

La Roue de l'Existence bouddhique

Teisho en ligne donné par Maître Michel Jigen Fabra à Poitiers, le 25 novembre 2023

Bienvenue au Dojo de Poitiers. Tout d'abord, pour vous donner une idée du contexte, on appelle ce lieu un dojo, mais six moines et nonnes vivent sur place en permanence, donc cela ressemble plus à un temple. Nous avons un dojo au fond du jardin, mais la façon de vivre ici est vraiment celle d'un temple.

Je me présente, je suis Michel Jigen Fabra. Beaucoup me connaissent, je suis disciple de Maître Yunō Rech et j'ai reçu le *shihō* (la transmission) en 2014. J'ai vécu six ans à la Gendronnière en tant que *shuso*¹ et *ino*², et aujourd'hui je suis responsable du Dojo de Poitiers. Je vis donc avec ces nonnes et ces moines.

Voici ce qui a motivé le choix d'un *teisho* sur la Roue de l'existence. D'une certaine façon, cela s'est imposé à moi parce que, comme vous le savez, la Roue de l'existence n'est pas utilisée comme base d'enseignement dans notre tradition zen Sōtō. On la trouve plus largement chez les Tibétains, ou encore en Inde et en Chine, mais très peu au Japon. Or, une des nonnes de notre sangha, Lucie Myōgen, lorsqu'elle est venue habiter ici, a apporté cette grande représentation, cette Roue de l'existence qu'elle a dessinée et peinte elle-même. Depuis, elle trône dans notre réfectoire, et tous les jours, nous ne pouvons faire autrement que de la voir et de la regarder. Mais il semblerait qu'elle nous voie et nous regarde aussi. Elle nous interpelle par les enseignements qu'elle nous dévoile peu à peu ; on constate à quel point tous les enseignements du Bouddha y sont consignés.

L'origine de cette Roue remonte au Bouddha lui-même. Il y a plusieurs histoires autour d'elle. Une légende que j'ai retenue et qui me plaît bien, c'est qu'à cette époque, la famille des Shakya régnait sur une province du Nord de l'Inde. Le Bouddha Shakyamuni était l'ami du roi Bimbisāra, roi du Magadha. Ce roi avait un ami immensément riche qui lui avait fait un très beau cadeau. Ne sachant pas quoi lui donner en retour qui soit à la hauteur de ce qu'il avait reçu, Bimbisāra alla trouver son ami le Bouddha, et lui demanda de l'aider à trouver quoi offrir. Le Bouddha lui proposa de peindre un mandala : cette Roue. Sous la direction du Bouddha, il peignirent donc ce mandala.

¹ *Shuso* : responsable du dojo

² *Ino* : responsables des moines et des cérémonies

Elle représente le processus de la vie, le mécanisme du karma et comment fonctionnent les cinq *skandas*, ou cinq agrégats : la forme, les sensations, les perceptions, les formations mentales et la conscience ; la façon dont ils sont conditionnés, et l'égo. L'histoire raconte qu'à la vue de ce mandala, le roi Bimbisâra s'éveilla, ainsi que son ami à qui il l'offrit. Tous deux finalement gouvernèrent leur pays et leur peuple selon les principes de paix et de non-violence qui sont ceux du bouddhisme.

Je vous précise que je ne vais pas m'attacher ici aux détails. Il existe de nombreuses représentations de cette Roue, selon les époques et les cultures, et différentes formes de dessins et de symboliques selon les roues. Je vais plutôt vous donner une vue d'ensemble de sa signification, selon la lecture que je peux en faire.

Je fais aussi une petite parenthèse, je vous disais ces derniers jours que je retrouvais souvent dans cette Roue des échos, des parallèles avec des enseignements de Maître Dōgen. Ce n'est pas tellement évident, mais c'est bien souvent ce que cela me suggère. J'y retrouve notamment des chapitres du *Shōbōgenzo* : *Shimei*, les quatre chevaux, ou bien encore *Mujo seppo*, la prédication faite par les inanimés. J'y reviendrai par la suite si vous le souhaitez.

Dans le *Sanshodoei*, un recueil de poèmes de Maître Dōgen, un des poèmes dit ceci : « Voici les quatre chevaux. Voici les quatre véhicules. L'homme ne veut monter sur aucun d'eux. Comment saurait-il connaître la voie ? »

Retenez peut-être ce poème ; nous y reviendrons plus tard si vous avez des questions.

Les quatre nobles vérités énoncées par le Bouddha sont également inscrites dans cette Roue ; nous le verrons par la suite. Les quatre nobles vérités sont : « La vie est souffrance. Recherchez les causes de la souffrance. Éliminez les causes de la souffrance. Et puis le Nirvana, l'extinction, la libération. »

Il y a une question que je pose aux personnes qui viennent dans ce dojo pour pratiquer, ou qui sont de passage, et qui sont souvent marquées par cette représentation. Elle est énorme vous voyez ; habituellement on la voit sur un format A4, là elle fait un mètre cinquante sur un mètre vingt.

