

Le Kesa

Sesshin à Rosario, mars 2015

Sengyo Van Leuven

Samedi - zazen 1

Faites bien attention, svp. Soyez attentifs à votre posture. N'adoptez pas une posture raide, rigide. Ne devenez pas une statue.

Respirez calmement, profondément. Adoptez une posture qui vous permet de vous détendre, tout en conservant l'énergie.

Ne vous forcez pas à prendre une posture artificielle. La posture de zazen est la posture la plus naturelle qui soit, pour pouvoir rester assis, de manière détendue, en équilibre, sans devoir fournir trop d'efforts musculaires. Svp, durant la sesshin, ne soyez pas uniquement attentifs à votre posture pendant les zazen, mais faites également attention à votre posture pendant les repas. Une bonne posture durant les repas favorise la digestion. Restez droit lorsque vous êtes assis, sans vous appuyer sur la table, sans poser vos coudes sur la table. Aux toilettes également, gardez une bonne posture. Pas seulement au niveau du corps mais également au niveau de l'esprit. Partout, lorsque vous faites samu, lorsque vous dormez, lorsque vous vous brossez les dents, restez conscients et attentifs. En contact avec votre corps, votre posture.

Soutenus par une pratique commune durant la sesshin, nous arrivons en effet à effleurer, toucher, rencontrer l'esprit véritable. L'esprit véritable, c'est l'esprit qui n'a rien de spécial, qui ne propose rien de particulier. Il n'est pas limité par des opinions et des habitudes personnelles.

L'esprit véritable n'est pas un esprit qui s'appartient. Mais c'est un esprit qui est réalisé, qui se réalise à travers la pratique continue d'un lâcher-prise constant, d'un retour continu à la pratique. Qui dépasse les mots, les idées, les concepts. Un esprit qui ne se laisse pas saisir. Un esprit qui exprime l'essence de l'enseignement de Bouddha. Par lequel notre vie entière entre en harmonie avec l'univers tout entier, par lequel s'établit la sérénité, même au milieu des passions enflammées.

Observez attentivement ce dont chaque phénomène est fait. Chaque agrégat, chaque composant, soi-même, les autres, les objets. Voyez ce que les Trois Sceaux signifient vraiment. Les respecter. Les admettre dans sa vie. Et ainsi dévoiler l'esprit véritable. De cette manière, toujours continuer à réveiller l'esprit d'éveil. Continuer à le réaliser. De la même manière que nous devons toujours continuer à respirer, nous devons toujours réaliser l'esprit d'éveil, l'admettre au sein de notre vie.

Voyez la vacuité, l'absence d'ego, de toute chose. Voyez l'impermanence des choses. Voyez l'impermanence de soi. Ce qui a été créé, ce qui apparaît, disparaît, irrévocablement. Cela ne reste jamais pareil, change constamment. Ce n'est rien d'autre qu'un processus.

Observez comment tout remonte à la surface, en interdépendance. Ceci est, donc cela est. Si cela n'est pas, ceci n'est pas. Les choses apparaissent, non pas dans une relation linéaire mais dans un processus de coproduction conditionnée. Telle est l'essence de l'enseignement de Bouddha. Et c'est précisément ce qu'exprime le vêtement du Bouddha, le kesa.

Le kesa est le symbole de la responsabilité que nous avons envers notre propre vie, envers la vie de chacun et de tout être dans l'univers. Sans faire de distinction entre les êtres vivants et non vivants, sensibles et non sensibles. Sans faire de distinction entre ce qui a de la valeur dans la société et ce qui n'en a pas, disons sans considérer différemment une cuillère en bois et une cuillère en or. Appréhender toute chose avec le même respect, sans distinction, sans discrimination, sans mépris.

La seule chose qui soit vénérée dans la vie d'un pratiquant, c'est le kesa même. S'incliner devant le kesa, c'est voir le Bouddha. C'est dans chaque action de chaque personne que nous voyons la personne même. Svp, gardez bien cela à l'esprit durant cette sesshin. Pratiquez-le. Soyez attentifs.

La pratique demande toujours un effort juste. Peut-être au début est-ce un effort de volonté. Mais, relativement rapidement, nous devons abandonner cette volonté. Et toujours orienter cet effort juste sur le lâcher-prise. Pour simplement être attentifs et présents, dans toute action, toute pensée, toute parole.

Il y a une façon de pratiquer qui respecte complètement la manière juste. La quantité juste. La couleur juste. La matière juste. Pas seulement pour le kesa. Mais également pour le logement. Et également pour la nourriture.

Se vêtir, se nourrir et se loger sont les trois grands thèmes de la vie de tout un chacun. Et cela aussi dans la vie de celui qui pratique la voie de Bouddha.

Dans le chapitre « Den-e », tout comme dans celui « Kesa-kudoku » du *Shobogenzo*, Maître Dogen cite différents noms pour le kesa. Ces noms sont importants pas seulement pour notre vision du kesa, mais également pour notre vision de la vie, de notre propre attitude, de notre relation avec les autres.

Celui qui porte le kesa, qu'il s'agisse du grand kesa ou du petit kesa, comme le rakusu, celui qui s'en enveloppe, exprime l'essence de l'enseignement de Bouddha. Soyez-en conscients et agissez en harmonie avec cela, respectez-le. Un kesa n'est pas juste un vêtement quelconque que vous endossez. C'est se vêtir, couvrir, de l'enseignement de Bouddha.

Le Bouddha a cherché la Voie, l'a pratiquée et enseignée pour permettre la libération de tous les êtres vivants, pour le bien de chacun, de tous. Quiconque porte le kesa doit en être conscient. Quiconque porte le kesa doit se comporter comme le Bouddha, puisqu'il s'est enveloppé de l'enseignement du Bouddha.

