

PHILIPPE REI RYU COUPEY

LA FOI EN L'ESPRIT

Un commentaire du *Shin Jin Mei* de maître Sosan



Éveil



Conscience

LA FOI EN L'ESPRIT

Un commentaire du *Shin Jin Mei*
de Maître Sosan

Philippe *Rei Ryu* Coupey

LA FOI EN L'ESPRIT
Un commentaire du *Shin Jin Mei*
de Maître Sosan

Texte arrangé et mis en forme
par Denis Crozet

ÉDITIONS DE L'ÉVEIL
77123 Noisy-sur-École, France

© Les Éditions de l'Éveil, 2026
tous droits réservés.

Directeur de collection : Thierry Plée — *Texte* : Philippe Rei Ryu Coupey —
Illustration de couverture : Aaron Morse, Mt. St. John, 2019, acrylic and oil on canvas, 60 x 48 in. Image courtesy of the artist — *Correcteur* : Stéphanie Dejoux —
Conception et photogravure : Groupe Éveil — *Imprimerie et brochage* : MultiPrint.

1-1000-MP-01/26

« Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque. » (Art. L.122-4 du Code de la Propriété intellectuelle)

Aux termes de l'article L.122-5, seules « les copies strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, sous réserve que soient indiqués clairement le nom de l'auteur et la source, les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, sont autorisées.

La diffusion sur internet, gratuite ou payante, sans le consentement de l'auteur est de ce fait interdite.

Édition papier : ISBN 978-2-37415-151-9

Édition numérique (pdf) : ISBN 978-2-37415-127-4

Édition numérique (epub) : ISBN 978-2-37415-128-1

Je dédie ce livre à mon maître Taisen Deshimaru.

Sommaire

Préface	11
Lignée des principaux patriarches zen	15
Introduction.	17
Le Shin Jin Mei	21
Commentaires	
Partie I : 1-31	27
Partie II : 31-73	227
Glossaire	455
Index général	487
Index des histoires zen	505
Index des illustrations	509

REMERCIEMENTS

Mes remerciements vont à Denis Crozet, Blanche Heugel, Didier Kowarski, Stéphane Hirschberger, Christophe Carbonnel, Thierry Gantois, Eric Guermonprez, Juliette Heymann, Paul Pichaureau, Noëlle Ebel et Olivier Tollu pour leur aide sur ce livre, à Uli Glosauer pour ses illustrations et à tous ceux qui ont collaboré à cet ouvrage et à la prise de notes de mes enseignements.

PRÉFACE

C'est un trésor que nous transmet à la suite de maître Deshimaru, Philippe *Reiryu* Coupey, trésor non seulement pour les bouddhistes ou les pratiquants du zen, trésor pour tous et tous les temps.

Le *Shin Jin Mei* « poème sur la foi en l'esprit », le plus ancien texte du ch'an chinois, qui donne naissance au Japon à la tradition zen.

Ce recueil de soixante-treize versets né au VI^e siècle sous le pinceau du maître Sosan le lépreux, troisième patriarche chinois, après Bodhidharma et Huiko, est un texte de sagesse universelle. Chacun de ces distiques est d'une brûlante évidence, mais à la brûlure de ces paroles brèves, nul ne sera réduit en cendres, mais éveillé plutôt à sa propre flamme (celle qui ne saurait s'éteindre puisqu'elle ne peut pas être allumée).

Il me faut résister à la tentation de mettre en résonance certaines de ces paroles avec les enseignements qui me sont plus familiers, ceux des Évangiles et des Pères des premiers siècles chrétiens.

Je ne garderai qu'un seul mot : *hishiryô*.

Shiryô = pensée

Fushiryô = non pensée

Hi - shiryô : au-delà de la pensée

Ni pensée, ni non pensée.

Au-delà de la pensée, l'a-penser,
ce qui assume la pensée et la déborde.

« Au-delà de la pensée mais non pas contre » disait Pascal à propos de Dieu.

La méditation (zen ou hésychaste) ne nous conduit-elle pas, non à la destruction de la pensée, du désir et de l'ego, mais au-delà de la pensée, du désir et de l'ego ?

Ce qui est avant et au-delà de la pensée.

Ce qui est avant et au-delà du désir.

Ce qui est avant « je » et ce qui est au-delà de « je » :

« Un obscur et lumineux silence ».

Ce que la tradition chrétienne appelle hésychia ou apatheia, est-ce cela que Sosan appelle *hishiryō* ?

Entre l'avant et l'au-delà,

il y a la pensée,

le désir,

le je, le tu, le nous.

La pensée, le désir, le je, le tu, le nous, ne sont des obstacles que pour ceux qui ne les ont pas habités puis traversés (ceux qui n'ont pas opéré la métanoïa ou le « saut pascal » en langage chrétien).

Ceux qui ne se souviennent pas de l'avant (l'origine de la pensée, du désir, du je, du tu et du nous) et qui ne s'ouvrent pas à l'après, à l'au-delà (de la pensée, du désir, du je, du tu, du nous), restent-ils enfermés dans un présent sans ouverture, un faux présent ou un présent de surface ?

Mais qu'importe, ce présent qui n'est pas atemporel, il mourra comme tout ce qui meurt.

La visée sans visée du zazen et de l'hésychasme, n'est-ce pas à cela que nous invite Sosan : viser le centre du ciel.

Dedans ou dehors mais surtout, ni dedans ni dehors ;
viser le centre du Réel, voilà une occupation qui délivre de toutes les occupations.

La vision ou la visée suprême et impossible des sublimes archers.

« Ne cherchez pas la vérité, soyez seulement sans préjugés »,
l'Evangile ajouterait : « sans jugements ».

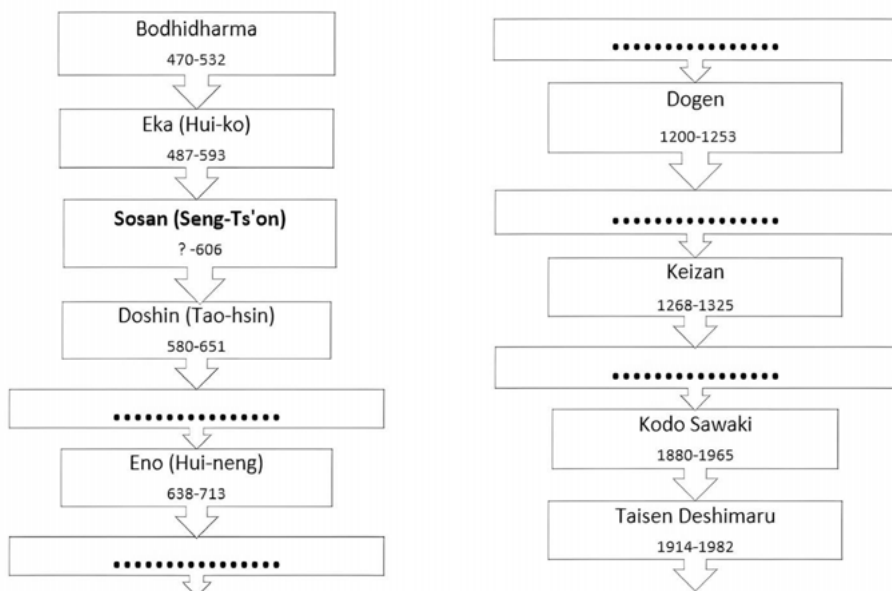
Philippe *Reiryu* Coupey ne nous propose pas seulement des commentaires de ce texte merveilleux et insolite, il nous invite à vérifier, dans notre chair et dans notre pratique, sa vérité au-delà des mots.