Alors la question que je pose souvent aux personnes qui viennent et qui la regardent, c'est par quoi ils sont marqués, ou attirés. Les réponses sont très variables et très étonnantes. Il y en a qui vont voir ce monstre énorme, et puis d'autres qui vont voir de petits détails. C'est assez intéressant comme chacun peut avoir un regard sur les choses.

Je vais commencer par ce monstre, ce qu'on voit qui est le plus grand. Il se nomme Mara. Vous voyez le personnage : il a des doigts crochus, des ongles, un regard incendiaire... Chacun de vous a peut-être l'image de la Roue devant soi, vous pouvez détailler cela. Il tient la Roue entre ses mains, ses pieds, sa bouche, ses dents, il a des flammes à la place des sourcils... il est très très puissant. Il est posé sur un tigre, et on a l'impression que le tigre dort... Mais le tigre ne dort pas, en fait il est mort. L'idée, c'est que Mara s'est emparé des pouvoirs du tigre, de toute sa puissance, de toute son élégance, de toute sa ruse et de toute sa force. Il possède tout cela ; il a vidé le tigre pour s'en servir. On peut faire un parallèle avec l'image de Manjushri³, qui lui aussi est parfois assis sur un lion. En général, Manjushri trône dans le *sōdō*, c'est-à-dire la pièce où on fait zazen : à la place d'un Bouddha, on met normalement une statue de Manjushri. Et celui-ci a deux représentations : soit il est assis sur un lion, soit il a une épée qui tranche les illusions. Et quand il est assis sur un lion, alors le lion est parfaitement vivant. Le lion de Manjushri est apprivoisé, et Manjushri s'en sert pour aider les êtres à s'éveiller. Tandis qu'ici non, il est mort.

Mara tient donc entre ses mains une grande Roue, dans laquelle les êtres humains sont enserrés. Cette Roue s'appelle le *samsara* : le cycle des vies et des renaissances. Et de ce monstre qui est à l'extérieur, je vais maintenant passer au centre. Au milieu, vous avez ce petit cercle rouge qui contient trois animaux : un cochon, un serpent, et un oiseau. Ces trois animaux représentent les trois poisons : le cochon représente l'ignorance ; il mord la queue du serpent qui représente la colère (ou la haine), et le serpent mord la queue de l'oiseau qui représente l'avidité. Ce sont les trois poisons qui nous guident : nos actions sont dictées par la colère, par l'avidité ou par l'ignorance, et selon ces actions, une roue intermédiaire va se mettre en mouvement.

Le cercle suivant, c'est donc cette roue intermédiaire qui englobe ce cercle central, et à l'intérieur de laquelle il y a six personnages. Ce cercle est divisé en deux parties : un côté blanc, et un côté noir. Les personnages à gauche dans le blanc, regardent vers le haut et montent. Et les trois autres personnages dans le noir, regardent vers le bas et tombent. Ce sont un animal, un être famélique, et un dernier personnage en flammes. Cela signifie que suivant les actions que nous poussent à faire les trois poisons, nous sommes catapultés soit vers ce qu'on appelle des mondes supérieurs, soit vers des mondes inférieurs.

³ Manjushri : bodhisattva de la sagesse

Il y a six mondes dans le samsara : le monde des êtres humains, le monde des dieux, le monde des *asuras* – des guerriers –, le monde des animaux, le monde de *gakis* (des êtres affamés), et le monde des enfers. Suivant nos actions et le fruit de nos actions, nous sommes dispatchés dans l'un de ces mondes.

On peut dire par exemple que le Bouddha Shakyamuni était dans le monde des dieux. C'était un fils de roi ; rien ne lui manquait, il n'avait aucune raison de vouloir changer quelque chose à sa vie. Mais l'histoire dit qu'il est sorti par les quatre portes de son palais, et qu'à chaque porte il fait une rencontre : la vieillesse, la maladie, la mort, et puis un moine. Il s'est posé la question de ce que cela signifiait, parce qu'il avait une insatisfaction profonde et qu'il n'était pas totalement heureux de sa situation. C'est ce qui l'a fait sortir de son palais pour aller résoudre son questionnement et comprendre profondément la signification de tout cela.

Il a rencontré des yogi ; il a fait beaucoup de mortifications, il est allé très loin, jusqu'à même manger un seul grain de riz par jour, jusqu'à presque perdre sa vie – on a des images du Bouddha où il est très émacié, il n'a plus que la peau et les os. Mais tout ça ne lui convenait toujours pas. Après maintes pérégrinations, il s'est un jour assis en zazen sous l'arbre de la *bodhi* (l'arbre de l'éveil), et il a dit : « Tant que je ne m'éveillerai pas, tant que je ne comprendrai pas ce que je suis profondément, je ne bougerai pas. »

L'histoire dit que Mara l'a vu assis là, au pied d'un arbre ; au début il s'est dit « c'est bon, il n'y a pas trop de problème, tu peux t'asseoir »..., mais quand il a vu la détermination du Bouddha pour son assise, il a déployé toute son énergie et tout son savoir pour essayer de le faire bouger. À la fin, il a envoyé une horde de ses filles, qui sont venues séduire le Bouddha. Mais le Bouddha n'a pas bougé, et on dit qu'au petit matin, il s'est éveillé en regardant l'étoile du matin. Cette commémoration se fait bientôt puisqu'elle a lieu début décembre⁴.