Ainsi, Dogen appelle le kesa « butsu-e », vêtement de l'Eveillé. « Hô-e » vêtement de la Loi. « Gedatsu-fuku », vêtement de la libération. « Fukenden-e », vêtement du champ du bonheur. « Fonzô-e » vêtement de chiffons, de chiffons souillés. « Ninniku-e » vêtement de la persévérance. « Musô-e », vêtement sans aspect. « Jihi-e »

vêtement de la compassion. « Nyorai-e », vêtement de celui qui est venu ainsi.
« Anokutara-sanmyaku-sanbodai-e », vêtement de l'éveil parfait et jamais égalé.

Abordez donc le kesa dans tous ces aspects. Quand vous le cousez, l'entretenez et le portez. Étudiez le kesa dans tous ces aspects. Rappelez-vous ces aspects en étudiant l'esprit, en étudiant soi-même, dans ses relations avec les autres. Alors on pourrait suivre le Dharma, au lieu de suivre soi-même.

Samedi - zazen 2

Svp, ne vous laissez pas entraîner par vos pensées. Laissez-les venir librement sans être elles ou sans essayer de les atteindre. Laissez-les s'en aller librement, un peu comme si on ouvre la porte d'entrée et la porte de derrière. Laissez-les entrer et laissez-les s'en aller, entraînées par le vent de la respiration. Et restez immobiles face à ces phénomènes. Ces phénomènes n'ont en soi pas la moindre valeur stable. Rien de ce qui nous entoure n'a en fin de compte la moindre valeur stable. Un trésor peut être très important, très précieux, peut-être même un symbole de puissance, de transmission, de continuité d'une lignée, comme par exemple, la royauté. Mais ce trésor n'a pas la moindre valeur libératrice. Ce trésor n'englobe pas l'univers.

Celui qui lâche prise, qui laisse passer, qui vit sans angoisse et qui, de ce fait, n'essaye pas de s'attacher à des idées, des opinions, des convictions, à son petit, mais trop souvent surdimensionné « je ». Celui-là est, au moment du lâcher-prise, Bouddha.

À ce moment, le kesa est en effet Bouddha.

Seuls les bouddhas ont un kesa. Pas les rois.

Cela ne mène à rien de vénérer des reliques, des morceaux de squelette, d'os. Mais la pratique de l'univers, la pratique de reconnaître et de s'accorder avec l'impermanence, avec l'absence d'un « je » substantiel, avec l'impermanence et avec l'interdépendance, c'est ce qui est transmis à travers le kesa, à travers les préceptes. De ce fait, il faut bien prendre soin du kesa et le préserver.

Au moment de la réalisation de la bouddhité devient ce qui est porté, kesa. Bien qu'on y parle encore toujours d'une juste remise, d'une juste transmission, et ce, parce que personne, à ce moment, ne transmet ou ne reçoit quoi que ce soit. Seul un Bouddha peut transmettre réellement et en toute crédibilité un kesa à un Bouddha. C'est de l'absence de saisie d'un ego dont il s'agit ici. C'est précisément ce qui fait la valeur du kesa. D'un point de vue social, il n'a pas la moindre valeur: ce n'est pas un bijou, pas une pierre précieuse, au contraire, il est confectionné avec ce que la société rejette.

Ce qui n'a pas la moindre valeur pour l'ego, ou ce qui a été rejeté, ou que l'on utilise pour nettoyer. Des étoffes rapiécées, voire des étoffes auxquelles on n'accorde plus aucune valeur, avec lesquelles on essuierait même des excréments, des chiffons que l'on n'utiliserait plus, même après les avoir lavés. L'absence de valeur sociale du tissu que l'on utilise pour confectionner le kesa va jusque-là. Cela peut même être un beau tissu que l'on achète au marché ou que l'on reçoit en cadeau. Tant qu'il est

donné ou reçu sans la moindre arrière-pensée. Sans que ça soit accompagné par les manifestations d'un ego, d'une personnalité, d'attentes.

Et c'est précisément cette transformation, ce changement, ce passage au départ de ce que la société exècre vers ce qui est considéré comme spirituel, religieux, de la plus haute importance. C'est cela qui fait que le vêtement de Bouddha va plus loin que les reliques. Parce que c'est précisément la pratique même, et uniquement la pratique, qui fait d'un kesa ce qu'il est. Seule la pratique nous permet de recevoir, d'entretenir et de préserver le kesa.

Ce n'est que par la pratique du lâcher-prise constant, en réveillant sans cesse l'esprit d'éveil, *bodaishin*, que l'on avance dans la pratique, que l'on honore les promesses du bodhisattva. Et qu'on libère tous les êtres, y compris soi-même. Cela, parce qu'il n'y a plus d'êtres. On a entièrement et complètement lâché prise. Soi se réalise en tant que soi. L'univers entier dans ce soi. Pas d'individu mais un processus continu d'interdépendance dans l'apparition, dans l'impermanence, donc, de l'absence d'une substance qui serait immuable.

C'est une pratique continue: le kesa est une pratique continue. Toujours être attentif et présent. À chaque point, une respiration; à chaque point, un refuge dans le Bouddha, le Dharma, la Sangha. Ne pas s'exclure. Ne pas exclure les autres. Individualiser, c'est calomnier le Bouddhadharma. C'est considérer le kesa comme un vêtement banal, ordinaire.

Ne vous adonnez pas à la paresse. C'est le plus grand obstacle dans la pratique de la Voie. Quiconque s'adonne à la paresse bascule immédiatement dans un fossé profond.

