

Bonsoir à tous et merci de l'accueil du dojo de Rennes. Je m'appelle Michel Fabra et je suis moine zen. Je pratique depuis vingt-huit ans et suis disciple de Maître Yuno Rech de qui j'ai reçu l'ordination de moine il y a plus de vingt ans. J'ai également reçu sa transmission en 2014. Aujourd'hui, je suis le responsable du dojo de Poitiers et je vais vous parler de ce qu'on appelle « s'éveiller à notre nature de Bouddha ».

Je commencerais par le titre, qu'est-ce que notre véritable nature, qu'est-ce que la nature de Bouddha ? *Tathâgatagarbha*, en sanskrit ça veut dire littéralement graine ou cœur d'un *tathâgata*, communément appelée « nature de Bouddha ».

Tous les êtres sont des Bouddhas. Chacun a la possibilité d'être éveillé, de percevoir la réalité telle qu'elle est, de se libérer de ce qui enchaîne et conduit vers l'insatisfaction. Personne n'est exclu, la seule condition est d'ôter les différents voiles qui recouvrent ce qui est déjà là. C'est comme si on était assis sur un trésor, sauf que celui-ci est enfoui sous la terre. La nature de Bouddha est présente en tous les êtres. La grande majorité des êtres ignore ce qu'ils sont véritablement.

Je vais vous raconter une histoire hindouiste très ancienne qui dit ceci : des dieux s'étaient réunis et voulaient cacher un trésor enfoui que les êtres humains avaient l'habitude de découvrir et de gaspiller. Ils ont donc décidé de cacher cette nature, ce trésor, de façon à ce que les êtres humains ne le trouvent pas et ne le dégénèrent pas.

Certains ont proposé de le cacher en haut d'une montagne, d'autres au fond de la mer, mais ils se sont dit que même là, il pourrait encore être découvert. Donc à la fin, ils ont délibéré et ont décidé que ce trésor, il fallait le cacher au fond de chaque être humain, donc à l'intérieur de chacun d'entre nous.

Voici un autre texte écrit par Arthur Adamov. C'est un écrivain traducteur, un auteur dramatique, Français d'origine russe. Il écrit: « *Ce qu'il y a... Ce qu'il y a ? Je sais d'abord qu'il y a moi. Mais qui est moi ? Qu'est-ce que ce moi ? Tout ce que je sais de moi, c'est que je souffre. Et si je souffre, c'est qu'à l'origine de moi-même, il y a mutilation, séparation. Je suis séparé. Ce dont je suis séparé, je ne sais pas le nommer. Autrefois cela s'appelait Dieu, maintenant, il n'y a plus de nom, mais je suis séparé. Si je n'étais pas séparé, je ne dormirais pas à chaque instant de ce lourd sommeil, entrecoupé des rôles des plus obscurs remords, je ne finirais pas ainsi les yeux vides, le cœur lourd de désirs.*

*Il faut voir clair, tout ce qu'il y a en l'homme vaut la peine de vivre, tend vers un seul but, inéluctable et monotone : passer outre les frontières personnelles, creuser l'opacité de sa peau qui le sépare du monde. Dans l'amour, l'homme mutilé cherche à reconstituer son intégrité première. Il cherche un être hors de lui qui, se fondant en lui, ressusciterait l'androgynie primitif. Dans la prière, il a recours à cet autre qui gît au cœur de son cœur, plus lui-même que lui, et pourtant inconnu. Toujours, il est altéré. Altéré : celui qui a soif, qui désire, mais aussi celui qui est étranger à lui-même. « Alter » : c'est toujours l'autre, celui qui manque, et comment l'homme ne serait-il pas altéré, dans les deux sens du mot, puisque tout vit en lui, puisqu'il résume la création dont il est le terme, qu'il va vers le tout, qu'il pourrait l'être, mais qui ne l'est pas ? » (extrait de L'Aveu, 1946)*

Cette Nature de Bouddha que nous avons tous, elle est complètement enfouie en nous, elle est recouverte par un voile, un brouillard épais, l'ego. On s'est identifié à un ego qui nous empêche de voir notre véritable nature et qui nous fait souffrir.