Cette Roue représente la transmigration : suivant nos actions, on va transmigrer d'un monde à un autre. Par exemple, on peut être dans une vie dans le monde des humains, mais en fonction des actions qu'on va mener, on peut se retrouver dans une vie prochaine chez les *gakis*, ou en enfer, ou chez les animaux. Le monde des animaux est celui des personnes stupides ou sottes. On dit que si vraiment on ne cherche pas trop à comprendre sa présence sur cette terre, on se retrouve dans le monde des animaux. Si on commet des actions très graves comme de tuer son père ou sa mère, ou un Bouddha, ou un maître, ou d'autres actions très très graves, on peut se retrouver dans le

⁴ Il s'agit d'une retraite de pratique intensive appelée *Rohatsu sesshin*.

monde des enfers. On dit que si on se retrouve dans ce monde, il est très difficile de pouvoir s'en sortir, même si on peut y arriver.

Ici c'est le monde des gakis, des esprits affamés. C'est le domaine des esprits avides, fruits de l'avarice et de l'avidité, le monde des privations extrêmes.

Ensuite dans les mondes inférieurs, comme je vous l'ai dit il y a les enfers, fruits d'un karma de colère et de haine, où les êtres souffrent très intensément.

Également les naissances animales, fruits de la stupidité et de la sottise, un monde sans liberté.

On voit que suivant ses actions, suivant comment on a mené sa vie, suivant ce qu'on pense, suivant ce qu'on fait... même une simple pensée, une pensée intentionnelle, a une répercussion.

Si on a de bonnes pensées, il y a les trois destinées supérieures : la naissance humaine, fruit du désir, où les passions sont variées et la souffrance assez intense pour susciter le désir de libération, sans pour autant être insupportable. C'est bien souvent ce que la majorité des gens vivent. Même si ça ne va pas, on arrive à faire en sorte que ça aille, et à toujours trouver des solutions pour essayer d'équilibrer une vie somme toute agréable. Ou alors on fait le yo-yo : un coup agréable, un coup désagréable... Est-ce que ça vous va comme explication, vous comprenez ? C'est le monde des êtres humains, dans lequel on peut tous se retrouver réellement.

Ensuite, nous avons le monde des asuras, ou des titans. Ce sont des êtres puissants, dominés par l'envie et la jalousie, luttant sans cesse ; c'est le monde des compétitions. Un président de la République par exemple, qui veut tout, c'est l'esprit de compétition. Toujours plus. On trouve ça tous les jours dans le travail, où on est prêt à marcher sur la tête de quelqu'un pour pouvoir réussir, cela arrive fréquemment.

Et puis le monde de dieux : des êtres bienheureux, caractérisés par l'orgueil et l'autosatisfaction, mais dont la chute est d'autant plus douloureuse. Voilà ce dans quoi on baigne. Vous avez une grande lessiveuse ! Elle semble bien sûr statique, elle est statique, mais on transmigre d'une vie à une autre.

D'un moment à un autre, aussi, on peut transmigrer. Il y a une histoire qui dit ça : un jour un samouraï se présente devant un maître zen et lui demande si le paradis existe. Quelqu'un a posé cette question hier n'est-ce pas ? Est-ce que le paradis existe ? Un samouraï arrive donc devant un maître zen et lui demande si le paradis existe et si l'enfer existe. Le maître zen lui dit : « Vous êtes un samouraï vous ? mais moi un samouraï

comme vous, je ne le voudrais même pas pour garder mes chats ! Vous n'avez rien, vous n'avez pas l'allure d'un samouraï ! » Le maître zen provoque le samouraï, le provoque à tel point que le samouraï rentre dans une colère et sort son sabre. Au moment où il sort son sabre, le maître lui dit : « Voilà l'enfer. » Le samouraï comprend, il rengaine son sabre, et le maître lui dit : « Voilà le paradis. » Donc à tout moment, suivant nos sentiments, nos émotions, une colère par exemple, on fait une action et on bascule. Cela se produit tout le temps.

Et tout cela est régi par un dernier cercle extérieur : on pourrait dire que c'est la jante de la roue. Ce sont les douze maillons de la chaîne, ce qu'on appelle aussi la coproduction conditionnée. Cela porte plusieurs noms : les douze *innen*, ou les douze maillons de la coproduction conditionnée.

Le premier maillon est celui de l'ignorance. Elle est représentée ici par une personne aveugle, qui avance à tâtons.

Et parce que l'ignorance existe, les formations mentales existent. On voit un potier qui fabrique des choses. C'est le deuxième maillon. Comme je vous disais en introduction, suivant les roues, les images diffèrent.

Donc parce que l'ignorance existe, les formations mentales existent : la fabrication, les *gyo*, le karma. On fabrique des choses.

Parce que les formations mentales existent, existe la conscience. C'est le troisième maillon. Pour la conscience, on voit un singe qui descend d'un arbre. On pourrait dire qu'il saute de branche en branche et qu'il commence à venir sur terre et à prendre conscience de ce qu'il est.