Samedi - zazen 3

Svp, je vous en prie, ne gaspillez pas votre temps en dormant ou en pensant. Pratiquez avec votre être tout entier, votre existence toute entière, corps-et-esprit. Donnez tout entièrement à la pratique de ce moment. Abandonnez-vous à la réalité de ce moment. Svp, ne cherchez pas quelque chose qui soit éloigné d'ici. Ne cherchez pas quelque chose en dehors de vous-même. Tout est présent ici et maintenant, par la pratique que nous partageons ensemble. C'est pourquoi il faut pratiquer entièrement. Ne soyez pas indolents dans votre pratique. Ne soyez pas paresseux. Il ne s'agit pas de verser dans une pratique volontariste. Ni volontarisme ni paresse. Oublier son « je », c'est dépasser le volontarisme et la paresse. Soyez présents et rencontrez le véritable Bouddhadharma ici et maintenant.

Si vous laissez véritablement entrer le Bouddhadharma dans votre vie, vous ne pourrez plus être paresseux, ni dans la pratique ni dans la réception, la protection et l'entretien du kesa. Le kesa et le Bouddhadharma ne sont pas différents mais seul Bodhidharma a transmis en Chine le vrai kesa, le vrai Bouddhadharma. Le bouddhisme existait déjà depuis longtemps en Chine avant l'arrivée de Bodhidharma mais une transmission véritable et digne de foi n'existait pas. Il y avait un va-et-vient de moines indiens et chinois. Des moines qui allaient étudier à l'Université de *Nalanda*, revenaient avec des sutras, des paroles et des lettres qu'ils traduisaient. Mais personne, avant l'arrivée de Bodhidharma, n'avait encore ne fût-ce que parlé de

la possibilité de rencontrer un patriarche qui se situait dans la droite ligne de la transmission face-à-face du Bouddhadharma, du kesa qui retourne au Bouddha même. C'est cette transmission face-à-face qui fait toute la différence. Se placer dans une liste authentique de descendants, continuer la lignée de Bouddha dans la transmission face-à-face. Si vous rencontrez le kesa et le Dharma, vous pouvez vous considérer comme très privilégiés. Et il serait regrettable de gaspiller ce bon karma en ne vous donnant pas complètement au Bouddhadharma, au kesa, à la pratique, à la protection et à l'entretien du kesa. Même si vous devez renoncer à votre vie pour un jour de vénération, de protection et du port du kesa, faites la promesse, dit Dogen, de rencontrer le vêtement, vie après vie, naissance après naissance, monde après monde. Et d'être ainsi en mesure de toujours pouvoir poursuivre la pratique et de porter la promesse du Bouddha de sauver tous les êtres. C'est le kesa : la promesse de Bouddha de libérer tous les êtres de leur souffrance. Comment pouvez-vous avoir une pratique relâchée quand vous êtes drapé dans la promesse même de Bouddha ?

Les patriarches, par leur sincérité et leur pratique accomplie, ont veillé à ce que nous soyons aujourd'hui en mesure de pouvoir poursuivre, de faire la preuve d'une pratique authentique. De pouvoir réaliser ce que le Bouddha a enseigné. Comment ne pouvons-nous pas témoigner notre gratitude aux patriarches ? Comment ne pouvons-nous pas faire la promesse d'être, nous aussi, un patriarche en pratiquant totalement, avec tout notre cœur et esprit ?

Si la transmission, la transmission authentique, se fait d'une façon juste, alors, c'est effectivement le Bouddhadharma, même après quatre-vingt-dix, cent ou mille générations. Nous ne devons pas chercher à créer quelque chose de nouveau. Si, même dans le monde social, par ex. le successeur au trône, lors de son couronnement, porte les vêtements de l'ancien roi, les vêtements de ses ancêtres, (même s'ils sont beaucoup trop petits), pourquoi ne pourrions-nous dès lors pas porter le vêtement de Bouddha, qui convient à chacun, qui est à la taille de chacun ?

Le peuple suit la loi de l'ancien roi qui est décédé. Au moment du décès, il ne verse pas dans l'anarchie. Il y a une continuité. Nous suivons, de la même manière, le Dharma. Nous suivons le Dharma parce que nous avons confiance, à travers la pratique même, en l'aspect libérateur du Dharma.

Durant toute notre vie déjà, nous avons, à travers des interprétations personnelles, des concepts personnels, des préférences personnelles cherché de trouver le bonheur, la satisfaction. La seule chose que nous ayons pu expérimenter, la plupart du temps, est la frustration, la souffrance, l'imperfection, la tristesse. Alors, si nous avons acquis l'expérience, de manière tellement approfondie, que suivre le « je » n'apporte rien d'autre que du malheur, de la souffrance, de la frustration, pourquoi ne renoncerions-nous pas ? Pourquoi ne suivrions-nous pas le Dharma du Bouddha ? Pourquoi s'attacher à ce miroir aux alouettes de ce « je » et chercher à être heureux avec ce « je », en s'agrippant à ce « je », et chercher à aider les gens ? Sachant, au plus profond de notre être, que ce n'est pas possible. Uniquement par peur du lâcher-prise, par peur de faire l'expérience qu'en dehors de l'attachement au « je », le vrai Soi peut être réalisé. Le vrai Soi qui est universel, qui englobe tout, on ne veut pas le réaliser, on veut l'abandonner pour essayer de réaliser le petit « soi », le petit « monde » ! S'enfermant dans sa propre prison et en plus en étant également son

propre geôlier. Ridicule ! Franchement grotesque ! Ne le faites pas! Svp, n'adoptez pas ce type d'attitude !

Suivez la véritable transmission, svp. Ce qui a été créé de manière indépendante par des pratiquants d'aujourd'hui n'est pas la véritable transmission par des véritables successeurs. Étudier des mots, des chiffres et des lettres ne donne pas accès au Bouddhadharma. Le Tathagata, Bouddha Shakyamuni, a confié le trésor du véritable Œil du Dharma de l'Illumination jamais égalée, à Mahakashyapa, en même temps que le kesa. Et le vêtement a été transmis d'héritier à héritier jusqu'à ce jour. Celui qui renie cela doit se plaindre lui-même. Entrer en contact avec le Dharma authentique mais encore courir après soi-même est chose triste.

