

Le Sentier du Chan: Le Triple Refuge et les Préceptes

Par le Révérend Chuan Zhi Shakya, OHY
Photographies : Upasaka D. Pantermarakis
Présenté le 25 janvier 2005- Traduction N.A Maurer
Zen Buddhist Order of Hsu Yun (www.hsuyun.org)

Notre pratique de base tout d'abord, est d'être honnête et droit ; deuxièmement, de s'inquiéter afin de ne pas faire d'erreur ; et troisièmement, d'être humble en son cœur, d'être réservé et content avec peu. Si nous sommes contents avec peu, pour ce qui a trait à la parole mais aussi pour toutes autres choses, nous serons sur nos gardes et nous ne serons pas distraits. L'esprit aura comme base, la vertu, la concentration et le savoir.



« La vertu, la concentration et le savoir (gnose) forment ensemble le Sentier. Mais ce Sentier n'est pas encore l'enseignement en son essence, tout comme ne l'est non plus le Sentier qui vous y conduira. Par exemple, disons que vous voyagez sur la route de Bangkok à Wat Pah Pong ; les routes sont nécessaires pour votre voyage, mais ce que vous cherchez est Wat Pah Pong, le monastère et non la route. De la même manière nous pouvons dire que la vertu, la concentration et le savoir sont hors de la Vérité de Bouddha mais, qu'elles sont les routes qui conduisent à cette Vérité. Lorsque vous avez développé ces trois facteurs, le résultat, est la paix la plus merveilleuse. »

-- No Ajahn Chah

Certains d'entre nous arrivons à un moment de notre vie où nous savons que nous ne pouvons plus continuer comme dans le passé - nos peines et nos douleurs sont trop grandes. Nous savons que quelque chose doit changer- et nous savons que c'est nous même. Nous commençons alors à chercher: ne sachant ni quoi ni où, mais nous cherchons dans toutes les directions.

Il doit y avoir un moyen de mettre fin à ces terribles souffrances, nous le savons et nous ne nous arrêterons que lorsque nous l'aurons trouvé. Si nous avons de la chance, notre requête pourra nous conduire sur la sentier à suivre du Chan et si nous sommes suffisamment courageux, nous pourrons alors prendre haleine au bout d'un remarquable trajet.

Nous ne saurons pas où nous irons mais, mais nous continuerons avec la foi d'être conduit hors des marécages que si désespérés nous avons laissés derrière nous. Tout en avançant, nous découvrirons que d'autres, avant nous, avaient prit ce même sentier et y ont laissé des traces que nous pourrions suivre. Leur Savoir, leur gnose sera pour nous un signe progressif et ascendant. Nous réaliserons combien nous sommes fortunés de ne pas devoir avancer seul, parce que nous verrons combien il serait facile de perdre le sentier de vue. Nous embrasserons la Sagesse de ceux qui sont passé avant nous réalisant qu'elle nous aidera à faire des progrès rapides pour pouvoir escalader la montagne- et faire un voyage plus bref vers le sommet.

« Si les gens souffrent quelque part, ils s'en vont ailleurs. Quand la souffrance réapparaît là où ils sont, à nouveau ils s'enfuient. Ils pensent qu'ils fuient la souffrance, mais il n'en est pas ainsi. La souffrance les accompagne. Ils transportent la souffrance partout sans le savoir. Si nous ne connaissons pas la souffrance nous ne pouvons pas connaître la cause de la souffrance. Si nous ne connaissons pas la cause de la souffrance alors nous ne pouvons pas connaître la cessation de la souffrance. Il n'y a aucun moyen d'y échapper. »

-- No Ajahn Chah

Comment commencer? Nous ne commencerons pas l'ascension du Mont Everest à partir du troisième poste de base. Nous commencerons par la base, monterons un peu, installerons de quoi camper, attendrons quelques jours de façon à nous adapter à l'altitude, puis nous recommencerons lentement l'ascension, un pas après l'autre. De la même manière nous avancerons dans le Chan. Nous commencerons par la base et avec labeur nous avancerons, lentement, pas après pas. Faire autrement n'apporterait que l'échec certain. Si un alpiniste est porté par un hélicoptère à mi-hauteur de l'Everest, il souffrira d'une sévère hypoxie et pourrait perdre connaissance ou même mourir du manque soudain d'oxygène.