Ensuite on voit cinq hommes dans une barque : ce sont le nom et la forme, les cinq agrégats. On a vu que c'étaient la forme, les sensations, les perceptions, les formations mentales et la conscience.

Puis il y a une maison vide avec six fenêtres ouvertes. Ce sont les six domaines des sens, ou les six portes d'entrée.

Parce qu'il y a les domaines des sens, il y a le contact : on voit un couple s'enlacer.

Tout en bas de la jante, le septième maillon, c'est un homme qui reçoit une flèche dans l'œil : la sensation. On ressent quelque chose.

Le huitième, on voit un homme qui boit du vin : la soif, ou le désir insatiable.

Ensuite, un singe attrape un fruit : la saisie, l'attachement.

Et à partir de l'attachement, on voit une femme enceinte, c'est l'existence ou le devenir.

Puis une femme qui accouche, on voit un enfant, c'est la naissance.

Et enfin, un homme porte un cadavre sur son dos : vieillesse et mort, et le cycle repart : on est ignorant, on meurt, et on reste dans ce cycle pendant encore des vies et des vies... Dans une phrase du Dhammapada, le Bouddha dit : « Que croyez-vous qu'il y ait le plus sur terre : le nombre de gouttes d'eau dans l'océan, ou les larmes que vous avez versées depuis tant de vies ? » Déjà la question nous fait réfléchir. Ça veut dire en fait : depuis combien de temps sommes-nous dans le samsara ? Combien de temps ?

Ce matin, ou hier, tout en discutant, nous avons évoqué un sujet. Nous nous étions dit que nous étions dans les limbes la plupart du temps, et nous n'avions pas trouvé d'équivalent, de mot qui serait synonyme des limbes. Et ce matin, le mot qui m'est venu, ce sont les oubliettes. J'ai comparé cela aux châteaux forts, lorsqu'on jetait quelqu'un aux oubliettes, qu'on le laissait là, et qu'il mourait là. Et bien les limbes et le samsara me font penser aux oubliettes : on oublie sa vraie nature, on oublie qui on est. On est identifié à un personnage, à un égo, et selon nos actions, on tourne perpétuellement dans ce cycle.

Aujourd'hui ce que je vous donne c'est vraiment une vulgarisation de la Roue. Comme je vous l'ai dit je ne suis pas un spécialiste pour entrer vraiment dans les détails ; c'est plutôt une vue d'ensemble. Est-ce qu'il y a des questions par rapport à ça, est-ce que ça vous paraît clair ?

Question : On dirait qu'on voit des petits personnages, là, dans chaque monde... qu'est-ce que c'est ?

Oui c'est exact, merci pour cette question. Ce qu'on voit dans chaque monde du samsara, c'est un bodhisattva. Dans chaque monde, même le plus infernal, se trouve un bodhisattva. Ça veut dire qu'à tout moment, même dans les épreuves les plus difficiles, on a une possibilité de sortir du samsara. Les bodhisattvas peuvent nous montrer une voie, une voie d'éveil, une possibilité d'arrêter tout cela, de sortir de l'emprise de cette roue. On peut dire une voie de libération.

La libération, c'est un mot qui vient souvent dans les sùtras du Bouddha. On parle de la libération par exemple au tout début du sutra des repas : « pour que le donateur, le donataire et le don soient libérés de tout attachement, et avec tous les êtres atteignent la libération. » C'est dans le premier couplet. Et on peut se demander : « la libération de quoi ? » Eh bien c'est la libération de l'emprise de Mara.

Dans tous les mondes il y a donc un bodhisattva qui peut nous indiquer la Voie. Et tout en haut, au-dessus de Mara, on voit aussi un Bouddha qui montre la lune. La lune, c'est un symbole d'éveil, elle n'a pas une lumière directe, mais une lumière indirecte ; c'est le

soleil qui éclaire la lune. C'est un symbole d'éveil dans la mesure où ce n'est pas éblouissant, ça ne nous aveugle pas. On garde une lucidité, on y voit clair sans être ébloui.

Ce symbole nous dit : si vous voulez sortir de tout ce samsara, de cette transmigration incessante, compliquée et très dangereuse d'une vie à une autre, vous pouvez suivre la Voie de l'éveil.

Et en-dessous, on voit aussi une sorte de roue, une autre roue. Une roue qui a huit embranchements. C'est le sentier octuple qui comprend : la vue juste, la pensée juste, la parole juste, l'action juste, les moyens d'existence justes, l'effort juste, l'attention juste et la concentration juste. Et en suivant cette voie de justesse, on peut s'extraire, se libérer de l'emprise de Mara.

Ce qui fait qu'on peut suivre cette voie, en tout cas pour nous pratiquants du bouddhisme zen, c'est la pratique de zazen : avoir une pratique régulière et constante, et maintenir la présence.

Est-ce qu'il y a d'autres questions ? Oui ?

Question : Tu as dit qu'il y avait cette chaîne, et tu as parlé de zazen, mais est-ce que cette chaîne nous montre aussi un moyen de sortir du samsara ?