Toute la pratique de la méditation va consister à enlever les voiles, dissiper le brouillard de façon à pouvoir voir notre véritable nature, ce que l'on est réellement.

La pratique de la méditation, la pratique du zen, nous permet par une pratique constante, régulière, de nous poser. Ce serait comme un verre plein d'eau avec de la boue. L'ego, le mental, en fonction-

nant sans cesse, continuent à brasser cette eau qui reste toujours trouble. Le fait de se poser, de s'asseoir en zazen, fait que la boue se dépose et que la clarté apparaît. C'est la méditation.

Maître Dôgen, moine zen du treizième siècle, a introduit le zen de Chine au Japon, et il a écrit une œuvre colossale en quatre-vingt-dix chapitres qui s'appelle le *Shôbôgenzô*, ou *la vraie Loi, Trésor de l'Oeil*. L'un d'entre eux s'appelle le *Yui Butsu Yo Butsu* qui signifie « seul Bouddha connaît Bouddha ». Et il dit « *trouver le Soi véritable est le destin de l'homme* ». Cela veut dire que notre apparition sur terre, c'est prendre forme humaine et découvrir qui on est réellement.

Or, nous passons notre vie à l'ignorer complètement, et à faire ce que l'on a devant les yeux aujourd'hui : c'est à dire une société malade, un virus qui nous attaque, du plastique partout... On manque complètement de bons sens, on ne sait pas qui on est, et on passe notre vie comme ça à alimenter ce qu'on appelle les trois poisons que sont l'avidité, la colère et l'ignorance. Et donc toute la pratique du zen, toute la pratique de la méditation va nous faire basculer des trois poisons aux trois trésors que sont le Bouddha, le Dharma et la Sangha, c'est à dire le Bouddha historique et l'éveil, le Dharma qui est son enseignement ; et la Sangha, la communauté bouddhiste.

Je reprends la phrase de Dôgen : « la recherche du moi véritable est le destin de l'homme, mais rares sont ceux qui peuvent voir leur vrai visage, leur vrai moi. Seul Bouddha le peut. Ceux qui ne connaissent pas Bouddha considèrent ce qui n'est pas le moi comme le moi. Ce que Bouddha appelle le moi n'est autre que l'univers entier, donc que vous le sachiez ou pas, il n'y a pas d'univers entier qui ne soit vous-même. »

Donc l'homme ordinaire ne peut pas connaître le Dharma du Bouddha.

Alors qui est cet homme ordinaire qui ne peut connaître le Dharma de Bouddha, quel est cet homme pour qui sa vraie nature, son vrai visage n'est pas accessible? Cet homme c'est nous, l'homme des pensées, l'homme complètement identifié, enfermé dans son ego. Ainsi notre vrai visage ne peut apparaître.

Dans l'expérience intime du zazen, donc de la méditation, tout devient unité, tous les contraires s'unissent, plus de traces de jugement, de recherche, d'attente, plus la moindre intervention de l'ego. S'immerger complètement dans la pratique, s'endommager complètement comme disait Kodo Sawaki, la combustion totale, faire fondre toutes les scories dans le chaudron de zazen.

En ce qui concerne la pratique du zazen, j'insiste un peu sur le fait du *gyoji*, ce qui veut dire une pratique régulière de zazen, constante dans la durée, et grâce à laquelle, petit à petit on se transforme. On commence à voir plus clairement qui on est nous mêmes par rapport à la nature. Nous sommes la nature même, notre vraie nature de Bouddha. Bouddha signifie ici s'éveiller, donc s'éveiller à notre vraie nature, à ce qu'on est réellement. Le zen a cette particularité de cibler, de se concentrer sur la pratique avec le corps et l'esprit en unité, ce qu'on appelle *shikantaza*, simplement s'asseoir, seulement s'asseoir. Et avoir une pratique régulière dans ce *shikantaza* nous transforme automatiquement, naturellement, inconsciemment, et nous éveille à notre vrai visage, à reconnaître notre vrai visage, qui nous sommes réellement.