Durant toutes ces générations, maîtres et disciples, sans exception, ont cousu et porté le kesa et l'ont transmis, encore et encore, depuis le début, de Bouddha à Bouddha, dans une réalisation fusionnée, génération après génération. Recevoir le kesa et l'entretenir signifie le porter, en prendre soin et ne signifie pas le laisser plié et rangé dans l'armoire sans l'utiliser.

Dimanche - zazen 1

Soignez votre posture, svp. Pas trop tendue et pas trop relâchée. Mettez-la en équilibre afin de pouvoir vous asseoir calmement, de pouvoir respirer calmement et de pouvoir observer calmement ce qui se produit à chaque moment. Respirez avec tout votre corps.

Ne vous préoccupez pas seulement de votre posture physique mais également de votre attitude mentale. Même si zazen est la source de chacune de nos actions dans notre vie quotidienne, venir faire une sesshin n'est pas seulement venir faire zazen.

La posture juste doit toujours être pratiquée dans chaque aspect, sans faire de distinction, sans créer de catégories, sans introduire de valeurs entre plus et moins. Ne considérez donc pas zazen comme votre pratique et le reste comme un complément de moindre valeur. Le Bouddhadharma englobe tout : samu, cérémonie, kesa, zazen, le fait d'aller aux toilettes, de se brosser les dents, de dormir, de manger. Tout se situe au même niveau de pratique.

Venir pratiquer dans le cadre d'une sesshin, c'est pratiquer ensemble, participer à tout, suivre la Voie. Se soutenir les uns les autres et recevoir le soutien des autres.

Je vous en prie : comprenez que vous ne pouvez pas pratiquer seul, que vous ne pouvez pas exister seul ; sans tous les autres, personne ne peut subsister.

Gardez toujours à l'esprit que tout est impermanent, que tout apparaît et disparaît en interdépendance et que rien ne possède une substance stable. Rien n'est autonome. Tout est toujours dans un processus de changement, tout et tout le monde.

Et pratiquer devient alors ouvrir les mains pour laisser se poursuivre ce changement perpétuel, cette mutation, cette transformation, d'une manière calme, harmonieuse, et ainsi, de se défaire de la souffrance, aussi bien soi-même que les autres.

La souffrance apparaît si l'on veut s'en saisir, s'attacher à ses points de vue personnelles, à ses petites idées, au fait que l'on veut d'abord comprendre avant de consentir à pratiquer. Cela veut dire aller contre le courant. Allez avec le courant ! Et pratiquez ! Et comprenez à travers la pratique. En dépassant les mots, les idées, les concepts.

La pratique, la vie, le Bouddhadharma ne peuvent être saisis par les mots, ne peuvent être compris intellectuellement, mais on peut quand même se mettre en harmonie avec cela. On peut expérimenter la réalité de chaque instant. La réalité de chaque instant, c'est examiner chaque dharma, étudier chaque dharma, en comprendre la vacuité et le mettre en pratique. C'est l'essence de l'enseignement du Bouddha. Et l'essence, la forme de tous les Bouddhas, c'est le kesa.

Hier, lors de l'atelier de couture, j'ai raconté comment le kesa était apparu chez Shakyamuni Bouddha. Mais on ne doit pas se limiter à un vêtement. Le kesa ne doit pas seulement être vu comme un vêtement, comme des bouts de tissu cousus les uns aux autres. Sinon, Bouddha Shakyamuni n'aurait pas pu recevoir le kesa du Bouddha précédent.

Ayez conscience de la vacuité de la forme, de la symbolique et de la vacuité de la symbolique. Ayez conscience de votre propre vacuité.

Pour pouvoir vivre ensemble dans l'harmonie et dans la paix. Pour pouvoir poursuivre la pratique de manière authentique et la transmettre aux générations suivantes.

Le kesa est transmis par les Bouddhas-patriarches. Il est transmis de manière authentique de Bouddha à Bouddha, sans faillir. Il n'est pas remis d'humain à humain, de personne à personne mais de Bouddha à Bouddha. À travers les temps et à travers les mondes.

Pas seulement du passé à ce jour et vers l'avenir mais également du futur à ce jour et vers le passé. Il est informe et intemporel. De ce fait, il peut être transmis de Bouddha à Bouddha et seulement de Bouddha à Bouddha. Dans ce monde et en ces temps, c'est Shakyamuni Bouddha.

Le kesa a toujours été transmis, sans faillir, de génération en génération jusqu'au sixième patriarche en Chine. De là, aux Cinq Ecoles jusqu'à ce jour. Nous devons donc accepter l'enseignement de la transmission juste du vêtement du Bouddha, avec notre corps et notre esprit.

Avec confiance, et cela est en soi le signe de la rencontre avec le Bouddha.

Si l'on ne peut recevoir le Dharma, on peut le regretter toute sa vie. Etre incapable de recevoir le Dharma est une vie lamentable. S'envelopper le corps du kesa, même une seule fois, est une amulette qui nous protégera afin de nous assurer l'Eveil.

Un kesa ne vient pas et ne s'en va pas. C'est la transformation, c'est l'attitude d'esprit juste qui fait le kesa. Le juste état d'esprit de respect et de dévotion, d'entretien et de réception et de la transmission juste de la manière de coudre le kesa. Même si le kesa ne vient pas et ne s'en va pas, son pouvoir est exceptionnellement grand. Tout comme l'esprit n'a pas de place fixe et n'est pas une

possession du soi, son pouvoir est quand même très réel. Le corps a lui aussi un pouvoir très concret, même s'il ne reste nulle part.

Le kesa n'est pas une possession du soi, tout comme l'esprit et le corps ne sont pas une possession du soi ou de quelqu'un d'autre, ou d'autre chose.