Il y a des dangers de même magnitude sur le Sentier du Chan, mais ces dangers sont psychologiquement prédominants. Notre esprit et psyché doivent être préparés au fur et à mesure que nous avançons dans notre ascension pour pouvoir arriver en sûreté au sommet. Si nous ne nous préparons pas pour notre route avant de la prendre, il est fort probable que nous n'arriverons jamais à destination. Et c'est là, que la Sagesse de nos ancêtres du Chan offre des directives inestimables.

Le Chan commence par la compréhension des Quatre Nobles Vérités du Bouddha. Celles-ci contiennent l'Octuple Noble Sentier qui à son tour contient les Préceptes. Nous avons déjà parlé des Nobles Vérités et de l'Octuple Noble Sentier, ainsi donc, si nos vues et compréhension vont de pair avec ces enseignements fondamentaux, nous pouvons

être inspirés et prendre le Triple Refuge tout comme recevoir les Préceptes. Si nos motivations ont d'autres raisons ; si nous nous sentons seul et désirons un groupe social ayant des intérêts communs ; ou si nous voulons une situation dans laquelle nous pouvons devenir « important » afin d'obtenir du prestige ou quelque pouvoir sur les autres ; ou si nous désirons une organisation pour nous associer de façon à en tirer profit et gagner de l'argent, dans ce cas, nous ne sommes pas encore prêts pour le sentier spirituel qui demande en son essence, la solitude, l'humilité, le détachement et la réflexion sur soi-même. Il n'y a que nous qui pouvons connaître nos vrais motifs pour vouloir devenir Bouddhiste. Si nos motifs sont extérieurs au lieu de provenir intérieurement, le fait d'être membre d'une congrégation quelconque n'aidera certes pas à la recherche d'une transformation spirituelle.

Devenir un Bouddhiste Chan ne nous demande pas un nombre spécifique d'années d'étude, de mémorisation de textes canoniques ou de récitation de dogmes religieux, mais avoir connaissance de certains textes historiques et importants du Chan est une aide précieuse
(voir bibliographie au bas de la page)

« Nous pouvons nous demander s'il est nécessaire de recevoir les Préceptes? Lorsque au début nous apprenons à conduire une voiture nous le faisons avec enthousiasme à cause d'un désir ardent d'atteindre la liberté et l'indépendance que symbolise la conduite d'une voiture. Ceci, en quelque sorte, est comme prendre le Triple Refuge. Nous avons la foi, que si nous suivons les règles et devenons de bons « conducteurs » nous aurons une nouvelle sorte de liberté que nous n'avions pas auparavant. Les codes et règlements de la route et de la conduite sont tout comme les préceptes- pour atteindre notre but nous devons travailler dans les règlements. Les règlements nous protègent—nous évitent des accidents —et nous assurent la direction juste. Au début il peut y avoir des difficultés quant à les suivre, mais avec la pratique et la persévérance, celle-ci deviennent automatiques et nous aident à obtenir les mérites que nous cherchons.

Il y a un ancien proverbe Chan: « Lorsque l'étudiant est prêt, le maître apparaît. Lorsque le maître est prêt, l'étudiant apparaît. » Accepter les préceptes et le triple refuge d'un prêtre peut devenir pour nous un moyen de pouvoir prendre une base plus ferme sur le sentier du Chan. Lorsque les préceptes sont donnés et reçus, le prêtre devient une ressource de confiance pour le disciple. Comment les relations voulues entre prêtre et disciple évolueront après les préceptes donnés, cela sera déterminé par les besoins et le développement spirituel tant du disciple que du prêtre.

Le Triple refuge

Buddham saranam gacchami, Je prends refuge en Bouddha
Dhammam saranam gacchami, Je prends refuge dans le Dharma
Sangham saranam gacchami, Je prends refuge dans la Sangha

Prendre refuge est un moyen qui aide à libérer notre esprit de ses attachements. C'est un moyen qui nous engage confiants sur le sentier, qui nous encourage à mettre de côté nos idées et nos opinions afin d'être guidés par quelque chose de plus grand.