Si nous ne faisons pas ça, nous passons notre vie simplement à nous inquiéter beaucoup, à vieillir et à mourir sans jamais savoir qui on est réellement. Donc il est temps maintenant, et les périodes que nous vivons aujourd'hui sont justement propices, favorables à une prise de conscience de ce que nous sommes en train de faire, de comment la société est en train de tourner et de changer. C'est comme si en ce moment il y avait un train qui passait, un train vers l'éveil, et la possibilité de prendre ce train pour chacun d'entre nous de façon à pouvoir s'éveiller, sortir du rêve, un peu comme si nous étions endormis, anesthésiés, et justement la pratique de la méditation, et en ce qui

me concerne l'expérience que j'ai de zazen, permet de sortir de ce rêve, de s'ancrer dans la réalité, de plain-pied dans l'instant présent.

Je reviens à Adamov, personne qui s'est suicidée en prenant une surdose de barbituriques. J'aime bien son texte dans lequel il reconnaît qu'il est séparé ; on est tous un peu comme ça, séparés, insatisfaits. Cette situation, le Bouddha l'a appelée *Dukkha*, souvent traduit par souffrance. C'est la première noble vérité, la vie est souffrance, plus précisément insatisfaction, séparation. On n'est jamais content de notre vie, on souffre, on ne sait pas ce qui se passe. Les événements autour de nous montrent un tas de choses et la nature également. Il y a vraiment une urgence à devoir sortir de la torpeur. On cherche toujours des solutions à l'extérieur, on brandit des pancartes, on fait un tas de choses, mais la réalité est que le problème c'est nous, c'est chacun d'entre nous. Chacun d'entre nous doit vraiment se mettre en chemin, en route pour trouver sa véritable dimension et le vrai sens de sa vie.

Demain et dimanche matin, il y aura ici une journée et demie pour une pratique intensive de zazen. Il y aura trois ou quatre zazen durant lesquels on fera directement l'expérience de cette transformation. Quand on s'assoit en zazen, dans une posture très stricte, on s'assoit sur un coussin, on croise les jambes, on pose le corps, on le maintient immobile et très rapidement on est dérangé par un tas de choses. On est dérangé physiquement, on a des douleurs dans les jambes, c'est inconfortable la plupart du temps mais en réalité, ce problème physique est plus un allié qu'un ennemi. Si on arrive à patienter ainsi malgré cet inconfort, on voit très vite que ce qui est le plus dérangeant, c'est ce mental qui n'arrête pas... Les pensées, on n'arrête pas de penser, on est tout le temps en train de penser. On fait référence à un passé qui est déjà révolu ou à un futur improbable qui n'est pas encore là, et constamment, l'instant présent nous échappe, on ne vit pas l'instant présent, on ne sait pas le vivre. De fait même, on ne peut pas penser à l'instant présent car si on le pense, ce n'est déjà plus l'instant présent, déjà fini !

C'est toute une alchimie, une transformation, la pratique de la méditation de zazen. Dans le mot zazen, *za* veut dire s'asseoir, *zen* méditation. S'asseoir en méditation nous permet comme je le disais tout à l'heure de poser, de calmer ce mental et de commencer à voir et à observer la réalité, se pénétrer de cette réalité, et comme je vous le disais, prendre conscience de cette relation, de comment on peut syntoniser avec l'univers tout entier et sentir cet univers entier, cette nature qui est complètement inhérente à nous-même. Au contraire, par le mental, on préfère donner plus d'importance à nos questionnements, à notre petite personne, plutôt que faire un pas dans le vide et s'ouvrir à quelque chose qui nous dépasse complètement.

S'éveiller à sa véritable nature, c'est un encouragement. Ce qui se passe aujourd'hui, comme porter un masque, on s'en plaint bien sûr, mais justement, par la pratique de zazen, on peut en faire une pratique de tous les instants, revenir à chaque instant et être présent à ce qu'on fait. La plupart des gens aujourd'hui, on les voit traverser les rues en train de regarder leur téléphone. On n'est pas là, on ne voit que des fantômes.

S'éveiller à sa véritable nature, c'est s'éveiller et devenir un être humain complet, libre, prêt à accepter l'impermanence : le temps qui passe, accepter de vieillir, accepter de mourir, accepter complètement sa mort.