Le corps, l'esprit, le kesa demeurent là où c'est entretenu, honoré, confectionné, reçu.

Le kesa aide celui qui l'entretient.

Comprenez les mérites du kesa et aspirez à pouvoir recevoir le kesa authentique d'une manière authentique. Et si vous ne le comprenez pas, espérez alors pouvoir le comprendre un jour, pouvoir le recevoir un jour.

Le vêtement du Bouddha, le kesa, n'est transmis qu'à l'intérieur du cercle des bouddhas patriarches dans une transmission de face à face Bouddha, Dharma et kesa sans distinction, ensemble. De Bouddha à Bouddha. Personne ne transmet quelque chose à ce moment-là. Personne ne reçoit quelque chose à ce moment-là. Mais le pouvoir est concret. L'aide est profonde et enrichissante.

Dimanche - Mondo

Question : Quelle est exactement la différence entre un grand et un petit kesa. Je pose la question parce que ce matin, lors de ton kusen, tu parlais tout le temps de « s'envelopper avec le kesa ». Est-ce au sens littéral ou figuré ? Y-a-t-il une différence entre les deux ?

*Réponse : Non. S'envelopper n'est pas s'envelopper dans un vêtement particulier. C'est aller au-delà de sa forme. Le kesa est un vêtement sans forme, c'est pourquoi il recouvre tout l'univers. Il n'y a donc pas de différence entre ce que nous appelons le rakusu, le O-kesa ou le manteau. À ce moment-là, le kesa est le Dharma du Bouddha. On s'enveloppe du Dharma du Bouddha. Recevoir le kesa et l'entretenir ne signifie pas seulement recevoir et entretenir matériellement un kesa mais également se dépasser soi-même et faire sien le Dharma du Bouddha. Vivre en dépassant l'ego et abandonner tous les tiraillements. On ne se place pas à chaque fois dans l'opposition mais on suit ce qui a été transmis de manière authentique. Recevoir le kesa est recevoir le Dharma du Bouddha et se comporter comme un Bouddha parce que l'on intègre l'enseignement et que l'on ne reflète pas la surface mais que l'on pratique de façon totalement dévouée. Pratiquer *Bendowa*, cœur et âme, avec son existence toute entière. S'envelopper ne peut se faire que si on lâche prise. Dépassant la forme et la vacuité. C'est l'éveil.*

Question : On vit déjà dans la voie du Dharma, le détachement. Je voulais savoir si tu peux m'éclairer sur le détachement par rapport aux enfants, à partir du moment où l'on fait les vœux de nonne ou de moine. Quel détachement. Je sais déjà que les enfants ne nous appartiennent pas. Je sais que les vœux sont à peu près les mêmes. Mais quelle est la croissance de ce détachement par rapport aux vœux de nonne ou de moine ?

Réponse : La différence la plus importante à ce moment-là, c'est quand on prend les vœux monastiques, de moniale, on va mettre vraiment la pratique en avant, en premier lieu. Et ce n'est pas qu'on va se détacher de ses enfants, de sa famille ; mais on va les regarder d'un autre point de vue, d'un autre regard, bienveillant, toujours avec beaucoup d'amour et de bienveillance, mais la pratique vient vraiment en premier lieu à ce moment-là. Beaucoup plus que les attentes et les idées sociales que l'on a autour de la famille, autour des enfants. A ce moment-là, ça tombe. Et cela tombe parce qu'à ce moment-là on peut les aider beaucoup plus profondément. C'est comme un oiseau qui pousse ses enfants hors du nid pour les faire voler par soi-même.

Comme tu l'as dit « ils ne nous appartiennent pas » mais ils font part de notre karma. C'est un karma qui a été créé quand on a des enfants – donc on doit le porter en tant que parents, on ne peut pas s'en débarrasser – et devenir nonne ne veut pas dire se débarrasser de sa famille tout simplement. Mais c'est seulement de leur montrer qu'il y a une autre voie beaucoup plus profonde que la voie sociale, que chacun a ses responsabilités. Aussi bien les parents que les enfants. La voie spirituelle, la voie religieuse montre que l'être humain n'existe pas seul, n'existe pas dans un petit noyau, la famille, la pierre angulaire de la société, mais qu'il y a autre chose à ce moment-là. C'est pour cela qu'il est bien de discuter de son engagement avec sa famille avant de prendre les vœux monastiques. Tu comprends ? Tu veux devenir nonne, tu discutes avec la famille ce que ça implique par rapport au style de vie que tu vas mener.

De toute façon on dispose d'un certain temps qu'on peut appeler un postulat ou noviciat avant l'ordination même, qui peut varier d'une à plusieurs années, dans lequel on doit déjà vivre en tant que nonne. Pour voir si ça va, pour voir si on est capable de vivre la vie d'une moniale. Faire les sesshin, d'organiser sa vie différemment, d'être de plus en plus bienveillant envers tout le monde. En tous cas de le pratiquer et de se mettre au service de la pratique pour le bien des autres. Que l'on va envelopper le vœu de Bouddha qu'il a fait quand il s'est mis sous l'arbre de la bodhi où il a dit « que mes os se brisent, que ma peau s'en va, je ne me lèverai pas avant que j'ai réalisé ce qui peut libérer tous les êtres qui souffrent. » C'est le vœu qu'on prend.

Donc bien réfléchir sur le sens que peut avoir l'ordination de moniale et en discuter avec sa famille. Montrer qu'on est décidé, que c'est la voie qu'on veut suivre, que cela ne veut pas dire le rejet de la famille, mais que ça veut dire une autre approche dans son amour pour sa famille. Que c'est seulement sa conviction que par ce biais on est beaucoup plus capable d'aider sa famille. Pas de manière matérielle, forcément, mais de manière spirituelle. Montrer qu'il y a d'autres valeurs autour desquelles on peut organiser sa vie.