La nature de la psyché humaine est de s'attacher quelque part et ceci peut sembler initialement curieux par rapport aux Quatre Nobles Vérités de Bouddha qui proclament le détachement être la clef de la réussite. Mais c'est exactement parce que la nature de la psyché est de s'attacher que nous devons tout d'abord et avant tout avoir un endroit sûr pour qu'elle puisse le faire; c'est à dire que nous devons avoir un refuge pour elle. En prenant refuge dans le Bouddha nous embrassons les enseignements de Bouddha ainsi que le Sentier de l'illumination; en prenant refuge dans le Dharma, nous reconnaissons la Nature Universelle de toute chose, la perfection de tous les êtres, et prenons connaissance de la nature illusoire des images mentales et des attachements ; en prenant refuge dans la Sangha, nous nous joignons à tous les autres qui, comme nous, recherchent l'illumination sur le sentier du Chan.

Prendre refuge est comme mettre les bases pour la fondation d'une maison que nous allons construire- une maison dans laquelle nous avons l'intention de vivre pour le reste de notre vie. Si les fondations sont faibles, nous pouvons nous retrouver avec des structures qui croulent avec la première pluie ou un grand vent. Si notre foi sur le sentier du Chan est faible, nous pourrions nous apercevoir que notre habilité de suivre le sentier disparaît à la première difficulté que nous rencontrons avec notre pratique ou dans des moments difficiles. Notre motivation doit être élevée et notre ardeur de réussir doit être grande assez pour pouvoir endurer les inévitables obstacles et échecs. Si nous abordons le Triple Refuge avec l'intention d'essayer pour voir si ça nous plait, le doute avec lequel nous l'aborderons sera en fin de compte un sabotage à notre effort. Une telle approche est comme mettre une fondation pour une maison avant de savoir où nous voulons aller habiter.

En fin de compte, que ce soit une adaptation publique ou privée, prendre refuge est un engagement que nous prenons pour nous même. Si nous ne nous engageons pas de cœur et d'esprit, les mots que nous dirons en prenant refuge n'auront aucune valeur.

Les Préceptes

La collection des cinq préceptes est pour nous ce qu'est une carte géographique pour celui qui fait de l'auto-stop, si nous suivons les instructions, vraisemblablement nous arriverons à destination.

Le Bouddha Shakyamuni récapitulé; l'objectif général de la moralité Bouddhiste est : « Ne pas faire le mal, cultiver le bien et purifier son esprit : ceci est l'enseignement de Bouddha. » Nous entendons par là de comprendre les préceptes qui sont en relation à ces intentions. Les préceptes ne sont pas une fin, ni en eux-mêmes ni d'eux-mêmes ; nous ne pouvons pas réussir dans le Chan si nous sommes simplement les suiveurs dogmatiques d'une foi religieuse.

Les préceptes sont contenus dans la quatrième division du Noble Sentier Octuple en un groupe de cinq vœux :

Precepte 1) Nous faisons vœux de ne pas être violent.

Cela signifie que nous évitons d'initier des actes violents envers nous ou envers les autres ; c'est-à-dire que, nous ne pouvons pas être la cause initiale du mal. Inclus sont les actes physiques de violence tout comme aussi bien les actes abusifs verbalement, l'hostilité ou la colère envers une autre personne et même encore, des pensées de violence ou de colère envers soi-même ou une autre personne.

Ceci peut sembler un précepte impossible à tenir. Il y a tant de choses qui peuvent nous mettre en colère, éliminer complètement la colère de notre vie peut sembler une difficulté insurmontable. En plus il existe d'innombrables moyens pour faire du mal aux autres, sans même en avoir l'intention.

Par exemple, nous pouvons choisir d'aider une personne puis découvrir qu'au contraire nous lui avons fait du tort. Il y a des moments où une personne doit trouver indépendamment sa propre route. Permettre de la laisser faire ses propres erreurs peut être un moyen indirect de l'aider. Intervenir pour donner 'un coup de main' peut quelquefois créer plus de problèmes que de solutions.

Le précepte de non-violence est exécuté à l'extrême par certaines traditions religieuses : par peur de tuer des microbes dans l'air en les respirant, ils portent des masques ; par peur de blesser en disant quelque chose à quelqu'un, ils ne parlent pas. Il y en a d'autres qui iront à l'extrême opposé, tuant une personne sans hésitation simplement parce qu'ils se sont convaincus eux-mêmes que leur cause est Juste et Bonne : que leurs actions sont « approuvées par Dieu » et par cela, représentantes de la Justice Suprême. Il est clair que les extrêmes ne représentent aucunement l'intention de ce précepte.

