis tout en s'asseyant sur la véranda, il commença à parler: Monsieur Kozumi, savez-vous que même votre naissance en tant qu'être humain a été conditionné par l'*Innen*?... *Innen* est un mot qui désigne tout à la fois les causes, les effets et la somme des diverses conditions qui président à la naissance de ces causes et de ces effets... Essayez de réfléchir. L'existence des êtres dans l'infinité du temps et de l'espace est sans nécessité mais aussi sans hasard. Nous naissons et mourons dans la continuité d'infinie de l'*Innen*. Par exemple, pour que se produise votre naissance il a fallu, et des causes éternelles et d'innombrables conditions. De plus, le temps, l'espace, les choses et la vie jouent leur rôle dans la poursuite de votre propre existence. A son tour, votre existence-même qui est un effet, est en même temps cause et condition, autrement dit l'*Innen* joue son rôle en tant que tel et a une influence sur la continuité de l'*Innen* éternel. Vous pouvez juger de l'importance de cet *Innen* qui vous permet d'exister en tant qu'humain...

Il continua:

— L'être humain est né pour connaître la Vérité. Qu'est-ce que cela veut dire? Pour connaître la Vérité, il faut d'abord chercher à se renseigner, réfléchir et faire son propre jugement.

Une fois bien compris ce qu'est cette Vérité, il faut se décider et se mettre en quête... Seuls les humains sont capables de réaliser cela. Et chacun de nous possède de naissance cette capacité. Sans elle, nous verrions le jour dans un autre monde que celui des humains. Le fait donc de naître en tant qu'être humain, rien que cela, est un rare et important *Innen*. Comprenez-vous, Monsieur Kozumi?

Après une pause, le maître reprit:

— Bien que les hommes naissent tous porteurs de cette richesse, la plupart d'entre eux ne l'utilisent qu'au profit exclusif de leur corps. Alors, les activités qui permettraient de se rapprocher davantage de la Vérité des valeurs éternelles et du bonheur du plus grand nombre demeurent inexistantes. De plus, même pour les rares personnes qui désirent connaître cette Vérité il est difficile d'en trouver, seul, la véritable doctrine. Et à supposer qu'ils puissent rencontrer un Maître qui leur enseigne cette doctrine, il leur sera encore plus difficile de se libérer, même pendant quelques temps, de leurs obligations sociales et de suivre les précieux enseignements du Bouddha. Tout le monde recherche le bien-être total, mais la plupart des gens ne font pas les efforts nécessaires pour cela. Ils courent après des plaisirs éphémères, vieillissent en perdant leur temps et meurent dans les souffrances. Ils se précipitent sur tous les plaisirs immédiats. Mais ceux qui souhaitent le véritable bien-être n'ont même pas le temps de poursuivre ces plaisirs fugitifs... ils recherchent la vraie doctrine et pratiquent l'«instant-présent». Si l'on considère ces deux catégories de gens, il est aisé de prévoir quel avenir sera le leur...

Des larmes coulèrent sur mes joues à mon insu. Pas de tristesse non, mais de bien étranges larmes.

Le Zen en travaillant

Mon quatrième matin à Kaïzoji.

— Monsieur Kozumi, à partir d'aujourd'hui vous allez commencer à faire... un peu de nettoyage, me dit le maître.

Puis il m'indiqua comment pratiquer tout en travaillant:

— Lorsque vous balayez, ne faites que balayer. Si vous essuyez quelque chose, ne faites que cela, me dit-il.

Je commençai à passer le chiffon dans le Dojo. J'essuyais de-ci de-là, à droite, à gauche. Je me disais: «Bien, je nettoie d'abord de droite à gauche. L'action d'essuyer est l'«instant-

présent».

Mais aussitôt je m'arrêtai: «Mais non, que dis-je? Si je pense en termes de droite ou de gauche, il ne s'agit plus de l'«instant-présent» originel. Je dois m'identifier à l'action d'essuyer sans penser ni à la droite ni à la gauche ni à devant ni à derrière!»

Et je me souvins de certains propos qu'un jour Madame m'avait tenus: «Imaginez que quelqu'un doive désherber un grand jardin. Cette personne se met au travail en se disant déjà ça va être dur!» Au bout de quelques temps, elle se retourne et constate qu'elle a bien peu progressé puis, regardant devant elle est effrayée de constater qu'il reste encore autant de mauvaises herbes à couper. Petit à petit, cette personne devient plus nerveuse et perd courage en pensant que son travail n'avance pas... En de telles circonstances, on devrait s'apercevoir que son cœur dévie de l'«instant-présent». Maintenant, si d'un cœur épuré et simple on s'identifiait au mouvement de sa main maniant la faucille, le travail se terminerait dans une seule action!

Je n'avais pas pu comprendre alors, le sens de cette parabole et avais juste poliment acquiescé.

Maintenant, je saisisais tout à fait: mon action présente de nettoyer était comparable à celle de désherber. Je comprenais aussi que, et le passé, et le présent, et le futur devaient être réunis dans cette seule action de passer un chiffon.

Jusqu'avant ma venue au temple, j'étais absolument ignorant de cela. Je négligeais l'«instant-présent» en regrettant le passé et en rêvant du futur.

Je me devais dorénavant de communiquer cette découverte et la joie qu'elle procure au plus grand nombre de gens. Il ne fallait pas les garder pour moi seul car n'importe qui au monde est capable d'en faire l'expérience.

Peu à peu le courage me vint. Après le torchon, ce fut avec le balai que je m'attaquai au bâtiment principal. Essuyer, balayer... aucune différence. Je n'avais conscience ni du balai ni du balayage. J'accomplissais seulement une action... au moyen d'un balai.

Du jardin, le Maître m'appela d'un petit signe de la main: je descendis sans rechigner. Le temps était splendide. Pas un nuage dans ce ciel de Mai.

— Ah, quel beau temps!

A peine avais-je poussé cette exclamation que je recevais sur la tête le manche de bambou du balai tenu par le Maître.

— C'est quoi... beau?

— Euh...

— Qu'est-ce qui vous fait dire que c'est beau?

— Euh...

— C'est parce que vous vous dissociez de la chose elle-même qu'un adjectif vous vient. Mais l'adjectif ne représente-t-il pas une idée? A partir de maintenant il vous faut tuer votre Moi. Vous ne devez plus utiliser ce genre d'adjectif. Tuer le Moi, c'est supprimer l'action de l'intellect, par exemple, les concepts, et les jugements, ainsi que les sentiments (joie, colère, chagrin ou plaisir). Si vous ne devenez pas, au moins une fois, un arbre ou une pierre en oubliant complètement votre Moi vous n'arriverez jamais à prendre conscience de votre état originel.

Sans répondre, je restai là, immobile, comme paralysé. Je croyais jusqu'à cet instant, m'être identifié à mon balayage, mais il s'en était fallu de peu pour que la situation changeât et que je fasse intervenir mes sentiments.

Le Maître précisa ensuite que je devais bien saisir le moment où naissent mes sentiments:

— Il faut retrouver l'état originel, on ne peut s'identifier que lorsque son cœur est totalement vide.

Il écarquilla les yeux, tendit ses bras au ciel et se mit à rire d'un timbre grave «Ouah...» comme s'il s'identifiait au ciel.

Le Zen de tous les jours

Le moment de quitter Kaïzoji arriva. Au début de mon séjour, il m'était advenu d'avoir le cœur douloureux et l'envie de tout laisser tomber, mais maintenant la tristesse de quitter le Maître m'envahissait. J'aurais voulu rester à tout jamais à Kaïzoji et, dans la tranquillité, m'identifier le plus possible à l'«instant-présent». Il me vint même l'idée de me faire bonze. Mais je devais être réaliste. Ma vie d'avant m'attendait. Il me fallait la reprendre et quitter ce temple.

Pendant une semaine, je n'avais ni regardé la télévision, ni lu aucun journal et je constatais combien nous sommes perturbés par trop d'informations inutiles. Ne sont-elles pas, pour beaucoup, dénuées de sens? En se gavant d'informations les hommes perdent à leur insu leurs coordonnées originelles et ne savent plus où ils en sont. La sérénité de mon cœur nouvellement acquise me donnerait, quant à moi, la force d'affronter l'avenir.

— Monsieur Kozumi, il est dommage que vous nous quittiez. Si vous pouviez pratiquer encore deux ou trois semaines, il vous serait possible de vous identifier plus aisément à l'«instant-présent» et d'approfondir votre cœur: dit le Maître avec regrets.

Pour ma part, me séparer de lui était comme perdre un guide. Je ne voulais pas voir

disparaître mon état présent. J'avais l'impression de descendre d'un sommet pour m'enfoncer dans l'océan. Comment arriverais-je à pratiquer dans cet océan?

— Monsieur Kozumi, même hors du temple, où que vous soyez, un pas n'est qu'un pas. Vous devez accomplir de purs et de véritables pas. Mais je sais que ce ne sera pas possible car vous perdrez l'«instant-présent» très vite. Et si vous arrivez à le conserver, ne serait-ce qu'une heure ou une demie-heure après avoir quitté ce temple, ce ne sera déjà pas mal. Dans un monde où tout ne cesse de bouger et de se transformer, il est extrêmement difficile de garder l'«instant-présent» absolu et de faire calmement ce que l'on a à faire.

Mains jointes, je remerciai mes hôtes et quittai le temple avec le triste pressentiment que les choses allaient se passer selon les prévisions du Maître.

Tout en me concentrant sur ma marche, je commençai à descendre l'étroit chemin, mais à peine avais-je fait une cinquantaine de pas que je rencontrai une connaissance. A la seule vue de ce visage, mon «instant-présent» disparut aussitôt.

— Monsieur Kozumi, il y a longtemps que je ne vous ai pas vu! Vous ne travaillez pas, aujourd'hui?

Malgré la banalité de ces propos, je fus incapable de répondre quoi que ce soit et me contentai d'un faible sourire. Je n'aurais jamais pensé que des phrases aussi simples puissent troubler mon cœur à ce point. Si cela continuait ainsi, je perdrais facilement l'«instant-présent». Je me concentrai donc de nouveau sur mon pas.

«Ne pas regarder autour de moi jusqu'à la maison, ne regarder que mes pieds... Ah, je n'aurais pas cru que le l'“instant-présent” fût si important et que l'habitude de penser, de réfléchir qui le trouble demeura aussi tenace!»

Toute ma famille était là, dans le vestibule de la maison pour m'accueillir mais je fus incapable de leur sourire et malgré leurs regards interrogatifs, j'allai m'enfermer dans une pièce du fond en ne leur lançant qu'un simple «Bonjour».

Je retrouvai la souffrance ressentie dans la salle de méditation pendant les trois premiers jours de pratique. Où était-il le monde frais et merveilleux que je connaissais encore quelques instants plus tôt? La vie quotidienne fait bien vite se détacher de l'«instant-présent»...

«Le Zen ne doit pas être pratiqué seulement dans la salle de méditation! N'importe où, n'importe quand... l'“instant-présent” ici, maintenant... c'est la pratique!» Ces paroles du Maître me revinrent en mémoire et, tout en m'encourageant, je commençai à pratiquer le Zen dans ma vie quotidienne. Depuis lors, je vis en recherchant la tranquillité du cœur, mais il m'arrive encore

d'être obligé de lutter contre des sentiments. Chaque fois que je perds pied, je vais trouver le Maître pour lui demander conseil.

«Monsieur Kozumi, restez tel que vous êtes, simple et pur. C'est le meilleur moyen de pratiquer le Zen quotidien comme de faire Zazen n'importe où et n'importe quand, et toujours avec le courage d'un débutant. C'est le plus sûr et le plus court chemin pour vous identifier à l'«instant-présent». Seuls ceux qui sont à la recherche de la Véritable Voie peuvent suivre mon enseignement.»

Je commence à y voir un peu plus clair. C'est aux personnes qui abandonnent dans la salle de méditation l'«instant-présent» qu'elles y ont connu et ne font aucun effort dans leur vie de tous les jours que s'adresse l'interdiction d'entrer à Kaizoji. Au contraire, pour celles qui désirent accomplir des progrès, la porte du temple est toujours ouverte.

Je n'en suis encore qu'à mes tout premiers pas car j'ai juste découvert un peu de la pratique mais ma vie quotidienne me semble devenir plus aisée et plus simple, elle est l'objet de moins de contradictions et de divisions.

L'«instant-présent» acquis dans la salle de méditation lorsque j'avais réussi à me défaire des illusions et des sentiments qui m'assaillaient, n'était que l'«instant-présent» de ce moment-là. L'«instant-présent» quotidien n'est que celui de chaque moment. Celui, éblouissant, de la salle de méditation n'est rien d'autre qu'un passé.

Je dois dire en plus que mon propre caractère n'a pas disparu du jour au lendemain grâce au Zen et que je ne suis pas devenu soudainement un homme parfait. Mais si l'on arrive à acquérir plus de douceur et de calme et à se réjouir d'avoir vu le jour, n'est-ce pas formidable, quel que soit le caractère de chacun?

Un jour, lors d'un stage professionnel, nous avons été amenés à visiter un important supermarché de Hiroshima. J'avais déjà suivi plusieurs fois de tels stages avant ma rencontre avec le Zen. A chaque reprise, les supermarchés visités avaient été pour moi quelque chose de fabuleux, un autre monde, et je n'avais pu les regarder que d'un œil envieux.

Mais cette fois, aucun sentiment ni jugement de valeur n'est apparu. Alors, j'ai pu me consacrer tranquillement à chaque article que j'ai examiné avec soin et, par miracle, j'ai pu parfaitement en saisir toutes les apparences. «Les couleurs des étagères sont mal assorties... on a disposé les articles un peu n'importe comment... on a aussi mal placé les vendeurs...» A mon insu, mes réactions furent celles que j'aurais eues si j'avais été propriétaire de ce magasin.

Il me semblait que j'arrivais à saisir l'essentiel de l'art du commerce. «Si j'organisais mon

propre supermarché en pensant tout d'abord à la clientèle, je pourrais mieux la satisfaire. Malgré sa modestie, mon magasin serait alors, grâce à mes attentions, capable de rivaliser avec les plus grands...»

Fait curieux, un peu plus tard, une société de Mihara me demanda de gérer un supermarché. Il me sembla que je n'avais nul besoin d'informations particulières et je préparai aussitôt l'ouverture qui se fit sans problèmes. Au moment où la gestion de cette affaire commença à être lancée, on me chargea de celle d'un autre magasin. Je commençais à croire que mon destin était d'exploiter des commerces et je pensais fermement que, grâce à mon caractère positif, ce travail me conviendrait parfaitement. Je fis donc une nouvelle ouverture. Cette affaire pourtant, fût un fiasco... J'avais négligé l'aspect commercial de la chose et m'étais conduit comme un religieux. J'avais fait complètement confiance à mon partenaire, et, sans rien contrôler ni chercher à savoir, j'avais agi selon ses dires.

Pour surmonter cet échec, je fus obligé d'abandonner totalement mon attitude douce et compréhensive et d'engager une espèce d'épreuve de force déplaisante. Mes relations avec mon partenaire n'étaient plus des relations de confiance et de cordialité, et nous nous accrochions sur des questions d'intérêt ou de simple tactique. Pour moi qui avais décidé de vivre dans la pureté de la doctrine, quels scrupules et quelles souffrances!

J'avais hésité à demander conseil au Maître sur ce sujet car je pensais inconvenant de le consulter à propos de choses si communes. Mais il était quand même très important pour moi de savoir si mon nouveau comportement n'était pas contraire à la Voie. Je décidai de lui en parler.

Il me dit:

— Dans un moment de joie, réjouissez-vous sans retenue... dans un moment de tristesse, ne faites que vous attrister... et en cas d'incendie, il est naturel que vous y fassiez face le plus efficacement possible. De même, dans un moment de conflit, lutter, c'est la Voie. Lorsqu'on est malade, on prend les médicaments adéquats pour guérir sa maladie. Le médicament nommé «lutte» fait partie des mesures à prendre pour régler divers problèmes mais à la condition d'en user avec un cœur honnête et exempt de tout *ego*. Regardez uniquement la Voie, ne faites pas attention à la lutte. Il n'y a pas d'*ego*, pas de «Moi» dans la Voie. Donc, lorsque l'*Innen* du conflit est anéanti, revenez à l'état de paix. C'est la grandeur de la Voie.

Son propos était clair. J'avais cru par erreur que la Voie consistait à vivre dignement, avec bonté et indulgence tout en suivant la doctrine.

L'«instant-présent» est la Voie. Et faire face lors de mésaventures, c'est encore la Voie. Or, avant même que ce problème ne fût résolu, on me demanda encore d'ouvrir un nouveau

magasin mais, comme je manquais de main-d'œuvre, je refusai.

Je pense qu'à propos d'affaires de ce genre, il convient de réunir progressivement le maximum de conditions favorables et, si l'on y parvient, un bon résultat devrait arriver de lui-même. Par conséquent, au lieu de se démener dans tous les sens, il ne suffit que de préparer calmement ce dont on a besoin.

Par bonheur, je commence à voir plus loin et plus profond dans la manière de créer de bonnes conditions. Je ne me perds plus en hésitations et bien que travaillant avec ardeur, il me semble ne rien faire de spécial. Grâce à la relative stabilité de mon cœur, j'arrive à saisir chaque circonstance dans son actualité. Je vois le cours des événements... Tout cela parce que, petit à petit, je suis parvenu à ne plus hésiter à propos de choses inutiles, autrement dit, mes yeux ne voient que l'«instant-présent», l'«Essence». Ainsi, je comprends de plus en plus l'importance du cœur humain et ne peut m'empêcher d'être émerveillé de la grandeur du Zen.

Vivre dans la quiétude, dans la tranquillité du cœur malgré les remous et la houle de la vie sociale est un bonheur difficilement égalable. Je ne peux m'empêcher de remercier le Maître de ce bienfait et de louer la splendeur de la doctrine du Bouddha. A mains jointes.

LA TRANQUILLITÉ

par Kazuo Dake

Je vais essayer de taquiner le Maître

Depuis déjà bien longtemps, j'avais perdu tout contact avec la religion. Il m'arrivait bien, de temps en temps, de faire une petite prière, à mains jointes par exemple lors d'un enterrement, ou même au fond du cœur lorsque j'étais confronté à un gros problème, mais c'était bien tout.

Je n'avais pourtant jamais déprécié ni rejeté la religion. Il me semblait même qu'un jour à venir je retrouverais de l'intérêt soit pour Dieu, soit pour le Bouddha. Cependant, au plus profond de moi, quelque chose me disait que cela ne pourrait advenir que si un fait se produisait qui puisse éclairer mon âme et mettre ma sincérité à l'épreuve.

Un jour, un de mes amis me conseilla d'aller voir le Maître d'un certain temple. Cet ami, Monsieur Kozumi, est un homme d'une rare qualité et il est possible qu'il ait deviné mon souhait. Cependant, son admiration sans bornes pour le Maître d'un petit temple inconnu me parut un peu exagérée. Touché par son enthousiasme et sa ferveur, j'acceptai sur son conseil — de rencontrer d'abord l'administrateur du temple. Monsieur Miyaji, qui justement essayait de réunir des fonds dans mon quartier. Celui-ci me dit: Le temple Kaizoji est en réfection et nous manquons d'argent. Voudriez-vous nous aider dans notre collecte? Et il me montra le court message que le Maître venait de rédiger. Celui-ci, écrit au pinceau, était d'une telle qualité que les gens sans grande instruction comme moi devait avoir du mal à le lire. Qui espérait-on toucher avec une telle requête? Je lançai:

— Une demande de dons ne doit-elle pas être rédigée simplement et clairement? Les Maîtres comme celui-ci ne connaissent rien aux choses du monde...

Toute la soirée, j'ai poursuivi mes critiques devant Monsieur Miyaji et mon ami Kozumi avec tant de véhémence que je les laissai pantois. A la fin, ils me conseillèrent simplement:

— Eh, bien, ne pourriez-vous pas, dès demain, aller au temple et parler de tout cela directement avec le Maître?

— D'accord, j'irai demain, et, croyez-moi, je ne le ménagerai pas! assurai-je de bonne humeur.

Le lendemain, en compagnie de mes deux interlocuteurs de la veille, je me retrouvai assis

face au Maître. Je fus d'abord frappé par son regard extraordinairement profond et, bien qu'ayant déjà rencontré des bonzes, je trouvais que celui-ci dégagait une impression de force et d'énergie que je n'avais pas ressentie chez les autres. Mais cela ne calma pas mon agressivité et je commençai à déployer mon éloquence comme la veille au soir.

Jusqu'à ce jour, j'avais pu constater que, lorsque je parlais avec assurance, mon auditeur devenait toujours hésitant. Pensant que cela était dû à mon talent d'orateur, j'attaquais de plus belle avec une confiance en moi accrue. Sans perdre un instant son sang-froid, ce Maître-là se contenta de m'écouter en souriant. Quand j'eus terminé il prit la parole à son tour:

— Monsieur Dake, l'important c'est le *lien*. Si quelqu'un a, dès le début, décidé de ne pas collaborer, vous aurez beau déployer tout votre talent à le convaincre, il ne sera pas possible d'obtenir sa participation. Cela signifie que cette personne n'a pas de *lien* avec le bouddhisme. Au contraire, ceux qui ont de la compassion et qui savent ce qu'est «prier pour les autres, pour leur bien», saisiront tout naturellement le pourquoi de ce temple et ce que nous leur demandons. Nous ne voulons nous adresser qu'à ceux qui sont aptes à comprendre. Si nous nous permettions d'insister auprès de gens qui n'ont aucun lien avec le bouddhisme, cela deviendrait de la contrainte et de l'égoïsme de notre part. Nous finirions par nous éloigner de la doctrine du Bouddha et c'est ce que nous voulons éviter, comprenez-vous?

Le Maître avait parlé sans élever le ton. Deux ou trois minutes tout au plus. Mais je n'avais pas besoin d'autres explications. Je sentais de tout mon cœur qu'il avait absolument raison.

— Oui, je comprends et... j'aimerais collaborer avec vous dès demain.

Je me surpris moi-même d'une si prompte décision mais, loin de me sentir abattu par ma soudaine capitulation, je fus comme soulagé de découvrir en moi ce côté disons «pur» que j'ignorais. Je fixais de nouveau le Maître, mais il me semblait que c'était lui qui lisait jusqu'au plus profond de moi.

Dès cette première rencontre, je pris conscience de la puissance du lien qui m'unissait à cet homme.

Dès demain, je fais Zazen

Dès lors, délaissant mes affaires, de l'aube à la nuit, un mois durant je participai aux travaux de réfection du temple. Il me semblait, au contact du Maître, que ma manière de penser obtuse se

faisait plus souple. Sans masque devant cet homme, je me sentais devenir docile comme un enfant. Aisément. Pensant que le Maître avait en lui quelque chose que personne ne possédait, je me laissais aller à lui confier tout ce qui me passait par l'esprit. Cependant il m'arrivait encore de me montrer agressif avec les autres et je ne savais que faire pour me débarrasser de ce défaut.

Quelques mois passèrent. Monsieur Kozumi et d'autres de mes amis faisaient tour à tour Zazen. Chaque fois que l'un d'eux me rencontrait, il me conseillait d'en faire autant: «Cela apportera joie et tranquillité à votre vie.»

Tous disaient la même chose mais moi, en leur parlant, je ne trouvais en eux nul changement, rien de spécial. La seule chose peut-être à remarquer, c'est qu'ils étaient maintenant capables de mieux écouter autrui.