En effet, il y a cette chaîne aux douze maillons, et le moyen d'en sortir, c'est de couper n'importe quel maillon. Alors on se défait de la chaîne. Si on sort de l'ignorance en s'éveillant, on coupe la chaîne, on sort du système. Quel que soit le maillon qu'on prenne, si on arrive à éclairer réellement ce qu'on vit à tout moment, par le sentier octuple, ainsi que par la compréhension des quatre nobles vérités, on se libère.

En effet, ce qu'on ignore dans le premier maillon, c'est l'ignorance. Et qu'est-ce qu'ignore l'ignorance ? C'est une bonne question, non ? Qu'est-ce qu'on ignore ? On ignore qui on est vraiment. On ignore notre vraie nature. On ignore les quatre nobles vérités. On est dans ce pétrin constamment, mais on n'arrive pas à constater et à réaliser vraiment qu'on souffre. Or, la première noble vérité, c'est de constater qu'on souffre. Et si vraiment on constate qu'on souffre, ça entraîne des questions : pourquoi on souffre ? Une fois qu'on sait pourquoi on souffre, on cherche à éliminer les souffrances, en coupant un des maillons, en suivant la voie octuple.

Et moi, j'ai amené quelque chose de plus à cette roue. On voit quand même la puissance et la grandeur de ce dans quoi on est enfermé. C'est beaucoup plus grand finalement que ce que nous montre le Bouddha : cette lune, qui paraît beaucoup plus petite. Eh bien moi

j'ai trouvé le moyen de faire encore plus petit : en plein milieu des trois poisons, prendre une aiguille et faire un trou. Et en passant par ce trou d'aiguille, au milieu même des trois poisons, on peut les transformer en trois trésors et sortir de l'emprise de la roue.

Il y a aussi cette phrase qu'on dit des fois : que le nirvana est dans le samsara et le samsara est dans le nirvana. Et il me semble que cette roue nous montre ça aussi ?

Oui, c'est ce que tu as chanté tout à l'heure, n'est-ce pas ? : « Dans ce monde d'illusions, vide et impermanent, puissions-nous exister dans l'eau boueuse avec la pureté de la fleur de Lotus. » Eh bien ça parle de ça : dans cette eau boueuse, au milieu du samsara, on a la possibilité de s'éveiller. Le samsara finalement devient nirvana, et on peut aider tous les êtres à s'éveiller au milieu des phénomènes.

Question : Pourquoi il semble qu'il y ait une guerre entre le monde des asuras et le monde des dieux ?

On voit qu'il y a des fruits sur l'arbre, alors peut-être que les asuras viennent chercher un peu les fruits d'à-côté. Il y a toujours de la compétition, elle est tout le temps présente chez les asuras. Ce sont des guerriers et ils se battent, alors peut-être qu'ils convoitent ces fruits et qu'ils veulent passer dans le monde des dieux.

On a vu qu'on était dans un monde de compétition : on veut accéder au pouvoir en marchant sur les autres. On voit un personnage par exemple qui a une flèche et qui en vise un autre ; un troisième qui le regarde parce qu'il veut se défendre, parce qu'on veut toujours défendre ce qu'on a.

C'est facile à comprendre n'est-ce pas : on ne veut pas se séparer de ce qu'on a, on ne veut pas le lâcher, on veut en avoir toujours plus, et plus on en a, plus on veut en garder. C'est vraiment le monde dans lequel on est.

Et ça concerne tous les mondes du samsara. Bien sûr, les mondes inférieurs sont beaucoup plus douloureux, mais quelquefois, il faut toucher ces zones-là pour pouvoir éventuellement se libérer. Parce que si on souffre vraiment, ça peut être aussi un accélérateur. Je ne sais plus quel auteur disait que finalement, la souffrance était le cheval le plus direct vers l'éveil. C'est quand on est dans ces zones-là qu'on peut avoir envie de s'en sortir et qu'on peut trouver l'urgence de s'éveiller. Maître Dōgen dit qu'il faut pratiquer comme si on voulait éteindre un feu au-dessus de notre tête. Là le feu on le voit, dans le monde des enfers !

Donc si on a vraiment envie d'éteindre le feu, on se prend en mains et on agit. Mais quand on est entre deux eaux, que tout va bien, qu'on a un bon travail, une famille, de

beaux enfants, une belle maison, une voiture, éventuellement plusieurs voitures, une piscine... on procrastine un peu, on se dit que ça va, qu'on n'a pas besoin de chercher.

Question : Est-ce que le monde des dieux peut être assimilé au pouvoir ?

Oui. Les gens de pouvoir se retrouvent essentiellement dans le monde des dieux. Mais même dans le monde des humains on peut vouloir du pouvoir. On voit ici qu'il y a des gens qui travaillent, d'autres qui mendient, on voit des paysans... c'est vraiment notre monde. Mais même là, il y a du pouvoir qui peut s'exercer, par exemple entre un employé et un employeur. Suivant l'état d'esprit que l'on cultive, on peut être un despote. Un employeur qui fait souffrir ses employés, ça peut être aussi une manière d'exercer du pouvoir.

Et inversement, dans le monde des dieux par exemple, on peut aussi trouver des rois, comme le Roi Bimbisâra et son ami, dont nous avons parlé tout à l'heure ; ils étaient rois, donc ils avaient du pouvoir, et malgré tout ils ont mené leur peuple avec paix et bienveillance pour les uns et les autres.