Mais un Bouddhiste Chan peut-il se battre dans une guerre ? Si nous admettons que nous existons en tant qu'espèce, grâce à notre habilité de nous défendre tout au long de l'histoire, la réponse à cette question ne peut plus sembler contrastée. Nous voyons que nous ne pouvons ni condamner la bataille, ni la pardonner universellement d'aucune manière objective. Les guerres et les batailles sont les causes de notre existence continue, tout comme la cause de tant de souffrances que nous avons endurées durant des millénaires.

Il y a des guerres où il faut se battre : nous ne devons pas seulement considérer la Deuxième Guerre Mondiale ni la bataille contre Hitler et ses armées. Si une aptitude pacifique avait été prise envers les nazis cela aurait été l'équivalent d'accepter et de pardonner le massacre de masse de plus d'un million de juifs et d'autres personnes, qu'il trouvait ne pas être fait pour vivre dans sa future « Nation Aryenne ».

Mais évidemment, toutes les guerres ne demandent pas nécessairement une participation violente; la ligne de séparation ne peut être tracée que par notre propre conscience morale. Lorsqu'une question se pose au sujet de faire une chose juste, nous nous rappelons que le Chan, en tant que « Sentier du Milieu » nous encourage à éviter les extrêmes et à choisir un cours d'action basé sur ses mérites après avoir examiné tous « les côtés » de la situation. Mais cela non plus, n'est pas de toute assurance. Ce sera néanmoins une aide que de pouvoir se rendre compte, que la nature de la psyché qui doit encore accomplir le procédé de l'individuation, projetera la colère, la violence et la haine sur les autres lorsqu'elle se sentira en danger ou confrontée par une situation qui génèrera la peur. Le résultat est un traitement qui déshumanise, comme la torture ou même la mort des autres. Lorsque ces actions ont lieu collectivement, cette projection peut donner comme résultat, la dévastation de la guerre.

Lorsque nos actions sont des réactions à cette « force sombre » -ou l'Ennemi- ombre -- il est nécessaire de la reconnaître en nous et pouvoir ainsi nous arrêter dans cet acte de réaction. L'étudiant du Chan recherche l'intégration complète de tous les éléments composants de la psyché (voir intégration des Archétypes sur ce site et Procédé de l'individuation.)

Seulement une personne pleinement illuminée peut se libérer des projections incontrôlées de l'Ennemi- ombre. Nous pouvons étudier la série des fameux Bœufs ou le Lao Tzu Te Ching ou encore, Le Secret de la fleur D'or (traduction de Richard Wilhem) pour nous aider à comprendre l'individuation dans le contexte chinois ou aussi, nous

pouvons étudier dans le contexte de l'Ouest, les oeuvres de Carl Jung et D.T.Suzuki (ex. « Etudes Alchimiques » et « Symboles de Transformation » de Carl Jung et « Essais en Bouddhisme Zen » de T.D.Suzuki,

Jusqu'à ce que les forces de l'inconscient qui sont profondément enterrées dans notre psyché deviennent conscientes, nous sommes à leur merci. Lorsque nous nous fâchons nous pouvons éclater en libérant le venin. La colère peut nous consumer. Mais la colère est toujours éliminée par la compréhension ; c'est à dire, l'intégration consciente de son origine émotionnelle. Une personne du Chan peut arriver encore à se fâcher, mais rapidement elle identifiera la source de sa colère en rendant cette cause consciente et elle aura la capacité d'éviter d'agir sur l'extraction de ses émotions. Ainsi les émotions feront éruption et disparaîtront avec la même facilité. Nous devons faire très attention à ne pas enterrer notre colère en nous, ni le ressentiment ou n'importe quelle forme d'hostilité. Cette forme de répression est tout spécialement nuisible.

L'importance équivalente dans ce premier précepte est, de ne pas se faire de mal. Cela veut dire que nous évitons un comportement excessif qui pourrait nous faire du mal et suivons un comportement bénéfique et modéré, tout comme adopter une diète saine, méditer, et faire des exercices (tai chi, yoga, nager, marcher, courir qui sont toutes d'excellentes formes d'exercices.)