Mais, conscient d'avoir toujours le dessus dans mes conversations avec eux, je n'étais pas peu fier de moi. Pouvoir les surpasser sans avoir fait moi-même Zazen me remplissait d'orgueil. La pratique au temple ne leur permet que de mieux écouter les autres, pensai-je. Il y avait un peu de mépris dans ma réflexion. Ma confiance en moi restait totale: même sans le Zen, je ne leur cédaï en rien.

Un jour, bavardant avec Monsieur Kozumi et quelques autres amis, je me sentis — sans raison particulière — comme isolé, en dehors. Ces gens possédaient en commun quelque chose que je ne pouvais saisir et mes interventions ne semblaient pas les atteindre. Ils étaient très éloignés de moi.

Je me sentais laissé pour compte et si je les défiais dans la conversation, ils semblaient me traiter de haut comme s'ils pensaient «Il ne comprend rien, laissons-le tranquille.»

Cette constatation m'attrista au plus haut point.

Quel que fut le niveau social de mon interlocuteur et le sujet abordé, je disais toujours ce que je pensais. Me contentant de n'être estimé ni bon ni mauvais, je me souciais peu de l'opinion des autres à mon égard. De plus, je peux dire que j'agissais toujours correctement soit dans mes affaires, soit dans ma vie sociale. De ce fait, et malgré mon caractère agaçant, mes amis ne m'avaient jamais laissé tomber. Il m'arrivait de penser que j'étais un de ces types dont on dit souvent: «mauvaise herbe croît toujours.»

A vrai dire, j'en avais assez de mon impatience et de mon agressivité mais je ne savais comment faire pour m'améliorer. Pourtant, lorsque j'avais l'occasion de faire œuvre charitable, c'était sérieusement et de tout mon cœur. J'étais heureux de cet aspect de mon caractère mais peu de gens, pensais-je, comprenaient ma bonne volonté.

Monsieur Kozumi était de ceux-là. Il aimait ma franchise. Dès notre première rencontre,

pourtant, il avait été un sévèrement un critique pour mon agressivité et mon manque de réflexion. Je voyais qu'il écoutait toujours avec attention ce que je lui disais, mais avec une certaine compassion. Un jour, contrairement à son habituelle réserve à mon égard, il me lança:

— Monsieur Dake, vous manquez de modestie et de gratitude. Prosternez-vous devant la statue du Bouddha et soyez son serviteur!

Une autre fois, en ma présence, il dit au Maître:

— Monsieur Dake se sert de ses qualités pour faire ressortir les défauts de ses interlocuteurs. Il est fier de sa supériorité et infatué de lui-même. Je crois que mentalement il est encore un enfant! Le Maître éclata d'un rire qui me glaça et je commençai à penser qu'un jour ou l'autre il faudrait absolument que je commence à faire Zazen.

Un matin où, comme à mon habitude, je bavardais de tout et de rien avec le Maître, je lui parlai d'un projet qui depuis quelque temps me tenait à cœur. Il s'agissait de créer, comme occupation secondaire, un petit commerce. Pensant toujours que, bien que Maître, mon interlocuteur ne connaissait pas grand chose au monde, je me lançai avec fierté et assurance dans maintes explications — même sur des points dont je n'étais pas très sûr. Il m'écouta calmement et me dit enfin:

— Monsieur Dake, renoncez si possible à un tel projet. Cependant, si les circonstances vous obligent à le réaliser, alors n'hésitez pas. Actuellement vous ne voyez qu'un côté de cette affaire. Une fois celle-ci en voie de réalisation vous découvrirez son autre face et commencerez à douter. Il vous faut la force de lutter à fond contre vos hésitations. N'entamez rien sans avoir au moins saisi le point essentiel pour ce faire. Il n'est pas trop tard. Faites Zazen au plus vite et essayez d'acquérir la méthode qui calmera votre cœur!

— Oui Maître... je commencerai dès demain.

Il avait su lire dans mon cœur. Ma décision avait été soudaine. Étrange résolution! A l'idée que, pour moi, le moment de faire Zazen était enfin arrivé, je me sentis comme soulagé. Mais je me souvins aussi de ce que disaient tous ceux qui avaient déjà pratiqué: «Comme il est pénible de se concentrer véritablement sur le Zazen! Combien de fois ai-je eu la tentation d'abandonner...»

Pensant qu'il était peu probable que j'échoue là où les autres avaient réussi et que, commençant dès le lendemain je me hisserais vite à leur niveau, je me sentis déborder de courage.

De retour à la maison je lançai à ma femme:

— Dès demain je commence à faire Zazen!

— Ah, bien... bon courage!

Sa réponse fut sèche, comme toujours. Depuis notre mariage je me contentais de lui faire part des résultats de mes affaires, sans jamais lui demander ni avis ni conseil. De plus, je ne la tenais jamais au courant du lieu où je me trouvais pendant la journée. Le ton de sa réponse était donc normal.

Je prévins aussi mon bras-droit: «Je vais être absent pendant une semaine environ. Quoiqu'il arrive, n'essayez pas de prendre contact avec moi et pour ce qui est des affaires... je m'en remets à votre jugement.»

Si Monsieur Kozumi et les autres faisaient Zazen aux saisons les plus agréables de l'année, je m'engageai, moi, du 23 au 29 Janvier 1984, alors que sévissait la vague de froid la plus terrible des dix dernières années. Mes devanciers riaient de moi: «Vous avez trop tardé à suivre nos conseils, vous n'avez que ce que vous méritez!»

A cette époque, le Maître, jour après jour, soignait son propre Maître malade (femme bonze du nom de Daïchi) et il pratiquait à ses côtés dans un petit Dojo Zen appelé Shorinkutsu situé dans le même bourg que le temple. La plupart des habitants d'ailleurs ne connaissaient ni Maître Daïchi, ni l'existence du Dojo où se perpétue sans aucune altération la méthode Zen héritée du grand Maître Toin Iida.

Je me rendis donc au Shorinkutsu vers neuf heures du matin. Situé entre deux hautes collines, ce Dojo semble un peu mystérieux malgré la présence de la route nationale toute proche. Raidi par le froid, je passai une petite porte pleine de charme. En général, lorsque j'aborde quelque chose de nouveau, loin de me sentir intimidité, je m'anime plutôt et mon esprit critique se fait incisif. Ce matin-là, je me sentais d'attaque, plein d'une ferme volonté et d'une certaine tension face à l'inconnu.

Le Maître me parla d'abord des bases du Zazen:

— Comme il fait froid, me dit-il, asseyez-vous en vous couvrant bien... Si l'on tend à tout prix vers un certain but, on ne s'inquiète plus des petites affaires courantes. Donc, pour atteindre ce but, il faut commencer par tout abandonner. Dès à présent, oubliez corps et esprit, et identifiez-vous à la réalité telle qu'elle est. Ce n'est qu'en oubliant le Moi que l'on peut se familiariser avec la réalité. Et cette réalité permet de parvenir au *Sanmai*. Ce mot signifie un monde pur et sans mélange. On l'appelle aussi *Muga*, sans Moi, c'est-à-dire le monde du Bouddha, le *Satori*. C'est la vie du bouddhisme et, tel une ampoule privée d'électricité, sans cette vie il ne peut produire de lumière. Un Zazen qui ne serait qu'une posture, un bouddhisme qui se ramènerait à une théorie, ne peuvent sauver l'humanité...

«En éveillant les humains à la Vérité, la doctrine du Bouddha tarit la source de leurs peines.

Cette source, c'est le *Mumyo*.» *Mumyo* signifie: qui n'est pas clair, sans lumière. Comme les humains ignorent le fond de leur propre cœur, ils s'attachent à des connaissances, pensent selon des théories, et chacun d'eux croit fermement que la Vérité est une addition d'images. En réalité ceci est le propre de la peine et de la souffrance humaines.

«Dans la pratique du Zazen, le débutant doit d'abord se convaincre que c'est son propre cœur qui est cause de ses hésitations et de ses peines car il est imprégné d'habitudes tenaces qui l'obligent à considérer et à comprendre tout ce qu'il perçoit d'un point de vue égocentrique. C'est le *Mumyo*. Le but du Zazen est de suivre la doctrine du Bouddha et d'accéder ainsi au monde de la Vérité, c'est-à-dire arriver à se défaire de toutes les "habitudes du cœur" que l'on a adoptées et de parvenir au *Gedatsu*. Ce mot signifie éclairer soi-même le *Mumyo* (ce qui n'est pas clair).

«Quand doit-on pratiquer pour parvenir à cela? A l'instant-présent. Maintenant. Ici... Demain existe-t-il? Hier existe-t-il? Si oui, montrez-les moi. Il n'y a que "maintenant", l'instant-présent, à l'infini. Quand souffre-t-on? Ce n'est pas avant, ce n'est pas après, c'est dans l'instant-présent. Et cependant on charrie des tas de pensées, les unes après les autres, en oubliant l'instant-présent. Ce ne sont que réflexes subjectifs, "habitudes du cœur". C'est le *Mumyo*. Lorsque la différence entre le point de vue égocentrique et la "vérité" originelle devient claire, le *Mumyo* disparaît, c'est le *Gedatsu*. Quand y parvient-on? Seulement dans l'instant-présent... maintenant. Si, à l'instant-présent, vous êtes dans le *Mumyo*, l'univers tout entier vous paraîtra être dans le *Mumyo*. Mais si, dans l'instant-présent, vous vous contentez d'exister en percevant seulement ce qui vous entoure, en vous contentant de *Voir*, vous serez déjà dans l'univers originel, vous habitez la maison du Bouddha.

«C'est le point visé. Tous vos efforts doivent tendre vers ce but: exister seulement dans l'instant. Vous n'avez rien d'autre à faire. Il n'existe pas d'autre pratique. Il ne faut pas diriger son cœur...

«Ne pensez à rien et ne faites que Zazen. Lorsque vous êtes fatigué, ne faites "que" vous reposer. Lorsque vous marchez, identifiez-vous à votre pas et ne faites que marcher. Faute d'attention, vous redeviendrez aussitôt prisonnier des idées décousues et perdrez la Vérité. La marche ne sera plus la marche. Concentrez-vous uniquement sur votre pas, corps et pensée...

«Les "habitudes psychiques" naissent brusquement, d'elles-mêmes semble-t-il. S'en préoccuper, tenir compte d'elles ne fait que doubler nos peines. On ne pourra les réduire à néant que si l'on arrive à déterminer leur source. Si l'on perd de vue la notion de l'"instant", on ne pourra jamais parvenir au *Gedatsu*.

«La méthode la plus simple pour ne pas lâcher l'"instant-présent" c'est de se concentrer

totalelement sur ses inspirations et ses expirations. Des idées décousues vous envahissent-elles? Retournez bien vite à votre respiration. Identifiez-vous à votre seul souffle, dans l'“instant-présent”. Lorsque vous pourrez parvenir à une respiration totalement pure, vous commencerez à comprendre la vraie valeur du mot “seulement”. C'est l'“instant-présent” éternel et c'est la Vie universelle.

«Essayez à tout prix de ne pas lâcher l'“instant-présent” et fixez-vous complètement sur votre respiration. Veillez et dormez dans cette pièce. C'est moi qui préparerai et vous porterai vos repas. Ne vous lavez pas le visage, ne prenez pas de bain avant que je vous en donne la permission. Recherchez la Voie avec courage!»

Comme tout cela me paraissait difficile! Il me fallait donc m'identifier à ma respiration sans penser à rien d'autre! Me serait-il possible d'y parvenir?

L'enfer du froid

Bien qu'ayant déjà tenté une très brève expérience dans un autre temple, je peux dire que c'est bien la première fois que je vais faire Zazen.

J'entre dans la salle de méditation avec trois couvertures. Je porte un *hakama*, un large pantalon japonais, passé sur un caleçon long, et, par-dessus une chemise, j'ai enfilé un pull-over et un kimono. Je m'assieds, bien droit, et m'enroule dans les trois couvertures.

Quel froid! Je grelotte déjà et ne sais comment me réchauffer. A la pensée que je vais devoir rester assis ici pendant une semaine, je ne peux comparer cet endroit qu'à un «enfer du froid». Envie de fuir. Mais si j'abandonnais maintenant, Monsieur Kozumi et les autres ne manqueraient pas de se moquer de moi. J'irai donc jusqu'au bout.

J'essaye de me concentrer sur la respiration. Je fais des efforts pour ne pas être assailli par des tas d'idées sans queue ni tête. Pourtant, repris en un instant par ma manière habituelle de penser, j'oublie de me concentrer sur ma respiration.

Non, ce n'est pas correct!

Résolu à bien faire, j'essaie de nouveau de me fixer sur ma respiration. Chaque fois que je respire trop profondément ou change de position mes couvertures glissent et tombent. Je sens le froid et me recouvre. Et cela... des dizaines de fois. Impossible de trouver le calme, ne serait-ce que le bref instant d'une seule inspiration. Succession pénible de courts moments de lutte.

Par le claquement sec de deux morceaux de bois, le Maître m'annonce l'heure du déjeuner.

— Ne faites que manger, bouchée après bouchée, me dit-il.

Le repas n'est composé que d'un bol d'orge, d'une grillade de saumon salé, d'un peu de pâte d'algues et de légumes cuits. Plus tard, lorsque j'ai avoué au Maître que ce premier repas m'avait paru exécrable, il a explosé: «Vous serez puni si vous parlez ainsi!» L'élève, je vous mets en garde: ne vous plaignez jamais d'un repas reçu. Cette plainte va à l'encontre du sentiment de gratitude et dénote le peu d'élévation et la pauvreté du cœur de celui qui la formule. La réprimande que j'ai méritée ce jour-là n'est pas prête de s'effacer de ma mémoire.

L'après-midi, j'ajoute deux couvertures. Je fais donc Zazen emmitoufflé dans cinq épaisseurs de laine. Mais comme elles glissent toujours aussi facilement, je suis constamment gelé.

Mais qu'ont découvert Monsieur Kozumi et les autres après avoir fait Zazen?

«Ne vous préoccupez pas des idées décousues qui vous viennent!» a dit le Maître. Hélas, je ne comprends même pas ce que ce conseil signifie. Je me contente de m'emmitoufler, de me protéger du froid. Les «idées décousues» m'assaillent toujours et mon embarras ne fait qu'augmenter.

Enfin, grâce à mes cinq couvertures, la température devient un peu plus supportable et je commence à percevoir divers sons: plaintes du vent, cris d'oiseaux, bruit de voitures... Le vent qui souffle en rafales me fait penser au froid glacial qu'il doit faire dehors. J'entends des croassements... J'imagine des corbeaux. Un bruit de moteur... je me demande s'il s'agit d'une grosse ou d'une petite cylindrée. Le klaxon d'une ambulance... qui donc est blessé? Des tas de pensées ne cessent de traverser ma tête.

Monsieur Kozumi affirme que lors de son premier Zazen il a été «tourmenté» par des miaulements. Monsieur Nagaoka, lui, par le son d'un tambour. J'essaie de réfléchir à tout cela. Pourquoi «tourmentés»? Dans le quotidien, rien de plus normal que d'identifier et d'imaginer une chose à partir d'un son, non? Et plus on est perspicace, plus on est estimé. C'est une ambulance qui passe ou le cri du corbeau. Cela semble tellement évident. Même en cherchant bien, rien d'autre ne peut me venir à l'esprit. Ces sons, ne me rappellent ni mon travail, ni ma famille...

J'y suis... c'est cela... oui, rien d'autre ne me vient à l'esprit. Ce n'était donc que cela et dire que les autres ne peuvent parvenir à une chose aussi simple! Faut quand même être un peu idiot pour se tourmenter pendant une semaine! En fin de compte, je suis bien différent d'eux. Ils prétendent que le Zazen est extrêmement difficile, mais pour moi... quelle simplicité!

Je suis on ne peut plus fier de moi-même. Comme les autres me semblent inférieurs.

Je quitte sur le champ la salle de méditation et, pénétrant dans la pièce principale, je demande

à Madame où se trouve le Maître. Elle me répond qu'il est allé au temple Kaïzoji. Je me change en hâte et, au moment où je m'apprête à sortir, le voilà qui rentre. Je lui lance aussitôt, très fier:

— Maître, j'ai tout compris! J'ai compris le Zen! J'ai compris le Mu!

(Par la suite, le Maître m'a dit qu'à ce moment, mes yeux ressemblaient à ceux d'un Doberman, que de ma bouche on s'attendait à voir couler du sang et que j'étais au comble de l'orgueil)

Je le suis dans la pièce principale. A peine suis-je assis face à lui qu'il me pose une question: «Le chat miaule en faisant miaou... miaou, alors “croah... croah”, qu'est-ce que c'est?»

J'attendais tout autre chose, et ce n'est que ça: le Maître me pose une question ridicule. Je réponds:

— C'est le corbeau.

— Non!

Comment, non? ce n'est pas possible! Il continue:

— Si croah... croah c'est le corbeau, suis-je moi-même un corbeau si je fais «croah... croah»?

Je n'accepte pas que quelqu'un qui dit avoir compris le Zen et le Mu ne comprenne pas quelque chose d'aussi simple!

Je regrette aussitôt ma stupide réponse. Une sueur froide m'envahit. Je ne retrouve plus sa douceur habituelle dans l'expression du Maître. C'est bien la première fois que quelqu'un me parle sur ce ton. Mais lui ne me lâche pas:

— Qu'est-ce que marcher? Répondez-moi clairement!

Je dois avouer que je ne sais pas et n'ai aucune réponse à lui offrir. Il insiste:

— Allez, parlez vite! Puisque vous dites avoir compris le Zen, il est impossible que vous ne sachiez pas ce qu'est marcher!

Malgré la violence de ses attaques répétées, je ne peux que redire faiblement «je ne sais pas», en évitant son regard. C'est comme si on m'avait poussé au-devant d'un tigre. Je me fais tout petit, baisse et hoche la tête pour demander pardon et ne peut que répéter: «je ne sais pas». Mon esprit se trouble et l'expression de mon visage est sans doute celle d'un enfant éploré.

Le Maître a dû crier très fort. De la pièce du fond, sa mère qui donnait des soins à Maître Daïchi arrive comme effrayée:

— Que se passe-t-il? Notre Maître m'envoie pour te dire qu'il ne faut pas traiter durement celui qui apprend le Zazen! dit-elle et elle s'en retourne.

Mais le Maître, me saisissant par le devant de mon vêtement me donne deux ou trois gifles.

— Comme vous êtes orgueilleux! Ne me reparlez qu'après avoir fait Zazen... au risque de

votre vie! Comprenez-vous? Faites Zazen de toutes vos forces!

Et sur ces mots, il s'en va vers la pièce du fond.

Entre idées décousues et respiration

De nouveau dans la salle de méditation. Je reviens au calme comme après un exorcisme. Mais je ne saisis toujours pas grand-chose d'important. Qu'est-ce que Monsieur Kozumi et les autres ont-ils pu obtenir? Bah, je n'en suis qu'au tout début après tout! Je m'assieds...

La crépuscule arrive, très impressionnant. Un cri d'oiseau au-dessus du toit. Est-ce une pie en retard sur la saison? Dans le silence glacé seul mon cœur continue de s'agiter confusément. La nuit tombe et le froid se fait de plus en plus rigoureux. Tout me semble gelé, jusqu'au moindre bruit qui me parvient, excitant mon imagination.

Le Maître a dit: «Si vous avez vraiment sommeil, vous pouvez dormir.» Je décide donc d'en rester là pour aujourd'hui et de me coucher. (Ce conseil du Maître ne signifiait absolument pas qu'on est libre d'agir à sa guise. D'ailleurs moi-même à ce moment-là ne cherchais pas à paresser. Je pense qu'il voulait dire que lorsqu'on est vraiment sérieux, on ne dort pas par paresse mais par besoin et il est inutile de s'obstiner à garder une bonne posture tout en luttant contre le sommeil).

Me voici allongé sur le futon. La couverture chauffante me procure une douce chaleur. «Avant de vous coucher, branchez la couverture électrique, m'a dit le Maître, vous dormirez plus agréablement!» Cette chaleur est comme une suprême offrande pour mon corps glacé. M'étant attendu à la sévérité de la pratique, je n'espérais pas dormir si agréablement. Je ferme les yeux en remerciant le Maître de sa prévenance.

Je me réveille. Plus de six heures. Il fait encore sombre. J'ai dormi profondément. Je me sens plein de volonté. Le froid? ce n'est plus un problème pour moi. Je vais aux toilettes. Sur la porte un avertissement: «Ne faites qu'uriner». Qu'est-ce que cela signifie? Je ne me souviens pas de l'avoir vu hier. Je n'ai peut-être pas fait attention? Ce matin, c'est différent.

Sur le tableau noir de la pièce principale, sur de petites affiches disséminées un peu partout, je ne cesse de découvrir cette expression: «ne faites que...», «Seulement». Dans la conversation, le Maître utilise aussi souvent ce mot: seulement:

— Lorsque vous marchez, ne faites que marcher, pas à pas. Ne laissez aucune place dans

votre tête pour quelque pensée que ce soit... marchez... respirez... ne faites que cela. Identifiez-vous à votre respiration. Vous entendez un son? ne faites qu'entendre ce son. Identifiez-vous «seulement» à ce son...

Mais que peut bien signifier ce seulement?

Tiens, mon cœur commencerait-il à se calmer? Il me semble que je parviens à saisir plus clairement et moi-même et ce qui m'entoure.

Je fais Zazen toujours emmitouflé dans mes couvertures. Contrairement à mon attitude négligente d'hier peut-être due au froid, me voilà prêt à acquérir cette notion de seulement, de ne faites que... Je comprends que mon prétendu courage d'hier était superficiel et puéril. Enfin, je vais pouvoir être vraiment sérieux.

Toujours assis, je perçois le bruit des voitures et des trains, le murmure du vent et le bruissement des feuilles des arbres. Je ferme les yeux, mais sur l'écran de mes paupières closes des fragments de lumière continuent à danser, faisant encore naître en moi diverses pensées. Et dire que jusqu'à ce jour j'ai vécu en croyant que ces réflexes de l'esprit étaient naturels!

Le Maître m'a prévenu:

— Vous serez envahi par tout ce que vous verrez, entendrez, percevrez, et des tas de pensées vous viendront. Ce ne sont que des «illusions». Dès qu'elles se présentent à vous, chassez-les immédiatement. Lorsque vous voyez, ne faites que voir. Lorsque vous entendez, entendez seulement. Faire ces efforts, c'est cela la pratique. On est «envahi» lorsqu'on ignore la seule «perception» et que l'on cherche à se servir de «concepts». Au contraire, si l'on s'identifie à la seule «perception» on s'identifie à l'objet lui-même et sa «compréhension» n'étant plus nécessaire, on n'est plus envahi.

Le but du Zen est d'arriver, par la pratique, à cet état du cœur...

Il faut arriver à comprendre parfaitement que toute chose n'existe que dans sa propre réalité. Celui qui ne saisit pas cela continue à jamais à vivre dans les hésitations, dans le trouble. Il faut donc, une fois pour toutes, considérer l'ensemble des pensées qui viennent à l'esprit comme des «illusions» et bien les distinguer du monde clair et pur de la «Vérité», sinon on restera perturbé et la pratique du Zazen n'aura pas de sens. On doit concentrer tous ses efforts afin de «seulement exister», sans se fixer aucun autre but, rien! Voyons, maintenant, laissez la réalité des choses et des circonstances glisser sur vous sans y mêler vos pensées. Vous ne devez pas pratiquer pour essayer de transformer votre être véritable. Soyez tel que vous êtes réellement, naturellement, oubliez votre Moi. On pourrait dire: Laissez-vous exister! Car tout ce qui existe dans l'univers se contente de sa seule existence et n'a ni hésitation, ni Satori...