Donc oui, le pouvoir s'exerce à tous les niveaux. Tant qu'on reste dans le domaine du samsara, il y a toujours des jeux de pouvoir. Même chez les gakis, il y en a toujours un qui va avoir du pouvoir sur l'autre.

Il y a eu plein d'expériences de faites, par exemple de prendre des êtres humains et de simuler une prison : on enferme des personnes dans une prison, et on désigne des geôliers, d'autres personnes pour les garder.⁵ C'est une simulation : ce ne sont pas de vrais prisonniers, et ce sont pas des vrais gardiens. Mais si on les laisse quelque temps à jouer ces rôles, eh bien les geôliers deviennent des dictateurs. Ils exercent du pouvoir et les prisonniers deviennent de vrais prisonniers. Tu comprends ? Donc à tous les niveaux ça s'exerce.

Ce qui est important de voir, c'est que dans une vie humaine, c'est vraiment un bon karma d'avoir rencontré la Voie. Et les bodhisattvas sont là pour nous le montrer. Maintenant, quelle est notre capacité à suivre ce karma et à pouvoir mettre son élan vital et son énergie à comprendre ? Si on comprend vraiment le samsara, ce dans quoi on est enfermé et ce dans quoi on souffre, si on comprend vraiment la première noble vérité qui dit que la vie est souffrance, on a envie de se mettre en chemin pour sortir de ce carcan.

⁵ Voir : expérience de Stanford

Question : On parle de transmigration, est-ce que dans la vie, où il y a des hauts et des bas, des très bas, et puis des très hauts où on est très bien, est-ce qu'on passe aussi par ces mondes dans sa propre vie maintenant ?

Bien sûr, la transmigration opère à chaque instant, même en zazen elle opère. On transmigre constamment en zazen : on peut avoir des pensées très élevées, et puis des pensées moins élevées, être traversé par plein de choses. Eh oui, c'est tout le temps ! C'est pour ça que c'est précieux d'avoir une pratique et de la mener de façon à pouvoir être au plus près pour pouvoir se dégager : avoir une maîtrise sur sa propre façon de penser, sa propre façon d'être, comprendre que finalement notre égo n'existe pas, notre moi n'existe pas. Ou en tout cas, il existe, car on a besoin qu'il fonctionne dans cette vie, mais il devient ministre. Notre égo devient un serviteur, et non pas ce dictateur qui manœuvre tout.

Parce que l'égo peut même manœuvrer les gens pour leur faire faire de la spiritualité, un peu de méditation... Il est content, il dit : « oui, oui, allez-y », parce que de toute façon, c'est lui qui contrôle. Donc pour enrayer ce contrôle, il faut redevenir le maître de sa propre maison. Et pour cela, il est nécessaire d'avoir une pratique constante, afin de voir qu'effectivement, on peut transmigrer dans une vie. Il y a des personnes qui dans cette vie, se retrouvent dans un monde plutôt tranquille, dans n'importe quel monde en fait, et il suffit d'un claquement de doigts pour transmigrer. On sort de là, une voiture passe à fond, elle t'écrase, et c'est fini. Tu bascules dans autre chose. Notre vie est quasiment effrayante, elle est dangereuse, elle nous demande d'avoir une perspicacité, une présence d'esprit très forte. C'est ça le trésor de zazen ; ça nous aide à être présent ici, à être plein de compassion et d'amour, et à aider tous les êtres à se libérer.

Question : Le point dont tu parlais tout à l'heure qui se trouve au centre, est-ce qu'on peut penser que c'est zazen, une brèche qui permet de s'extraire du samsara ?

Oui, ce point, là, il me parle beaucoup, puisque dans le zen il est question de la porte invisible, *mumon*, la porte sans porte. Et plus on pratique, plus on sent cette porte invisible. On baigne dans le cosmos entier depuis la nuit des temps. On est comme des poissons dans l'eau, mais on reste dans le samsara. C'est comme si on cherchait l'eau, alors qu'on est dans l'eau ! On est dans ce cosmos mais on le voit pas.

Comment faire, pour passer de ce monde dans lequel on vit, dans lequel on subit constamment les conséquences de notre karma, à l'ici et maintenant ? Pour moi, la solution suprême, c'est de vivre l'instant présent, d'être dans l'instant présent. Et ce point, là, c'est comme un passage, un passage secret qui nous fait d'un coup basculer par une porte invisible, dans un autre monde, dans le monde de la réalité de l'instant.

Et on ne peut pas s'aventurer dans l'instant présent avec le mental, c'est impossible. Le mental fait toujours référence à un passé déjà passé, ou à un futur improbable. Alors on oscille sans cesse entre passé et futur. Être dans l'instant présent, c'est ce que nous propose zazen, c'est de pouvoir avoir une maîtrise : quand on doit penser, on pense ; quand on doit réfléchir, on réfléchit. Le mental devient comme un outil : on s'en sert quand on en a besoin.