Il nous propose d'y marcher et de s'y asseoir ;
le nez vertical, le dos droit,
les yeux à l'horizontale,
le souffle tranquille,
ne faire qu'un avec l'insaisissable silence.
Voici la grâce.

Jean-Yves Leloup

Lignée des principaux patriarches zen

(depuis Bodhidharma jusqu'à Taisen Deshimaru)



INTRODUCTION

Sosan a émergé dans la lignée infinie reliant tous les Bouddhas enracinés dans la terre de la posture, au VI^e siècle, sous l'apparence du troisième patriarche chinois, après Bodhidharma et Eka.

Il a, depuis cette localisation de l'espace-temps, accouché du *Shin Jin Mei* qu'il nous a transmis.

Plus ancien texte sacré du Ch'an chinois, ce « Poème de la Foi en l'Esprit » traite du véritable Esprit qui, toujours en paix, ne demeure nulle part, ne s'arrête sur rien et illumine toutes choses. Les premiers patriarches chinois se sont tous désaltérés à cette source, eau boueuse nourricière de la pure fleur de lotus.

Après être venu à Bodhidharma, Eka lui demanda :

— Maître, mon esprit n'a pas trouvé la paix, je vous supplie de le pacifier pour moi.

— Apporte-moi ton esprit et je le pacifierai.

— Je l'ai cherché mais je ne l'ai pas trouvé.

— Alors je l'ai déjà pacifié.

De même, après qu'Eka eut succédé à Bodhidharma, Sosan s'approcha de lui :

— Je suis lépreux, je vous en prie, lavez-moi de mes crimes.

— Apporte-les-moi, je pourrai alors les couper et purifier ton karma.

— Je ne peux les saisir pour vous les apporter.

— Je t'ai déjà lavé de tes crimes, tu dois avoir foi en mon enseignement.

Enfin quand, jeune moine, Doshin s'approcha de Sosan pour lui demander de lui montrer la porte de la libération, Sosan lui répondit :

— Qu'est-ce qui t'a enchaîné ?

— Personne ne m'enchaîne.

— Alors pourquoi cherches-tu la libération ?

Doshin réalisa alors, soudain, qu'il avait toujours été libre. Cet Esprit, cœur vivant de toutes choses, Sosan l'a métabolisé dans sa peau, sa chair et ses os avant d'en extraire la substantifique moelle, en 73 versets.

Patiemment, strophe après strophe, il détiise toute dualité jusqu'à la plus fondamentale, celle qui plombe chacune de nos respirations.

Quoi de plus dur en effet à vaincre sur terre que l'attachement à nos croyances et conditionnements, savamment superposés, entremêlés et cadénassés depuis le berceau jusqu'au tombeau ?

Pulsant la lumière qui éclaire toutes choses, Sosan nous guide tel un phare ancré en pleine mer.

Il nous conduit, au cœur des tempêtes qui déferlent et agitent la vie humaine, sur la voie maritime droite qui permet de naviguer jusqu'à la baie protégée par l'assise silencieuse.

Son *Shin Jin Mei* vise, en rétrécissements successifs, cet intraversable point vers lequel convergent toutes les routes en perspective et dont les bords ne se rejoignent qu'à l'infini, au-delà du par-delà.

Son œuvre est la pointe diamantine qui, patiemment affûtée jour après jour sur la meule de la pratique, promet, ainsi que le suggérerait l'auteur de ces commentaires dans un *mondo*, de triompher de l'enfer... à la condition toutefois, et la précision est de taille, d'avoir préalablement décidé de frapper à la porte et, simultanément, de l'ouvrir :

« Quand on a déjà frappé à toutes les portes et qu'aucune n'était la bonne...

Alors finalement on trouve une petite porte, tout en bas.

Celle qui donne sur l'enfer. C'est la porte du zen, la dernière porte. »

Comme Philippe *Reiryu* Coupey le signifie implicitement dans son commentaire de la strophe 72, cette porte ne peut être ouverte que de l'intérieur : « Maître Sosan a composé son *Shin Jin Mei*, sa Foi dans l'Esprit, comme tout grand artiste : avec son esprit inconscient au travers de la jonction entre Bouddha et lui-même.

Il n'y a pas d'idée de mesure dans tout cela. Il n'y a pas de calcul géométrique. Rien entre petit et grand ; aucune limite ici. C'est la Voie du Milieu, sans extrêmes. Ou encore, la Voie du Milieu qui ne se situe pas entre les deux, l'esprit non-deux. »

Armé de son épée de sagesse, Sosan tranche toute dualité. Il sectionne méthodiquement les lianes qui nous entravent, jusqu'à tout déconstruire. En même temps qu'il dissout toute contradiction, son pinceau chante le terreau fertile de la pratique et l'eau vaseuse des sages auxquels la Fleur de Lotus s'abreuve, jusqu'à son éclosion.

De Sosan à *Reiryu* et à travers eux, la lumière du noir *kesa* qui brille dans les ténèbres de l'illumination silencieuse nous est transmise.

Reiryu l'a reçue de maître Deshimaru, qui l'avait lui-même reçue de Kodo Sans Demeure.

Sa fidélité et son engagement à poursuivre et transmettre l'œuvre de son maître, à suivre ce que maître Deshimaru suivait – pour reprendre ses propres termes –, sont les fondations indestructibles sur lesquelles il marche sa Voie.

Franco-américain, Philippe Coupey est né à New-York d'un père magnat de l'immobilier immensément riche qui croyait au pouvoir de l'argent et d'une mère ayant mis fin à ses jours alors qu'il n'avait que dix ans.

Déshérité, emprisonné à plusieurs reprises, père de famille et sans le sou, il rencontre ensemble l'assise éternelle et maître Deshimaru.

Arrivé à ce carrefour des possibles, assis en zazen, il entend maître Deshimaru en *kusen* pour la première fois. Il se souvient de ces rochers entrant en collision en plein air, qui résonnent depuis et pour toujours dans la rivière des temps. Approfondissant inlassablement depuis cet insituable instant l'enseignement de son maître qui a couvé la graine du zen jusqu'à la semer en Europe, *Reiryu* est assurément un moine disciple qui pratique depuis un demi-siècle et enseigne, dans le dojo, au quotidien et en *sesshin*.

Son nom d'ordination, « Tai Kei *Reiryu* », signifie l'esprit du dragon dans la vallée profonde.

Si Philippe Coupey a bourlingué sur le fil du rasoir, au cœur de cette vallée dense et profonde de l'existence, l'esprit du dragon a toujours, naturellement, automatiquement et inconsciemment, maintenu le cap.