On pourrait cependant objecter ceci: «Pratiquer, n'est-ce pas déjà hésiter?» Certaines doctrines d'ailleurs l'affirment clairement. Je dois donc m'expliquer et faire des distinctions. Pratiquer, n'est-ce pas déjà hésiter? Ce raisonnement peut paraître correct, mais s'il en est ainsi votre cœur ne peut être sauvé...

Pour tout ce qui existe dans l'univers, il n'y a ni devant ni derrière, ni haut, ni bas, ni bien, ni mal, ni hésitation... Seuls les humains sont concernés par ces notions. C'est ainsi. Nous devons donc faire avec, mais en les dépassant. C'est la doctrine du Bouddha. La pratique est donc destinée à concentrer tous nos efforts sur un seul point à atteindre: dépasser justement le Moi et, par là, découvrir son véritable cœur, c'est-à-dire chasser toute «illusion», ne considérer que la Vérité d'une chose, sa «réalité», et retourner le plus vite possible à l'«instant-présent»...

Toutes ces phrases restent gravées en ma mémoire et il me semble en comprendre au moins une bonne partie. Cependant, au fond de moi-même, la réfutation est toujours prête à jaillir: «mais...» «pourtant...» Car il me semble qu'à suivre toutes les directives du Maître, mon existence perdrait son sens. «Pourquoi ne pourrais-je penser et imaginer à ma guise? Cela ne gêne personne que je sache!»

Je ne cesse de réfléchir. Des pensées m'envahissent. Enfin je décide de croire le Maître et de suivre ses indications, essayer de faire ce qu'il m'a dit: inspirer, expirer... inspirer, expirer...

Cependant, même cela est au-dessus de mes possibilités. Mon cœur ne peut trouver le calme, ne serait-ce que quelques secondes. Je suis si orgueilleux que je ne peux accepter cet état de fait. Je pense que je ne suis pas le seul à échouer, tout le monde doit réagir ainsi... Qu'est-ce que le «cœur»? le Moi? l'«hésitation»? Il me semble que le problème est l'«instant». Ce que l'on perd, c'est l'«instant-présent» et pour le conserver, il n'y a que «maintenant»... Je commence à saisir quelque chose de très vague, de très lointain.

Après le dîner, le Maître me raconta des anecdotes sur le Grand Éveil de plusieurs Maîtres Zen célèbres. Au cours de ce récit je me sentis touché au plus profond du cœur soit par sa façon de raconter, soit par ses propos eux-mêmes, je ne sais. A partir de là, ma manie de toujours tout remettre en question disparut d'un coup et les paroles du Maître eurent un autre timbre pour moi. Mes oreilles semblaient être devenues cristallines et, ce qui est curieux, ces paroles arrivaient à apaiser mon cœur.

Je commençais à croire que, si j'arrivais à m'identifier à l'«instant-présent», je pourrais peut-être moi aussi parvenir au Satori. Si je réussissais à vaincre mon orgueil et à me libérer de mon Moi, il me serait possible de rencontrer quelque chose de grand dans l'essence de l'univers. Cela

m'apparaissait comme un monde indispensable et merveilleux, et mon cœur s'éclairait.

Jusqu'à ce jour, les yeux du Maître m'avaient fait plutôt peur, soudain il me sembla au contraire voir en eux une lueur de secours. Dès lors, rien que de croiser ce regard, les pensées décousues se raréfiaient en moi.

Mon Zazen du soir fut paisible et bénéfique car mes sentiments étaient en ordre et ma tranquillité du cœur devenue plus profonde. Je découvris alors une méthode: lorsqu'un bruit me parvenait et s'emparait de moi, je secourais la tête et respirais profondément. J'arrivais ainsi à me défaire des idées décousues. Si elles m'assaillaient de nouveau, je recommençais. Cette méthode me permit de me débarrasser de toute pensée indésirable et je commençai à retourner plus facilement à ma seule «respiration».

Je saisisais enfin pleinement le sens de la pratique et, comme je commençais à pouvoir me défaire de mes idées décousues, je pus prendre nettement conscience du mouvement et du nombre incroyable de celles-ci. J'avais beau les écarter, elles revenaient à la charge! J'étais à bout, mais ne devais pas abandonner... ce n'étais rien d'autre qu'une lutte avec moi-même! Si je perdais ma capacité de concentration, que deviendrais-je? Serais-je emporté par le tourbillon des idées décousues et ne pourrais-je plus maîtriser mes pensées? J'étais rempli d'anxiété.

J'essayai de me raisonner, de m'encourager: «Voyons, persistons, fixons-nous sur la respiration pour chasser toutes les pensées indésirable.». Mais, malgré mes efforts, celles-ci continuaient à m'envahir et à m'entraîner sans relâche...

Complètement épuisé, je me couchai après onze heures.

Le troisième jour arriva. Je refis Zazen, mais sans aucun changement par rapport à la veille. Je ne comprenais toujours pas.

Le Maître répétait sans cesse: «Ne faites que respirer! Mais n'importe qui respire sans en avoir conscience. Ce «Ne faites que...» me plongeait dans d'interminables réflexions. J'étais maintenant capable de chasser les idées décousues mais une question demeurait: que voulait dire ce «ne faites que...»?

L'après-midi, fatigué, je m'allongeai dans le vestibule. Le Maître vint m'y retrouver et m'apprit ce qu'est le Zazen couché.

— Qu'on soit debout, assis ou allongé, me dit-il, l'«instant-présent» ne change pas. La respiration de l'«instant-présent» est la même n'importe où et n'importe quand. Même en position allongée, c'est la respiration de l'«instant-présent». Lorsque des tas d'idées décousues vous assaillent, debout ou allongé, fixez-vous sur votre respiration et ne vous en écarter pas. Si vous vous en détachez, vous n'êtes plus dans la pratique! Le soir, lorsque vous vous couchez,

endormez-vous en faisant le Zazen couché. Vous pourrez ainsi conserver jusqu'au réveil l'état que vous procure la pratique.

J'avais hâte d'essayer. Chaque nuit, je pouvais dormir sous la couverture chauffante et je pensais que cela était seulement dû à la bonté du Maître. Mais maintenant je comprenais qu'il s'agissait aussi d'un point important de la doctrine, à savoir qu'il faut conserver l'état de Zazen même pendant le sommeil et exister dans l'«instant-présent» quel que soit le moment. L'aimable attention du Maître renfermait un enseignement!

Mes devanciers m'avaient dit: «Le Zen pratiqué ici n'est pas un Zen-divertissement» Comme cela se révélait exact! Je ne pouvais à aucun moment relâcher mon attention, même pas en me lavant le visage, en me brossant les dents ou en allant aux cabinets... Tout cela était bien différent de ce que l'on a l'habitude d'entendre dire sur le Zen. Oui, tant que je serais dans le Dojo, je ne devais à aucun prix être distrait.

Et dire que jusqu'à ce jour, je pensais avoir pratiqué au mieux, avec tous les efforts possibles, alors que je m'étais contenté de ne le faire qu'assis dans la salle de méditation. Je recommençai à m'énerver en moi-même.

Je me souvins de ce que Monsieur Takaoka m'avait dit lui-aussi: «Identifiez-vous à l'«instant-présent», ne faites que cela!» A ce moment-là, j'avais pensé qu'il disait un peu n'importe quoi. Mais, bien sûr, il voulait me faire comprendre un point essentiel de la doctrine. L'«instant-présent» est l'«instant-présent», n'importe quand et n'importe où. C'est moi qui avais été stupide. Je n'avais pas cherché à comprendre, mais seulement l'occasion de réfuter.

Et oui, l'«instant-présent» se déroule tout le jour, vingt-quatre heures sur vingt-quatre. C'était bien ce que le Maître voulait signifier. Mais comme cela me paraissait long, vingt-quatre heures! Rien qu'à l'idée d'avoir à me concentrer sur ma seule respiration pendant tout ce temps... Il me sembla que le Maître avait sans doute voulu résumer toute la pratique dans cette expression: la respiration de l'«instant-présent». Oui, que ce soit pendant vingt-quatre ou quarante-huit heures, il n'y a dans l'instant qu'une respiration! Mais que voulait bien dire ce: «ne faites que...»?

Je décidai de sortir de la pièce. Comme par l'effet d'un miracle, je me mis à percevoir d'une manière inhabituellement claire ce qui était devant mes yeux. Mes gestes eux-même me parvinrent avec une netteté extraordinaire. Je me sentis d'un coup soulagé en comprenant que mon désordre intérieur commençait à se calmer.

Je tendais le bras vers la porte.

Je tournais lentement la poignée.

La porte s'ouvrait et la lumière du début d'après-midi m'inondait.

Je sortais à pas lents.

Je me retournais, toujours lentement, et tendais de nouveau le bras.

Je refermais calmement la porte.

Je ne faisais rien de très spécial, mais tout me semblait soudain différent. Je ne peux, malheureusement pas bien expliquer cette différence. Disons que mon cœur n'étais plus inattentif, il ne faisait désormais qu'un avec mes mouvements et c'est peut-être cela qui les rendait si extraordinairement perceptibles.

Je me réjouis de cette découverte qui chassait l'inquiétude de mon cœur.

Je respirais...

Je marchais...

Je commençais à pouvoir me concentrer aisément. Mon corps me paraissait plus léger. Des idées décousues me parvenaient-elles? je retournais aussitôt à ma respiration et elles disparaissaient. Le Zen commençait à maintenant m'intéresser — bien qu'il puisse paraître étrange de s'intéresser à quelque chose de si pénible. Les idées décousues qui, au début, m'avaient assailli sans relâche diminuaient. Elles apparaissaient et disparaissent à présent comme si elles n'avaient aucun rapport avec moi, comme des rêves, sans enchaînement dans le temps, très librement.

Jusqu'à ce jour, je n'avais cessé de me tourmenter en pensant: «Me voilà encore troublé par des idées décousues. Je dois revenir à ma respiration. Je dois me concentrer...» A présent, je commençais à pouvoir laisser ces idées surgir naturellement.

L'«instant-présent» dans lequel je vis

Au matin du quatrième jour je pus, comme par miracle, commencer mon Zazen sans aucune résistance. Ce petit progrès me remplit de joie. J'étais à présent capable de me concentrer assez profondément sur ma respiration. Le point visé m'apparaissait de plus en plus clairement.

Je regardai l'horloge par hasard: dix heures passées! et moi qui pensais qu'à peine trente au quarante minutes s'étaient écoulées depuis mon petit déjeuner. A ce moment, je compris que le bruit des voitures, le sifflement du vent, le chant des oiseaux ou même le mouvement des branches dans les arbres, enfin tout ce que je voyais ou entendais n'existait qu'en tant que tel. J'arrivais à percevoir un son comme un simple son, sans rapport avec moi, ne me concernant pas. Mon cœur n'était plus saisi non plus par la chose que je voyais. Les idées se dissolvaient dans ma respiration.

Plusieurs fois, j'essayai de créer volontairement des pensées, mais elles disparurent aussitôt que je cessai de les fixer. Le seul fait d'être en train de respirer était clair pour moi et comme mon cœur ne variait pas en cela, les «illusions» étaient fugitives.

L'oreille perçoit un son. Ce n'est qu'un son. Il suffit de le percevoir tel quel. Il n'apporte rien de nouveau, ne signifie rien...

Je devins aussi capable de rester assis sans même avoir conscience du froid. Je ne veux pas dire que je ne le ressentais plus, non, mais, même grelottant, je ne m'en préoccupais pas... Je me trouvais en pleine quiétude, le corps léger comme dans un rêve, mais la conscience remarquablement claire.

«Est-ce cela, l'«instant-présent»? Est-ce cela, le “ne faire que...”, le “seulement”?...»

J'en étais là de mes questions quand j'entendis comme un croassement au-dessus de moi. Mais malgré ce son, tout restait silencieux car il n'y avait rien d'autre à ressentir que ce seul croassement. Juste un «croah». Et qu'il fut produit par un corbeau ou par un chien... aucun rapport avec le son lui-même! C'est toujours notre égocentrisme qui contraint nos sens. Mais une fois libéré de cet ego, il ne restait qu'un simple et clair croassement.

Puis, pendant un moment, aucune image ne se présenta à mon esprit, même si je fermais les yeux. Je n'avais jamais jusqu'alors éprouvé cette quiétude, ne serait-ce qu'un court instant.

L'«instant-présent» consisterait-il donc dans cet état de tranquillité? S'il en est ainsi, le monde du Satori doit être vraiment grandiose. Mais non, non, je ne dois pas me réjouir si vite! Le Maître va encore se mettre en colère si un débutant comme moi parle ainsi et il me répliquera: «Concentrez-vous à fond sur l'«instant-présent»! Concentrez-vous sur ce que vous faites “maintenant”, vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Ne faites pas intervenir votre volonté pour quelque chose d'extérieur. Concentrez-vous sur vous-même!»

Et il aura raison car il n'y a pas d'autre méthode pour permettre de se libérer des pensées indésirables. Aussi, lorsque l'on concentre toute sa conscience sur l'action, on s'identifie à celle-ci et elle se termine avant même que l'on ait pensé. Il est donc bien suffisant de ne donner qu'un seul ordre au débutant: Concentrez-vous!

En général, on a tendance à penser qu'«avoir conscience» ou «se concentrer» signifie, mêler, brasser, combiner diverses pensées. Mais le Maître affirme: «Avoir conscience», «se concentrer» ne veut pas dire tirer des conclusions après observation et réflexion. Non, cela signifie que c'est le fait lui-même qui nous enseigne ce qu'il est. Vous devez, au moins une fois, avoir la volonté de vous concentrer réellement, c'est-à-dire différemment de votre manière habituelle, car elle provoque des habitudes inutiles et néfastes qui vous font perdre l'«instant-présent». Cessez

d'utiliser des pensées, des concepts, et identifiez-vous à l'«instant-présent». Faites tous vos efforts dans ce but.

Je commençais à comprendre tout cela et, tellement heureux de ma découverte de l'«instant-présent», je ne voulais plus m'en séparer et regrettais même d'avoir à aller me coucher.

Le cinquième jour, alors que je faisais mon Zazen matinal, le Maître m'appela du jardin situé derrière le Dojo:

— Monsieur Dake, venez ici vous réchauffer!

Il avait allumé un feu, en plein air, dans un grand bidon. Il me sembla qu'il nettoyait les alentours du Dojo. Je m'approchai en ayant soin de ne pas laisser mon attention se détourner de mon «pas» et je me tins silencieusement à son côté.

— Vous commencez à comprendre le «pas» plus clairement, me dit-il. Ce que vous faites n'est que d'acquérir l'«instant-présent» par l'expérience. Sitôt que vous pénétrez dans le monde des pensées en oubliant l'«instant-présent», le monde véritable, lui, s'éloigne hors de votre portée...

«Toute existence est originellement dans l'«instant-présent». Celui-ci comprend la cause et l'effet. Il n'a ni commencement ni fin. Tout, absolument tout est dès l'origine, «instant-présent». Pour les yeux, la couleur et la forme deviennent des phénomènes. Si on demandait pourquoi, on ne saurait que répondre que c'est ainsi depuis toujours. On aurait beau réfléchir et analyser la chose selon les critères humains, on n'arriverait pas à expliquer pourquoi il en est ainsi...

«Beaucoup de gens demandent des explications avec des mots et croient avoir compris après avoir entendu d'autres mots. C'est une erreur fondamentale! Attention, je ne dis pas que la pensée et les sentiments sont mauvais! Ce sont des instruments importants pour les humains. Il faut savoir bien les utiliser. Mais si on ne comprend pas bien que les pensées ne sont que des instruments, on ne cessera de les entasser l'une sur l'autre, provoquant une fois de plus de nombreux troubles. Donc, vous qui maintenant apprenez le Zen, devez absolument détacher toute pensée de vous-même.

«Aucune des choses qui existent n'a d'essence définitive car elles se transforment selon ce que nous appelons l'*Innen*. Cependant, les actes que vous accomplissez à chaque instant ne s'effacent jamais et vous ne pouvez ni les reprendre ni les corriger ensuite car une action devient la cause de celle qui la suit. Donc, si vous ne faites pas le vide dans votre cœur et ne vous identifiez pas à l'«instant-présent», vous vous lancerez dans diverses actions qui à leur tour seront les causes d'autres actions et tout cela ne vous apportera que de la confusion.

«Le Zen permet de comprendre par expérience que toute existence n'a pas, à l'origine,

d'essence stable et qu'elle est ce que nous appelons Ku, la vacuité. Cela permet de couper les troubles à leur racine.

«Ainsi, en ce qui concerne les humains, le Soi n'a pas d'essence fixe. Si les hommes arrivent, par expérience, à comprendre cela, tous leurs problèmes seront résolus. Autrement dit, il faut faire Zazen jusqu'à ce qu'on prenne conscience que l'essence du Soi est Ku. Pour cela, on doit renoncer à tout but, à tout projet insensé, sinon on est incapable de reconnaître l'état originel de la Grande Nature.

«Une fois les humains retournés à la Grande Nature, leurs actions découlent directement de celle-ci. C'est l'activité de l'univers même qui ignore l'opposition entre le bien et le mal. On appelle ceci: la Grande Voie, la Voie Suprême. C'est la doctrine du Bouddha, sa loi, c'est la bouddhété.

«Il faut tuer le Moi afin de s'éveiller à cette Grande Nature. Tuer, c'est-à-dire dépasser. Dépasser, c'est parfaitement connaître l'essence du cœur. Et si l'on connaît le cœur, on comprendra clairement que celui-ci n'a originellement aucun rapport avec le Moi.

«Tenez, écoutez bien. Même quand vous ne faites rien, il se produit des sons que vous percevez. Ceux-ci commencent simplement comme sons et finissent en tant que sons. Vous comprenez cela. Pas de causes, rien du tout, les sons existent dès que les conditions sont réunies pour qu'on les entende en tant que sons. On doit laisser absolument tout de côté sauf les sons eux-mêmes. En prendre conscience, en rechercher les causes, faire des jugements, y mêler des sentiments ne sont que des obstacles qui font disparaître la vérité. Négligez-les, ne vous en préoccupez pas. C'est ce que d'ailleurs vous commencez à pouvoir réussir.

«On peut dire la même chose de la vue. L'œil lui-même est une grande fonction de la nature. Voir est originellement parfait. L'œil devient une chose réfléchissante à n'importe quel moment et pour quoi que ce soit. De plus, il ne reste pas imprégné de ce qu'il réfléchit. Juste un reflet, c'est le monde de l'œil. Cependant les humains veulent distinguer la sympathie de l'antipathie, ou le beau du laid et ils nuisent ainsi à la perfection originelle. Tout ceci est causé par le Moi.

«Pour tuer le Moi, ne faites que vous abandonner à la nature. Lorsque vous agissez, ne faites qu'agir. Ainsi le Moi disparaît et c'est la nature originelle qui se fait jour.

«Lorsque vous entendez, ne faites qu'entendre. Entendez "seulement" en oubliant complètement votre Moi. On peut dire alors qu'on "devient le son"! C'est cela, la pratique du Zen: entendre un son et s'identifier à ce son en oubliant le Moi. Cette pratique permet de couper les souffrances à leur racine...»

Le Maître continua de parler d'un ton calme. Ses phrases semblaient rendre mon cœur transparent. Cet homme pouvait deviner tout ce qui passait en moi. Mais ce que je commençais à comprendre était correct et me renforçait dans ma conviction de poursuivre.

— Ne faites qu'entendre! me redit-il en donnant un coup de pied dans le bidon. Puis il me demanda brusquement: «Qu'est-ce que c'est ?»

Sans la moindre hésitation, je fis le même geste que lui. Il y eut un son et... rien d'autre que cela.

— Retournez faire Zazen tout de suite!

Je m'inclinai légèrement, lui tournai le dos et me mis à marcher vers la salle de méditation. Dès que le visage du Maître eut disparu de ma vue, il n'y eut plus, pour moi, que mon «pas» dans l'«instant-présent».

Sur la véritable Voie

De retour dans la salle de méditation, je m'assis. Aussi-tôt, je fus capable de respirer différemment des fois précédentes. Mes inspirations et mes expirations étaient profondes et, de plus, faciles à exécuter, ce qui, jusqu'à ce jour et malgré tous mes efforts, m'avaient été impossible.

Curieusement, il me sembla que les branches des arbres que je pouvais apercevoir par la fenêtre étaient immobiles malgré leurs mouvements. Je ne veux pas dire que je ne m'apercevais pas de leurs mouvements, mais j'étais maintenant capable de les voir dans leur réalité seule, telles quelles, juste comme branches.

«L'«instant-présent», c'est l'«instant-présent»... il n'y a que l'«instant-présent» comme il est frais et agréable. Plus de passé, plus de futur... mais alors, pratiquer, serait-ce ne rien faire? Je n'ai cessé, jusqu'à ce jour, de vivre dans d'insignifiantes arguties et d'imposer aux autres ma manière de voir les choses!» Ces réflexions traversèrent mon cœur comme une mélodie et me firent venir des larmes que je laissai couler tout en continuant mon Zazen.

Mon cœur était transparent. Non, quand je dis: «mon cœur», il serait plus exact de dire: «mes yeux et mes oreilles».

J'essayai le Zen-marché. Je pus saisir parfaitement mon «pas». Mon corps entier était «pas». Le corps identifié au cœur. Je réussis à faire le tour de la salle de méditation sans qu'aucune pensée ne vienne me troubler.

J'allumai quelques bâtonnets d'encens que je plaçai, en offrande, devant la statue du

Bouddha. Mains jointes, je m'inclinai. Je me sentais frais, léger. Sorti de la salle, je retrouvai le Maître. Je le saluai, les yeux à nouveau mouillés de larmes. Je ne pus que lui dire «merci», car il prit aussitôt la parole d'un ton posé:

— Il n'y a pas d'erreur, vous êtes sur la Voie du Satori, mais ce Satori ne durera pas car vous y mêlez des sentiments et il ne peut être absolument authentique... faites Zazen... faites encore et encore Zazen!

Je compris que j'avais enfin rejoint les rangs de Monsieur Kozumi et des autres, et, rassuré, je laissai éclater ma joie.

Le Maître m'ayant enfin autorisé à le faire, je pus laver mon visage. Ce faisant, je voyais très clairement chacun de mes mouvements. Il me semblait que ce n'était pas moi qui me mouvais. C'est cela agir, bouger naturellement. Chaque mouvement avait sa valeur propre...

Je pouvais enfin faire Zazen avec le plus grand calme et, bien que des idées décousues apparussent encore, je réussissais maintenant à les laisser aussitôt.

S'asseoir, seulement s'asseoir, ce n'était donc que cela? Et moi qui avais été si sceptique dans mes premiers entretiens avec le Maître et les autres, et qui trouvais alors mes prédécesseurs un peu stupides et ridicules! Mais le Zen n'est pas un monde où les problèmes se discutent et ces hommes avaient raison de me laisser les critiquer sans me prendre au sérieux. Je commençais à les comprendre et en éprouvais une immense gratitude à leur égard.

