

# Sesshin à La Gendronnière - mai 2008

**Kusen de Roland Yuno Rech, temple La Gendronnière, mai 2008**

**Jeudi 1er mai 2008**

**Zazen de 7h00**

Pendant zazen, ne vous laissez pas distraire par vos pensées, ne vous laissez pas séduire par elles, c'est-à-dire entraîner ailleurs. Revenez constamment à la concentration sur votre posture. Basculez bien le bassin en avant en prenant fermement appui avec les genoux sur le sol et détendez bien le ventre. On est assis comme si on voulait que l'anus ne touche pas le zafu, cependant les reins ne sont pas trop cambrés. L'important est de se sentir bien enraciné dans sa posture, stable, en laissant le poids du corps presser sur le zafu. A partir de la taille on étire complètement la colonne vertébrale et la nuque comme pour pousser le ciel avec le sommet de la tête. On ne tend pas la colonne vertébrale, on l'étire doucement et en même temps on relâche bien toutes les tensions du dos et des épaules. Le menton est rentré, le visage détendu, en particulier les mâchoires. La langue est contre le palais. Si vous avez tendance à dialoguer intérieurement, concentrez-vous sur la pointe de la langue, ça vous aidera à apaiser l'agitation mentale. Le regard est posé devant soi sur le sol sans fixer un point particulier. On ne ferme pas les yeux, on ne s'attache pas aux objets visuels autour de soi. La vue ne dérange pas la concentration de l'esprit. Il en est de même pour tous les objets des sens. En zazen les sens sont complètement ouverts, réceptifs mais on ne s'attache à aucun objet. On ne se laisse pas séduire par les sensations ou les perceptions. On est toujours parfaitement conscient de ce qu'il se passe sans stagner sur rien, ce qui permet de garder un esprit constamment éveillé, disponible, de laisser nos coagulations mentales se dissoudre rapidement. C'est ce qu'on appelle *hishiryo* : aller constamment au-delà de tout attachement aux pensées, sans pour autant stagner dans la non-pensée ou s'y attacher. Nos pensées, aussi profondes soient-elles, ne sont d'aucune aide pour la réalisation de l'éveil. Dès l'instant où l'on abandonne une pensée, un attachement, on pratique *shin jin datsu raku* et cette pratique elle-même est la pratique de l'éveil.

Hier, nous avons rendu hommage à Maître Deshimaru, dans la cérémonie. On lui a offert de l'encens, chanté un *eko* et dédié le chant des *sutra*, mais le plus grand hommage que l'on puisse rendre à Maître Deshimaru, c'est de suivre sa dernière recommandation : continuer zazen éternellement c'est-à-dire sans jamais cesser, pratiquer zazen comme il l'enseignait, pas un zazen personnel, le zazen de Bouddha, le zazen éveillé dans lequel on s'oublie totalement soi-même. Continuer cela éternellement dans la vie quotidienne, c'est faire de toute sa vie une sesshin, c'est-à-dire vivre en harmonie avec le Dharma, l'ordre cosmique.

**Jeudi 1er mai 2008**

**Zazen de 11h00**

Pendant zazen on inspire et on expire calmement par le nez. Quand on inspire c'est un esprit-corps complètement « un » avec la respiration, quand vient l'expiration c'est seulement un corps-esprit en totale unité avec l'expiration.

Si au lieu de suivre ses pensées on devient intime avec sa respiration on peut rapidement devenir intime avec la Voie. La Voie de la non-séparation, la Voie de Bouddha qu'a transmise Maître Deshimaru est ainsi. La Voie de la non-séparation que l'on actualise lorsque l'on

s'engage totalement dans chaque pratique, sans arrière-pensée, sans attendre autre chose que d'être parfaitement un avec « ici et maintenant ».