C'est en cette vallée aux contrastes extrêmes que le *Shin Jin Mei* est tombé, comme la rosée tombe du ciel.

L'esprit du dragon s'en est saisi et l'a patiemment distillé, strophe après strophe, jour après jour, pour nous en restituer la substance incarnée à la lumière de l'enseignement zen, tel que transmis par maître Deshimaru.

Puisse le lecteur, voguant sur ces terres inconnues qu'aucun cartographe ne dessinera jamais, éclairer sa lanterne et, ainsi, toute l'humanité.

Denis Crozet

SHIN JIN MEI

par maître Sosan

- 1 Pratiquer la Voie n'est pas difficile,
Mais il ne faut ni amour, ni haine, ni choix, ni rejet.
- 2 N'éprouvant ni amour, ni haine,
La compréhension de la Voie sera claire et profonde.
- 3 S'il se crée dans l'esprit une singularité aussi infime
qu'une particule,
Aussitôt une distance infinie sépare le ciel et la terre.
- 4 Si vous réalisez le *satori* ici et maintenant,
Les idées de juste et de faux n'entrent plus dans
votre esprit.
- 5 Dans notre conscience, la lutte entre le juste et le faux
Débouche sur la maladie de l'esprit.
- 6 Si vous ne pouvez pénétrer à la source des choses,
Votre esprit s'épuisera en vain.
- 7 La Voie est ronde, parfaite, large comme le vaste cosmos,
Sans la moindre notion de demeurer ou de rompre.
- 8 En vérité, parce que nous voulons saisir ou rejeter,
Nous ne sommes pas libres.
- 9 Ne courez pas après les phénomènes
Et ne restez pas sur *ku*.
- 10 Si votre esprit demeure tranquille,
Il s'évanouit spontanément, comme un rêve.
- 11 Si nous arrêtons tout mouvement notre esprit devien-
dra tranquille.
Et cette tranquillité par la suite provoquera encore le
mouvement.

- 12 Si nous demeurons sur les extrémités,
Comment pourrons-nous en comprendre une ?
- 13 Si on ne se concentre pas sur l'originel,
Les mérites des deux extrémités seront perdus.
- 14 Si nous n'adhérons qu'à l'existence, nous tomberons
dans cette seule existence.
Si nous nous attachons à *ku*, nous nous retournerons
contre lui.
- 15 Même si nos paroles sont justes, même si nos pensées
sont exactes,
Cela n'est pas conforme à la vérité.
- 16 L'abandon du langage et de la pensée
Nous mènera au-delà de tous les lieux.
- 17 Si vous retournez à la racine originelle, vous touchez
l'essence.
Si vous suivez les illuminations, vous perdez l'originel.
- 18 Si nous sommes illuminés en toutes directions même
un instant,
Cela est supérieur au *ku* ordinaire.
- 19 Le changement du *ku* ordinaire
Dépend de la naissance des illusions.
- 20 Ne cherchez pas la vérité,
Soyez seulement sans préjugés.
- 21 Ne demeurez pas dans les deux préjugés,
Ne cherchez pas le dualisme.
- 22 S'il nous reste la moindre notion du juste ou du faux,
Notre esprit sombre dans la confusion.
- 23 Le deux dépend de l'un,
Mais ne vous attachez pas même à cet un.
- 24 Si aucun esprit ne se manifeste,
Les phénomènes seront sans erreur.
- 25 Pas d'erreur, pas de *dharma*,
Pas de *dharma*, pas d'esprit.
- 26 Le sujet s'évanouit en suivant l'objet,

- L'objet sombre en suivant le sujet.
- 27 L'objet peut être réalisé en tant que véritable objet par
la dépendance avec le sujet.
Le sujet peut être réalisé en tant que véritable sujet
par la dépendance avec l'objet.
- 28 Si vous désirez comprendre le sujet et l'objet,
Vous devez finalement réaliser que les deux sont *ku*.
- 29 Un *ku* identique à l'un et à l'autre
Inclut tous les phénomènes.
- 30 Ne faites pas de discrimination entre le subtil et le
grossier,
Il n'y a aucun parti à prendre.
- 31 La substance de la grande Voie est généreuse,
Elle n'est ni facile ni difficile.
- 32 Les esprits étroits sombrent dans le doute.
Plus ils désirent aller vite, plus ils vont lentement.
- 33 Adhérer à cet esprit étroit en perdant toute mesure,
C'est basculer dans l'erreur.
- 34 Si vous l'exprimez librement, cela devient naturel.
Dans le corps, il n'y a aucun lieu où aller et demeurer.
- 35 Si vous faites confiance à la nature,
Vous êtes en harmonie avec la Voie.
- 36 *Sanran*, l'esprit dispersé et instable s'oppose à la vérité.
Kontin, l'esprit qui sombre est faible.
- 37 Lorsqu'il est faible, l'esprit est troublé,
À quoi sert-il alors d'être partial ?
- 38 Si vous désirez aller sur le seul et Suprême Véhicule,
Ne haïssez pas les six souillures.
- 39 Si vous ne haïssez pas les six souillures,
Vous devenez un avec l'état de véritable Bouddha.
- 40 L'homme sage est non-actif,
L'homme fou s'attache lui-même.
- 41 Dans le *dharma*, pas de différenciation ;
Mais l'homme ignorant se lie lui-même.

- 42 Se servir de l'esprit avec l'esprit
Est-ce grande confusion ou harmonie ?
- 43 Dans la conscience du doute s'élèvent *sanran* et *kontin* ;
Dans la conscience du *satori*, n'existent ni amour ni
haine.
- 44 Tu veux trop penser
Aux deux faces des choses.
- 45 Votre vie est comme un rêve, une fleur de vacuité,
Pourquoi devrions-nous souffrir pour saisir cette illu-
sion ?
- 46 Le gain, la perte, le juste, le faux,
Je vous en prie, abandonnez-les.
- 47 Si nos yeux ne dorment pas,
Nos rêves s'évanouissent d'eux-mêmes.
- 48 Si l'esprit ne fait pas de distinctions,
Toutes les existences du cosmos sont une.
- 49 Si le corps réalise profondément le Un,
Instantanément, vous abandonnez toutes les relations.
- 50 Si vous considérez toutes les existences avec équani-
mité,
Vous retournez à votre véritable nature originelle.
- 51 Quand vous avez examiné cela
Rien ne peut plus lui être comparé.
- 52 Si le mouvement est arrêté, il n'y a plus de mouvement ;
Si l'immobilité est mise en mouvement, il n'y a plus
d'immobilité.
- 53 Le deux étant impossible,
Le un l'est également.
- 54 Finalement, en dernier lieu,
Il n'y a ni règle ni mesure.
- 55 Si l'esprit coïncide avec l'esprit,
Toute trace d'action disparaît.
- 56 L'esprit de doute du renard et les *bonno* n'existant pas,
Soudainement apparaît l'esprit de foi.