Vers le soir, me sentant un peu fatigué, je décidai de pratiquer le Zen couché. Allongé, les yeux ouverts fixés au plafond, je ne faisais «que» respirer. Je devins entièrement le plafond comme si celui-ci avait absorbé mon cœur.

Après dîner, je recommençai. Je ne sais combien de temps s'écoula, mais à un moment je perçus des bruits de pas sur le sol gelé. Quelqu'un approchait en s'identifiant à sa marche. Ces pas semblaient très doux, très humains. Je pouvais... voir le cœur du marcheur! c'était inimaginable! Je pouvais maintenant déceler que cette personne s'identifiait au «seulement l'instant-présent» et ne gaspillait pas son temps.

D'autres bruits de pas me parvinrent, semblables aux premiers. Puis deux personnes entrèrent dans la pièce. Leurs visages m'étaient chers. C'était Monsieur Kozumi et Monsieur Nagaoka. Le Maître les avait fait venir en mon honneur. Des larmes de joie me vinrent. Prenant mes mains dans les siennes, Monsieur Kozumi ne faisait que répéter:

— Monsieur Dake, vous avez réussi, vous avez réussi!

J'avais enfin saisi l'«instant-présent» et mes amis étaient venus fêter mon initiation. Monsieur Nagaoka avait même fait spécialement le voyage depuis Hiroshima.

— Félicitations, on va fêter ça!

Il avait apporté du saké. Délicieux! Monsieur Kozumi qui, comme moi, n'est pas un grand amateur d'alcool, but un peu, de bonne humeur. La fête se prolongea tard dans la nuit en présence du Maître. On parla beaucoup du Zen, bien sûr, mais ce ne fût pas un échange de «connaissances», de théories sur le Zen. Grâce à notre expérience commune, nous nous comprenions tout de suite. Moi qui, auparavant écoutais les paroles des autres avec un cœur si troublé, était maintenant là avec eux, pratiquement silencieux, étrangement calme. Je n'intervenais pas dans la conversation. Je n'avais plus ni à parler ni à comprendre. Et cependant je ne me sentais plus isolé au milieu des mes amis.

Le sixième jour, il me fut enfin possible de travailler.

— Donnez un coup de torchon humide dans la salle de méditation et dans votre chambre, me demanda le Maître. Mais l'eau glacée engourdit aussitôt mes mains et il me fut impossible de «seulement donner un coup de torchon sur les tatamis». Cet hiver-là, le froid battit tous les records, le gel provoqua l'éclatement de nombreuses conduites d'eau dans tout le bourg et rendit la vie des habitants bien difficile.

Au contact de cette eau glacée qui coulait du robinet, je ressentis dans mes mains une horrible douleur, comme si elles avaient été prises dans un étau. Je me répétais: «Qu'est-ce que c'est froid! qu'est-ce que c'est froid!» J'essayai tant bien que mal d'accomplir ma tâche, en soufflant souvent sur mes doigts, les enfonçant presque dans ma bouche. Tout en faisant cela, je remarquais: «Même si je ne “pense” pas que l'eau est froide, il est évident qu'elle est froide. Un point c'est tout! C'est une réalité simple et claire et il n'y a pas à y mêler ni explications, ni sentiments. L'“essence” dont parle toujours le Maître signifie qu'il n'existe qu'une réalité qui est ici le froid et qu'aucune “idée de froid” n'existe dans cette essence...»

«C'est donc cela! me dis-je, sentant comme un éclair dans mon cœur. Au-delà de toute pensée, il existe une réalité qui est “le froid”. Il n'y a là rien de très normal, mais c'est une extraordinaire réalité.»

Je trempai encore plusieurs fois mes mains dans l'eau en pensant de nouveau à cette idée d'«essence». Je me dis encore volontairement «Ah, comme c'est froid!» La pensée restait indubitablement une pensée, mais le froid à mes mains était tout aussi évident. Je compris que ces deux choses étaient différentes et ne se rattachaient pas l'une à l'autre. Je ressentis comme une bouffée de chaleur dans mon cœur vidé de tout concept. C'était quoi juste? Cela ressemblait à une émotion mais n'en était pas une. Il n'y avait rien de «sentimental», mais plutôt une forte

conviction venant du plus profond de moi.

A ce moment, le Maître s'approcha en portant une bouilloire et il me dit:

— L'eau est froide, n'est-ce pas? tout en versant de l'eau chaude dans le seau.

Je la vis tomber, traçant une parabole. Le son qu'elle produisait me semblait être vivant. Je trempai le torchon dans cette eau tiède et, bien sûr, je pus saisir l'«instant-présent» beaucoup plus clairement. Mes mains ayant retrouvé leur sensation, je ne pensais plus à rien. Je m'identifiais naturellement au nettoyage que j'effectuais. Mon cœur s'assimilais à mon action et ne variait plus, bien que mon corps et mes sens fussent en action. «Rester à l'état naturel et n'avoir toujours en tête que l'«instant-présent», c'est cela la véritable pratique!» disait le Maître. C'était plus merveilleux que tout ce que j'aurais pu imaginer. Jusqu-là, j'avais pensé que «s'identifier» était quelque chose de vraiment exceptionnel, mais je commençais à pouvoir comprendre que l'on y arrivait sans «chercher», et que libre de tout sentiment ou ergotage superflus, on retrouvais l'état originel.

Je ne pouvais qu'approuver le Maître quant il disait: Si l'on continue de s'identifier en oubliant complètement le Moi, on s'éveillera totalement au monde de la seule réalité et alors, la ronde sans fin des pensées et des sentiments disparaîtra ainsi que les souffrances qui les accompagnent.

Oui, le Zen est un monde grand et merveilleux que je n'aurais pu saisir par la seule imagination. Je commence enfin à l'appréhender. J'ai maintenant la ferme conviction que le Satori existe. Je pense être délivré des doutes d'un cœur pas mûr!

Celle qui a reçu le Grand Éveil

Le soir, le Maître me dit:

— Préparez donc un bain.

Je m'exécutais. Alors que je lavais la baignoire, il me cria de loin: «Que faites-vous? Vous oubliez l'«instant-présent»!» Je restais stupéfié. Le Maître, même distant de deux pièces pouvait deviner ce qui se passait dans le cœur de quelqu'un!

Je comprends brusquement que je ne fais pas «que laver» la baignoire. J'ai oublié le «seulement». Je reporte aussitôt mon attention sur mes mains et m'identifie à mon action de nettoyage. Comme maintenant je sens mon cœur tellement léger, il m'arrive de me laisser emporter par cette légèreté. C'est-à-dire que je ne comprends encore qu'avec la tête et... ce n'est

pas ça. «C'est bien pour cette raison que je suis ici à pratiquer et il faut que je me concentre encore plus sérieusement sur l'«instant-présent»!» me dis-je pour m'encourager.

Je termine mon travail. Maître Daïchi va prendre un bain, chose qu'elle n'a pas pu faire depuis longtemps à cause de sa maladie. Je sais que ses jours sont comptés. Sa tension artérielle est actuellement à plus de vingt-deux. Deux semaines avant le début de mon initiation, elle a eu une crise et a dû être hospitalisée d'urgence, mais après quelques jours elle a pu retourner au temple.

On dit qu'il y a quatre ans, opérée d'un cancer, elle recevait sans crainte et avec le sourire les soins des infirmières qui, surprises, lui demandaient: «N'avez-vous donc pas peur du cancer?» A cette époque, un de mes amis qui était allé lui rendre visite à l'hôpital me racontait qu'elle gardait une expression tout à fait normale en lui disant: «Ah, Masao, je suis cancéreuse, ah!...» Celui-ci, tout en me décrivant la scène, était terriblement ému.

Maître Daïchi ne semble ni étonnée ni troublée par le cancer, les souffrances et la mort.

Je me retire dans ma chambre et commence à pratiquer le Zen couché que j'ai appris il y a quelques jours. Mais mon cœur n'est pas tranquille, je me sens nerveux. Je me concentre. Bien qu'ici le corps soit allongé, c'est la même chose que le Zazen, pratiqué assis en posture bien droite... il suffit de bien saisir le point visé. Ne faire «que» respirer, tout en restant très décontracté.

La voix de Maître Daïchi me parvient de la salle de bain proche. Elle bavarde tandis qu'on la déshabille, tantôt blâmant, tantôt louant son neveu, le Maître actuel, et elle me semble heureuse.

«Comme je me sens bien!» lance-t-elle de son bain. Sa sœur qui l'assiste s'inquiète à haute voix: «Ma sœur, vous n'êtes pas raisonnable. Vous savez que vous avez vingt-deux de tension. Si un de vos vaisseaux vient à éclater... c'est la fin!

Maître Daïchi lui répond:

— Tu es stupide! Tu sais bien que la mort ne me fait pas peur, alors pourquoi t'inquiéter à ma place? C'est bien pour cela que tu ne peux parvenir au Satori. Il est bon de mourir dans son bain: oui, mourir en se baignant... Avant de vous inquiéter de ma mort, toi et les autres, ouvrez donc les yeux sur votre propre cœur comprends-tu? Ah, tout de même, depuis quand n'ai-je pas pu prendre de bain?

Sa voix est celle de quelqu'un en bonne santé, et si ce n'était son visage... Ce n'est pas qu'elle ne pense pas à la mort mais elle n'en a cure. Il semble qu'elle garde son calme devant l'adversité et se confie entièrement au cours naturel des choses. Elle se trouve, bien fixée, dans le monde originel où il n'y a que l'«instant-présent». Et cela, je le ressens profondément. C'est

quelqu'un qui a reçu le Grand Éveil!

Jusqu'à ce jour j'avais, bien sûr, beaucoup entendu parler d'elle par le Maître, mais c'était la première fois et, hélas aussi la dernière que je percevais le son de sa voix.

Le Zen dans les actes de la vie quotidienne

Et le septième jour arriva.

«La pratique du Zen, c'est de ne rien faire, ni physiquement, ni mentalement, et... de seulement rester assis.» Depuis que j'ai compris cela, tout est différent pour moi. Avant, ayant toujours une action en vue, il m'était impossible de pratiquer. Je ne comprenais pas que l'important était de rien faire. Je pensais, au contraire, que la pratique consistait à accomplir absolument une action et à se diriger vers quelque chose. C'était une erreur. Mais on ne peut saisir cela qu'après avoir persévéré et passé un certain cap.

Cependant, bien que comprenant maintenant, il m'arrivait encore, à peine relâçais-je mon attention, d'être entraîné par des idées décousues. Le Maître m'expliqua:

— Vous n'êtes pas encore capable d'oublier complètement votre Moi. De mauvaises habitudes sont toujours enracinées en vous. En un mot, lorsque vous arriverez à vous débarrasser de la continuité «passe-futur», l'éclat de cet «instant-présent» que le cœur possède originellement vous apparaîtra. Oui, le cœur originel de l'homme. Tant que le Moi existe, le sentiment égocentrique existe, c'est-à-dire les souffrances. C'est comme si, sans arrêt on semait soi-même des tas de peines. Il suffit donc de s'identifier à tout prix à l'«instant-présent» et de retourner à la conscience primitive.

Oui, je ne parvenais pas à pleinement m'«identifier» et des idées décousues m'envahissaient encore. Il me fallait donc les chasser et retourner à l'«instant-présent». Je devins capable de le faire un peu plus facilement. Par exemple, alors que je donnais un coup de torchon trempé dans un fond d'eau tiède resté dans la baignoire, je pus me fondre tout entier dans mes mains. Mais plus tard, lorsque je faisais la vaisselle à l'eau glacée du robinet, la voix du Maître me parvint: «Vous oubliez l'«instant-présent». Il n'est pas facile de passer sans interruption d'un «instant» à un autre! J'étais désormais capable de pénétrer dans l'«instant-présent», mais la force de persévérer à m'y maintenir était bien faible. Il m'arrivait encore malgré moi de saisir une réalité par des concepts et d'y ajouter inconsciemment des «arguties».

Au rappel à l'ordre du Maître, je pensai qu'il me serait pratiquement impossible, sans la

présence de celui-ci à mes côtés, de me débarrasser de mes mauvaises habitudes mentales et de me garder constamment dans l'«instant-présent».

Après quatre heures, je balayai le jardin. Je le balayai d'un seul trait. Et cela, d'une manière si agréable qu'il m'est ici impossible de l'exprimer. Je me sentais seulement un peu étrange. Heureux. Même moi, je pouvais faire quelque chose sans interruption si je faisais tous mes efforts pour ne pas relâcher mon attention. Jusqu'ici, j'avais balayé en pensant ou bien à quoi servirait ce balayage, ou bien qu'il me fatiguerait, ou bien au temps qu'il me prendrait, etc.

Or, en pratiquant le «ne faire que», chacun de mes mouvements devenait clair et parfait. Il n'y avait donc plus de place en moi, pour les idées décousues. Il me semblait que, malgré la tension continue de mon esprit, mon corps fût léger et sans fatigue.

Très rapidement, la nuit tomba. Je me souvins d'une phrase du Maître: «On ne se fatigue pas quand on commence à saisir l'«instant-présent» et le «ne faire que...»

Le soir, je demandai la permission de quitter le temple. Une semaine déjà s'était écoulée. Le Maître me dit:

— Si demain matin vous n'avez pas d'obligation urgente, faites donc Zazen avant de partir. L'enfer vous attendra dehors si vous quittez le temple sans avoir bien pratiqué.

Monsieur Kozumi et les autres racontaient que dès leur sortie du temple, l'enfer les attendait, toutes portes ouvertes.

Comme le lendemain était un dimanche, je décidai de bien faire Zazen avant de rentrer chez moi.

Pendant ma méditation du soir, je ne pensais ni au temps qui s'écoulait, ni à mes jambes douloureuses et je pus prendre plaisir au monde du vide total. «Seulement s'asseoir», c'est simple, monotone et d'une infinie quiétude.

Le huitième jour fut celui de quitter le temple.

Le plus profond de mon cœur n'est plus troublé. Je commence à pouvoir indifféremment faire Zazen ou travailler, et ne «faire que cela». Oui, le plus profond du cœur ne possède ni «point de vue», ni «manière de sentir». Il existe, c'est tout. L'activité de l'univers lui-même. On appelle cela le Ku.

Je sens que j'approche de cette «simplicité du cœur» et je serais tellement heureux si je pouvais la conserver à jamais! Comme il n'y a en moi aucune mauvaise pensée, je me sens tout à fait paisible et j'éprouve une profonde satisfaction.

Quoique je vois, je ne suis plus saisi par des pensées et des associations inopportunes. De plus, tout ce que j'aperçois me semble frais. Même des paysages connus m'apparaissent

particulièrement beaux comme si je ne les avais pas vraiment vus jusqu'à ce jour. Cependant, il arrive encore que des idées décousues sans aucun rapport avec le présent surgissent en moi, comme si elles avaient attendu un moment d'inattention de ma part.

Depuis son bain d'avant-hier, Maître Daïchi voit ses forces la quitter petit à petit. Je sais, d'après ses propres paroles qu'elle est prête à affronter sa dernière heure. Pour garder le maximum de calme à la malade, le Maître envisage de dévier le couloir en perçant une ouverture dans le mur de la pièce contiguë à celle de Maître Daïchi, ce qui éviterait les allées et venues devant sa porte.

Pour moi, trouver la solution à ce petit problème est beaucoup plus facile que «ne faire que marcher» par exemple. D'un seul coup d'œil je comprends la structure de la construction et le moyen de réaliser la chose, comme le ferait un architecte.

— Maître, donnez-moi une scie, dis-je en tendant le bras comme pour recevoir l'objet. Il court et revient avec la scie. Mes mains entrent aussitôt en action et agissent selon mes prévisions: scier les planches et les faire tomber d'un coup de pied... ce qui fait grand bruit et beaucoup de poussière. Je continue: une planche, une autre, etc.

Je me rappelle soudain que Maître Daïchi se trouve dans la pièce voisine. J'ai honte d'avoir, emporté par mon propre élan, commis une impolitesse. Il m'arrive d'ailleurs souvent de telles mésaventures et ceux qui me connaissent disent avec raison que je suis bruyant, irréfléchi et déraisonnable...

Mais présentement, c'est quand même différent. Si ce n'est pas moi, ce sera le Maître qui sera obligé de faire ce travail. Et il lui faudra certainement encore plus de temps qu'à moi pour le réaliser. Pas d'hésitations. Je dois continuer en faisant le plus vite possible.

Le Maître apporte une pelle et une brouette et se met lui-même au travail. Quelques instants plus tard l'ouverture est percée.

— Maître, où puis-je jeter la terre?

— Étalez-la dehors, au bas des marches.

— Ce sera boueux, s'il pleut.

— Je me débrouillerai ensuite! Pour l'instant, il ne s'agit que d'ouvrir un passage afin que Maître Daïchi soit au calme dans sa chambre.

A présent, pouvant m'identifier au Maître, je saisis son sentiment à l'égard de Maître Daïchi et je peux me mouvoir sans résistance comme si j'étais moi-même une partie de ses nerfs moteurs.

Le travail est rapidement achevé. La pièce a donc une ouverture. A peine aperçois-je le sol couvert de poussière que je me retrouve un aspirateur à la main. L'action a précédé la

réflexion!

Je dois dire que la présence d'un aspirateur dans le Dojo me parut un peu insolite car tout, ici, était vieux: les bâtiments, la cuisine n'avaient subi aucun aménagement depuis l'avant-guerre, la salle à manger et la salle de bain étaient sombres, les futons étaient minces et durs... Tout cela, d'ailleurs, me paraissait normal dans un tel lieu, d'où ma surprise d'y trouver un aspirateur récent.

Cela dit, mon corps se mouvait, à ce moment-là, automatiquement, agréablement, légèrement, et les travaux se terminèrent sans problèmes. Le Maître, exempt de tout orgueil ou fierté dus à son rang, y avait lui-même participé sans se ménager. Et moi qui avais toujours imaginé qu'un Maître Zen restait impassible et calme comme une grosse pierre! La réalité n'était pas si simple car, bien que cet homme donna l'apparence de se mouvoir, son cœur, lui, ne se mouvait pas. Mais je comprenais cependant qu'il était capable de faire immédiatement face à n'importe quelle situation car possédant une perception et une simplicité merveilleusement aigues. Je l'admirai de nouveau...

L'heure de quitter le Dojo arriva. Je m'inclinai profondément devant le Maître, comme le remerciant de tout mon cœur. Auparavant, il m'aurait été impossible d'accomplir ce geste, mais maintenant j'étais dans mon état originel, sans réticences ni hésitations. Sur le pas de la porte j'écoutai ses dernières recommandations.

— Ce n'est pas parce qu'on en a fait une fois l'expérience que le Zazen a une valeur. Ce ne sera pas le Zen si l'on ne prouve pas constamment que l'«instant-présent» est la doctrine même du Bouddha et la loi de l'univers. Autrement dit, existez comme l'air, «maintenant», débarrassé de votre Moi, selon l'*Innen*... Oui, exister selon la loi de l'univers, c'est le Zen et la voie du Bouddha. Si l'on ne fait pas tous ses efforts pour réaliser cela on ne peut pas dire que l'on fait Zazen. Gardez votre cœur dans l'absolue pratique de la Voie et identifiez-vous à l'«instant-présent» avec une volonté de fer. C'est constamment l'«instant-présent», c'est à tout jamais l'«instant-présent». Retournez chez vous en vous identifiant à votre pas dans l'«instant-présent» et d'un seul pas de l'«instant-présent» vous serez arrivé. Votre demeure elle-même doit être un Dojo... Monsieur Dake vous avez accompli un grand effort. Mon bon souvenir à votre femme.

Je marchai pas à pas, léger et frais comme si je me mouvais dans une autre dimension. J'arrivai chez moi.

— Bonjour tout le monde!

Ma femme et mes filles m'accueillirent dans la vestibule. Elles me regardèrent d'un air étrange. Je leur souris en silence. J'étais en paix. Je distinguais fort bien l'apparence de chacune d'elles, mais un peu curieusement, comme si je ne les avais jamais vues.

Elles s'enquirent de ma santé. Je leur demandai ce qui s'était passé durant mon absence. Elles s'étaient fait du soucis pour moi à cause du froid exceptionnellement rude de cet hiver. J'éprouvais de nouveau de la tendresse pour ma famille. Mais je dois dire que quelque chose ne répondait pas à mon attente... je trouvais maintenant ma femme et mes filles légères, bruyantes, dispersées... Je me demandais jusqu'à quand il me serait possible de conserver mon actuelle paix intérieure et, pensant que tôt ou tard, elle finirait par m'échapper, j'éprouvais une légère rancœur contre ma famille.

Le «point visé» n'était pas le bon

Sans plus aucune hésitation, je décidai de démarrer un petit commerce de casse-coûtes. Avant que je fasse Zazen, le Maître était opposé à ce projet. «Vous serez talonné par l'argent, poursuivi par les gens et pressé par le temps!» avait-il dit.

Maintenant, ayant gagné quelque confiance en moi-même, je faisais avancer mon projet à ma guise, sans demander l'avis ou les conseils de quiconque. Je pensais que foncer droit devant sans prêter l'oreille aux dires d'autrui, c'était m'identifier à l'«instant-présent». Je croyais aussi que m'absorber complètement dans le travail, de tout mon corps et de tout mon cœur, c'était l'«instant-présent» et le Zen quotidien.

Le 25 Février, Maître Daïchi mourut. Elle avait 83 ans. On dit qu'elle s'éteignit dans la plus grande sérénité. Je me demandai ce que ressentait le Maître, lui qui avait, pendant vingt-deux ans, pratiqué le Zazen auprès d'elle et de son mari, Maître Giko.

Le 28 Février, j'ouvris mon nouveau magasin. Dès l'ouverture, il prospéra et je travaillais de l'aurore à la nuit, ne m'accordant que cinq heures de sommeil quotidien. Solide de constitution, j'étais plutôt heureux de travailler sans une minute de repos. De plus j'exultais en pensant qu'ainsi je «pratiquais», et je passais mes journées en croyant fermement que c'était cela: «vivre dans l'«instant-présent»».

J'exhortais même mes employés à mi-temps: «Travaillez sérieusement en ne voyant que l'«instant-présent»! Concentrez-vous sur votre cœur et vous trouverez le travail intéressant et vous éprouverez de la joie dans la vie!» Chaque fois que j'observais leur manière de travailler, je leur donnais des conseils selon mon expérience du Zazen. Je faisais aussi des remontrances à ma femme et à mes enfants. J'allais même jusqu'à faire des sermons à des inconnus, sans me soucier des lieux où je les rencontrais.

Le Maître passait de temps en temps au magasin. A peine était-il parti, je me lançais dans des remontrances en employant les phrases qu'il venait de prononcer. Je me croyais capable maintenant de bien parler du bouddhisme et j'en étais heureux. Pouvoir, moi, professer d'estimables vérités que la plupart des gens ignorent, me remplissait d'importance et de fierté.

Mon père mourut le 3 Juillet. Je continuai à faire des remontrances à tout le monde même pendant qu'on lui fermait les yeux. De ce fait, mon entourage était à bout de nerfs. Mais, bien que je me sois aperçu que ma fille aînée me regardait avec méfiance, je ne voyais pas que ma femme était littéralement exténuée par les tracasseries de l'enterrement, le travail du magasin et les soins aux enfants.

Le 10 Juillet, elle me dit enfin:

— Tu es devenu fou! Pourquoi as-tu fait Zazen? J'en ai assez de vivre avec toi!