Afin d'éclairer le sens de notre pratique et de l'approfondir, je vais continuer le *kusen* sur *Yui Butsu Yo Butsu* que j'avais commencé au camp d'hiver, « Seulement Bouddha avec Bouddha peut réaliser complètement le Dharma. » Lorsque Dogen parle des bouddha, des patriarches on s'imagine parfois qu'il parle d'êtres exceptionnels, extraordinaires, qui n'ont rien à voir avec nous-mêmes, et donc, nous ne nous sentons pas concernés. Quand Dogen parle du Bouddha il parle de nous. Pour lui les bouddha et les patriarches sont ceux qui pratiquent le véritable zazen, zazen sans séparation. Devenir intime avec ce zazen c'est réaliser la plus haute sagesse de Bouddha. Il dit donc : « Quand vous réalisez la plus haute sagesse vous êtes appelé Bouddha, lorsque Bouddha réalise la plus haute sagesse, cela est appelé *Maka Hannya*. Ne pas comprendre ce que cela veut dire sur la Voie est stupide. Ce que c'est ? : c'est d'être sans souillure, et être sans souillure ne veut pas dire que l'on essaye volontairement d'éliminer toute intention, ou bien qu'on veut établir un état de non-attention. Être sans souillure ne peut être voulu consciemment ni choisi ou décidé volontairement. »

Alors, comment faire ? C'est s'en remettre totalement à zazen avec confiance, c'est zazen lui-même qui est sans souillure. Ce fut également le dernier enseignement de Maître Deshimaru: *Fu Zenna*. Ne pas introduire de souillure dans votre pratique: c'est ne pas séparer la pratique de la réalisation. Ne pas s'imaginer qu'il manque quelque chose à la pratique de maintenant qui serait la réalisation à obtenir plus tard. Comme le répondit Nangaku à Eno le sixième Patriarche : « la pratique et la réalisation existent mais elles ne doivent pas être souillées » c'est à dire séparées. Si on ne comprend pas cela, si on ne le réalise pas dans la pratique, alors on continue à errer dans ses illusions, dans une quête sans fin après ce qui est déjà là, comme quelqu'un qui crie : « j'ai soif, à boire! » alors qu'il est déjà au milieu de l'eau.

Quand on se concentre totalement sur la pratique, corps et esprit engagés sans réserve, la pratique elle-même est réalisation. Mais la réalisation est invisible. Si on se retourne et qu'on essaie de la voir, de la saisir, c'est complètement invisible et insaisissable, parce que ce n'est pas quelque chose de limité, pas quelque chose du tout. C'est comme l'endroit et l'envers d'une feuille de papier, totalement intimes, inséparables mais invisibles d'un côté pour l'autre côté. Le recto ne peut pas voir le verso de la même feuille de papier. Alors, ne pas créer de souillure dans notre pratique veut dire accepter l'invisible et laisser tomber l'esprit qui veut toujours s'attacher à quelque chose de saisissable. Ce lâcher prise lui-même est immédiatement réalisation. Répéter cela, et continuer cela c'est l'expérience de la *sesshin*, l'intimité avec la Voie.

## **Vendredi 2 mai 2008**

### **Zazen de 7h00**

Pendant zazen, revenir régulièrement à la concentration sur votre posture ; le corps est toujours complètement ici, tel quel. Revenir régulièrement à votre respiration ; la respiration se déroule parfaitement. En ramenant constamment son esprit à la posture du corps et à la respiration, on évite de laisser le mental nous entraîner ailleurs. Lorsque l'on reste concentré sur le corps et la respiration, aucune souillure ne peut intervenir dans notre pratique, c'est-à-dire aucune division, aucune séparation. Si on suit les complications du mental, alors la vie réelle de chaque instant nous échappe et on a forcément l'impression qu'il nous manque quelque chose, mais ce manque est provoqué par l'attachement à nos pensées. La seule chose à faire est de laisser tomber ses pensées, ne pas laisser l'esprit s'obscurcir lui-même et du coup obscurcir toutes nos relations.