- 57 Tous les éléments étant impermanents,
Il n'y en a aucune trace dans la mémoire.
- 58 Illuminer sa propre intériorité de la clarté du vide
Ne nécessite pas la puissance de l'esprit.
- 59 En ce qui concerne *hishiryō*,
Considérer est très difficile.
- 60 Dans le monde cosmique de la réalité telle qu'elle est,
Il n'y a ni entité d'ego ni autre différence.
- 61 Si vous voulez réaliser le un,
Cela n'est possible que dans le non-deux.
- 62 Cela étant non-deux, toutes choses sont semblables
Et embrassent les contradictions.
- 63 Les sages et toute l'humanité
Se dirigent vers la source originelle.
- 64 La source originelle est au-delà du temps et de l'espace,
Un instant devient dix mille ans.
- 65 Que cela existe ou n'existe pas,
Cela est partout devant nos yeux.
- 66 Le plus petit est identique au plus grand,
Il faut effacer les frontières des lieux différents.
- 67 Le plus grand est identique au plus petit,
Les limites des lieux sont invisibles.
- 68 L'existence elle-même est non-existence,
La non-existence elle-même est existence.
- 69 Si cela n'est pas ainsi,
Vraiment, ne le protégez pas.
- 70 Le un lui-même est toutes choses,
Toutes choses elles-mêmes sont un.
- 71 Si cela est ainsi,
Plus besoin de considération au sujet du non-fini.
- 72 L'esprit de foi est non-deux,
Non-deux est l'esprit de foi.
- 73 Finalement, le mode du langage sera tranché,
Il n'y aura plus ni présent, ni passé, ni futur.

COMMENTAIRES

PARTIE I : strophes 1 à 31

Les commentaires de cette première partie sont des transcriptions des *kusen*, enseignements oraux, donnés lors de la pratique de *zazen* dans le dojo par Philippe *Reiryu* Coupey.

1 / *Pratiquer la Voie n'est pas difficile, Mais il ne faut ni amour, ni haine, ni choix, ni rejet.*

Si vous voulez connaître l'enseignement zen, le voilà résumé en deux lignes.

Pratiquer la Voie n'est pas difficile...

Dans ce premier vers, Sosan s'adresse à notre nature de bouddha, la nature que nous avons tous, même avant la naissance, même après la mort. Il parle de l'esprit de bouddha. L'esprit des rochers. L'esprit de la Voie.

La grande Voie n'est pas du tout difficile : les arbres la suivent, les poissons nagent dedans. La suivre n'est pas difficile, nous le faisons tous même ceux qui font des erreurs.

La Voie est sous nos yeux, devant notre nez et sur notre *zafu*. Et cela n'a pas changé depuis les temps les plus anciens, depuis avant Bouddha.

« Depuis les temps anciens jusqu'à nos jours », écrit maître Jiun, qui lui-même est un ancien, « la grande Voie n'a pas changé. Cela est. » Puis il ajoute : « En haut la tête, en bas et de chaque côté les jambes. » C'est un peu comme maître Dogen, interrogé à son retour de Chine : « Qu'avez-vous découvert au sujet du bouddhisme ? » Il a simplement répondu : « Les yeux horizontaux, le nez vertical. »

Il n'y a en cela rien de difficile. Mais le comprendre et le pratiquer n'est pas si facile. Certes, « pratiquer la Voie n'est pas difficile »

mais on pourrait dire aussi : « Pratiquer la Voie n'est pas facile. » Les arbres, les rivières, les rochers, les oiseaux, les poissons suivent la Voie. Pour eux, ce n'est pas difficile. Mais pour nous les hommes, ce n'est pas toujours facile, à cause de notre petit esprit de sélection et de choix. Avec notre esprit et notre conscience personnels, nos préférences, notre désir de rester au lit quand tout le monde se lève, on peut devenir compliqué. On cherche l'amour, on veut être dorloté. « J'aime bien la posture, mais les cérémonies, je n'aime pas... Le *samu*... pourquoi devrais-je faire *samu* ? Je veux me reposer. » Certains pratiquent depuis vingt ans avec cet esprit-là. Ils perdent leur temps. Ils feraient mieux d'aller jouer à la pétanque.

Pour ceux, peut-être la majorité, qui ne savent pas que la Voie existe, c'est très difficile. Très difficile aussi pour ceux qui savent que la Voie existe mais n'ont aucune idée de la manière dont il faut s'y prendre. On ne sait pas comment faire, alors on se tourne vers le bouddhisme tibétain, vers l'hindouisme, l'église, le zen, le soufisme, la macrobiotique, des pratiques New Age... Il existe de nombreuses routes que l'on peut suivre, mais aller de l'une à l'autre rend la pratique de la Voie très difficile.

D'autres voient le dojo pour la première fois, se mettent en posture de zazen, entendent la cloche, et leur vie est changée pour toujours. Pour eux, pratiquer la Voie n'est pas difficile.

*

Mais il ne faut ni amour, ni haine, ni choix, ni rejet.

Ce deuxième vers explique ce qui nous bloque sur le chemin, ce qui nous entrave et rend la pratique difficile : sélectionner, prendre ceci et rejeter cela, aimer ceci et détester cela. Voilà l'essence de cette strophe.

Ni amour, ni haine...

Dans la première strophe du *Shin Jin Mei*, maître Sosan parle du petit amour de tous les jours. L'amour de mon amie, de ma femme, de moi. L'amour basé sur l'attachement aux six sens, basé sur la vue, l'odorat, l'ouïe, le toucher...

Cet amour-là n'est pas du tout nécessaire ; il rend la vie compliquée. Il peut même rendre fou. On l'a tous connu et sinon on ne rêve que de le rencontrer. Bien sûr on peut quand même vivre en couple, au-delà de l'égoïsme ; « Vous ne devez pas aimer », cela ne veut pas dire ne pas aimer, mais étudier comment aimer.

Parce que cet amour-là se transforme très vite en haine, et conduit parfois même à tuer. Chaque jour, des gens s'entre-tuent à cause d'un amour qui a tourné à la haine.

Il y a aussi l'amour admiratif : on aime quelqu'un mais on n'ose pas l'approcher, on pense qu'il est hors de notre portée. La société fonctionne beaucoup sur ce schéma, comme avec les stars. De même l'amour basé sur la compréhension : je le comprends et donc je l'aime ; je comprends les bienfaits de zazen, alors je le pratique. Tout ça, c'est l'amour relatif, seulement un côté.

Dans les *mondo*, il y a toujours des questions concernant l'amour mais il s'agit presque toujours de cet amour relatif, rétréci. Il s'agit rarement de l'amour qui transcende la dualité lui-moi. Cet amour-là, maître Deshimaru l'appelait compassion. On peut aussi l'appeler sagesse. C'est l'amour au-delà de l'homme et de la femme. Au-delà de l'homme et de bouddha. Il ne faut pas confondre les deux : petit amour et amour cosmique ; amour rétréci, basé sur toi et moi, et amour qui ne repose ni sur toi ni sur moi (amour qui peut s'épanouir cependant dans le couple). L'amour ou la compassion dont parlait maître Deshimaru se situe là où il n'y a plus de différence entre l'homme et la femme, avant qu'apparaisse la

pensée « c'est un homme, c'est une femme ». Avant toute pensée. Avant que surgisse le petit esprit.

Ni choix, ni rejet.