Ce fut comme un coup de marteau sur la tête. Et moi qui croyais que ma femme avait confiance en moi et me respectait! Elle ne comprenait pas l'importance de mes sentiments... Mais après tout en y réfléchissant bien, c'est moi qui avais semé le poison ça et là.

Je la fis se reposer. Mon commerce m'obligeait, bien sûr, à continuer à me dépenser, mais j'imaginais que tout irait aussi bien si j'étais seul à supporter le choc et que cela me permettrait de me débarrasser de mon Moi.

Je voyais souvent le Maître qui ne manquait pas de m'encourager: faites Zazen! Mais ses paroles elles-mêmes ne pénétraient plus, me semblait-il, aussi profondément dans mon cœur. De plus, le problème était que je me sentais désormais plus passionné par l'enseignement du Bouddhisme que par la pratique personnelle. Je passais des jours pénibles en constatant que rien n'allait plus. Ce que le Maître et mes amis m'avaient dit était vrai: Ce monde est un enfer!

A la mi-Juillet, j'accompagnai le Maître dans un temple Zen de Kyoto où nous passâmes la nuit. Le lendemain, on me permit de faire Zazen dans la vénérable salle de méditation de ce lieu. Je retrouvai aussitôt la quiétude de l'«instant-présent».

C'était un dimanche et une quinzaine de personnes s'y trouvaient réunies. Toutes avaient une longue expérience du Zen et certaines plusieurs dizaines d'années de pratique. Cependant, bien que simple débutant, il me sembla qu'aucune de ces personnes ne connaissait l'«instant-présent», n'était dans l'«instant-présent». Était-ce normal dans un temple Zen? J'éprouvai tout à coup une certaine méfiance. Qu'est-ce qu'un Zen qui négligerait l'«instant-présent»? Quel était donc l'enseignement du responsable de ce Dojo?

Le Maître demanda à l'un des participants:

— Comment faites-vous si des idées décousues vous apparaissent?

— Je les coupe en pensant à autre chose! répondit celui-ci avec une espèce de sûreté dans la voix que lui donnait certainement son statut d'ancien. Le Maître fit «Oui» et... ne posa pas d'autre question.

Je compris que, sans véritable Maître, on ne fait qu'imiter sans saisir l'essence du Zen et j'admirai à nouveau la grande valeur de celui-ci. En même temps je plaignais ces gens qui étaient là, ignorants, et je désirais leur faire connaître la Vérité. Je m'inquiétais d'autant plus d'eux que je les sentais sérieux et appliqués. Si c'était moi qui avais posé la question, j'aurais poussé plus avant la discussion et fait part de mes connaissances à cette personne.

Mais le Maître n'avait prononcé que ce «oui», sans chercher à imposer sa manière de voir. Je fis alors un retour profond sur moi-même. Il était temps! J'allais essayer, moi, d'entraîner le Zen qui est la Vérité de l'univers dans mes propres pensées. Non, ce qu'il fallait, c'était bien de me débarrasser de ces pensées.

«Lorsque je retournerai dans notre Dojo, je ferai Zazen encore plus sérieusement» me dis-je comme dans un vœu.

Le Maître quitta la salle en murmurant: «Je vais dire au-revoir»... Au bout d'un instant je voulus, moi-aussi, aller prendre congé et sortis à mon tour.

Je retrouvai le Maître au moment où, me sembla-t-il, il entrait en conversation avec le responsable du Dojo. «Zut!» me dis-je gêné, car l'attitude sévère du Maître face à son interlocuteur était celle de quelqu'un qui cherche à connaître quelque chose et à mettre l'autre dans l'embarras. Mais à peine m'eut-il aperçu qu'il salua le vieux responsable et se retira sans rien dire.

Dès mon retour de Kyoto, je fus de nouveau submergé par le travail et perdis sans tarder la quiétude que je venais à peine de retrouver. Mes journées étaient étouffantes. Je ne trouvais même plus le temps de pratiquer le Zazen. Je faisais cependant des efforts dans ma vie quotidienne, par exemple: en voiture, je me forçais à «seulement» conduire, sans allumer la radio. Je prenais soin aussi de «ne faire qu'écouter» les histoires des autres. De plus, avant de m'endormir, je passais en revue les événements de la journée puis je faisais le vide en moi en attendant le sommeil.

Mais tout cela ne me suffisait pas. Il fallait coûte que coûte que je trouve le temps de faire Zazen.

Après mon séjour au temple, quelques employés de Monsieur Kozumi avaient à leur tour pratiqué sous la direction du Maître. J'appris que, depuis, l'un d'entre eux, Monsieur Nishitani, se

rendait tous les matins en voiture à Kaïzoji et y faisait Zazen pendant une heure. Je constatai aussi que cet homme faisait de jour en jour des progrès. Revenu à mes dispositions premières, je décidai enfin d'aller régulièrement pratiquer dans la salle de méditation.

Dès lors, faisant de nouveau sérieusement Zazen, je m'aperçus de ce qui manquait dans mes efforts quotidiens: je croyais avoir fait mon possible, mais en vérité je n'avais pas été sérieux. Si l'on fait Zazen, ce doit être totalement... Et s'il en était ainsi, pratiquer dans la salle de méditation devait être pour moi la meilleure solution.

Je me rendis donc au Dojo tous les matins, très tôt. J'appris que quelqu'un y venait aussi pratiquer comme moi, mais nos heures ne correspondant pas, je ne rencontrais jamais cette personne. Cependant, sans m'expliquer pourquoi, il me semblait que je sentais sa présence. Mais qu'importait celui qui est à la recherche de la Voie pratique toujours en solitaire.

Je rencontrais de temps en temps de jeunes disciples du Maître en visite à Kaïzoji. J'appris que lorsqu'ils étaient collégiens ils pratiquaient avec ardeur. Ils donnaient très bonne impression mais, bien qu'ils soient en meilleurs termes avec le Maître, je ne leur trouvais pas ce que celui-ci considère comme très important: «le cœur à la recherche de la Voie».

A mes yeux, ils ne venaient pas rendre visite à celui qui était susceptible de les diriger vers la Voie du Bouddha, mais plutôt à un ami de longue date. Bien sûr, ils avaient fait Zazen autrefois, sous sa direction, mais il me semblait que tant qu'ils restaient attachés — avec un peu de sentimentalisme — au passé, ils laissaient mourir leur «instant-présent» et perdaient donc leur temps dans ce lieu.

Le Maître, cependant, les accueillait toujours avec bienveillance. A la réflexion, il me sembla qu'il attendait patiemment le moment favorable car il est vrai qu'on ne peut éveiller quelqu'un à la recherche de la Voie en le saisissant au collet et en le secouant.

Moi-même, il n'y avait pas encore si longtemps, étais exactement dans leur situation, me dis-je. Et en me faisant cette réflexion, je compris très bien les profondes attentions du Maître à l'égard de ses disciples.

Qu'est-ce que c'est?

On sort du Dojo d'un seul pas et... on se retrouve en plein dans le monde. J'avais du mal à conjuguer Zazen et idées générales. Un jour, gravissant à mes côtés le raidillon qui mène au Dojo, le Maître me dit:

— Monsieur DAKE, lorsque vous pénétrez ici, ou dans quelque autre lieu sacré que ce soit, vous devez vous imprégner de toute la modestie possible. Vous sentirez alors votre esprit et même votre corps comme tendus, et les pensées profanes disparaîtront tout naturellement. Bien que vous ayez déjà atteint un certain niveau, si vous vous laissez aller dans la vie de tous les jours, vous n'aurez que tristesse. Efforcez-vous à tout prix de marcher pas après pas... Comprenez-vous?

Le regard qu'il me jetait alors était des plus sévères. J'eus l'impression d'être traversé par un courant électrique à haute-tension. Comme un court-circuit à l'intérieur de moi-même. Mes jambes fléchirent et je restai hébété. Mais bientôt, je retrouvai dans tous mes sens cette pureté d'avant, cette pureté découverte lors de mon initiation. Je sentis mon cœur s'alléger et fondis dans une douce quiétude. Je me contentai alors de suivre le Maître à l'intérieur du Dojo. Sans plus se soucier de ma présence, celui-ci commença à préparer le déjeuner.

L'air un peu vague, je restais debout à ses côtés, admirant sa dextérité à manier le couteau.

— Qu'est-ce que c'est? me demanda-t-il à brûle-pourpoint brandissant le couteau devant mes yeux.

Un sursaut. Puis, le temps de me ressaisir, je lui arrachai l'ustensile des mains, terminai de couper les légumes, les mis à cuire dans une casserole et dressai le couvert... Mon corps se mouvait naturellement, automatiquement.

Je me souvins alors de ce que le Maître disait: «Laissez-vous diriger par vos mouvements, confiez-vous à ces mouvements, et... mourez!»

«Oui, c'était bien cela» pensai-je tellement heureux d'avoir retrouvé mon état antérieur. Le Maître, lui, se contenta de me regarder me mouvoir.

Dès lors, le Dojo me sembla plus proche. Je commençai aussi à pouvoir accomplir plus facilement les tâches quotidiennes. A la maison il m'arrivait même d'aider ma femme à préparer le repas, à mettre de l'ordre dans la cuisine, à étaler ou à ranger les futons... Autrement dit, je devenais capable de la seconder dans des occupations que j'avais considérées jusqu'alors comme son domaine exclusif.

Cependant, les réflexes, les habitudes de mon cœur me posaient encore des problèmes. Ce ne sont pas des choses dont on se débarrasse à moindre effort. Dans la vie de tous les jours, ce n'est qu'une fois qu'elles sont apparues et implantées que l'on prend conscience des habitudes égocentriques, des idées décousues et des illusions. Et lorsqu'on s'aperçoit de leur présence, il est trop tard pour s'en corriger. Pour ma part, j'étais heureux de pouvoir, petit à petit, ouvrir les yeux sur tout cela.

Un autre jour le Maître me dit:

— Lorsque le désir de rechercher la Voie se fait puissant, les pensées ordinaires diminuent, le Moi disparaît et la Voie devient visible. Ce qui signifie qu’il n’y a pas originellement de notion du Moi. La Voie vous permet donc d’exister tel que vous êtes, là et d’agir, quelles que soient les circonstances. On dit aussi: «Seulement agir».

«Écoutez-moi bien! Lorsque vous faites Zazen, c’est le Zazen qui vous fait faire Zazen. Lorsque vous “ne faites que” Zazen, vous vous trouvez devant la réalité de l’“instant-présent” du Zazen. Autrement dit, le Zazen vous fait prendre conscience qu’à ce moment, il n’y a rien d’autre que le Zazen.

«En pratiquant, vous vous apercevez que tout ce que vous pensiez, tout ce que vous imaginiez, tout ce que vous recherchiez avec tant d’ardeur n’était que choses inutiles et illusoire sans aucun rapport avec le Zen. Vous prenez conscience que le Zazen est “déjà” l’“instant-présent” et qu’il n’est donc pas un but à atteindre mais un effet obtenu. Vous comprenez alors que la cause et l’effet existent simultanément ici, maintenant, dans l’instant même.

«Ainsi, lorsque le Zazen n’est rien d’autre que le Zazen, la personne qui le pratique est Bouddha. Lorsque vous persévérez dans cette pratique, vous comprenez parfaitement que rechercher la Voie par la réflexion et par les sentiments est une totale erreur. Alors votre cœur s’apaise à la simple réalité de l’“instant-présent” et dès alors, c’est la quiétude.

«Donc, lorsque vous faites Zazen, ne faites que cela. “Ne faites que” respirer, marcher, voir ou entendre. S’éveiller au monde originel, c’est comme ouvrir les yeux du cœur. Ouvrir les yeux du cœur, c’est s’identifier à ce que l’on voit ou l’on entend.

«Accomplir des efforts en se demandant “comment faire plus?” est le propre d’un cœur à la recherche de la Voie. Ne pas laisser la moindre place aux idées décousues, se donner jusqu’à la limite de ses forces, s’identifier à l’“instant-présent”, oublier son cœur et son corps... c’est cela la pratique. Lorsque vous arrivez à oublier complètement votre Moi, tout ce qui existe dans l’univers vous apparaît comme Satori et la doctrine du Bouddha surgit devant vos yeux dans sa totalité.

«A cet instant, bien sûr, vos yeux continuent de percevoir couleurs et formes, vos oreilles reçoivent les sons, votre nez les odeurs, votre langue les saveurs, votre corps peut toucher, sentir, votre conscience reconnaît les objets, mais... tout cela ne vous concerne plus, ne vous distrait plus.

«Lorsque vous vous identifiez totalement à la doctrine du Bouddha, votre Moi disparaît, vous n’avez même plus conscience ni de votre Satori, ni de la doctrine elle-même à laquelle vous êtes identifié. Vous atteignez la bouddhité, c’est l’état de la Grande Nature avant la naissance du Moi. Si vous parvenez à cet état de vacuité, vous comprendrez par exemple que “telle” fleur n’est pas

originellement “telle” fleur et que sa couleur que vous appelez “rouge” n’est originellement pas “rouge”, vous découvrirez avec un regard nouveau le “rouge” originel de la fleur dans la Grande Nature... Il vous sera alors donné la force et la liberté de voir tout aussi bien le vert du saule.»

Tout ce que me dit le Maître pénètre toujours avec force dans mon cœur. Rien qu’à l’écouter, je me sens purifié et ma compréhension semble s’approfondir. Mais cette fois-là, particulièrement, ses paroles se gravèrent très profondément en moi.

J’arrivais maintenant à comprendre même les propos les plus difficiles, par exemple: «Les choses, quelles qu’elles soient, ne consistent ni en théories, ni en principes. Chaque homme use de raisons et de points de vue qui lui conviennent, mais on ne fait qu’évaluer et mesurer en les appliquant un à un aux divers phénomènes. Lorsque les intérêts se heurtent et que les arguments s’entremêlent, personne ne comprend plus où est le vrai. Comme chacun ne voit que son propre monde, tout finit par s’embrouiller et par déclencher la guerre. Nous avons absolument besoin d’un point de vue plus vaste, bien au-delà du Moi. La religion véritable offre un point de vue universel...

Oui, la véritable religion c’est l’éternelle Vérité. Elle apporte à tous les hommes une quiétude parfaite. Mais cette Vérité ne peut pas être trouvée uniquement par des mots. Ce n’est pas quelque chose de pensé, d’imaginé. Une religion qui nierait que la Vérité se trouve dans le quotidien s’écarterait de la réalité et deviendrait spéculaire et affabulatrice, c’est-à-dire pleine d’illusions. Si l’on cesse de travestir la réalité originelle par des jugements égocentriques, la vie de tous les jours sera Vérité. Les hommes apparaîtront égaux bien que différents et ils ne se battront plus entre eux. Cette réalité-là est la loi de la Grande Nature et la précepte de notre religion. Il n’y a d’autre Vérité universelle et d’autre chemin que la réalité de l’instant où l’on vit. S’éveiller clairement à cette réalité unique est la vie du Zen.

En fin de compte, je peux l’assurer avec conviction: le plus important est bien d’acquérir cette réalité simple qu’est l’«instant-présent». C’est un monde paisible sans ennemi ni allié. On peut dire que c’est un monde où les pensées égocentriques sont dissoutes. C’est l’ultime tranquillité, l’ultime quiétude. Mais c’est aussi un monde que l’on ne peut atteindre seul, sans la direction d’un Maître authentique.

D’autre part, on ne peut pas affirmer qu’il suffise de faire Zazen pendant de longues années. La durée de la pratique ne veut rien dire si l’on est incapable d’acquérir parfaitement l’«instant-présent». Il est donc nécessaire de suivre l’enseignement d’un véritable Maître si l’on veut pratiquer le vrai Zazen. Ce véritable Maître indique le chemin le plus court et permet de surmonter les difficultés. De plus, il peut diriger même à distance une personne qui habite loin,

pourvu que celle-ci ait réellement le cœur à la recherche de la Voie. Ce disciple peut, selon les directives de son Maître, pratiquer d'une manière ou d'une autre dans sa vie quotidienne. Le reste dépend seulement de ses efforts.

Celui qui pratique éprouve de la joie à perfectionner sa bouddhité même dans les actes quotidiens, par exemple lors d'une promenade, de la conduite automobile, d'un repas, ou bien en visitant un temple des environs, en marchant dans la montagne, en s'asseyant sur un banc du jardin ou même en travaillant. Autrement dit, la véritable méthode est applicable sans tenir compte ni de l'heure, ni du lieu, ni des circonstances. Elle permet de tout transformer en pratique, quoi que l'on fasse, où que l'on se trouve.

Le plus important est de découvrir d'abord un véritable Maître. Mais, bien que celui-ci ait acquis le Satori, il ne faut pas oublier qu'il n'est qu'un homme, pas un surhomme. De plus, ce n'est pas quelqu'un qui se sert d'artifices. Donc, au premier abord, il peut arriver qu'on ne s'empêche de penser: «Tiens, il n'est pas du tout remarquable, à peine un peu original!» En vérité, ce peut être comme un test du Maître pour savoir si le nouveau disciple possède un bon jugement. Il faut aussi qu'il y ait entre eux un certain entente... Tout cela ne facilite pas la recherche d'un véritable Maître. Pour ma part, je ne puis m'empêcher de me considérer comme privilégié d'avoir pu rencontrer ce Maître-ci.

Depuis peu, j'ai commencé à ressentir de la reconnaissance envers mes ancêtres et du respect non seulement pour le Bouddha, mais aussi pour les dieux des autres religions. De plus, il m'arrive d'aller me recueillir, avec ma famille dans des temples et, bien que n'en connaissant pas les pratiques, je les accomplis comme naturellement. Car le véritable sens des pratiques n'est-il pas d'inciter le cœur à la modestie et à la docilité? Je sens peu à peu dans le mien se dessiner silencieusement comme une voie et je commence à prendre confiance en moi-même.

Actuellement, un homme fait Zazen avec courage au Dojo. Ses collègues sont en voyage d'agrément à Hawaï. Lui, sans gaspiller un seul instant de ses congés est venu de Tokyo pour pratiquer. C'est bien là l'ardeur de quelqu'un qui cherche la Voie. Son «état du cœur» à l'air si profond dans l'«instant-présent» que j'ai du mal à bien me l'imaginer.

Monsieur Nishitani vient lui aussi tous les matins au Dojo... Le printemps approche bien qu'un vent encore assez froid souffle dans le jardin du temple...

Plus d'un an s'était écoulé depuis que j'avais rédigé — avec beaucoup de fierté — les pages qui précèdent lorsqu'un événement inoubliable se produisit. Expérience honteuse et amère pour moi, difficile à raconter mais dont je me dois de faire la confession. C'est un bon exemple montrant une face du Zen et le caractère dangereux d'une pratique mal comprise. Il va sans dire que j'ai reçu du Maître la permission d'écrire ce qui suit. C'était le printemps et les cerisiers en fleurs attiraient et fascinaient les gens. Un soir où je me trouvais au Dojo en compagnie du Maître, on me téléphona pour me demander d'accepter d'une association de parents d'élèves. Je demandai conseil au Maître.

— Vous serez perdu si vous acceptez ce surcroît de travail! Grâce à vos capacités, vous pourriez rendre service à cette association si tous les membres comprenaient vraiment le fond de votre cœur, mais la plupart d'entre eux sont critiques à votre égard. Vous essaieriez de les convaincre uniquement avec votre ardeur et vos raisonnements, et il est évident qu'il se produira de nombreuses querelles. Renoncez!

Sa réaction fut instantanée et je décidai de m'y conformer. Mais par la suite, après plusieurs offres réitérées, je finis par accepter. Alors le Maître me dit:

— Demandez donc à Monsieur Kozumi de prendre la vice-présidence. Il n'y a que lui qui vous comprenne.

Ce dernier accepta aussitôt, assurant qu'il s'agissait «d'une affaire importante».

Hélas! au bout d'un an à peine, j'étais obligé de me démettre de cette fonction.

Bien que loin d'être estimé par la majorité des membres, je me gonflais d'orgueil à mon insu. «Tout le monde m'apprécie», «Je suis meilleur que mes prédécesseurs...» étaient des phrases qu'il m'arrivait souvent de prononcer même si je n'avais pas, en les disant, le sentiment de manquer de modestie.

Les critiques à mon endroit devinrent de plus en plus violentes et j'en eu vite assez. Étant en outre débordé de travail, je donnai ma démission. Mais il était cependant pour moi honteux d'avoir dû quitter ce poste à cause de la haine des autres membres. Pendant mon année de fonction, j'avais quand même mis toute mon énergie dans la réalisation d'une piscine, d'un petit gymnase, d'un bac à sable et dans l'achat de divers matériels... Mais les autres, pensai-je, n'estimaient pas mes efforts à leur juste valeur.

Le plus terrible c'est que même après ma démission mon orgueil ne diminua pas. Bien sûr, je n'en avais absolument pas conscience! Pensant pouvoir bien juger en toutes circonstances, je soutenais mon point de vue sans tenir compte de celui des autres. A mon idée, il ne s'agissait que d'une simple confiance en moi-même, en la sûreté de mon jugement.

Un jour, je me rendis au temple. Deux jeunes visiteurs se trouvaient là. Tout en servant le thé, le Maître leur parlait du bouddhisme et de choses et d'autres. Je commençai alors à intervenir dans la conversation. «Maître, je vous demande pardon, mais...» Je trouvais ses propos un peu puérils et, pensant que les miens seraient théoriquement supérieurs, je finis par parler à sa place. Les visiteurs partis, le Maître me dit:

— Il est inutile de dire des choses savantes à des gens qui ne peuvent encore comprendre. Je m'adapte au niveau de compréhension de mes interlocuteurs mais ce que je dis les atteint profondément. De plus, tous ceux qui viennent ici sont au même titre mes invités...

Malgré ces explications, je ne comprenais pas encore ma faute. Au contraire, j'enrageais car le Maître semblait ne pas avoir estimé mes propos. Par la suite, je recommençai à plusieurs reprises. Je me disputais aussi souvent avec d'autres personnes et entraï en conflit avec elles.

Lors d'un banquet d'anciens élèves auquel je participais, je me disputai avec un homme qu'il finit par me frapper au visage. Lorsque je racontai cela au Maître, il me dit:

— Il n'est pas normal qu'un adulte en frappe un autre. Et de plus en public. Mais n'avait-il pas quelque bonne raison de le faire? Ne l'avez-vous pas blessé à votre insu? Réfléchissez-y bien!

N'ayant conscience d'aucune faute, je lui répondis:

— C'est moi qui me trouvais là au moment où cet homme avait envie de frapper quelqu'un! Je n'avais, bien sûr, absolument pas réfléchi aux paroles du Maître.

Tout en parlant, je l'aidais à préparer et à mettre en page des textes qu'il voulait imprimer. A un moment, je lui dis quelque chose comme: «Votre façon de faire n'est pas efficace» ou bien «cette méthode serait plus rationnelle». Il me répliqua:

— Monsieur Dake, on aura beau chercher, on ne trouvera pas mieux pour un travail aussi simple... Il suffit de faire attention et de prendre le coup.

Malgré tout, je défendis de nouveau ma méthode. Le Maître me dit:

— Monsieur Dake, ma manière de procéder est le résultat de dix années d'expérience. Votre méthode, si elle n'est pas mauvaise, demanderait un surcroît de travail. Comme je protestais encore, il ajouta: «Lorsqu'un homme d'expérience parle, il faut suivre docilement la méthode qu'il indique... C'est la pratique, n'est-ce pas? Je m'obstinaï:

— Oui, bien sûr, c'est la pratique, mais je suis certain que ma manière de faire serait plus efficace.