*Fu zenna*, être sans souillure, c'est comme rencontrer une personne et ne pas considérer à quoi elle ressemble. C'est ce que dit Dogen, c'est-à-dire rencontrer la personne telle quelle, au-delà de tout préjugé, de toute opinion, tout jugement de valeur, même les personnes que nous connaissons ou que nous croyons connaître très bien. Lorsqu'on rencontre une personne que l'on croit connaître, on ne la rencontre pas telle qu'elle est dans l'instant, on la rencontre avec tous les souvenirs que nous avons engrangés dans l'esprit à son sujet. C'est la même chose pour la rencontre avec soi-même, lorsqu'on tourne son regard vers l'intérieur pour s'observer soi-même, si on se dit : moi, je suis une personne comme ci ou comme ça, on ne fait qu'entretenir l'illusion de l'ego, c'est-à-dire croire que la réalité de la vie, de soi-même, des autres et d'ici et maintenant, est conforme à l'idée qu'on s'en fait. Mais la vie ici et maintenant est tout le temps complètement au-delà de toutes les idées que l'on peut s'en faire. Alors pratiquer zazen c'est abandonner toutes ses idées, y compris au sujet du zen, du bouddhisme, de l'éveil, du satori etc. Si on veut faire en sorte que notre pratique ressemble à une idée préconçue - l'idée que l'on se fait de ce qu'elle devrait être - notre pratique devient juste une imitation, une illusion, pas le véritable Eveil. Dogen donne un autre exemple, il dit : « C'est comme ne pas souhaiter plus de couleurs ou de clarté lorsque l'on regarde des fleurs ou lorsque l'on regarde la lune. Lorsque l'on regarde la lune ou les fleurs, voyons simplement la lune et les fleurs telles qu'elles apparaissent. » C'est le sens du geste de Bouddha faisant tourner la fleur entre ses doigts : voir juste la fleur telle quelle, dans une totale attention à l'ici et maintenant, sans y introduire toutes sortes de pensées, en particulier, sans spéculer sur le sens du geste lui-même.

Lorsqu'un disciple demandait à Joshu quel est le sens ultime de l'éveil du Bouddha, il lui répondait : « Tu as mangé ta *gen mai* ? » - « Oui » - « Alors va laver ton bol. »

Arrêtez de chercher midi à quatorze heures, arrêtez de croire que c'est ailleurs et plus tard que ça se passe, qu'il s'agit d'autre chose que ce qui est juste ici et maintenant. Zazen est seulement s'asseoir. Si vous pensez que ce 'seulement' dénote une insuffisance, qu'il faut ajouter quelque chose, alors vous n'avez rien compris. Seulement s'asseoir, *shikantaza*, n'est pas limité à seulement la posture de zazen. Lorsque l'on fait *sanpai*, c'est seulement se prosterner, totalement. Cela ne renvoie pas à autre chose que d'être totalement prosterné. Lorsque l'on chante un *sutra*, on est seulement absorbé par le chant lui-même, on n'a même pas besoin de penser à la signification. Etre juste dans l'acte lui-même et oublier toute arrière-pensée, laisser tomber notre mental qui divise, qui sépare, c'est le sens de notre *gyoji*, notre pratique constante, dans chaque aspect de la vie quotidienne.

## **Vendredi 2 mai 2008**

### **Zazen de 11h00**

A la fin de sa vie, Ryokan écrivit un dernier poème dans lequel il exprimait l'essence de sa réalisation : « Au printemps, les fleurs éclosent, l'été les rossignols chantent, à l'automne, les feuilles roussissent et tombent, simplement cela. »

Par là il acceptait pleinement cette profonde réalisation. C'est réaliser un esprit sans souillure, une totale acceptation de la réalité telle qu'elle est.

Dogen disait : « Le printemps a les couleurs du printemps, l'automne a les couleurs de l'automne, il n'y a pas à s'échapper de cela. Quand vous voulez que le printemps ou l'automne soient différents de ce qu'ils sont, remarquez qu'ils ne peuvent être que seulement tels qu'ils sont. Et quand vous voulez garder le printemps ou l'automne tels qu'ils sont, vous réalisez qu'ils n'ont aucune nature permanente. Il n'y a pas de printemps en dehors de l'éclosion des fleurs,