Cela signifie tout autant ne pas choisir avec notre conscience personnelle que ne pas trier les pensées. On est tout le temps en train de choisir et de sélectionner. Même dans la méditation classique, on choisit ses pensées, on choisit de méditer sur des bonnes pensées plutôt que sur des mauvaises. Avant de connaître zazen, je pratiquais un peu la méditation hindoue ; on méditait sur la beauté du coucher de soleil, ou bien sur l'amour universel. Ceci n'a rien à voir avec notre pratique. Pendant zazen, on ne trie pas ses pensées, on ne leur attribue pas de valeur ; on ne dit pas « cette pensée-ci est meilleure que cette pensée-là ». Que l'on pense au sexe ou à bouddha, c'est la même chose : ce sont des pensées, des *bonno*, des illusions.

Dans la vie quotidienne, dans le travail, par exemple, il faut bien entendu trier les pensées ; mais cela se fait automatiquement. Si vous travaillez à la cuisine, préparez les aliments, vous n'êtes pas en train de faire des calculs scientifiques, ou vice versa. Dans la vie quotidienne, l'homme peut suivre la Voie inconsciemment, même s'il ne connaît rien à zazen. Sinon, sa vie devient très difficile, et il se retrouve sans cesse confronté à des choix : est-ce que je vais ou non à la *sesshin* ? Est-ce que je reste ou est-ce que je m'en vais ? Pratiquée ainsi, la Voie devient difficile.

En revanche, comme l'écrit Sosan, si l'on ne tombe pas dans ce dilemme du choix et du rejet, la Voie n'est pas difficile. Quand on est en *sesshin*, on suit la *sesshin* sans trop de pensées. On se lève avec les autres, on fait zazen, on mange la *genmai*. C'est cela, suivre la Voie.

*

Pour maître Sosan, pratiquer la Voie n'est pas difficile si on est *mushotoku*, si on n'essaye pas d'atteindre quoi que ce soit. Bien sûr, au début, il est normal que l'on veuille obtenir quelque chose. On vient au dojo depuis des années, on fait des *sesshin*, on réserve du temps et de l'argent pour la pratique, on met de côté ses affaires personnelles. Et pourquoi ? Pour ne rien obtenir ? Cela peut paraître absurde. Vous mettez votre famille de côté, votre femme et vos enfants vous attendent à la maison... Alors, forcément, vous avez envie d'obtenir quelque chose en échange, ou au moins de revenir chez vous avec un visage rayonnant. Mais même cela, ça ne marche pas toujours. Parfois on voudrait montrer qu'on est serein, sage. On rentre à la maison après trois jours de *zazen*... et tout de suite c'est l'engueulade !

Il est difficile pour un pratiquant de voir s'il progresse. Souvent, il a même l'impression de régresser. Quand on est en haut de la vague, on voit l'horizon ; on a le sentiment d'avancer. Mais ensuite lorsqu'on se retrouve au creux de la vague, on ne voit plus rien et on pense qu'on régresse : on ne voit que la vague. Question d'optique – vu d'en haut, vu d'en bas.

Si on pratique pendant dix ans, vingt ans, on a un regard sur ces dix ans, ces vingt ans, et on voit une progression. Si c'est l'ego qui choisit, on ne voit que le côté superficiel : on a gagné de l'argent, à présent on a la voiture, la maison, c'est mieux qu'avant. Mais si ce n'est pas l'ego qui choisit, on voit autre chose. C'est pour cette raison que le maître répond souvent au disciple : « Non, il n'y a pas de progrès. » Le maître s'adresse à l'ego de la personne.

Pratiquer avec un but est comme essayer d'attraper une plume avec un ventilateur. Vouloir obtenir quelque chose, par exemple la sagesse ou le *satori*, c'est faire une séparation entre

samsara (la vie de transmigration) et nirvana (le *satori*). Et au début, effectivement, tout le monde pense qu'il y a une différence entre l'homme ordinaire et le Bouddha, entre les *bonno* et le *satori*. Mais ce sont des idées qui font obstruction à notre perception, à notre compréhension. Car le *satori* se situe au-delà des choix de la conscience. Choisir, rejeter, ce ne sont au bout du compte que des idées, des distinctions que l'on fait. Et cette vie de sélection, c'est finalement ça qui est difficile : être obligé de choisir, toujours se sentir tenu de choisir.

Que quelque chose change dans notre vie grâce à une pratique authentique est évident. Mais il est impossible d'attraper cette évidence, de se focaliser dessus, de dire « c'est cela ! »

*

Mais si l'on pratique le zen, zazen, alors la Voie n'est pas difficile. Zazen est l'illustration parfaite du non-difficile, ne pas choisir. Essayez par exemple de comprendre zazen par les livres ; il faut commencer par choisir les livres. Et cette étude livresque devient vite compliquée, difficile. Alors que l'étude du bouddhisme, du zen, par zazen, est très simple. Quand le zazen devient simple, on cesse de se comparer avec les autres, ou même avec soi-même, pour voir si l'on progresse ou pas. La vie à l'intérieur du dojo, et aussi la vie quotidienne à l'extérieur, deviennent simples et on arrive facilement à s'harmoniser avec toute chose. On n'est plus bouleversé par les émotions, l'amour, la haine, le choix, le rejet...

Finalement cette Voie, cette Voie splendide et merveilleuse, n'est peut-être ni facile ni difficile, ni intérieure ni extérieure. Ne videz pas votre tête, ne la remplissez pas non plus. Ne créez pas d'intérieur, ne créez pas d'extérieur.

Nez vertical, yeux horizontaux : telle est la pratique de la Voie.

2 | *N'éprouvant ni amour, ni haine, La compréhension de la Voie sera claire et profonde.*

La deuxième strophe du *Shin Jin Mei* est comme une confirmation de la première : si nous faisons ce qui est dit dans la première strophe, c'est-à-dire ne pas choisir, ne pas toujours mettre en avant nos préférences, à ce moment-là, la compréhension de la Voie est claire et pénétrante.

En chinois, pour le *kanji* (l'idéogramme) de « claire et profonde », on se sert de l'image de la lumière du jour quand elle pénètre dans une caverne¹. En traduisant littéralement, on obtient ceci :

« N'aie de pensées ni mauvaises ni bonnes. Tu auras la compréhension spontanée, claire comme la lumière qui entre dans une caverne. »

Voici ma version de cette strophe :

*« N'éprouvant ni amour ni haine,
La compréhension de la Voie crèvera les yeux par son évidence. »*

1. Je remarque avec intérêt que les autres commentaires que j'ai étudiés ne parlent jamais des caractères chinois ou japonais. Cela tient, je crois, au fait que les auteurs de ces commentaires ont été formés par des maîtres qui eux non plus n'ont pas commenté le *Shin Jin Mei* en détail, *kanji par kanji*. Si bien que les disciples de ces maîtres – autrement dit les maîtres d'aujourd'hui – ont étudié le *Shin Jin Mei* dans des versions commentées par des érudits (D. T. Suzuki, Blyth, Clarke, etc.). Alors que ceux qui ont eu la chance de pratiquer *zazen* avec maître Deshimaru ont pu écouter son commentaire détaillé du *Shin Jin Mei*.