Q. : *Donc, privilégier la pratique.*

R. : Voilà; vraiment la mettre en premier lieu.

Q. : *Et ça n'empêche pas la couture du kesa.*

R. : Ah, ben ça commence avec ça ! Coudre le kesa, le rakusu, c'est déjà la bonne préparation pour recevoir l'ordination. N'importe le temps que ça prend. La pratique est quelque chose qui est réalisé à chaque moment qui l'est pratiqué. Pratique-réalisation est un et donc c'est quelque chose qu'on ne peut plus perdre, que personne ne peut nous enlever. Parce que justement il n'y a rien d'acquis à ce moment-là. Il y a juste lâcher-prise. Le lâcher-prise personne ne peut nous le voler. Personne ne peut nous l'enlever. C'est ça le plus grand mérite de la pratique spirituelle. C'est que le lâcher-prise de cette illusion, de cet attachement à un ego et comment on le pense, est le plus grand mérite de la pratique spirituelle. Et cela personne ne peut l'enlever. Si on a un objet ou on achète quelque chose – même si on achète quelque chose qui ressemble à un kesa – on peut toujours encore l'enlever, le voler. Mais la pratique employée, déployée pour fabriquer le kesa, le lâcher-prise qui est là-dedans, la concentration et l'observation qui est dans chaque point, la prise de refuge dans le Bouddhadharma-Sangha qui accompagne chaque point; cela ne peut pas être enlevé, même dans l'éternité. Il faut bien vous imprégner de cela.

Question : Je pratique depuis cinq ou six ans assidument et j'ai commencé à coudre, puis je l'ai laissé de côté. En fait j'ai l'impression que j'ai de gros freins à faire mon rakusu parce que je pense à l'ordination et que je ne comprends pas bien ce que ça peut me rapporter, à moi ou à mon entourage, de plus que maintenant. Maintenant j'ai la pratique. Qu'est-ce que ça changera de me faire ordonner bodhisattva

Réponse : Mais déjà à ce moment-là tu prononces devant Bouddha / Dharma / Sangha les vœux de bodhisattva. Donc c'est l'engagement qu'on prend, c'est cet engagement qui est la plus-value.

Q. : *C'est une question de sens ?*

R. : Oui, c'est cela. On prononce les vœux, ce qui donne déjà la direction de notre vie et au-delà de notre vie. Et puis on reçoit les préceptes et on ne peut que pratiquer et protéger quelque chose que si on l'a reçu. Donc ça c'est très important. Recevoir les préceptes est très important. C'est principalement cela. C'est une cérémonie de *jukai*, ça veut dire donner et recevoir les préceptes. Et cela est primordial dans la pratique. L'octuple sentier, quand on parle de la morale juste, de la vie juste... ça se trouve dans les préceptes. Pour se libérer et ainsi libérer tous les êtres il faut un chemin, l'octuple sentier, et cet octuple sentier se traduit dans les préceptes. Donc on a besoin des préceptes pour pouvoir pratiquer. Et de se laisser guider par les préceptes dans sa pratique. Pas seulement dans le dojo face au mur, mais dans toutes ses actions, dans sa relation avec les autres. Le soir se demander quel précepte ai-je transgressé ? Et le matin de se dire: je vais m'employer de ne pas transgresser les préceptes – sachant qu'on va quand même les transgresser d'une façon ou d'une autre; mais ça ce n'est pas grave. C'est l'intention de ne pas le faire qui compte. Et vraiment s'y appliquer. Et ne pas s'imposer des sentiments d'échecs quand on voit que finalement on transgresse quand même. Mais ce n'est pas grave ça. Dans tout cela il faut réaliser la vacuité de soi-même. Ne pas prendre les choses personnellement. Ni les préceptes non plus. Les préceptes sont vacuité. Ils se réalisent ensemble avec tous les êtres. Mais les recevoir permet justement de les réaliser. Si non on est comme un petit bateau sans les rames. Si tu veux ramer il faut

des rames. Et des fois c'est vraiment ramer ! Mais au moins, on sait par où aller et on peut diriger sa vie. Sinon on ne peut pas, pas vraiment.

Q. : On ne peut pas pratiquer de la même manière si on n'est pas ordonné.

R. : Non. A un certain moment, non. Si on veut vraiment approfondir la vie, donc la pratique, on a besoin des préceptes. On a besoin des vœux. On a besoin de pouvoir vivre une vie selon des vœux. Sinon, on est perdu dans la vie. Parce que la vie nous met toujours « devant des échecs ». Si on met des objectifs on sombre. Mais les vœux permettent de ressurgir tout le temps. Parce qu'un vœu permet l'échec. Un objectif non. Un vœu oui. Et justement ça permet d'évoluer, de progresser et de suivre la direction...

Q. : Malgré les échecs.

R. : Grâce à l'échec ! Pas malgré, mais grâce à l'échec. C'est « trial and error », c'est se tromper et recommencer. Essayer, se tromper et recommencer. C'est la vie. Il faut avoir confiance en ça dans la vie. Dans le Dharma.

Et si on ne se prend pas comme une personne autonome, indépendante on peut avoir foi en soi aussi. Si non on est assailli par le doute, par les peurs, les angoisses, le stress et ça ne va pas. Si on voit qu'on n'est pas un produit fini, qu'on est toujours en évolution – déjà par nos propres choix – on ne peut jamais échouer. Et on peut toujours continuer et rien ne va nous toucher trop profondément. On va garder ses jambes pour continuer à marcher sur la Voie. On ne va pas avoir les jambes coupées par les insultes ou les aléas de la vie, n'importe. Comme ça on peut continuer. Donc c'est vraiment un soutien énorme. Et donc il ne faut pas hésiter. Une fois qu'on a le sentiment que c'est là où l'on veut aller, il faut vraiment franchir la poutre, pousser la porte et entrer. Ne pas traîner devant la porte. Mais comme j'ai dit tout à l'heure, la pratique est ce qui ne peut jamais nous être enlevé. Mais elle est encadrée beaucoup plus par les préceptes qu'on reçoit au moment de l'ordination par les vœux qu'on fait de bodhisattva qui donnent vraiment le sens de notre vie. Ou les vœux de nonnes, ça revient à la même chose. C'est seulement un pas de plus, un engagement de plus. Bon courage !