La majorité du temps, on pourrait être dans l'instant : simplement vivre, être en adéquation avec la nature... Le problème, c'est que nous les êtres humains, nous nous sommes séparés de la nature. On est tellement arrogant qu'on s'en est coupé ; on a porté presque à l'apogée l'arrogance tellement on se croit fort. On a poussé à fond la technologie, la mécanique, la science. Et le côté spirituel a été délaissé. On l'a foulé aux pieds.

Il s'agit de rééquilibrer tout ça. À notre époque, on en voit beaucoup les actualités. Puisqu'on a des systèmes informatiques, les informations vont bon train, donc on a connaissance de tout ce qui se passe dans le monde. Je suppose que depuis toujours les êtres humains sont comme ça, mais maintenant on le voit. Et souvent, quand on voit les mauvaises actions faites par les hommes, on se dit que ce n'est pas humain. Mais moi en entendant ça, la réflexion que je me fais, c'est qu'on ne sait même pas ce que c'est, un être humain ! C'est quoi être humain ?

Pour moi maintenant, la référence que je peux avoir d'un être humain sincère et authentique, c'est celle d'un Bouddha. C'est quelqu'un qui s'est éveillé. Ça c'est un être humain ; c'est l'image qu'on devrait en avoir. D'un être éveillé qui s'appelle bouddha, quelqu'un qui est là pour faire le bien, pour aider ses frères et ses sœurs, afin que l'on puisse se soutenir les uns les autres. Or ce n'est pas le cas, ce n'est pas ce qu'on voit, c'est même de pire en pire. Enfin, je ne sais pas si c'est de pire en pire, mais en tout cas maintenant ça se voit.

Cette Roue a 2 500 ans, n'est-ce pas ? puisqu'elle a été créée par le Bouddha lui-même. Et l'image qui me vient, par rapport à cette représentation, c'est celle des réseaux sociaux. Sur les réseaux sociaux on scrolle, on tourne d'un monde à un autre, et on n'arrive pas à en sortir.

Alors peut-être même que ce sont des indications cosmiques pour nous faire comprendre à quel point on est stupide, à quel point il faut arrêter tout ça. On voit bien qu'on s'est oublié, qu'on est dans les oubliettes, dans les limbes. On ne sait même plus qui on est, on

ne sait rien du tout. On est abruti par des réseaux sociaux qu'on fait tourner sans arrêt, par des images stupides, un coup agréables, un coup désagréables. On est mené par le bout du nez par des injonctions et c'est insupportable.

Il y a donc une urgence à devoir s'éveiller. Et la proposition de zazen, en tout cas de toute voie d'éveil sincère et authentique, c'est de passer par un passage, un passage invisible qui permet une transformation. Ça ne peut pas rester que des notions intellectuelles. Si ça reste intellectuel, ça marche pas. Oui ?

Question : On parle beaucoup de zazen, mais est-ce que cette Roue peut permettre de faire des liens avec d'autres choses de notre pratique quotidienne, par exemple les sutras ? Je pense au Sangemon ou à la Ryaku Fusatsu.

D'accord je comprends. Oui bien sûr, le Sangemon, c'est le sutra du repentir.

Effectivement, si on comprend bien ce processus, si on comprend bien qu'on est guidé par le karma, que le karma est très puissant, qu'on est les victimes de nos actions – le karma ça veut dire action et ses conséquences – donc si on est intelligent, si on comprend que nos actions et les conséquences de nos actions nous font tourner dans le samsara, eh bien le sutra du repentir est précisément très important.

Le sutra du repentir dit : « De toutes les mauvaises actions que j'ai commises depuis des temps très anciens, nées de mes désirs, de ma colère et de mon ignorance... » : nées des trois poisons que l'on voit là au centre de la Roue. Toutes mes actions qui sont nées de tout ça

... « je me confesse à présent et me repens ». Ça veut dire que si consciemment ou inconsciemment, on a fait des actions qui nous mènent à avoir fait souffrir des personnes, des êtres humains ou des animaux, et qui nous font tourner dans cette lessiveuse, eh bien si on en prend conscience on n'a envie que d'une chose, c'est de se repentir et de se recréer. De renaître à nouveau, de faire une page blanche de notre vie, de se débarrasser de tout ce qui nous a constitué, de redevenir vierge, et de réécrire la page de sa vie avec de bonnes actions et de bonnes intentions.

Voilà, c'est pour ça que le sutra du repentir, et Ryaku Fusatsu – la cérémonie du repentir –, sont très très très importants. Pratiquez-les au maximum. Ici on chante le Sangemon tous les soirs, et on fait deux fois par mois la cérémonie complète. Parce qu'elle contribue à nous transformer et à devenir nous-mêmes, à ne plus être influencés par ce qu'ont été nos parents, par leurs souffrances, par toutes les choses qui font ce qu'on est aujourd'hui. On a la chance d'avoir rencontré la Voie et de la suivre, c'est vraiment un bien précieux que l'on doit cultiver.

Ça répond ? Merci. Est-ce qu'il y a d'autres questions ?

Question : Tu as dit tout à l'heure que la souffrance pouvait être un chemin rapide vers l'éveil. Est-ce que tu pourrais revenir sur le poème de Dōgen qui dit que l'homme ne veut monter sur aucun cheval ?