L'évidence, comme la lune reflétée par l'eau.

Mais l'image de la caverne est plus nuancée que cette traduction. Elle a un sens métaphorique : la lumière entre dans la caverne librement, sans que rien ne la provoque et il en va de même pour la compréhension et l'esprit.

À ce sujet, maître Deshimaru a dit : « “Caverne” veut aussi dire entrer dans la caverne ou dans la montagne, c'est-à-dire devenir la montagne. » Il traduisait cette deuxième ligne plus littéralement :

« La compréhension de la Voie sera claire comme la lumière du jour qui pénètre dans une grotte. »

*

Ni amour, ni haine.

Beaucoup de personnes ne comprennent pas « ni amour ni haine ». À l'époque de Deshimaru, cet enseignement suscitait bien des questions : les gens trouvaient le zen bien dur, sans trop de compassion. Maître Deshimaru ne réalisait pas à quel point nous autres Occidentaux tenons tant à nos amours – la petite amie, les copains, etc. –, il ne comprenait pas que l'amour est un critère omniprésent pour nous. (À cet égard, c'est une bonne chose que les maîtres soient aujourd'hui des Occidentaux : ils sont mieux à même de répondre à ce genre de questions.)

Ici, il s'agit de l'amour dans le sens de courir après ou retenir et de la haine dans le sens de fuir ou de rejeter.

Nous ne devons pas nous enfermer en nous-mêmes, dans nos amours personnels, nos haines personnelles. Cela ne fait que créer des complications subjectives. Le soi devrait être vidé de son propre soi. Mais nous, nous faisons le contraire.

Certaines personnes sont tellement enfermées dans leur monde que même la pratique de zazen ne peut les en sortir.

Un maître a souvent affaire à des personnes qui ont ce genre de problèmes, des problèmes personnels incessants qui les enferment en elles-mêmes. C'est parce qu'elles vont toujours, et depuis longtemps, de pensée en pensée.

*

Ni amour, ni haine, veut dire se libérer des attachements stupides. Si nous sommes attachés, nous ne sommes pas libres et notre esprit perd sa pureté. On le remarque tout le temps, surtout si on pratique zazen.

Alors, ne fuyez pas. Ne cherchez pas. Ne soyez pas attachés. Ne pas être attaché semble certainement difficile, mais cela signifie : soyez libres, disponibles, partout. Ainsi, on peut s'attacher à toute chose librement. Aux êtres humains, aux oiseaux, aux insectes... sans que cela nous rende la vie compliquée.

Pour moi, cela veut dire « pas d'attachements », ou plutôt « ne pas être menotté par les attachements ». Un maître disait : « Il faut être détaché, toujours détaché, et encore détaché. » C'est-à-dire détachez-vous des organes des sens. Ne soyez pas attachés à ce que vous voyez, à ce que vous entendez. Il faut sentir, comprendre avec le corps, pas seulement avec les yeux et la tête. Ne pas être pris par les sens, ne pas être attiré par la beauté, ne pas être repoussé par la laideur. Si nous regardons un objet ou une personne et qu'à ce même moment nous ressentons de l'attachement, de l'amour, nous tombons alors dans le filet du démon. Dans l'enseignement du zen, on dit toujours qu'il ne faut pas se laisser abuser par les démons de la vue, de l'odorat, du toucher..., qu'il ne faut pas non plus devenir prisonnier du sexe, de la nourriture, de l'environnement. Ne vous attachez pas non plus aux belles phrases métaphysiques bouddhiques.

Ne soyez pas attachés aux mots. « Le maître l'a dit, donc c'est comme ça. » C'est pour éviter cela que, dans le boud-

dhisme, on emploie souvent des tournures de phrase négatives, pour qu'on ne tombe pas dans le piège des mots. Il ne faut pas courir après les mots des maîtres, ou les suivre à la lettre. Il faut plutôt suivre ce que les maîtres ont suivi et continuent de suivre. C'est très différent.

Ainsi, nous avons cette image du moine Hotei montrant la lune avec son doigt. Ce n'est pas le doigt (le mot) qu'il faut regarder, mais la lune. Cela peut paraître évident, mais ne l'est pas.

C'est l'histoire d'un ermite qui s'appelait Senrin. Un jour, un ami vint lui rendre visite et dormir dans sa hutte. Le lendemain, Senrin voulut lui offrir un cadeau. Il prit un bloc de pierre et le transforma en or pur.

Bien sûr, l'ami en question était très impressionné. Un bloc d'or ! Mais il fit vite la grimace.

Alors Senrin se dit qu'il en voulait peut-être un deuxième. Et il pointa le doigt vers un autre rocher, qui aussitôt se changea en or. Pourtant l'autre n'était toujours pas content.

« Je te donne deux blocs d'or et tu n'es toujours pas content. Qu'est-ce que tu veux ? » « C'est ton doigt que je veux ! » hurla l'autre.

*

L'amour dans le sens d'attachement, de dépendance, nous éloigne de la Voie. L'amour est très beau, l'amour pour sa femme, pour son mari... Mais il rend la vie compliquée.

L'amour dont parle Sosan est l'amour personnel, subjectif, qui nous enferme en nous-mêmes et crée ainsi de grosses complications. Ce n'est pas de compassion qu'il s'agit, mais

de quelque chose d'exclusif, qui n'est que pour soi-même. Il ne faut pas trop s'attacher à cet amour-là et au bonheur, ou au malheur, qu'il nous apporte. Car le bonheur marche toujours avec son contraire. Certains s'attachent au bonheur, d'autres au malheur. C'est le reflet de l'ignorance dont nous sommes tous plus ou moins affligés.

Dans une relation d'amour, on est toujours blessé, toujours confronté à son égoïsme. Maître Deshimaru disait que les sentiments d'amour et de haine ne sont pas nécessaires. Cela ne veut pas dire qu'on ne doit pas avoir de relation amoureuse, mais qu'il faut se poser la question : comment être avec ? Comment aimer ?

Je pense que nous pouvons aimer sans tomber dans le piège de l'attachement. Mais pour cela, il faut comprendre ce qu'est l'attachement. Cette compréhension est primordiale. L'attachement, c'est croire que l'objet de notre attachement – par exemple une femme, un homme – est un objet réel, qu'il a une existence substantielle. Or tel n'est pas le cas : on change continuellement, on n'est pas ce qu'on était hier, ni ce qu'on sera demain. Tout est passager. On est le changement même. Mais par l'attachement on s'accroche et on ne peut plus lâcher prise, on ne peut plus oublier. On pense tout le temps : « Elle n'est plus la même personne, elle ne me respecte plus comme avant... » Bien sûr qu'elle n'est plus la même personne ! Vous non plus ! Moi non plus ! On change tout le temps. Alors à quoi s'attache-t-on finalement ? Toujours au passé, voilà le problème.

Il est pourtant possible d'aimer sans être aveuglément attaché. Il faut veiller à ne pas s'enfermer en soi-même, avec ses sentiments personnels, toujours subjectifs. Personne n'y échappe, et c'est une occasion de se regarder soi-même : elle m'aime, elle aime moi – mais moi, c'est qui ?