Question : Ma question porte également sur le moine et la non-ordination. J'ai encore des problèmes avec la manière d'expliquer cela à ma famille. Mon conjoint a été très effrayé lors de l'ordination de bodhisattva. Lorsqu'il a vu l'ordination de moines, il a dit « ouille, on abandonne la famille ». Tout à l'heure, tu as dit qu'il fallait en parler avec sa famille, mais cela me pose encore problème. Comment puis-je l'expliquer ?

Réponse : On ne peut pas l'expliquer ! Que veux-tu expliquer ?

Q. : Que je veux suivre cette voie et que je ne veux pas quitter ma famille, que je suis heureuse de les voir. Mais comment leur expliquer sans leur faire de peine, sans leur donner le sentiment que « je les laisse » ?

R. : En ne le faisant effectivement pas. En étant vraiment convaincue que tu aimes les voir et que tu ne les rejettes pas.

Q. : Il y a pourtant cette crainte d'en parler parce que je sais que mon conjoint a peur que je ne le fasse. Ou que je ne puisse le faire. Parce que je lui ai déjà raconté l'histoire d'une personne qui était allée vivre chez son maître et qui avait vécu hors de la maison pendant un certain temps. Et qui est ensuite revenue... Je n'ai pas l'intention de quitter la maison mais je reste quand même avec cette crainte.

R. : C'était aussi une noble entreprise de la part de cette dame. Et il est encore plus noble, de la part de son mari, d'avoir accepté. Peut-être cela serait-il quand même une bonne expérience pour ton mari et toi. Je ne te donnerai pas la réponse.

Tu dois la chercher toi-même, à l'intérieur de toi-même. Tu peux retirer certaines choses des différentes réponses de ce monde. Mettre ta pratique au premier plan signifie approfondir ton amour pour ta famille, parce qu'il n'est plus basé sur des sentiments égoïstes. Mais qu'il s'approche beaucoup plus de l'amour universel et non de l'amour personnel, qu'il te permet de voir la personne dans une perspective beaucoup plus large et non plus dans ce petit noyau. Cela ne signifie pas que tu doives faire entrer tout le monde à la maison ou quelque chose de ce genre.

Q. : Je vais continuer à chercher.

Tu dois le chercher à l'intérieur de toi-même, sinon, tu ne pourras pas en parler et tu ne pourras pas convaincre. Si tu veux que ta famille l'accepte, tu dois trouver la réponse en toi-même et non pas répéter les réponses des autres. Tu dois chercher en toi-même. Et tu ne peux le faire qu'en t'oubliant toi-même. Oublie que tu es, parce que ce n'est pas ce que tu es. Tu es beaucoup plus que cela. Et c'est ce qu'ils pensent. Ne vois pas seulement P., D. ou J.; ils sont beaucoup plus que cela.

Question : Je voudrais parler de la fin de vie. Je sais que tout est en mouvement, qu'il y a un temps pour venir et un temps pour partir. Mais j'ai des difficultés avec ce « partir ». Cela me submerge tout à coup, aussi pendant zazen. Récemment, j'ai aidé quelqu'un à s'en aller et j'y pense, je me demande comment cela se passe... tout part en poussière... Je suis confrontée à cette impermanence et j'ai très peur de disparaître. C'est ce chagrin qui me submerge. Et aussi, je ne veux plus vivre. La vie n'a plus de sens. Alors que je veux vraiment vivre, faire quelque chose de ma vie, être aux services des autres. Mais je ne sais pas comment ... Je me sens impuissante et en même temps, je ressens cette angoisse...

Réponse : ... ta propre mort...

Q. : Oui, ça aussi. J'ai encore tellement d'adieux à faire à des gens qui sont partis. Cette transformation, comment dois-je la situer ? C'est le deuil, cette digestion de cela que je ne sais comment placer.

R. : Il n'y a pas grand-chose à situer. En tout cas, essaye d'approfondir ta pratique de telle sorte que chaque moment soit en même temps naissance et mort. Alors, tu pourras réellement te libérer de ta peur de la mort. Et n'essaye pas d'aider les autres ou de les empêcher de se suicider ou quoi que ce soit... Cela aggrave encore les choses, cela leur donne souvent l'impression de ne pas être compris.

Tu dis que tu as toi-même de la joie de vivre. De préférence, exprime-la, de différentes manières. Mets-la bien en avant dans ta vie. Et crois-moi, cela a un effet contagieux. Je pense que c'est de cette façon que nous pouvons aider le mieux. Et au-delà, montrer que l'on comprend qu'il y a en effet des gens qui ne veulent pas continuer à vivre. En même temps, si tu arrives d'abord à le comprendre clairement pour toi-même, tu peux aussi faire comprendre aux autres que le suicide n'est pas une solution en soi. Et pourquoi n'est-ce pas une solution ? Parce que nous ne faisons ainsi qu'alourdir le poids du karma que nous avons déjà.