des feuilles, il n'y a pas d'automne en dehors du temps où les feuilles roussissent et tombent. » Les caractéristiques du printemps font qu'il est différent de l'été, de l'hiver ou de l'automne. On pourrait se dire que ses caractéristiques sont l'essence du printemps, sa substance, mais elles sont différentes pour chaque saison, de même que la vie est différente de la mort, que chacun d'entre nous est différent des autres. Et si on s'attache à ces caractéristiques qui font les différences, qu'on veut les garder telles quelles, intactes, on réalise que ce n'est pas possible. Les fleurs se fanent. La grande chaleur de l'été arrive et le printemps n'est plus là. Même si on aimait le printemps, même si on n'aime pas la chaleur excessive de l'été, le printemps a disparu et l'été est arrivé. Il en est de même pour la vie et la mort.

Au Japon, le printemps et l'automne sont les plus belles saisons. Tout le monde voudrait que ce soit l'éternel printemps ou l'éternel automne, il en est de même pour le bien-être et le bonheur.

L'été, il fait une chaleur étouffante, l'hiver, il fait extrêmement froid. On voudrait absolument éviter les inconvénients de la chaleur ou du froid excessifs et connaître perpétuellement le bien-être, la douceur du printemps et de l'automne. Mais ce n'est pas possible. Alors on a des regrets, de la nostalgie, des désirs. Même le silence de La Gendronnière est instable, un avion arrive et le perturbe. Cela ne dérange que si on regrette le silence.

La véritable libération est d'être « un » avec la situation. Le nirvana, l'extinction de toutes les causes de souffrance n'est pas ailleurs que dans le fait d'être réellement « un » avec la réalité de l'instant sans pour autant souhaiter qu'elle reste identique à tous moments.

Chaque saison est différente. Ce qu'elles ont de semblable est d'être impermanentes. Nous sommes tous différents dans ce dojo, chacun est unique, mais nous vivons tous profondément l'impermanence, c'est l'expérience qui nous relie les uns aux autres ; ce qui résulte du fait que nous n'existons précisément qu'en relation les uns avec les autres. Dogen termine sur ce point en disant :

« Tout ce qui est accumulé est sans ego, sans soi permanent. Aucune activité mentale n'a de soi permanent car aucun des quatre éléments qui constituent le monde visible n'a de substance. » Aucun des cinq *skanda* qui constituent notre ego n'a non plus de substance identique. Aussi la forme des fleurs dans notre esprit est également sans substance. N'en faites pas un « soi ». Alors, lorsque vous clarifiez qu'il n'y a rien à détester ou à quoi s'attacher, le véritable visage originel est révélé par votre pratique de la Voie.

Il est relativement facile de comprendre que toutes choses sont impermanentes et sans substance. Il est plus difficile d'accepter que nous soyons également ainsi. Même si on comprend que les fleurs du printemps se fanent, il est difficile de ne pas en éprouver des regrets et de la nostalgie. Et si vous êtes mécontent de vous-même en vous disant que pratiquant la Voie vous ne devriez pas avoir de regrets, de nostalgie, vous pouvez aussi regarder votre nostalgie et vos regrets comme étant ici et maintenant l'ultime réalité, accepter totalement d'être nostalgique ou d'avoir des regrets. C'est avoir l'esprit sans souillure, sans séparation d'avec « ici et maintenant » tel qu'il est.

### **Samedi 3 mai 2008**

#### **Zazen de 7h00**

Pendant zazen ne laissez pas votre esprit s'échapper de la posture, votre esprit devenir quelque chose d'abstrait. Revenez constamment au contact de la posture du corps. Détendez bien le ventre et laissez le poids du corps presser sur le zafu comme si vous vouliez l'enfoncer dans le sol. Simultanément étirez la colonne vertébrale, la nuque et poussez le ciel avec le sommet de

la tête. Mettez beaucoup d'énergie dans les reins et dans la nuque. Et habitez véritablement votre posture.

Lorsque l'on pratique ainsi, on abandonne naturellement toutes ses préoccupations personnelles, les coagulations mentales se dissolvent dans la respiration.