Alors oui, le poème de Dōgen dit : « Voici les quatre chevaux, voici les quatre véhicules. L'homme ne veut monter sur aucun d'eux. Comment pourrait-il connaître la Voie ? » Pour revenir à ce poème qui me touche, ces quatre chevaux ça peut être plusieurs choses. Dōgen fait référence au chapitre *Shimei* du *Shōbōgenzo*, où il est dit que le premier cheval voit l'ombre d'un fouet, et que l'ombre du fouet le fait avancer. Il n'a pas besoin de souffrir, simplement l'ombre du fouet le fait avancer. Le deuxième cheval a besoin d'entendre le claquement du fouet. Clac ! Et ça le met en route vers la Voie. Le troisième cheval a besoin que le fouet lui touche la chair. Et le quatrième a besoin que le fouet lui rentre dans les os pour aller de l'avant.

Ça parle de ce dont on a besoin pour se mettre en marche. Ce poème de Dōgen fait lui-même référence à un sutra du Bouddha. Les chevaux sont comparés à des véhicules : de quoi a-t-on besoin pour se mettre en route ?

La première personne a besoin d'entendre que dans un village voisin, il y a eu un malheur. Ça la fait percuter : « Tiens, que s'est-il passé ? » La deuxième a besoin de savoir que dans son propre village il s'est passé quelque chose, pour se mettre en chemin. La troisième a besoin de savoir que c'est dans sa famille, qu'il s'est passé quelque chose, pour qu'elle se mette en route. Et la quatrième a besoin de savoir que quelque chose se passe en elle pour se mettre en route. Elle doit le vivre en elle-même.

Voilà à quoi cela me fait penser. Quand on comprend tout ça, quand on comprend à quel point on est vulnérable, qu'on ne dépend que d'une pensée pour faire changer sa vie, on doit avoir un engagement sérieux. Et à la fin, ça devient joyeux. On sait pourquoi on est là, on comprend le sens de sa vie. Autrement on avance à l'aveugle ; on est dans l'ignorance et on tourne sans arrêt. Alors de temps en temps, de bonnes choses peuvent nous arriver, mais on s'en saisit et on croit qu'on est arrivé quelque part. Voilà toute cette chaîne de souffrance.

Mais la bonne nouvelle, c'est qu'on peut vraiment s'en sortir avec une voie sincère et authentique. Et il n'y a pas que le bouddhisme, il n'y a pas que le zen, il y a plein de voies. En tout cas, il est important de comprendre ce qui nous a mené dans une voie d'éveil, par des sentiers invisibles ou inconnus. On peut regarder avec honnêteté ce qui nous a amené là, l'accepter, et puis s'y donner et approfondir.

Question : **Au début tu as parlé de *Mujo seppo*, et je n'ai pas bien compris le rapport...**

Mujo seppo c'est aussi un chapitre du Shōbōgenzo. Bon, c'est un peu tiré par les cheveux – c'est pour ça qu'on en n'a plus d'ailleurs pour les moines ! *Mujo seppo*, c'est la prédication faite par les inanimés. La prédication, ce sont les enseignements faits par les inanimés.

Et en ce qui me concerne, plus je pratique, plus je rentre dans cette voie, plus je ressens cet aspect invisible : plein de choses du cosmos nous parlent, la nature nous parle... Comment peut-on la brûler, la polluer ? On est encore capable de faire des banderoles qui disent « Je suis contre la guerre », mais continuer à vendre des armes. On est complètement fou.

Donc pour moi, la prédication peut être faite par cette Roue. Comme je disais en préambule, elle est inanimée cette Roue ; elle est posée là. Mais si tous les jours on la voit là, elle s'anime ; il y a quelque chose qu'elle montre. Alors je ne sais pas si c'est juste de dire que c'est l'enseignement d'un inanimé...

En tout cas, quelque chose d'inanimé, c'est quelque chose qui n'a pas de sensation ni de sentiment, et une roue n'a pas de sentiment, mais elle est là et je la vois bouger. Elle me montre des choses. Chaque fois ça s'approfondit un peu plus, je vois des aspects différents de la Roue.

Voilà, je vous ai fait part d'une vulgarisation très superficielle de ce que je comprends. C'est la première fois que je me penche vraiment dessus, mais je suppose qu'il y a encore plein de choses qui peuvent apparaître si on arrête le mental et on arrête de vouloir comprendre, mais si au contraire on se laisse pénétrer par les choses, par les inanimés justement, par la possibilité de voir la nature, de ne pas être soumis à des modes – la couleur des arbres n'a pas de mode, elle a toujours été la même depuis la nuit des temps, les feuilles sont vertes de la même façon, pour l'olivier comme pour les autres arbres, et cela nous montre des choses. Plutôt que de vouloir suivre des modes, on peut se ramener à quelque chose qui a toujours été là : l'ordre cosmique. Et syntoniser, s'harmoniser avec cet ordre cosmique. C'est ça zazen.

Je crois que c'est l'heure, je vous remercie de votre écoute. Je vous souhaite de pratiquer et d'aider ce monde. Je pense que c'est la seule façon vraiment sincère et authentique de pouvoir aider le monde. Voilà, merci et bonne journée. Merci à tous.