Il imprima finalement les textes et me les tendis. Mais je ne trouvai pas le résultat aussi probant que les propos du Maître me l'avaient laissé espérer.

Quelques jours plus tard, comme j'étais encore venu lui donner un coup de main, le Maître me demanda brusquement:

— Quel est le but du Zazen?

A peine murmurai-je quelque réponse qu'il se tourna vers moi et me gifla.

— Vous voyez, de même que vous avez oublié votre première bonne volonté de débutant, vous oubliez aussi complètement l'«instant-présent»! Suivez donc la doctrine! Cessez de dire n'importe quoi car il ne s'agit plus de Zen! Vous comprenez?

C'était un très sévère avertissement. Si imprévu que j'en fus tout bouleversé. Mais le pire m'attendait encore!

Plusieurs personnes rapportèrent au Maître certains de mes actes ou de mes propos (que je croyais, d'ailleurs, peu importants).

— Vous êtes devenu orgueilleux après avoir fait Zazen et vous avez blessé certaines personnes, ici et là! me dit-il. Vous n'êtes plus un disciple Zen! Pour qui vous prenez-vous? Vous n'êtes qu'un homme mauvais qui souille la doctrine du Bouddha!

Et cela continua! A la fin, j'en étais réduit à me faire sévèrement réprimander soit au téléphone, soit devant mes amis. Chaque fois que je rencontrais le Maître, il me réprimandais et mon cœur en était déchiré. Il ne permettait même pas mes excuses les plus sincères.

Enfin il me lança un jour:

— Comme je suis très occupé, je n'ai pas le temps d'enseigner aux petits enfants. Je vous excommunie! Je vais d'ailleurs retirer votre partie du livre que je prépare car quelqu'un qui, comme vous, prouve par ses propos et par ses actes qu'il comprend mal la doctrine du Bouddha et le Zazen, n'est pas un homme à la recherche de la Voie! Mourez donc une bonne fois, changez radicalement et... revenez ensuite!

Le récit que j'avais rédigé de mon expérience fut retiré du livre sur le Zazen qu'il préparait en réunissant les témoignages de plusieurs de ses disciples. Mes camarades me tournaient le dos un à un... Je n'en pouvais plus...

Quelques temps après, je suppliai le Maître, tête basse:

— Permettez-moi au moins de faire Zazen dans le Dojo.

— Mais bien sûr! Que dites-vous? Monsieur Dake, vous êtes un des nos membres importants, mais votre mauvaise manière de voir vous cause bien des malheurs. J'ai seulement voulu vous tenir éloigné jusqu'à ce que vous vous soyez corrigé. Faites donc Zazen autant que possible et redevenez vite quelqu'un qui cherche la Voie!

L'encouragement du Maître fut pour moi comme une lueur d'espoir et, de l'automne à

l'hiver, je fis Zazen tous les soirs dans la salle de méditation. Au début, pratiquant sans avoir trop confiance en moi, je me sentais abattu, mais une fois repris mon sans-froid, je compris mes fautes passées et les regrettai amèrement. Et, dans la froide salle de méditation, il m'arrivait parfois de laisser couler quelques larmes.

Par bonheur, le Maître me donnait l'occasion d'accomplir un retour sur moi-même qu'il ne m'aurait pas été possible d'effectuer sans la cruelle déception que je venais de subir. Cette rude épreuve infligée par le Maître était une véritable prévenance à mon égard.

Je lui rendais de temps en temps visite et écoutais ses propos. Lorsqu'il me parlait du bouddhisme, c'était à des fins pédagogiques, comme avant. Je commençais à pouvoir écouter silencieusement jusqu'au bout non seulement ses paroles mais aussi celles de n'importe quel interlocuteur. Il m'arrivait même souvent, lors d'une réunion quelconque, de ne pas dire un seul mot. Et ce n'était pas que je m'obligeais à garder le silence, non, j'étais seulement merveilleusement tranquille. Les idées des autres leur appartiennent. S'abstenir de réagir aux propos de ses interlocuteurs, les écouter calmement, est le plus conforme à la Voie.

Le Maître fit en sorte que, petit à petit, je puisse reprendre contact avec mes camarades. Je devins capable de converser avec eux sans le moindre énervement. Je ressentais vivement que celui qui pratique doit non seulement être sérieux dans la recherche de la Voie, mais aussi conserver en tout temps un calme parfait.

Après ma première expérience du Zazen, j'avais pris l'habitude de considérer tout ce que j'avais appris ou compris comme une conquête de ma part. J'en étais devenu très fier et désirais le faire savoir aux autres. Comparant sans cesse mes pensées aux leurs, j'en arrivais à me disputer avec eux et, pendant que je parlais de «tranquillité», mon cœur n'arrêtait pas de s'agiter. Je voulais tout comprendre avec ma tête, avec mon intellect, mais... ce n'était pas du Zen.

— Comme vous êtes, à ce jour, la seule personne qui ait subi une excommunication, votre expérience peut être utile à d'autres, écrivez-la, me dit le Maître.

Je relus mon premier témoignage. Je fus stupéfait d'avoir parlé de choses si importantes d'une manière tellement orgueilleuse, surtout pour un débutant. J'étais si honteux que j'eus du mal à me lire jusqu'à la fin. Mais je persévérerai, comme un exercice salutaire.

— Maître, je vous remercie de ne pas m'avoir abandonné et d'avoir continué à me diriger... Sans votre excommunication, je n'aurais jamais pu connaître la modestie, lui dis-je les mains jointes. Il me répondit:

— Maître Daïchi me disait souvent que, dans le lieu où il apparaîtrait, plus il y a de boue, plus le Bouddha est grand.

Au souvenir de son propre Maître, il eut aux lèvres un sourire très doux que je ne lui avais pas vu depuis fort longtemps. Je compris alors qu'il était vraiment satisfait de moi. Je ne trouve pas de mots adéquats pour conclure. Qu'importe! Je me contente de faire tous mes efforts pour conserver mon cœur dans l'«instant-présent». J'aimerais arriver à m'éveiller au monde réel en faisant tous les jours Zazen sous la direction sévère du Maître...

A LA RECHERCHE LA LIBÉRATION

par Hisanori Jyuraku

Rencontre

Professeur dans un lycée, j'avais quarante ans au moment de l'expérience que je veux raconter. Je m'occupais du club-photos des élèves. Parmi ceux-ci, se trouvant une lycéenne dont le père était bonze d'un temple Zen et qui avait gracieusement mis à notre disposition une salle de ce temple, le Kaïzoji, pour un stage de quelques jours pendant les vacances d'été. Ce fut là l'occasion de ma rencontre avec le Zen.

Jusqu'à ce jour, non seulement je ne m'étais guère intéressé à la religion, mais j'avais même toujours pensé qu'elle présentait un côté antisocial et un peu dangereux qui ne pouvait que troubler ceux qui sont incapables de réfléchir correctement. Cependant, le Zen me semblait vaguement différent des autres religions. De plus, ce petit séjour en commun dans un temple était une idée de mes élèves et je ne fis pas de difficultés pour accepter.

Un soir d'été, donc, je me retrouvai à faire Zazen pour la première fois au milieu de quelques lycéens dans un tout petit temple Zen. Un léger parfum d'encens flottait dans l'air chaud. Les yeux fixés sur la flamme d'une bougie qui vacillait devant une statue du Bouddha, je ressentis l'atmosphère religieuse de l'endroit.

Sur ses habits blancs, le Maître portait un très léger vêtement noir presque transparent. Il paraissait avoir entre quarante et quarante-cinq ans, ce qui est relativement jeune pour un tel poste dans la hiérarchie religieuse. Mais le petit discours qu'il nous fit était plein de vigueur et de sûreté. Ses paroles me donnèrent une impression de... vie.

Cependant, il y eut hélas beaucoup de termes propres au Zen que je ne pus comprendre, car les propos que le Maître nous tint n'étaient évidemment pas ceux de tous les jours. Voici en gros ce que je pus en saisir:

Le Zazen, c'est seulement s'asseoir. Il suffit de s'identifier à cette position assise. Et ce que nous appelons s'éveiller à l'«instant-présent», c'est, tout en faisant Zazen, prendre conscience de la Vérité.

Voir avec les yeux, penser avec le cœur, c'est la Vérité. Et si on arrive à prendre conscience de cette Vérité et à devenir un être véritable, il n'y aura plus ni mensonge, ni malveillance, ni avidité, ni plainte. C'est là la Voie des humains. Cette Voie est un salut et une lumière.

Si, depuis les temps les plus reculés, nos ancêtres ont fait Zazen de façon exemplaire, comme si leur vie était en jeu, c'est pour cette Vérité. Voilà l'action la plus précieuse pour l'humanité. Jusqu'à ce jour, vous l'ignoriez, mais maintenant il n'en est plus ainsi et vous vous devez de rechercher la Voie afin de devenir un être humain véritable. Allez! commencez immédiatement, identifiez-vous à votre respiration, ne faites que cela et... oubliez votre Moi.

Après ce premier discours du Maître, je me dis «j'ai compris le Zen. Il est bien différent des autres sectes et religions». Cette vague intuition que j'avais toujours eue se mua en conviction. La méthode me semblait claire: pour acquérir le Muga — le sans Moi, il faut s'identifier à sa respiration, à sa position assise et à l'«instant-présent»; c'est là le point essentiel pour couper la racine des souffrances humaines. J'essayai donc de respirer très sérieusement.

Bien plus tard, j'ai compris que dans ce domaine, même les plus grands efforts, s'ils sont accomplis avec une manière de penser et d'agir ordinaire, ne servent pas à grand-chose. Mais à ce moment-là, bien qu'essayant de me concentrer de mon mieux, je n'arrivais pas à respirer purement car des tas de pensées, d'idées décousues m'envahissaient et troublaient mon cœur. Toute cette agitation me faisait trouver le temps plus long mais je me disais alors que cela était un phénomène fréquent dans la vie quotidienne et n'était pas spécifique au Zen.

A part cela, je ne ressentis rien de particulier. De plus, l'expérience achevée, je n'organisai pas de réunion pour que chacun des participants puisse faire part aux autres de ses impressions, ce qui aurait pu être enrichissant pour tous. Je jugeai qu'il était préférable que chacun garde pour lui le fruit de son expérience et se livre seulement à une bonne introspection.

Quelques jours plus tard, je me rendis de nouveau au Kaïzoji pour remercier encore le Maître de son accueil. Il me présenta à un homme qui se trouvait là, Monsieur Kozumi. Celui-ci, assis dans une posture bien droite, parlait d'une façon claire et pleine de conviction. De tous les gens rencontrés jusque là, ce fut lui qui me fit la plus forte impression.

J'appris qu'il pratiquait depuis déjà quelque temps et venait d'accéder au monde du Zen sous la direction sévère du Maître. Il parla avec chaleur de ses expériences: des divers troubles psychologiques rencontrés pendant son Zazen, de l'évolution progressive de son «état du cœur», de sa surprise et de son émotion lors de sa première rencontre avec ce qu'on appelle l'«instant-présent», le «Maintenant».

A certain moment, je crus que je devenais fou! Lorsque j'ai commencé à pénétrer dans des régions de mon cœur qui m'étaient jusque là inconnues (bien que me laissant encore attaquer par toutes sortes d'illusions), j'ai eu peur! Je m'acharnai cependant à faire Zazen selon les directives du Maître: «identifiez-vous à votre seule respiration! Vous savez, j'ai, dans ma vie

professionnelle, manqué faire deux fois faillite, mais les difficultés et les souffrances rencontrées alors n'étaient rien en comparaison de celles que me procura mon expérience du Zazen.

Il me raconta ainsi ce qu'il avait éprouvé dans ces pénibles moments. Ce fut pour moi quelque chose de tout à fait nouveau et d'extrêmement passionnant. Et longtemps encore après ce récit, je continuai à en ressentir une douce tension.

Monsieur Kozumi a un immense respect pour le Maître et ses paroles à l'égard de celui-ci débordent de déférence. Il ne s'agit pas d'un respect de politesse dû à un supérieur, mais d'un authentique sentiment d'admiration.

Je m'interrogeais. Le Zen aurait-il donc la force d'élever la dignité humaine? Je trouvais surprenant qu'un jeune bonze à l'apparence bien ordinaire puisse provoquer un tel respect de la part d'un homme compétant en affaires et socialement bien assis... Mais jusqu'où ce bonze était-il authentique?

Bref, comme je commençais à m'intéresser au Zen, je fus ému des propos de Monsieur Kozumi. Je peux dire que son ardeur et la force persuasive du récit de ses expériences firent que je décidai sur le champ et sans hésitation de pratiquer à mon tour.

Cependant, ma décision arrêtée, je commençai à m'inquiéter: serai-je capable de supporter l'expérience pendant une semaine? De plus, le Maître m'avait averti:

— Si vous envisagez de faire Zazen comme un divertissement, allez donc ailleurs, il y a des temples plus adéquats que celui-ci pour ce genre d'expérience. Mais si vous venez ici, vous devrez suivre mes directives et pratiquer vingt-quatre heures sur vingt-quatre, comme au «péril de votre vie».

Mais je n'avais pas l'intention de me dérober en cours de pratique. Je voulais acquérir quelque chose. Et comme il me restait encore une semaine avant le jour fixé pour le début de mon initiation, j'en profitai pour m'exercer à ma façon, chez moi, en restant assis longtemps sans bouger. La première fois, après une heure à peine de posture, il me fut impossible de chasser les idées décousues qui m'envahissaient. Cependant, sans comprendre pourquoi, je me sentis aussitôt comme rafraîchi.

Ma femme et mes enfants me regardèrent d'un air étrange qui m'impressionna. Il me sembla même qu'à la vue de ma posture ils avaient certaine difficulté à s'approcher de moi.

Une lutte pénible

Le mercredi 17 Août, à une heure de l'après-midi, j'entrai dans le Kaïzoji afin de pratiquer le Zazen puisque tout temple Zen est créé à cet effet. Bien évidemment je me sentais tendu. Le Maître, lui, restait égal à lui-même. Je bus d'abord du thé en sa compagnie.

Je n'avais pas chaud, malgré la chaleur ambiante. J'essayais de n'être ni trop bavard, ni trop silencieux. Je n'éprouvais qu'une certaine tension à l'idée de me lancer dans une expérience inconnue. J'appris que je serais seul à faire Zazen. Mon initiation allait commencer. Le Maître, me fixant droit dans les yeux, prononça d'abord avec conviction quelques généralités sur la pratique:

Le but du Zazen est le Satori. Acquérir le Satori, c'est se débarrasser des «contraintes du cœur» et accéder à une immense liberté. Par «contraintes du cœur», on entend le point de vue égocentrique et les arguties. Toutes les idées et tous les complexes que vous traînez depuis toujours obstruent votre perception, troublent votre conscience et vous empêchent de voir la vérité de ce monde. Toutes ces contraintes vous obsèdent, maintenant, ici-même. Vous devez donc vous identifier à l'«instant-présent» pour leur retirer l'occasion de vous obséder plus longtemps.

Vous faites Zazen pour éveiller à cet «instant-présent» qui est pur, exempt de toute contrainte. Vous parviendrez à prendre conscience de ce qu'est le Zazen lui-même en pratiquant sans relâche jusqu'à ce que vous puissiez rejeter votre cœur et oublier votre corps. C'est là le but de la pratique.

Une pratique sans but est comme un sel qui serait sans saveur. Il n'aurait que l'apparence du sel.

Et une pratique qui ne serait qu'apparence n'aurait pas la force de couper les contraintes à leur racine. Cela équivaldrait à quitter un endroit sombre pour pénétrer dans un lieu obscur.

Il faut donc, et avant toute chose, se sauver soi-même à tout prix. A partir de maintenant n'ayez que ce but et n'introduisez rien d'autre dans votre cœur. Que vous soyez assis, debout, allongé ou en train de marcher, existez tel quel, dans le moment, à un centième de seconde près, en vous concentrant seulement sur l'«instant-présent». C'est ça la pratique.

Si vous arrivez, par exemple, à accomplir une véritable inspiration, les expirations et les inspirations suivantes ne formeront plus, dans la continuité, qu'une seule respiration. S'il en est ainsi, le trouble de votre cœur s'estompera et vous commencerez à pouvoir exister simplement dans l'«instant-présent».

Vous devez donc prendre votre respiration très au sérieux. Essayez jusqu'à ce que vous compreniez que l'«instant» dans lequel vous respirez est tout. Lorsque vos jambes vous font souffrir, changez-les de position. Lorsque le sommeil vous accable, couchez-vous. Car si vous

recherchez sincèrement la Voie, vous vous réveillerez agréablement après le temps de sommeil nécessaire. Faites des efforts! Essayez très sérieusement.

Selon les indications du Maître, je me vêtis d'une veste kimono et du pantalon traditionnel, le *hakama*. J'étais de plus en plus tendu. Je me laissai enfin guider jusqu'à la salle de méditation située tout au fond du Kaïzoji.

Ne vous préoccupez pas des rares visites. Ne perdez pas de vue l'«instant-présent»!

Sur ces mots, le Maître sortit.

Le temps sembla s'arrêter. Me sentant abandonné à la solitude, mais comme soulagé de l'être, je ne voulus pas commencer mon Zazen immédiatement. J'essayai tour à tour de m'allonger sur les tatamis et d'y faire quelques pas. J'avais conscience d'avoir déclenché quelque chose, mais... j'attendais la suite. C'était comme si j'étais monté dans un train et attendais qu'il parte. Pendant une demi-heure je restai sans rien faire, perdant de plus en plus mon calme car j'avais tout de même le sentiment de gaspiller mon temps.

Quel paresseux! J'étais venu ici pour faire Zazen et aurais dû commencer immédiatement! Déjà trente minutes de gâchées en atermoiements. Je laissais mon attention se relâcher avant même d'avoir rien entrepris. Si je continuais ainsi, je ne pourrais jamais plus avancer dans la vie avec dignité.

Ces reproches que je m'adressais me permirent de me ressaisir. J'allumais un bâtonnet d'encens devant la statue du Bouddha et m'assis juste en face.

Au début, je fixais toute mon attention sur le passage de mon souffle dans ma gorge, mais je me souvins que le Maître n'acceptait pas cette façon de procéder et je me concentrai sur la réalité de ma respiration.

Comme il est difficile de se fixer sur l'«instant»! Des tas d'idées ne cessent de jaillir d'elles-mêmes et ce n'est qu'au bout d'un moment que l'on prend conscience de leur invasion. Alors on se dit de nouveau: «Je dois retourner à l'«instant-présent», revenir à ma respiration. Cependant, le cœur repart aussitôt dans on ne sait quelle direction. Et cela se répète sans fin...

Et le plus ennuyeux, c'est que ni la volonté, ni le jugement, ni la connaissance, ni l'espoir, ni aucune autre capacité intellectuelle n'est ici de quelque secours que ce soit et, malgré les plus sérieux efforts, le cœur ne peut se fixer plus d'une seconde sur la respiration. Comme j'avais déjà essayé de pratiquer chez moi, j'étais conscient de ces difficultés et, sans perdre courage, je me disais qu'elles étaient normales pour n'importe quel débutant. Et le premier jour se termina sans que j'aie obtenu quoique ce soit. Pendant la nuit, je ne pus dormir profondément et me réveillai à plusieurs reprises.

Et le second jour arriva

Dès quatre heures du matin, je me réveillai sans efforts et pu faire aussitôt Zazen. Comme la veille, des tas d'idées m'envahirent mais je commençais à pouvoir rester un peu plus calme. Cependant, plus je faisais attention, plus les idées, allant et venant, me talonnèrent. Elles étaient si nombreuses que j'avais l'impression non pas de me laisser pénétrer par elles, mais de baigner dans leur tourbillon. De plus, chacune essayait de me tenter et de m'entraîner au loin. Se relayant sans trêve elles m'attaquèrent encore et encore.

Me laisserai-je saisir par ces illusions? serai-je capable de les couper dans l'instant? Je compris profondément que cette lutte elle-même était ma pratique présente. Comme autant d'encouragements, les paroles du Maître résonnèrent à plusieurs reprises dans ma tête «Faire des efforts pour exister dans l'«instant-présent», c'est la pratique.

J'avais bien besoin de graver en moi cette sentence si importante pour remettre mon cœur sur le chemin de l'«instant-présent».

La fatigue commençait à m'accabler lorsque le Maître vint m'encourager.

— Il ne faut jamais reculer lors de la lutte contre les illusions. Si l'on ne gagne pas cette lutte, le Zazen n'aura plus de sens. Identifiez-vous à l'«instant-présent». Éveillez-vous à l'«instant-présent». Il n'existe que l'«instant-présent» et il est éternel.

Vous êtes là, maintenant, en ce moment-même, mais vous conservez les notions de passé et de futur. Prenez clairement conscience de cela, puis faites nettement la distinction entre «instant-présent», passé et futur, sinon vous ne pourrez saisir précisément l'essence de l'esprit humain. Cet esprit n'a originellement ni passé ni futur, il ne connaît ni trouble ni hésitation, il est libre, pur, et n'est rattaché à rien. Il ne cesse de se mouvoir «maintenant», justement dans l'«instant-présent».

Cependant, l'activité de cet esprit arrive à se troubler si vous vous attachez à des souvenirs et à des pensées. En perdant de vue l'«instant-présent», vous favorisez l'éclosion de diverses «illusions» et de nombreuses «peines».

Et pour pouvoir découvrir cet «instant-présent» dans toute sa pureté, il faut donc le séparer, le dissocier d'avec l'instant-d'avant et d'avec l'instant-d'après.

Celui qui est capable d'une telle découverte dépassera ses souffrances. Son esprit retrouvera la grande liberté originelle et sera lui-même lumière. On dira de cet homme qu'il est

Bouddha...

Encouragé par ces propos, je me réprimandai en moi-même: n'avais-je donc pas plus de force? ne pouvais-je accomplir encore plus d'efforts?

Jamais je n'aurais pu imaginer qu'il était aussi difficile de se garder constamment dans l'«instant-présent»; mais justement, repousser toutes les idées décousues, toutes les pensées sans queue ni tête, n'était-ce pas l'affaire la plus importante de la vie?

Comme les cabinets se trouvent au coin du bâtiment principale, il me fallait, pour m'y rendre, passer devant la pièce du Maître dont la porte était largement ouverte. J'avais le sentiment de marcher consciencieusement, pas à pas, sans laisser nulle place aux idées décousues, mais le Maître tonna à mon adresse:

— Identifiez-vous à votre pas! Faites cent fois plus attention!

En effet, au moment-même où il me réprimanda, j'essayais de vérifier mon «instant-présent» en me concentrant sur mon corps entier. Le Maître devina cela à ma seule démarche. Ce fut un peu vexant, mais sans cette réprimande, je n'aurais pas compris que je pouvais encore plus profondément me concentrer. C'est un des nombreux exemples qui prouvent qu'on ne peut bien pratiquer que sous la direction d'un Maître.

Cette pratique, effectuée dans les actes quotidiens, me semblait bien difficile. Lorsque je marchais, par exemple — ce qui n'est qu'un simple mouvement — j'hésitais car je ne savais pas sur quel point me concentrer. Et bien que le Maître n'ait cessé de me dire: «Identifiez-vous à votre marche», j'hésitais encore car, dans l'action de marcher, les bras, les jambes se meuvent simultanément, et comme le corps se déplace, tout ce qui entre dans notre champ de vision semble se déplacer aussi. Sur quel point se concentrer? A quoi s'identifier?