Nous devons aussi être bons envers nous-même et nous rappeler que nous sommes des êtres humains, non pas des projections archétypes et qu'en tant qu'êtres humains, la perfection dans la pensée et dans l'action est un but auquel nous aspirons et non pas quelque chose que nous exigeons de nous-même: le remord n'aide pas, mais la reconnaissance de notre propre faillibilité donne naissance à l'humilité qui est une qualité essentielle pour la croissance spirituelle.

Précepte 2) Nous faisons vœux d'être sincère, de bonne foi.

L'importance de la bonne foi est universelle dans toutes les religions du Monde. « Sois sincère, de bonne foi parce que la sincérité conduit à la droiture et la droiture conduit au Paradis » dit Muhammad.

Le Psaume 15 du Vieux Testament (Ezra, Haggai, James) dit : « SEIGNEUR, qui habitera dans ton tabernacle ? Qui habitera sur ta sainte colline ? Celui qui ira sur le droit chemin et travaillera dans le droit et parlera la vérité dans son cœur. Celui qui ne médiera pas avec sa langue, ni ne fera du mal à son voisin, ni ne fera des reproches contre son voisin. »

Le Bouddha déclare : « On devrait conquérir la colère par la gentillesse, la faiblesse par la bonté, l'égoïsme par la charité, et la fausseté par la sincérité. (Dhammapada, XVII, 3)

Etre faux, entraîne un prix énorme. Dès que nous disons un mensonge ou trompons quelqu'un, nous devons suivre un sentier qui s'enfonce de plus en plus dans la déception de devoir soutenir ce mensonge. Nos mensonges deviennent de plus en plus compliqués jusqu'à ce qu'il devienne clair pour tout le monde, que nous avons fabriqué tout le scénario – ensuite personne n'a plus confiance en nous : Notre crédibilité est ruinée. Pire encore, nous perdons notre amour propre et le sens de la valeur d'être humain. Non seulement nous entraînons les autres bassement lorsque nous mentons, trompons, volons, forçons, décevons ; mais aussi nous-même, nous sommes souillés et nous en souffrons le résultat.

Précepte 3) Nous faisons vœux de ne pas voler.

Un jeune homme m'avait raconté une fois, que durant une visite au gymnase de sa localité il avait noté que quelqu'un avait oublié de fermer le cadenas de l'armoire dans laquelle il avait mis ses vêtements. Il avait vu qu'il y avait un porte-feuille dans la poche du pantalon et décidait qu'il était de son devoir d'enlever l'argent qui y était. « Je lui ai donné une leçon, du moins je l'espère. » Me dit-il. « Ainsi, peut-être que la prochaine fois, il ne sera pas aussi sot que de laisser son armoire ouverte. » Le degré sur lequel nous évaluons une action en pensant d'en tirer quelque profit est illimité si nous sommes négligent de cet important précepte. Rien ne justifie de prendre la propriété des autres.

Il en va de même si nous empruntons quelque chose à quelqu'un, nous avons l'obligation de le rendre, et si nous avons fait des dégâts, nous avons l'obligation de les réparer ou de compenser le propriétaire d'une manière appropriée pour les dégâts causés.

Ce précepte va au-delà même du simple vol, en ce qu'il ne permet pas l'emploi de nos astuces ni de tromper les autres en les obligeant de donner sans qu'ils le veuillent, ce qu'ils n'ont pas ou de gagner quelque profit ou avantage qui ne nous est pas légitimement dû.

Précepte 4) Nous faisons vœux de moralité sexuelle.

Le sexe est un besoin naturel pour toutes les formes de vie et nous n'existerions pas sans celui-ci, il n'y a ainsi aucune base sur laquelle il puisse être considéré inhérent à l'immoralité. Mais, lorsque le besoin sexuel est combiné avec des désirs égoïstes, il peut nous mettre sur une fausse route. Nous devons être tout spécialement vigilants afin d'éviter les pièges qui se rencontrent par une conduite sexuelle insouciante et

imprudente. « Moralité sexuelle » signifie agir avec responsabilité- cela signifie que nous ne faisons de tort à personne ni à nous- même à cause d'un désir sexuel. Ce précepte insiste d'être prévenant, compatissant et attentionné dans nos relations sexuelles. Nous ne devons jamais impliquer des enfants dans les actes sexuels. Ni ne séduire personne au moyen de fourberie, drogues (comme l'alcool) ou autres moyens, ceux-ci ne font que violer ce précepte.