Quand on reçoit l'ordination, on ne rejette pas sa famille ; on tranche l'attachement et l'on va vers quelque chose de plus haut. Cela ne veut pas dire pour autant que l'on refuse l'amour de sa femme, de son mari ou de ses enfants. C'est l'exclusivité que l'on tranche : « Je veux protéger mes enfants, ma femme. Mais celui-là n'est pas mon enfant, alors je m'en désintéresse, il peut faire ce qu'il veut. Je n'ai qu'un enfant, pas dix mille. » Mais justement, pourquoi ne pas en avoir dix mille ?

C'est une erreur classique de penser que nos enfants nous appartiennent. Nos enfants sont venus du ciel, du paradis, pour un moment. Notre maison, nos meubles aussi. Même le tableau créé par l'artiste, le livre qu'il écrit, ne lui appartiennent plus sitôt l'œuvre achevée. Il a peut-être les droits d'auteur, mais l'œuvre n'est plus à lui. Toute personne qui crée a la sensation, même physique, que ce n'est pas elle qui crée, qu'elle est simplement un canal à travers lequel passe l'énergie de la création. Mais pour que cette énergie circule librement, il ne faut pas avoir d'idées personnelles – ni amour, ni haine, ni préférence –, car elles ne font que bloquer le passage. À partir de cet esprit-là vous pouvez peindre ou écrire des chefs-d'œuvre, car alors ce n'est plus le petit moi qui produit.

Toute chose, comme tout être humain, a une vie à soi. Personne n'appartient à qui que ce soit. Tout, absolument tout, est cadeau. Tout est reçu du ciel et retourne au ciel. Tout ce qui vient à nous, que ce soit une personne que l'on aime ou son enfant, ne vient que pour un moment. Rien ne nous appartient.

Il est important de comprendre ceci profondément ; et si nous pouvons le comprendre à l'intérieur même de nos os, de notre hara, alors nous pouvons vivre en paix, et avoir de la compassion pour tout : les autres, les animaux, les objets et même l'air que l'on respire.

*

Ni amour ni haine : Sosan parle de l'amour et de la haine qui vont ensemble, les deux faces d'une même médaille, et cela nous amène finalement à *funi*, non-deux. Ni ceci ni cela veut dire non-deux. Mais non-deux n'est pas au-delà de l'interdépendance des choses.

En 676, maître Eno a quitté sa retraite chez les pêcheurs du sud de la Chine et s'est rendu à Canton, où il est passé devant le temple de l'École du nirvana, qui ne diffère pas tellement du zen. Là, quelques moines discutaient au sujet d'un drapeau flottant au-dessus de leur tête. L'un dit : « Le drapeau bouge », un autre « Non, c'est le vent qui bouge ». Eno dit alors : « C'est l'esprit qui bouge. » Les moines furent très impressionnés.

C'est l'histoire du drapeau dans sa version classique, celle que l'on trouve dans les livres de maître Suzuki et de presque tous les autres. Mais maître Deshimaru a une façon toute personnelle de raconter les histoires zen ; souvent on ne s'en rend pas compte et c'est en faisant des recherches que l'on s'aperçoit de la différence.

D'après la version de maître Deshimaru, le premier moine aurait dit « c'est le drapeau qui bouge », le second « Non, c'est le vent » et le troisième moine – Eno – aurait répliqué : « Non, c'est la conscience qui bouge ». À ce moment-là, une nonne qui passait par là aurait pris part à la discussion et dit aux trois autres : « Non. Vous êtes tous dans l'erreur. Tout bouge : le drapeau, le vent et l'esprit. »

Ni amour ni haine. Cela signifie : ne tombez pas dans les contradictions et la dualité. Est-ce que c'est le drapeau ou est-ce que c'est le vent ? À moins que ce ne soit l'esprit ?... *Ni amour ni haine, ni préférence ni rejet.* C'est une autre

façon de dire qu'il faut arrêter la discrimination entre le bien et le mal. Ni bien ni mal. Pas besoin de choisir, pas besoin de rejeter. Ni bien ni mal et « immédiatement, la Voie apparaîtrait devant vous. » « Quand vous ne pensez ni au bien ni au mal, disait Eno à Domyo, quel est à ce moment votre véritable visage, votre véritable moi ? » Cette phrase d'Eno est devenue un *koan* célèbre.

Dans le temple de Konin, Eno travaillait à la cuisine, comme responsable du mortier servant à broyer le riz. Il pratiquait zazen dans le gaitan, l'entrée du dojo lui étant interdite sous prétexte qu'il était inculte et ne savait ni lire ni écrire.

C'est Eno qui reçut la transmission de maître Konin, alors que tout le monde pensait qu'elle irait à Jinshu, le plus cérémonial, le mieux éduqué, le plus érudit de tous les disciples. Les autres moines étaient furieux, en particulier le général Domyo, qui se lança à la poursuite d'Eno.

Sur les conseils de Konin, qui redoutait la jalousie des autres moines, Eno avait en effet pris la fuite au cours de la nuit, dès qu'il avait reçu la transmission.

Domyo, qui voyageait à cheval, rattrapa Eno en deux jours. Eno posa le bol et le kesa – les insignes de la transmission – sur un rocher et se cacha dans un buisson. Il pensait que le général se contenterait de ces objets et renoncerait à le tuer. Mais quand Domyo voulut prendre le bol et le kesa, il ne put les soulever, car ils étaient soudain devenus très lourds. Le général était furieux.

Eno sortit de son buisson et lui demanda : « Pourquoi êtes-vous venu, pour le Dharma ou pour le bol et le kesa ? » « Pour le Dharma, bien sûr, répondit Domyo, je suis venu pour la Voie ! S'il vous plaît transmettez-le-moi. » C'est alors que Eno prononça la phrase : « Ne pensez ni au bien ni au mal. À ce moment-là quel est votre véritable visage ? »

Il existe d'autres interprétations de cette phrase, par exemple : « Sans penser à ce qui est juste ou faux, cherchez votre visage avant la naissance de vos parents. » Une version de maître Deshimaru dit : « Vous, Joza² ! sans penser ni au bien ni au mal, qui êtes-vous ? »

Tous les maîtres se sont exprimés là-dessus. Ikkyu, moine japonais du XV^e siècle a écrit ce poème :

« Mon moi ancien, qui originellement n'a jamais existé, n'a pas d'endroit où aller après la mort, absolument aucun endroit. »

Ni bien ni mal. Être au-delà. Cette pratique, c'est la Voie.

2. À l'époque d'Eno, on se servait du mot Joza pour parler à un disciple. On pourrait dire : « vous, moine ! ».

3 | *S'il se crée dans l'esprit une singularité aussi infime qu'une particule, Aussitôt une distance infinie sépare le ciel et la terre.*

Tous les maîtres zen ont étudié le *Shin Jin Mei*, et leurs disciples aussi. Beaucoup d'autres maîtres à travers les siècles ont repris les strophes de ce poème dans leurs propres textes : Se-kito dans le *Sandokai*, Yoka Daishi dans le *Shodoka* et Tozan dans l'*Hokyo zanmai* ; des maîtres soto tels que Fuyodokai, Wanshi, Dogen, Keizan, Daichi, Menzan, Kodo Sawaki et Deshimaru ; et dans l'école rinzai, Mumon Ekai dans le *Mumonkan* et Engo Kokugon dans le *Heki-ganroku*.