«Que vous soyez assis, debout, allongé, ou que vous marchiez, votre cœur reste dans l'«instant-présent», sans changements, sans altérations.

Bien sûr, je comprenais le sens de ces mots mais, dans l'état où je me trouvais alors, je ne faisais que me perdre dans des détails. Pris dans cet enchevêtrement, je ne pouvais même plus avancer sans me demander: comment m'identifier à chacun de mes pas?

Même dans les cabinets, je me donnai le plus grand mal dans ma recherche de l'«instant-présent». Dès que je cessais de me concentrer sur l'action en cours, j'étais emporté par les illusions. Le cœur a ses habitudes qui le parcourent à leur guise et n'arrêtent pas de le troubler profondément. Je devais donc à tout prix revenir au calme.

Malgré des efforts constants de concentration, le second jour s'acheva sans que je puisse constater de progrès important. Mes efforts étaient-ils insuffisants? Me trompais-je de but?

Ou bien n'avais-je tout simplement pas de «lien» avec le Zen?

Complètement épuisé, le corps entier douloureux, je n'avais que désespoir.

Des gestes de nourrisson

A mon réveil, impossible de savoir si j'avais bien ou mal dormi. Pourtant mon corps se mit en mouvement d'une façon très naturelle et je commençai à faire Zazen. Le jour se leva alors que je pratiquais et j'eus soudain très envie de rentrer chez moi. De plus, des tas de pensées me harcelèrent. Toujours le même problème.

«Il est encore trop tôt pour abandonner! Il n'y a que deux jours que je pratique! Si je prends la fuite, je ne pourrai plus rien mener à bien dans l'avenir. Je dois reprendre à zéro. Tout en me parlant de la sorte, je rassemblai mon courage plus que je ne l'avais jamais fait.

Ainsi débuta le troisième jour.

Ma résolution dut être efficace car je pus me débarrasser plus facilement que la veille des idées décousues. Il me sembla aussi que je devenais capable d'observer ma respiration assez clairement et je me souvins alors de ce que le Maître m'avait dit: «Commencez à aspirer et continuez progressivement et complètement. Lorsque vous avez terminé votre inspiration, prenez clairement conscience de cette inspiration et en même temps rejetez toute pensée. Après vous en être débarrassé, expirez doucement et à fond d'un cœur frais et vide. Faites cela absolument. Chaque fois que naissent des idées décousues, prenez-en conscience l'«instant-présent».

«Je ne dois rien laisser échapper, me dis-je, pas même un millionième de seconde!» Rassemblant toute mon attention j'essayai d'inspirer, d'expirer, d'inspirer, d'expirer... et, surprise, je pus enfin y parvenir naturellement sans aucune résistance. Comme cela m'était devenu facile! Je fus capable de voir apparaître et disparaître les idées décousues, comme défilant sur un écran. Je pus confier mon cœur à ma respiration sans être accaparé par les pensées qui se produisaient encore. Ma conscience put rester fixée — ne serait-ce que quelques instants — sur un seul point.

Tout cela était bien différent de ce qu'on entend généralement par «concentration». J'eus l'impression d'avoir découvert un point très important. Du fait que je n'avais plus besoin de lutter contre des pensées importunes, mes difficultés diminuèrent de beaucoup.

Au bout d'un certain temps, le Maître apparut. Je me tendis soudain avec l'impression désagréable de ne pas savoir ce qu'il observait dans mon attitude. Il s'assit brusquement devant moi et me dit:

— Qu'est-ce que marcher? Que voulait-il dire par là? la réponse est tellement évidente.

— Marcher, c'est... avancer.

— Non.

— C'est avancer pas après pas, alternativement.

— Non.

Pourquoi donc ces «non»?

— C'est... avancer, aller vers un but.

— Non.

Mais où voulait-il me mener?

— C'est la... vacuité.

— Non! Arrêtez de vous servir de phrases toutes faites! Ça fait plusieurs dizaines d'années que vous marchez et vous ne savez pas encore ce que c'est? Qu'est-ce que marcher?

Il haussait le ton en me réprimandant ainsi. Ses yeux d'aigle me transperçaient. Embarrassé et surtout très confus, je ne sus que répondre et perdis l'usage de la parole. C'était bien la première fois que pareille chose m'arrivait.

— Il ne s'agit pas d'un monde où l'on comprend avec la tête. Il est inutile de penser. Coupez votre tête! Jetez-la!

Toute pensée me quitta et mon trouble était à son comble lorsqu'il me donna soudain une gifle.

— Qu'est-ce que marcher? insista-t-il de nouveau.

Alors ma tête devint complètement vide. Je ne fus plus moi-même. Toute tension disparut. Mon corps devint léger comme s'il flottait dans l'air. Je me levai et commençai à marcher. Ce fut un mouvement presque inconscient et en l'accomplissant je pensais: «Voilà la seule réponse possible!»

— Vous avez enfin compris. Oui, c'est cela, marcher. Toutes les réponses que vous m'avez données jusque là n'étaient que des images créées par vous. Et tant que vous vous accrochiez à ces illusions, vous ne pouviez saisir la réalité toute simple. Existe-t-il une autre réalité que celle-ci? Les phrases sont inutiles devant cette réalité, car elle n'est pas dans les pensées, les réflexions. Ici se trouve l'accès à l'«instant-présent».

Je sentis que chaque mot du Maître allait démêler les enchevêtrements de mon cœur. Il me demanda ensuite:

— Qu'est-ce que s'asseoir?

Comme je venais de comprendre ce qu'est la «réalité», je sus que, sans me servir d'arguties,

je ne devais montrer que cette seule «réalité». Je m'assis aussitôt.

— N'est-ce pas très naturel? Il n'y a que cela. Dès que le Maître eut prononcé ces mots, j'eus l'impression que le monde s'éclaircissait. D'un seul hochement de tête, j'acquiesçai de tout mon cœur. Les actions de marcher et de m'asseoir que je venais d'accomplir m'apparurent comme des «gestes de nourrisson» et je devins, comment dire?... innocent et joyeux.

Le Maître poursuivit:

— L'«instant-présent», c'est la réalité elle-même. On coupe toute pensée afin de n'exister que dans la réalité du moment et ainsi s'éveiller à l'«instant-présent» originel. On peut dire aussi: laisser l'«instant-présent» exister en tant qu'«instant-présent». Telle est la pratique pour s'identifier à cet «instant-présent» et oublier son Moi. Cette pratique permet de couper les maux à leur racine.

Lorsqu'on arrive à oublier complètement le Moi, on parvient au Muga, le «sans-Moi» total du cœur et du corps. C'est le Muga lui-même qui enseigne ce qu'il est. C'est le monde du Satori où l'on est libéré de tous les maux. On l'appelle aussi le monde du Bouddha. Et celui qui a découvert ce monde est appelé: «éveillé».

Perdre de vue l'«instant-présent» éloigne du monde du Bouddha d'un million d'années-lumière. Au contraire, lorsqu'on s'éveille à l'«instant-présent», ce million d'années-lumière est dissout instantanément et on se retrouve tellement proche du Bouddha qu'on est illuminé et sauvé par sa lumière.

Tout en écoutant cet enseignement du Maître, je sentais grandir en moi la conviction que c'était bien la doctrine du Bouddha, donc l'authentique religion qui était capable de sauver totalement le genre humain. Je ressentais aussi le plus grand respect pour le Maître.

L'«instant-présent» réel était maintenant tout près de moi. Le sentiment de misérable défaite qui m'avait habité jusqu'ici laissa la place à un état de quiétude, de plénitude et d'extrême joie. Un rire m'échappa. Rencontrant le regard du Maître, j'éprouvai — comment dire? — de la gaieté et... nous finîmes tous les deux par rire aux éclats.

Je téléphonai à Monsieur Kozumi. «Alors, vous avez compris l'«instant-présent»?» me demanda-t-il comme s'il avait attendu ce moment depuis longtemps. «Oh oui, j'ai compris... ah, ah, ah...» lui dis-je en éclatant de nouveau d'un rire joyeux.

Après cela, le Maître me permit de faire un peu de ménage dans ma chambre. J'allais attaquer très agréablement ce travail quand il me posa encore une question:

— Pourquoi nettoyer?

— Pour que l'endroit soit propre.

— C'est cela. Et, lorsque vous êtes en train de nettoyer, le faites-vous en pensant aux gestes du nettoyage, ou bien en pensant que vous rendez les lieux propres?

— Je ne pense pas!

— Et pourquoi?

J'hésitai un peu puis répondis:

— Parce que je ne fais que nettoyer!

— C'est bien. Penser au nettoyage, c'est ce que l'on doit faire avant de commencer, c'est une étape par laquelle on dirige sa volonté vers le travail. Mais pendant que l'on travaille, on ne fait que cela. Lorsque l'action commence, la décision a déjà été prise et il est inutile de penser à ce que l'on effectue. Comme beaucoup de gens, hélas, ne peuvent comprendre cette distinction, ils confondent la volonté et la pensée avec l'action effectuée par le corps et ils sont incapables de bien dissocier les deux choses. A propos, qu'est-ce que nettoyer?

Je me contentai de continuer à balayer, avec la conviction que mon action présente était la seule réponse adéquate.

— C'est bien. Et combien de coups de balai vous faudra-t-il pour terminer?

J'essayai de ne pas saisir cette question par son sens littéral, mais en vain. Et je penchai un peu la tête d'un air dubitatif.

A ce moment il me donna une nouvelle gifle. Décidément il avait la main leste! Je cherchais encore une réponse. Je savais que le nombre approximatif que j'indiquerais ne serait pas le bon. Je comprenais que l'«instant-présent» était le point essentiel, mais... j'hésitais toujours pour le reste.

— Quand balayez-vous?

— Maintenant, en ce moment.

— Maintenant, dans l'«instant-même», combien de coups de balai pouvez-vous donner?

— Un seul coup!

J'avais enfin compris! Comme j'avais fixé mon attention sur des chiffres, j'avais perdu de vue cette importante vérité: le «tout» n'est que la continuité de l'«instant-présent». Dans cet «instant-présent» il n'existe ni avant, ni après. C'était là le point à bien saisir et si je ne le perdais plus de vue, les idées décousues et les divers maux n'auraient plus l'occasion de pénétrer en moi.

— Il ne doit vraiment y avoir pour vous qu'un seul coup de balai, qu'un seul coup de chiffon. Identifiez-vous soit à ce coup de balai, soit à ce coup de chiffon!

Sur ces mots, il me laissa.

Je continuai de nettoyer lentement et avec précision. A la fin, j'eus le sentiment d'avoir

terminé en un instant bien qu'en réalité, ce nettoyage m'eut pris un certain temps. Il me sembla que mes mouvements étaient directement liés à l'univers ou plutôt qu'ils étaient déjà l'univers lui-même.

Ce fut très... frais et les mots me manquent pour bien exprimer ce que je ressentis.

Après mon nettoyage, tout d'un coup, sans l'avoir décidé, je me mis à penser à moi-même, à mon état d'esprit, à mon cœur. Et bien... il n'en restait nulle trace! J'avais déjà entendu, dans la bouche du Maître, le terme «vacuité»... s'agirait-il de cela?

Oh, je savais bien que je n'étais pas encore parvenu à la véritable pureté, mais ayant accompli chacun de mes gestes dans l'«instant-présent», c'est-à-dire différencié, détaché du précédent, je commençai à saisir ce qu'était la «vacuité».

Les ustensiles rangés, je me lavai les mains en regardant le paysage au loin vers la mer. «Quel monde merveilleux, me dis-je, et dire que pendant quarante ans je ne l'ai pas perçu ainsi!»

Oui, il est certain que jusqu'à ce jour je n'avais pas vraiment vu. Maintenant tout était différent. Ce que je regardais, je me contentais de «seulement» le voir, sans y mêler aucune pensée. Et cela, considérer chaque chose telle qu'elle est, telle qu'elle existe, est un monde si frais, si... intime. C'est le regard d'avant la conscience.

«Tout existe tel quel, dans l'instant, sans aucune place pour le raisonnement. C'est l'univers dans toute sa vérité!» m'avait dit le Maître. Et voilà qu'à présent cela se réalisait pour moi. Oui, vivre dans l'«instant-présent», quelle plénitude, quelle liberté!

De retour dans ma chambre, j'essayai de respirer profondément. Inspiration... expiration... inspiration... expiration...

Ah, pourquoi jusqu'à ce jour n'avais-je pas pu comprendre une chose aussi simple et étais-je resté le prisonnier d'un tas de problèmes?

C'est alors que Monsieur Kozumi entra, une bouteille de saké à la main. Je m'agenouillai pour le saluer. Il me félicita. Je le remerciai très sincèrement. J'éprouvais de la reconnaissance pour cet ami, mais plus encore, une sympathie accrue, peut-être due à la nouvelle pureté de mon cœur, la pureté de celui qui marche sur la Voie du Zen. Tous mes efforts des jours précédents étaient récompensés.

Le Maître entra suivi de sa femme qui portait des coupes sur un plateau. Elle aussi me félicita. Je débordais de gratitude. Jamais jusque-là je n'avais vu les visages des gens aussi beaux, aussi radieux. Et soudain, sans savoir qui avait commencé, nous nous retrouvâmes tous à rire aux éclats.

C'était bien la première fois que je recevais autant de félicitations. Nous parlâmes du Zen

pendant quelques temps tout en buvant du saké. Aux propos que tint Madame, je compris vite qu'elle aussi avait parfaitement acquis le Zen (c'est peut-être pour cela que j'avais toujours pensé que son comportement n'était pas «ordinaire»). Mais le Maître commença à parler:

— Monsieur Jyuraku, vous n'en êtes encore qu'aux tous premiers pas, juste au seuil du Zen. Bien que parti de zéro, vous avez rapidement trouvé le «point visé», ce qui est déjà très difficile, car si l'on se trompe dans le tout début, on aura beau pratiquer de longues années, on ne pourra atteindre ce «point visé».

A cet instant, et bien que n'en étant qu'à mes premiers pas, ce que j'éprouvais était si merveilleux que c'était comme le jour et la nuit avec «hier». Et cela, je le devais à ma rencontre avec le Maître. Chacun de nous pense qu'il est le seul à vraiment se connaître, mais en réalité il n'est que la proie d'illusions sans fin. Un Maître véritable est comme une carte routière, comme un phare, il doit tout deviner du disciple qui pratique sous sa direction, jusqu'à ses hésitations, ses découragements.

Monsieur Kozumi et la femme du Maître s'étant retirés, le calme revint. Le Maître me fit quelques recommandations pour ne pas que ma joie présente me fasse perdre mon attention:

— Monsieur Jyuraku, votre état est encore très faible. Les vagues de votre cœur se sont calmées et le trouble s'est seulement déposé, mais dès que vous serez retourné dans le monde, l'agitation reprendra et le trouble avec. Votre véritable pratique commence dès à présent. Ne soyez pas imprudent. Faites des efforts et restez constamment dans la recherche de la Voie.»

Ayant compris l'avertissement, je ne voulus pas perdre plus de temps et, retournant dans la salle de méditation, je fis Zazen de nouveau. L'état de mon cœur ne changea pas. Des idées décousues m'apparurent encore, mais chaque fois j'en pris aussitôt conscience et pus retourner à l'«instant-présent». Il y eut même un moment où elles n'apparurent plus du tout. L'après-midi, je nettoyai à nouveau le jardin. Sans problème. Le balayage se fit naturellement sans que j'aie conscience de le réaliser. Ce fut aussi étrange qu'agréable.

Ainsi je parvenais à réaliser des gestes de «nourrisson innocent» et pouvais atteindre le monde où les pensées sont inutiles. La troisième nuit, plein de reconnaissance envers le Maître, je pus m'endormir en toute quiétude.

Chaque chose indique elle-même ce qu'elle est

Le lendemain, dès quatre heures, je me réveillai agréablement et commençai aussitôt mon

Zazen. Au bout d'un certain temps comment dire?... quelque chose qui persistait encore au fond de moi disparut et je me retrouvai soudain en étroite communion avec ce qui était devant mes yeux. On peut parler ici d'identification. Je ne pus pas bien m'expliquer cela sur le coup car c'était un changement soudain et radical. Je ne ressentis cependant pas d'émotion particulière, mais mon corps me parut plus léger et le sentiment de réellement exister s'accrut en moi. Je pus poursuivre mon Zazen beaucoup plus facilement.

Plus tard, comme je buvais du thé, j'eus profondément conscience de la réalité de cette action de boire. Le Maître m'avait averti: «Il doit vous arriver quelque chose... à ce moment là, venez me trouver aussitôt!» Je me rendis donc dans sa chambre. Mais avant même que j'ouvre la bouche, ce fut lui qui me demanda: «qu'est-ce qui vous arrive? et je lui racontai ce qui venait de se passer.

— Qu'est-ce que c'est? me demanda-t-il à brûle-pourpoint en frappant sur la table. Ma main se mut automatiquement et imitant son geste, je lui répondis:

— C'est cela!

— Qu'est-ce que c'est? questionna-t-il encore en levant sa tasse.

Comme je me trouvais dans la vacuité de l'«instant-présent», je saisis parfaitement le pourquoi et l'importance de ces questions: saisir la réalité, rien que la réalité, et connaître une chose uniquement par ce qu'elle est. En règle générale, les humains pensent d'une manière totalement subjective. Et considérer une chose comme «objet», c'est déjà établir une distinction, une dissociation entre ce qu'est réellement cette chose et ce qu'elle représente pour nous, l'idée que nous nous en faisons. Donc, dès le tout premier instant, les humains ne peuvent voir que des illusions, des «représentations». C'est une erreur fondamentale et qui est la source de l'égoïsme humain.

Pour connaître une chose dans sa réalité originelle, il convient donc de comprendre que c'est uniquement la chose elle-même qui nous indique ce qu'elle est. C'est-à-dire, il faut arriver à se débarrasser de toute formule, de toute appréciation, de tout «sentiment» concernant cette chose, autrement dit de tout «égoïsme». Le Maître ne cesse de faire comprendre tout ceci à ses disciples et, lorsqu'ils ont compris, de les encourager dans cette voie.

— Tout devient plus facile, n'est-ce pas? me dit-il.

Oui, je me sentais de mieux en mieux et je peux dire que je me trouvais tout entier dans la «vacuité». Attention, il ne faut pas confondre cet état avec ce qu'on appelle «tranquillité» du cœur ou «quiétude»... non, j'étais entré dans un monde inconnu de moi jusqu'alors.

Le Maître me sembla soudain très gai.

— Allons prendre un bain! proposa-t-il.

Cette invitation me fut bien agréable à entendre car depuis mon arrivée au temple, je n'avais pas eu la possibilité de me baigner. Nous nous retrouvâmes donc dans la grande salle de bains et, comme je me frottais le dos, le Maître me demanda tout à coup:

— Qu'est-ce que vous faites, maintenant?

Quel homme rusé, il ne perdait pas une occasion.

— Cela! lui répondis-je.

— Pourquoi? insista-t-il.

— Parce que c'est cela et qu'il n'y a que cela! répliquai-je en continuant à me frotter.

Alors le Maître vint près de moi d'un air entendu et me présenta sa main, paume ouverte. Puis, la retournant brusquement, il me demanda:

— Comprenez-vous ceci?

Si cette question m'avait été posée avant ce jour, je me serais troublé, aurait cherché à comprendre, à expliquer, à répondre. Mais à présent, je n'avais plus à me servir de mots, et je restai muet.

— C'est cela, c'est cela, me dit-il, c'est le «ne faire que...», c'est le «seulement»!

Comme je me sentais bien, comme j'étais calme! Quelle expérience précieuse pour moi!

Après le bain, je m'assis devant la table basse, face au Maître, dans l'air frais du ventilateur. Le Maître prépara du thé sans aucune hâte. Ses gestes, que je suivais des yeux, me semblaient être mes propres gestes.

Sensation de quiétude parfaite! S'agissait-il de ce dont parle l'expression bouddhiste! «Le Soi s'identifie aux autres»?

J'existais avec l'«autre», mais sans distinction entre moi et cet autre. Je ne ressentais même plus de gratitude car il n'y avait alors ni moi, ni Maître.

Tout en buvant, je m'aperçus que, moi qui n'avais jamais prêté attention au rituel de la cérémonie du thé, je tenais maintenant ma tasse à deux mains, de la façon la plus académique possible.

Comment bien me faire comprendre... Lorsqu'on atteint la pureté du cœur, la «vacuité», les mouvements semblent s'ordonner, se faire d'eux-mêmes. Ainsi ma façon de parler et de me mouvoir devint plus précise et ma posture même s'en trouva améliorée. De plus, regardant mon visage dans le miroir de la salle de bains quelques instants plus tôt, j'avais eu la surprise de le trouver très frais et, ne riez pas... superbe.

Je me souvins que Monsieur Kozumi buvait toujours son thé en tenant naturellement sa tasse

des deux mains. Serait-ce dû au Zen? J'avais toujours pensé que le rituel de la cérémonie du thé était ennuyeux mais je comprenais enfin que son but, son point essentiel était la réalité de l'«instant-présent».

Me levant soudain dans un mouvement instinctif, je me dirigeai vers les toilettes. Du couloir que je longuai, j'aperçus, pas plus grand qu'un mouchoir, le jardin couvert de feuilles mortes.

Jusqu'à ce jour, j'aurais certainement pensé que ces feuilles salissaient et enlaidissaient le jardin, mais à présent, je ne voyais plus les choses ainsi, il ne s'agissait plus de salir ni de décorer. Je saisisais les nuances, la forme de chaque feuille, leur flétrissure naturelle et leur position non moins naturelle.

Comme tout cela était beau! C'était... absolu! A ce moment, il ne pouvait y avoir plus beau, plus véritable, plus naturel que ce qui était devant mes yeux. Sur le terrain abrupt qui surplombe le jardin, les arbres se dressaient, libres, en tous sens. J'éprouvais une réelle satisfaction à les détailler, à en observer les différences.

Je partageais dorénavant avec le Maître la possibilité de voir la nature de cette extraordinaire façon. Je voulus lui en faire part et, oubliant même pour quoi je m'étais levé, retournai sur le champ auprès de lui.

— Maître, je viens de voir la nature telle qu'elle est réellement! Elle est d'une beauté si délicate que seul celui qui fait Zazen peut arriver à la saisir, n'est-ce pas?

Je me sentais déborder de joie et éclatai de rire à nouveau.

Il me dit avec douceur:

— La vie s'écoule en vain pour celui qui s'ennuie, qui ne sait que faire de lui-même et a absolument besoin de distractions pour meubler son temps. Mais nous, en ce moment, nous sommes comblés, n'est-ce pas? Autrement dit, chaque lieu, chaque instant a déjà une saveur suffisante en lui-même. Il n'est besoin qu'on lui ajoute ou lui retire quoique ce soit, aucune appréciation, aucun jugement, aucun commentaire.

«Ah!, qu'est-ce qu'il fait chaud! Voilà qui n'est pas agréable! Mais ce qui n'est pas agréable peut aussi être agréable... Ah, quelle chaleur... Et bien, vous comprenez?

«Avoir chaud... c'est seulement avoir chaud. On ne fait que le ressentir. Mais notre cœur reste paisible si l'on ne crée aucune pensée, aucune réflexion au sujet de cette chaleur. Et lorsqu'on peut se satisfaire, se rassasier des choses telles qu'elles sont, l'absolu de l'univers se fait jour en nous!