N'importe quelle activité qui exploite une autre personne de n'importe quelle manière, se servant de celle-ci pour des motivations égoïstes - la vole de son humanité. Comment es-ce possible que cela puisse être utile à quelqu'un ?

Le point important à se rappeler, est que nous avons besoin de traiter les gens respectueusement, d'être compatissant et humain en toutes situations. Nous nous devons d'avoir conscience des conséquences de nos actions : Caused-elles du mal à quelqu'un ? la douleur étant considérée tout aussi bien psychologique que physique tout comme la douleur émotive. Si la réponse est « oui » notre conscience devrait nous dire d'arrêter.

C'est un précepte beaucoup plus coriace à tenir que ce qui pourrait sembler au premier abord. Même le Bouddha, il est dit, d'avoir reconnu cela lorsqu'il disait avec humour : « Si j'avais eu un autre obstacle aussi difficile à surmonter que celui de ma sexualité, je n'aurais jamais réussi. »

Préceptes 5) Nous faisons vœux de nous abstenir de l'abus d'alcool ou autres intoxicants.

Récemment, quelqu'un me confiait, disant que dans le temps il avait bu et fumé énormément. C'était pendant une période de sa vie, disait-il, où les choses étaient très difficiles. « Ma femme était une personne colérique et tyrannique et mes enfants avaient peur d'elle. Elle avait un désordre mental qu'elle ne voulait pas faire soigner et elle avait transformé notre maison en un enfer. C'était une époque très difficile pour moi, qui ne se terminait que lorsque je la divorçais. Mais je restais pourtant avec elle jusqu'à ce que les enfants furent en âge de partir de la maison pour aller au collège. Après, lorsque nous n'étions plus ensemble je m'arrêtais spontanément de boire et de fumer. Je n'avais même pas eut besoin d'essayer... Et la chose la plus étrange était que ça n'avait pas été difficile du tout—tout simplement je n'avais plus besoin de l'alcool ni des cigarettes, et comme ça, je n'en fit plus usage. C'était la première fois que je me sentais heureux depuis des années. Je me sentais comme si je n'avais plus besoin de noyer mes chagrins dans la boisson, tout simplement parce qu'il n'y en avait plus à noyer. »

Le bonheur exige d'appliquer notre esprit sur ce que c'est que d'être heureux. Le bonheur lui-même, élimine le besoin -- la cause -- de faire usage d'intoxicants. Il faut faire quelque fois un effort extrême pour devenir heureux, spécialement si nous vivons avec une épouse ou époux malheureux, si nous travaillons avec un patron ou un collègue difficile ou que nous sommes en quelque sorte, physiquement ou mentalement malade. Mais plus grand est notre effort, plus grande sera la réussite.

Le Nirvana est dans le Cœur tout comme aussi dans l'Esprit. Il demande des efforts inexorables pour regrouper et centrer l'attention sur les beautés et les joies que la vie a à offrir au lieu des chagrins qui sont toujours tellement évidents.

Nous ne pouvons pas aller de l'avant sur le sentier spirituel si nous succombons à nos désirs d'échapper aux difficultés de la vie au moyen d'intoxicants. Nous devons regarder ces moments difficiles bien en face, et ceci ne peut se faire qu'en centrant convenablement l'attention avec une vue claire et sobre.

Le Chan n'a pas de punition/ni un système de récompense. Suivre et tenir les préceptes est volontaire tout comme ne pas les suivre est volontaire également. Nous avançons sur le sentier à petits pas. Essayer de le parcourir tout en une fois, même parfaitement, résulterait un échec et vite nous l'abandonnerions. Si nous choisissons de briser un précepte, il faudra que ce soit par le choix conscient de le briser et nous devons alors être préparés à en accepter les conséquences possibles.

Le règne du Samsara des causes et des conséquences -karma- déterminera la direction et les résultats de nos actions. Si nous buvons de l'alcool nous pouvons nous réveiller le matin suivant avec un mal de tête ; si nous sommes en traitement pour l'alcoolisme, nous pouvons retomber dans la boisson pour de bon; si nous avons un rapport hors du mariage, nous pouvons aboutir en justice. Si nous choisissons de tuer quelqu'un ou d'avoir un avortement, nous devons vivre avec ce dégât inévitable dans notre psyché (qui peut être conscient ou inconscient ou les deux) – et quelquefois ce dégât peut devenir presque insurmontable.