En ce qui concerne la troisième strophe, par exemple, voici ce qu'on trouve dans le deuxième paragraphe du *Fukanza-zengi* de maître Dogen : « S'il existe le moindre écart, la Voie reste aussi éloignée que le ciel l'est de la terre. »

Les commentaires de maître Deshimaru sur cette strophe se réduisent pratiquement à ceci : « S'il se crée dans notre esprit un écart de l'épaisseur d'un cheveu, le Soi ne coïncide plus avec l'ego, ni la montagne avec la montagne. » Bien que maître Deshimaru ait beaucoup parlé de l'ego, il n'a jamais dit qu'il fallait s'en débarrasser. Il lui est même arrivé de critiquer les religions qui essayaient d'écraser l'ego, de le rendre toujours plus petit : « Mon ego est plus petit que le tien. » Maître Deshimaru disait quant à lui :

« Mon ego est plus grand, j'ai un super ego, il est aussi vaste que le cosmos. »

*

Ne faites pas de distinction. C'est de cela que parlent les trois premières strophes du *Shin Jin Mei*. En séparant le ciel et la terre, nous créons une division dans notre propre esprit. Alors, n'ayez pas de graine à l'intérieur de vous-mêmes. Que rien ne pousse ! Ni pour ni contre. Dès qu'on manifeste la moindre préférence ou la moindre antipathie, l'esprit se divise et se perd dans la confusion.

Maître Maezumi, a demandé un jour à son disciple Genpo : « Êtes-vous végétarien ? » Genpo a répondu : « Je ne mange jamais de viande. » « Ne soyez attaché à aucune philosophie, à aucune pensée », a dit Maezumi.

La même question a été posée à maître Katagiri³ : « Êtes-vous végétarien ? » « Un tout petit peu » a-t-il répondu.

Pas de séparation, pas de distinction. Mais cela ne veut pas dire qu'on aplatit les montagnes et qu'on remplit les vallées. Il s'agit simplement de l'esprit, du grand esprit, et de la façon dont cet esprit devient rapidement tout petit. Courir après le *shiho*, la transmission, échapper à la transmission, voilà le petit esprit, l'esprit qui fait des distinctions.

À ce sujet, maître Deshimaru dit que nous ne devons pas chercher à atteindre quoi que ce soit. Je suppose qu'il veut dire par là que le résultat n'est pas important. Ce n'est pas comme dans un concours, où la flèche doit atteindre le milieu de la cible. La flèche part exactement, et c'est tout ce qui importe. C'est la pratique qui est importante, la pratique exacte. On dit qu'il faut cultiver la Voie. Je n'aime pas le terme « cultiver » ; je préfère « prendre soin ». Pour que l'arbre pousse,

3. *Dainin Katagiri Roshi (1928-1990), disciple d'Eko Hashimoto au Japon et assistant de Shunryu Suzuki aux États-Unis.*

il faut qu'il puisse boire par les racines, et donc que l'eau puisse pénétrer dans le sol ; c'est pourquoi on ameublit la terre autour de l'arbre. C'est cela, prendre soin. Et c'est la même chose pour l'attention qu'on donne à la pratique de la Voie. On va au dojo, aux *sesshin*, on étudie.

Nous devons toujours faire attention. Aujourd'hui, nous faisons une petite distinction, demain, cette distinction aura pris de plus grandes proportions. Une particule dans l'esprit, une poussière, un atome... et l'erreur devient illimitée.

Une nuit, je pilotais le bateau de mon père, qui allait en Corse. Je naviguais au compas. Au matin, nous nous sommes retrouvés aux Baléares. Une erreur c'est une erreur ; il n'y a pas de « presque ». Une goutte d'encre dans le verre et l'eau n'est plus claire. Juste une particule et le ciel et la terre sont séparés. Manquer la cible d'un millimètre revient à la manquer d'un kilomètre.

D'ailleurs, il n'existe pas de cible. Ce qui est important est d'escalader la montagne, et non la vue que l'on aura d'en haut. Parfois des gens grimpent au sommet d'une montagne, et arrivés en haut ils ne voient rien, à cause des nuages. Ils croient alors qu'ils ont raté quelque chose.

Vouloir obtenir quelque chose, c'est entrer dans le monde dualiste dans lequel il est parfois nécessaire de vouloir obtenir. Alors, comment savoir quand il faut et quand il ne faut pas ? C'est la sagesse, laquelle n'est pas séparée de la compassion, qui peut nous indiquer ce qu'il est ou pas nécessaire de faire. Pas la sagesse ordinaire, mais *maka hannya haramita* (*maka* « grande », *haramita* « au-delà » ou si vous voulez « absolue », *hannya* « sagesse ») ; une sagesse qui n'est ni particulièrement humaine ni particulièrement inhumaine, mais qui vient de *ku*, de rien.

Sosan parle d'« une singularité aussi infime qu'une particule » dans l'esprit. Cela concerne le penseur, la personne qui pense. Il suffit d'une toute petite notion de juste ou de faux pour qu'il y ait confusion ou, pour citer Sosan, « séparation du ciel et de la terre ». Le ciel et la terre ne peuvent pas être séparés ; l'un ne peut exister sans l'autre. Mais la pensée complique tout ; elle crée une petite distinction et sépare ainsi le ciel de la terre : « Cette jolie fleur s'épanouit pour moi, cette mouche m'énervé. » Séparation.

Alors ne créez pas la particule qui mettra une distance illimitée entre le ciel et la terre et vous précipitera en enfer. L'enfer n'est pas un lieu, mais un état d'esprit. Faire des distinctions est créer l'enfer et le paradis, car la séparation crée le paradis aussi sûrement qu'elle crée l'enfer. Dès que l'on commence à faire des distinctions, à faire des choix, on crée le paradis et l'enfer ; on adopte l'optique de la personne ordinaire, qui pense qu'il y a d'un côté l'être éveillé et de l'autre l'être ignorant.

Il existe d'ailleurs des religions auxquelles la séparation en question convient, sans les déranger. Elle a le mérite de simplifier les choses : si vous êtes bon vous allez au paradis, si vous êtes mauvais vous tombez directement en enfer. Mais selon l'enseignement bouddhique, le paradis, l'enfer, tout cela est dans la tête, fabriqué avec des pensées.

Bien sûr, tout dépend aussi du point de vue ; s'il est vaste, avec une optique très large, alors il n'y a pas du tout création de distinctions. « Le maître, le Bouddha, me parle directement » : c'est l'esprit religieux par excellence, comme lorsque le Bouddha a dit : « Moi seul j'ai eu l'éveil⁴. » Ici, plus de distinction, plus de séparation entre le ciel et la terre.

*

4. Le Bouddha a également dit : « J'ai réalisé l'éveil avec tous les êtres ».