La seule manière de surmonter les difficultés qui nous amènent à vouloir mourir est de regarder la difficulté en face, de se regarder en face et de voir qu'effectivement, nous ne sommes pas quelque chose. Ce n'est pas quelque chose qui s'arrête avec la mort. Il n'y a pas d'aller et pas de départ. Tout comme le kesa ne vient pas ni ne part, nous ne venons pas et ne partons pas non plus. Il n'y a qu'un changement continu, une réadaptation continue, une transformation continue. Le suicide ne peut dès lors rien résoudre. Parce qu'il ne fait qu'arrêter le processus de transformation, l'alourdir. Et ensuite, les choses deviennent encore plus difficiles. Au plus nous adoptons des comportements négatifs dans notre vie, au plus il devient difficile de vivre d'une manière qui apporte de la satisfaction. Une satisfaction suffisante permet de continuer à vivre.

Il est peut-être difficile de communiquer avec quelqu'un qui est confronté à une maladie mortelle qui le prive ou peut le priver de la plupart de ses activités dans sa vie. Mais là encore, il s'agit de propager toi-même la joie de vivre et de la mettre en évidence par des exemples que tu dois trouver dans la vie quotidienne de cette personne, de ton couple, pour pouvoir lui dire : « regarde, cela vaut toujours la peine, c'est toujours suffisant. Ce n'est pas ce que nous avons pensé, mais ce n'est pas important. Ce n'est pas important parce que nous ne sommes plus les gens qui ont pensé cela. Nous sommes à présent des gens complètement différents. » Tu es maintenant une personne tout à fait différente d'il y a cinq minutes, une personne tout à fait différente d'hier, et certainement d'un an ou cinquante ans plus tôt plus tôt.

Celui qui dit maintenant quelque chose n'est pas le même que celui qui a dit quelque chose il y a cinq minutes. Et celui qui ressent maintenant quelque chose n'est pas le même qui ressentira quelque chose dans cinq minutes. Donc, cela ne sert à rien de s'y attacher. Pas pour celui qui veut y mettre fin et pas pour celui qui veut l'en empêcher. Et il ne s'agit pas là de paroles fatalistes, mais d'un message de vivre pleinement la vie telle qu'elle se présente en ce moment et de trouver les moyens, à chaque moment, de vivre pleinement avec toutes les possibilités et les limites. Les possibilités ne peuvent exister s'il n'y a pas de limites. Et il ne peut y avoir de limites s'il n'y a pas de possibilités. Nous devons dès lors toujours avoir cette idée bien présente à l'esprit. Qu'il y a toujours deux facettes...

Dimanche - zazen 3

Continuez à respirer calmement. Relâchez les tensions. Et faites en sorte de « simplement être assis ». Cela ne veut pas dire de « ne rien faire ». Vous n'êtes pas assis face au mur à « ne rien faire », mais vous êtes assis face au mur, en étant simplement assis. Soyez-y attentifs.

Le Bouddhadharma dépasse toute différence entre naissance et mort, entre venir et aller, entre être et ne pas être.

Pour pratiquer et comprendre le Bouddhadharma, restez là où il n'y a pas de mots. Après que le dernier mot a disparu et avant que le mot suivant ne surgisse.

Aussi l'habit du Bouddha, le kesa, est ce qui va au-delà de toutes les catégories. À la question de quel tissu était fait le kesa qu'il avait reçu du cinquième Patriarche Hongren (Konin), le sixième Patriarche chinois Hui-Neng (Eno), répondit : « Il n'est pas fait de soie, ni de coton, ni d'un tissu ordinaire ».

Le kesa, le Bouddhadharma, dans sa transmission authentique ne fait pas partie d'une catégorie. Nous devons nous délivrer des points de vue ordinaires. Les points de vue ordinaires ont peu d'importance dans le Bouddhadharma.

On part toujours du dépassement. On va toujours au-delà du par-delà. Toujours aller au-delà de ce qu'on vient de dépasser. Ne jamais s'arrêter. S'arrêter signifie que l'on se perd dans les méandres de ses pensées et que l'on s'enlise dans l'obscurité de ses opinions.

Nous devons pratiquer la grande voie du Bouddhadharma. C'est pourquoi il n'y a pas de différence entre soie, tissu ordinaire, lin, coton, entre naissance et mort, entre être et non-être, entre existence et non-existence. Ce n'est ni l'un ni l'autre. Cela englobe tout, cela n'exclut rien. Mais cela ne s'attache à rien. Cela voit venir et cela voit partir. Finalement, il n'y a rien d'autre qu'une attention profonde, une présence qui n'est pas distraite par les pensées qui vont et qui viennent.

Dogen avait lu certaines choses à propos du verset que l'on chante sur le kesa, le *takkesa-ge*. Il avait lu comment le kesa devait être porté mais ne l'avait jamais vraiment vu dans la manière de la transmission juste. Et lorsqu'il le vit, il fut touché au plus profond de lui-même. Et des larmes coulèrent sans retenue le long de ses joues. Et il dépassa cela en faisant la promesse de ramener dans son pays la juste transmission. Afin de devenir un véritable successeur dans le Bouddhadharma. Afin de devenir un véritable ancêtre pour le bien de tous les êtres humains.

Dogen s'est consacré toute sa vie à la pratique, avec son cœur et son âme, son être tout entier. Et nous voilà ici, assis, héritiers de Dogen qui a seulement eu 52 ans. Mais sa pratique est présente, ici et maintenant, de façon vivante. À travers une pratique qui s'exerce en ce moment du fond du cœur. Dès lors, ne doutez pas de l'influence qu'a la pratique de ce moment pour l'éternité. Comment elle aidera les générations futures. Protégez donc le véritable Bouddhadharma et la transmission authentique.

Je vous souhaite à tous une bonne continuation de la pratique, dans la paix et la pleine réalisation pour le bien de tout être vivant. Pour le bien des montagnes et des rivières, des étoiles et de la lune. Des reptiles terrestres et des organismes marins, des bipèdes, des quadrupèdes, des mille-pattes, des êtres qui volent et de ceux qui se meuvent en rampant.