La vie est nôtre, tout comme le choix de comment la vivre. Les préceptes ne sont pas sans but ni ne sont arbitraires, mais ont l'intention de nous aider à nous élever hors des défis de la vie du

samsara. Un éminent maître du Chan disait: Il est quelquefois mieux d'avoir pris les préceptes et de les briser que de ne les avoir jamais pris. »

Les gens me demandent souvent jusqu'à quel point ils doivent tenir les préceptes. Es-ce que l'abstinence de l'alcool, par exemple, veut dire qu'il ne faut « jamais boire un verre avec quelqu'un ? » Es-ce que cela veut dire qu'il ne faut jamais employer de vin en cuisinant ou des médicaments qui contiennent de l'éthanol ? Je leur rappelle que le Chan est le sentier mystique du Bouddhisme et se réfère à la « voie du milieu » pour une bonne raison. Aussi longtemps que nous nous comporterons avec responsabilité et avec attention envers les autres et nous-même, nous serons libres d'agir librement. Si nous ne sommes pas libres d'agir librement, comment pouvons-nous nous libérer ? Les préceptes ne sont pas des dogmes mais des dharmas – une sagesse sous la forme de guide pour nous aider à poursuivre la vie spirituelle – une vie qui conduit à la sagesse, la gnose, l'émancipation et la libération.

Les préceptes sont aussi des conducteurs qui nous aident dans des moments d'indécision. Ils sont faits pour que nous les employions et non pas, pour juger les autres ou nous-même. Si nous trouvons que ça ne vaut pas la peine de prendre les préceptes, nous pourrions alors nous demander pourquoi nous cherchons à suivre le sentier Bouddhiste, un sentier qui commence par la discipline morale.

Le Bouddhisme Chan n'est pas une « philosophie de vie » ce qui est généralement son portrait populaire, mais bien un sentier mystique de salut qui offre la libération des éternelles souffrances du Samsara. Il demande un engagement important, la discipline de soi-même et la motivation tout aussi bien que l'humilité. Le Chan n'est pas; comment penser au sujet de la vie, mais comment vivre la vie. Il s'agit d'enquêter notre nature en tant qu'êtres humains et de faire compter chaque instant de notre vie. Heureusement, le Chan conduit à la connaissance de plus en plus croissante du Moi ainsi qu'à une élévation simultanée de joie dans notre vie.

Joan Sutherland, Roshi, dans le « The Open Source Project » dit:

La signification de nos vœux apparaît dans l'exploration de notre propre sens d'intégrité et de notre ombre- et nous comprenons alors que c'est là, la vraie pratique de la vie. C'est un procédé qui est paradoxal, pressant, magique et quelquefois embrouillé. Tout comme la vie. Nous acceptons faire des erreurs tout au long de notre route, mais cela ne nous arrête pas de toujours essayer de faire mieux. Ceci est le lotus dans le feu, et c'est un procédé plein de notre sueur, de nos

larmes, de nos doutes, de nos générosités et quelquefois de nos remords.

« Heureusement nous avons de l'aide, parce que nous prenons refuge aussi dans notre pratique et dans nos compagnons. Pour certaines personnes, ceci survient la première fois qu'ils entrent dans un hall de méditation, lorsqu'ils se sentent comme 'être revenus à la maison'.

Pour d'autres, le sens du retour à la maison grandit un peu à la fois, avec le temps, avec une pratique profonde, en devenant de plus en plus intime avec leur vraie nature et la vraie nature du monde. Pour une personne Zen, c'est l'ultime retour à la maison, celui qu'aucune circonstance ne pourra jamais lui enlever.

Note de l'Auteur : Si vous prenez en considération la vie du Chan, écoutez les enseignements de nos ancêtres et envisagez de faire un saut dans l'inconnu. Vous serez conduit à d'inimaginables récompenses et à une vie riche de beautés et de joies, de tristesses et de peines. C'est la vie du Vrai Monde que la connaissance intérieure de soi-même, mais aussi, ce que signifie, être pleinement humain, et pleinement vivant. Aucune activité du monde ne conduira à cet endroit de paix glorieuse. En se retournant vers l'intérieur, en faisant un saut sans peur mais avec foi, vous verrez que tout est là, qui attendait votre arrivée.