Un peu plus tard je recommençai à balayer le jardin. Je voulais dessiner quelques figures

sur le sable blanc, devant le bâtiment principal. Comme je promenais le balai de droite à gauche et de gauche à droite, le Maître me cria soudain:

— Vous oubliez de faire attention à ce que vous faites!

Je lui répliquai du tac au tac:

— Je suis en train de balayer!

— Que dites-vous? Quel paresseux! Vous êtes content de vous et savourez votre aise. Dans l'«instant-présent», on n'a pas le temps de savourer son plaisir! On ne peut renaître au monde véritable si l'on ne fait pas à fond ce qu'on est en train de faire! Il faut totalement s'identifier à l'action en cours et oublier le Moi! Mais plus cela vous semblera facile, plus vous devrez redoubler d'attention et vous identifier encore mieux à l'«instant-présent»!

Encore une fois je me méprenais.

Au tout début, ne comprenant même pas ce qu'était «s'identifier à sa respiration», je m'étais trouvé face à de terribles difficultés, mais petit à petit tout s'était éclairé et j'avais pensé que, de ce fait, ma pratique deviendrait plus aisée. Ce n'était pas si simple. Croire qu'au bout de si peu de temps j'avais touché au monde originel et que j'étais sauvé n'était encore qu'un point de vue égocentrique. A mon insu, je commençai à me servir de ma tête et oubliai de rester dans l'«instant-présent».

Le Maître continua:

— Que ce soit pour un débutant ou pour quelqu'un de grande expérience, la pratique ne consiste qu'à rester dans l'«instant-présent». Au début, la personne doit faire des efforts pour se débarrasser des idées décousues et, lorsqu'elle commence à y parvenir, le calme apparaît en elle. En même temps cette personne arrive à saisir le moment où les pensées apparaissent et disparaissent. Elle comprend alors le sens des mots: «ici», «maintenant», «instant-présent»...

«C'est là l'état d'un cœur qui vient de naître, antérieur à la formation du Moi et vierge de toute “idée”. On l'appelle *Shikan*, ce qui signifie: uniquement, seulement. La personne qui a franchi cette étape doit continuer, bien sûr, à faire des efforts mais ceux-ci lui semblent plus aisés. La pratique du *Shikan* doit être constante, que ce soit dans le Zazen ou dans les actions quotidiennes. Ceci est très difficile car si on relâche tant soit peu son effort, la source des idées décousues qui est encore vivante au fond du cœur se remet à jaillir.

«Mais lorsque la personne arrive à se garder constamment dans l'“instant-présent” en s'identifiant à sa réalité, elle commence à oublier véritablement son Moi. Et le Moi disparu, se produit le Grand Éveil grâce au lien ainsi établi avec toutes les choses du monde extérieur. C'est alors la preuve que la racine des illusions est bien arrachée et que cette personne est libérée du

monde des images. C'est la première étape du Satori.

«Ce qui est à redouter, c'est qu'une fois le Satori obtenu, la personne perde sa pureté et s'éloigne de l'«essence». Si elle prend conscience d'être parvenue au Satori, elle perd son authenticité et sa liberté. Il ne s'agira pas d'un véritable Satori si cette personne ne rejette pas aussi la «conscience», l'«idée» de Satori et ne se contente pas de seulement renaître à l'«instant-présent» originel.

Pour cela, même après son éveil à la Vérité, elle devra faire de continuels efforts pour toujours approfondir l'«instant-présent» et rechercher un Shikan de plus en plus pur. Cette pratique après le Satori est extrêmement importante.

Lorsque le Satori a été encore amélioré, la «vacuité» se réalise dans le moindre geste quotidien et la vie même devient Satori. On appelle cela: le Grand Éveil. C'est le monde éternel, au delà de la vie et de la mort. C'est le Satori atteint par le Bouddha lui-même et celui qui y parvient est appelé: «personne en Grand Éveil» ou bien «personne authentique»...»

Ces propos du Maître me firent une très forte impression car ils correspondaient exactement à mon état présent et avaient été prononcées pour ma gouverne. Oui, celui qui pratique le Zen ne doit pas s'en tenir à la simple «paix intérieure». Et s'il ne cesse de purifier son but et de toujours rechercher la Voie, il se laissera éblouir par ses premiers résultats et ne progressera plus.

Un peu plus tard, un collègue du lycée, Monsieur Waki, posa des tas de questions sur le Zen, mais à chacune d'elles, je ne pouvais que répondre: «Le Zen n'est pas quelque chose qui s'explique et qu'on peut comprendre avec des mots. Pour savoir ce qu'il est, il faut le pratiquer, c'est tout!» Ce que cet homme fit, d'ailleurs, plus tard.

Même venant de quelqu'un qui a fait l'expérience, les mots restent des mots pour celui qui n'a pas encore décidé de suivre cette direction. De plus, on risque de saisir le Zazen par des concepts, ce qui est plutôt dangereux.

Il me sembla voir très clairement l'état du cœur de Monsieur Waki. Je le comprenais comme si c'était le mien car il ne s'agissait ni d'interprétations, ni de conjectures. J'en parlai au Maître qui me dit:

— Il n'y a en cela rien d'extraordinaire, vous savez! Celui qui se connaît bien lui-même est doté de tous les éléments concernant l'être humain et comprend aussi bien le reste de l'humanité. Donc, pour connaître les hommes, il est indispensable de se connaître profondément soi-même.

Tout cela était juste et devait m'apporter par la suite force et sûreté dans mes contacts avec mes élèves.

A propos, le Maître peut-il vraiment tout deviner des personnes qu'il rencontre? S'il en est

ainsi, on peut parler de «vue universelle». Mais ne dit-il pas honnêtement de lui-même: «Il me reste encore un point non résolu!» ce qui prouve la perfection de sa recherche et sa profonde connaissance de lui-même. Que deviendra-t-il s'il parvient à résoudre ce dernier point? Voilà qui serait intéressant à imaginer.

Cette nuit-là, je marchai, ça et là, touchant divers objets du bout des doigts. Je voulais me confirmer que la réalité du toucher n'a aucun rapport avec quelque idée, quelque pensée que ce soit.

Vers deux ou trois heures du matin, ne pouvant dormir ni rester en place, je sortis du temple, marchai et même courus dans le quartier de Tadanoumi. Étrangement, je ne me sentais pas seul. Mon regard embrassait une immense étendue. Le bourg, dans la nuit sans une âme qui vive, me sembla beau et mystérieux comme une gigantesque fleur artificielle.

Mon esprit devenait de plus en plus clair (pendant quelques jours, d'ailleurs, je ne pus pratiquement pas dormir). Je ne ressentais aucune fatigue. Retournant au temple, je fis Zazen jusqu'à l'aube. Puis, sous le ciel qui blanchissait lentement, je balayai le jardin. Je voyais nettement les traces du balai sur le sable. Ce fut encore très étonnant. Cependant, il y avait tellement de calme en moi que j'avais l'impression de ne pas exister.

J'ai perdu l'«instant-présent»

L'aube du cinquième jour me trouva donc balayant les abords du temple. Avec le lever du soleil, la chaleur se fit très forte. Après le jardin, je nettoyai la salle de méditation et fis Zazen. Des idées décousues se présentèrent encore mais je ne m'en préoccupai pas et elles disparurent aussitôt. Ce n'étaient plus que de vieilles habitudes psychiques enracinées en moi. Habitudes qui devaient, j'en étais certain, disparaître d'elles-mêmes un jour ou l'autre et m'apporter la véritable libération.

L'après-midi, une connaissance du Maître vint au temple et comme je l'accompagnais auprès de celui-ci, cette personne me posa des tas de questions: quelle est votre profession?... ah, vous êtes enseignant?... en ce moment, être fonctionnaire, c'est un bon job, non?... vous n'avez pas de faillite à redouter, n'est-ce pas?... combien gagnez-vous?... et le bonus?... vous avez combien d'enfants?... votre femme travaille-t-elle aussi?... ça doit faire beaucoup d'argent, vous ne devez même pas savoir comment tout dépenser!... est-ce qu'on arrive à gagner davantage si l'on fait Zazen?...

Au début, je ne faisais absolument pas attention à ce que disait cette personne. Je me contentais de recevoir ses propos. Mais petit à petit les mots prirent sens pour moi et mes

sentiments commencèrent à coller à cette voix. Sans m'en apercevoir, je répondais en choisissant mes phrases et, plus je répondais, plus cette personne me posait de questions.

«Quelles questions stupides! Mais que veut donc cet homme? Qu'est-ce qu'il est ennuyeux et mal élevé!»

A peine me mis-je à penser ainsi que mon calme s'évanouit et que mon esprit commença à s'agiter. J'étais tout bêtement en train de faire causette et ne pourrais retrouver la paix en continuant de la sorte. J'étais bien ennuyé et ne savais que faire quand le Maître me tendit une perche:

— Monsieur Jyuraku, vous pouvez vous retirer! Il n'est pas bon que vous restiez ici plus longtemps!

Plus tard, il m'expliqua:

— Celui qui recherche la Voie ne doit tenir compte que des moyens qui lui permettront d'atteindre cette Voie et doit éviter avec courage tout ce qui peut l'en détourner, que ce soit hommes ou choses. L'«instant-présent» devient confus et la Voie invisible si l'on se laisse submerger par les sentiments des autres ou saisir par les apparences!

Je compris que, pour celui qui pratique, il importe peu de paraître étranger aux règles usuelles de politesse, par exemple en prenant brusquement congé. La seule chose qui importe, c'est la Voie et quoiqu'en disent les autres, il n'est pas nécessaire de se préoccuper des conventions mondaines. Et si ces conventions deviennent une gêne au bon déroulement de la pratique, il convient de s'en délivrer au plus tôt.

Je gravai cela en moi en prévision de mon retour à la vie normale et retournai sur le champ faire Zazen. Mais j'avais perdu ma quiétude et ne pouvais retrouver mon calme. Je m'acharnai. En vain. J'avais même conscience de perdre mon temps. N'y tenant plus, j'allais demander conseil au Maître qui me dit:

— Allongez-vous et décontractez tout votre corps. Calmez, désarmez votre esprit et fixez votre regard au plafond!

Suivant ses recommandations et pendant une ou deux heures je me contentai de respirer, regard en l'air. Petit à petit, j'eus l'impression que c'était le plafond qui respirait à mon rythme. Mon Moi avait de nouveau disparu. Envolé! Il ne restait que la réalité de ma respiration. Mon trouble de tout à l'heure avait lui-aussi disparu. Plus une trace!

Fou de joie, je cherchai le Maître partout. Il était dans la salle de bains. J'y entrai en criant:

— Maître, j'ai compris! Il me dit:

— Votre trouble de tout à l'heure appartient déjà au passé. L'«instant-présent» reste constamment l'«instant-présent». Ce qui est important c'est d'avoir la force de couper les idées décousues et cette force vous permet de vous maintenir dans l'«instant-présent». Vous vous troublez parce que vous prenez en considération des choses insignifiantes et il vous faut ensuite lutter pour vous en débarrasser. Contentez-vous de les ignorer. Il n'y a originellement aucun trouble dans le cœur humain.

Je me rendais compte que mon initiation se déroulait dans les meilleures conditions car aussitôt qu'il m'arrivait quelque chose je pouvais en parler au Maître qui me donnait chaque fois de profitables conseils. Encouragé par des directives d'un si haut niveau, je me sentais progresser en toute sécurité.

Le lendemain, j'eus la permission de rendre visite à Monsieur Kozumi. J'avais très envie de le rencontrer mais à peine son visage entrevu, mon envie sembla s'éteindre et après quelques minutes de conversation assis face à face, mon «instant-présent» s'assombrit et finit par disparaître.

«Ah!, l'«instant-présent» s'enfuit! mon cœur se trouble! je dois m'en aller!» me dis-je.

Je pris congé avec précipitation, retournai au temple et fis Zazen aussitôt. Mais je dois bien l'avouer, je ne me détachai de la salle de méditation que pendant quelques instants. Ah, que deviendrai-je lors de mon retour dans le monde? Comme tout cela était difficile! Je fis Zazen toute la nuit sans prendre un instant de repos.

Messieurs Kozumi et Nagaoka m'avaient prévenu qu'à peine une demi-heure après être sorti du temple je perdrais ma concentration et que l'«instant-présent» disparaîtrait. Je venais hélas! de vérifier chez Monsieur Kozumi la véracité de ces prévisions.

Ce sont surtout la vue et l'ouïe qui sont cause de la perte de l'«instant-présent». Je me rendis donc dans le centre du bourg et m'exerçai à «seulement voir» et à «seulement entendre».

Grâce à cet exercice, je pense avoir conçu une petite méthode personnelle pour garder un tant soit peu le contrôle de mon cœur. Rien de secret, d'ailleurs, car il suffit de garder ce cœur hors de portée des contacts extérieurs et de couper toute idée décousue dès qu'elle apparaît, c'est tout.

Vint le moment de quitter le temple.

— Monsieur Jyuraku, ce que vous venez de vivre n'est que la porte d'entrée du Zen. Vous ne devez absolument pas penser que vous avez reçu un passeport spécial. Vous venez juste de mettre un pied sur le chemin de la pratique et si vous ne persévérez pas dans vos efforts et ne vous consacrez entièrement à cette pratique, vous retrouverez aussitôt le trouble passé de votre cœur. L'«instant-présent» est exclusivement l'«instant-présent». Le cœur ne doit exister que dans le

présent, dans l'instant et se noie avec la notion de temps.

Dans l'«instant-présent», il n'y a ni passé, ni futur, ni «quête», ni «attachement». L'«instant-présent» est un monde qui reste invariable dans le changement. Il n'est donc que fraîcheur et pureté.

Pour arriver à une véritable renaissance dans ce monde, il faut se décider à suivre la route de la pratique jusqu'au bout.

Où que vous soyez, quoi que vous fassiez, vous serez toujours vous même en restant dans l'«instant-présent». Vous parviendrez certainement un jour au Grand Éveil si vous persévérez dans le «ne faire que» et gardez votre cœur dans le Shikan...

Ce furent ses dernières recommandations. Pendant une semaine entière il m'avait consacré tout son temps et j'avais pratiqué en monopolisant le Kaïzoji à moi tout seul. Dorénavant, grâce au Maître et à sa femme, je pouvais, dans mes toutes nouvelles dispositions, aborder les diverses expériences — bonnes et mauvaises — de la vie quotidienne. Je compris aussi que le Maître était content de moi et mes remerciements furent particulièrement vifs.

Dans la soirée, ma femme et mes enfants vinrent en voiture. Les enfants me dirent: «On dirait que ton visage est devenu plus frais!» Ce furent des retrouvailles bien agréables. Je remerciai encore une fois le Maître de tout mon cœur et quittai le temple.

Brusquement jeté dans un nouvel environnement, je commençai aussitôt à faire des efforts pour ne pas perdre l'«instant-présent». Dans la voiture, me préoccupant peu des regards curieux de ma famille, je fixais le paysage étincelant et comme très frais. Il me semblait que l'«instant-présent» était quelque chose qui n'appartenait qu'à moi et qui était complètement étranger à ma famille. Je ne me sentais pas isolé, non, au contraire, l'existence de chaque personne m'apparaissait très clairement.

Après une semaine d'absence, je retrouvai mon foyer et la vie familiale. Bien que rien n'ait changé, il me sembla que je redécouvrais ma famille. Même les plaisanteries que nous avions l'habitude d'échanger auparavant avaient disparu. Devrais-je plutôt dire que c'est la légèreté qui avait disparu de mon cœur? Je sentis que mes sentiments pour les miens avaient changé, tout comme eux-mêmes comprirent que j'étais devenu différent d'eux. Je les chérissais beaucoup plus qu'avant, mais il m'était impossible de le leur dire, de le leur expliquer car il m'aurait fallu, pour cela, me servir de concept et entrer dans leur «creuset», ce qui risquait de me détourner de l'«instant-présent». Déjà le seul fait de réfléchir à tout cela me troublait et la vague des sentiments m'érodait peu à peu.

Le lendemain je me réveillai de bonne heure et fis aussitôt Zazen. Heureusement la

fraîcheur de mon «instant-présent» des jours précédents restait intacte. Très heureux, je téléphonai au Maître. Il me sembla que celui-ci pensait que j'avais déjà complètement perdu mon «instant-présent» car il me demanda aussitôt:

— Ne vous semble-t-il pas été comme enfer?

— Ah non, par exemple, pas du tout! et je lui expliquai mon état présent.

Il en fut satisfait.

Après l'initiation

Mon collègue, Monsieur Waki, pratiqua à son tour. Comme moi il put obtenir l'«instant-présent». J'étais bien rassuré d'avoir dans mon entourage quelqu'un qui puisse me comprendre et je pense qu'il en était de même pour lui.

Les vacances finies, je repris mon travail. Je fus heureux de retrouver le si beau paysage du chemin de l'école et de plus il me sembla que je conduisais ma voiture d'une manière plus aisée. Maintenant que je connaissais le Zen, je comprenais que, jusque là, j'avais conduit d'une façon trop attentive, un peu crispée et en gaspillant mon énergie. Je n'aurais jamais pu imaginer qu'un minimum d'attention amenait au contraire une conduite facile et sans danger. Il est possible de dire aussi que le cœur, l'esprit étant dorénavant parfaitement calmes et sereins, on saisit plus clairement toutes les choses du monde extérieur.

Cette expérience du Zen allait exercer une grande influence sur ma vie, autant privée que sociale. Au premier cours de la rentrée, je retrouvai mes chers élèves. J'étais désormais capable d'accepter chacun d'eux, avec sa propre personnalité sans résistance. Comme toute anxiété et toute prévention avaient disparu de mon cœur, je pouvais clairement percevoir ce qu'était réellement chacun de mes élèves. Cela me donnait à moi plus de confiance et à eux plus d'aisance dans leurs rapports avec moi. Les distances entre nous disparurent et je pus leur parler directement et sans hésitations. A partir de là, quelques-uns vinrent même souvent me demander des conseils.

Mais pour être tout à fait franc, je dois dire que, dans mes contacts avec les autres, il m'arrivait de temps en temps d'oublier l'«instant-présent». Je me servais encore de pensées, de réflexions, de jugements. J'étais encore bien vulnérable! Alors, pour préserver cet «instant-présent», j'évitais de bavarder avec mes collègues. Leur tournant le dos, je me fixais sur ma respiration.

De plus, lorsque je me rendais de la salle des enseignants à la salle de classe et vice versa, je m'efforçais de m'identifier à mon pas. Je ne m'apercevais même pas que mes élèves, me voyant marcher ainsi, marquaient le rythme de mes pas «un, deux... un, deux» (ce qu'ils continuent d'ailleurs de faire et que je trouve amusant).

Il m'arrive de temps en temps de faire Zazen dans une salle désaffectée de l'école, une espèce de débarras. Quelquefois j'y trouve Monsieur Waki qui m'y a précédé. Ce jour-là, je vais ailleurs pour ne pas le déranger dans sa pratique. Cette rencontre secrète m'encourage beaucoup et je suis heureux de la présence de ce bon camarade. Il m'est même arrivé de faire Zazen sur mon bureau, dans la salle des professeurs. Mes collègues ont dû me prendre pour un fou.

Pour se débarrasser des idées décousues, la concentration requise est quelquefois si pénible qu'on a l'impression d'avoir l'estomac malade, un ulcère, comme une sorte de «stress». Le Maître m'a dit d'ailleurs un jour:

— Vous devez ressentir un «stress» des plus pénibles car c'est le signe d'une profonde concentration. Pour parler en termes forts, vous devez conserver l'«instant-présent» comme au péril de votre vie!

Il avait tout à fait raison.

Mais depuis quelques temps je ne me trouble presque plus. Quelle que soit la personne que je me trouve et quoique je fasse, je peux déployer toute ma concentration et garder la plus parfaite tranquillité. Évidemment je continue de rendre visite au Maître et d'écouter ses recommandations. Lorsque quelque chose ne tourne pas très rond dans ma tête, le seul fait d'entendre ses paroles me redonne le calme.

Deux ans ont déjà passé depuis mon initiation et je crois pouvoir dire que j'ai fait quelques progrès. Je ne suis plus celui que j'étais. J'ai beaucoup appris du Maître, même des termes bouddhiques difficiles à comprendre. Mais ce qui me fait le plus de plaisir c'est qu'après moi, plus de dix personnes ont été initiées.

L'initiation au temple ne dure qu'une semaine. N'importe qui, avec un peu de volonté, est capable de la suivre mais l'important est de continuer sinon cette initiation n'est qu'une simple expérience un peu étrange. On ne peut obtenir la véritable force si l'on ne persévère pas dans la recherche et l'approfondissement de la Voie.

Rechercher la Voie et vivre dans l'«instant-présent» sont indispensables à celui qui pratique. Il lui faut de plus écouter son Maître, lui faire confiance et suivre ses directives à la lettre. Le plus difficile est d'ailleurs, je l'ai déjà dit, de rencontrer un Maître qui nous permette de concrétiser son

enseignement et nous montre à coup sûr le chemin le plus court.

Une chose bien étrange pour moi, c'est depuis quelque temps certaines personnes viennent me faire part de leurs problème, me demander conseil. Lorsque je suis dans une période de grande pratique et que je fais des efforts pour marcher sur la Voie, je suis capable de leur répondre d'une manière claire et franche, mais si mon cœur est troublé, j'hésite dans le choix de mes mots et ne peux être convaincant.

Ceci me fait toucher du doigt mon inaptitude, ma faibles et m'encourage à approfondir encore plus la pratique.

POSTFACE

Nous, disciples du Maître, il nous arrive souvent de nous rencontrer par hasard. A chaque fois, notre conversation en arrive à la pratique du Zazen, aux progrès et résultats de chacun... Ces échanges sont intéressants que nous avons décidé d'écrire ce petit recueil.

Comme nous avons tous reçu maintes fois les conseils du Maître, nous avons écrit avec la conviction de ne pas trahir ses propos dans leurs grandes lignes et, une fois ces pages terminées, nous lui avons demandé de les lire. Bien sûr, dans nos citations, nous avons condensé au maximum car tous les propos du monde ne remplaceront pas la pratique du Zazen. Mais nous voudrions encore citer quelques phrases du Maître:

«Pour tout résumer, il suffit d'une ligne: s'identifier véritablement à l'«instant-présent». Si l'on croit et pratique cela, on n'a besoin de rien de plus. Le Zazen, c'est seulement s'asseoir. Le Zazen, c'est une pratique et tous les efforts doivent être faits dans ce but. S'il m'arrive de donner des explications, des conseils, c'est que je veux faire comprendre avec des mots la marche à suivre pour ceux qui n'ont pas assez confiance en la doctrine ou de force pour la suivre...

Respecter la Voie, c'est aussi avoir de l'admiration pour les devanciers, les ancêtres et les grands Maîtres. Celui qui ne respecte pas la Voie n'est pas capable de recevoir la précieuse doctrine!»

Avant de terminer, nous devons donner une explication du passage précédent où il est question de «stress», et qui pourrait prêter à confusion.

Le Maître ne voulait bien sûr pas dire que nous devons nous rendre malades par un excès de concentration, mais que, comme nous sommes encore faibles et facilement entraînés par les multiples pensées de la vie quotidienne, cet espèce de malaise est le résultat normal de la lutte que nous menons pour nous débarrasser de tout ce qui est encore profondément enraciné en nous. Cela s'estompera au fur et à mesure que nous serons mieux capables de conserver l'«instant-présent».