Un ancien maître zen avait dit : « Bien que l'univers entier ne soit rien d'autre que le Corps du Dharma, du Soi, vous ne devez pas être obstrués par le Corps du Dharma. Si vous êtes obstrués par le Corps du Dharma, vous ne serez pas capables de vous mouvoir librement, même si vous essayez de toutes vos forces. Mais il y a une Voie pour être libre de tout obstacle. Quelle est cette Voie ? »

Cet ancien maître ajouta : « Si vous ne pouvez pas dire clairement comment libérer tous les êtres, vous perdrez rapidement, même la vie du Corps du Dharma et vous sombrerez dans l'océan de souffrances pour longtemps. »

Et Dogen, qui citait cet ancien maître, ajoute : « Si l'on vous questionne ainsi, comment pouvez-vous répondre, afin de garder vivant le Corps du Dharma et d'éviter de sombrer dans l'océan de souffrances ? Dans ce cas, dites simplement « l'univers entier est le Corps du Dharma, du Soi. Même si les mots ne peuvent l'exprimer, sans parole les anciens bouddhas l'exprimèrent. »

« L'univers entier est le Corps du Dharma » signifie qu'il peut être réalisé dans toutes les actions de la vie quotidienne, dès que l'on se concentre totalement, corps et esprit, dans chaque pratique, que l'on s'oublie totalement soi-même. Alors on devient totalement « un » avec la pratique et cette pratique elle-même devient la pratique de Bouddha, la pratique éveillée, la pratique qui nous harmonise inconsciemment et naturellement avec le Dharma, l'ordre cosmique. Cela se réalise dans les actions les plus simples du *gyoji* quotidien : simplement s'asseoir, pratiquer *gassho*, *sanpai*, chanter, marcher, manger, travailler... en engageant la totalité du corps-esprit dans chacune de ces actions, de ces gestes : mais vous ne devez pas être obstrués par le Corps du Dharma, c'est-à-dire vous faire des idées au sujet de ce Corps du Dharma, en faire une notion abstraite en essayant de le définir comme on le fait dans les catéchismes du bouddhisme, par exemple, en disant « c'est une pure potentialité sans caractéristiques ». Lorsque l'on s'attache à ce genre de notions, l'esprit devient abstrait, se sépare du corps et crée un grand obstacle à la réalisation de la Voie.

Un jour, un moine qui était passionné par le Sutra du Lotus et qui le récitait constamment, vint voir le sixième Patriarche Eno, pour l'interroger sur sa signification. Eno lui dit : « Ecoute, je ne sais pas lire, lis-moi le Sutra du Lotus. Et après l'avoir entendu réciter, Eno conclut : « il faut seulement pratiquer la Voie de Bouddha, pas des voies autres. » Et pratiquer la Voie de Bouddha, c'est agir en tant que Bouddha, concrètement.

### **Samedi 3 mai 2008**

#### **Zazen de 11h00**

Pendant zazen laissez-vous absorber totalement par la concentration sur la posture du corps. Ne vous identifiez pas à vos pensées quelles qu'elles soient, même des pensées concernant le Dharma. Quand on étudie les enseignements de Bouddha à travers les *sutra*, on découvre qu'il y a trois véhicules. S'il y a trois véhicules, c'est comme le disait maître Eno parce qu'il y a des êtres aux facultés obtuses, des êtres pris par toutes sortes d'illusions. Mais en réalité il n'y a qu'un seul véhicule, un véhicule unique, celui de Bouddha. Bouddha apparaît dans ce monde à cause de la grande affaire de la production conditionnée, c'est-à-dire l'enchaînement des causes et des conditions qui nous font sans cesse transmigrer dans toutes sortes de conditions d'esprit illusoire. Alors, comment s'en libérer ? C'est la seule véritable et importante question.

Et Eno répond : « l'esprit des êtres, lorsqu'il n'est pas prisonnier des pensées ou des considérations, est à l'origine complètement vide et silencieux ». L'abandon des vues fausses est l'unique grande affaire de la production conditionnée. Et être sans illusions, aussi bien intérieures qu'extérieures, c'est avoir abandonné les deux extrêmes : l'illusion extérieure qui est l'attachement aux caractéristiques des phénomènes et l'illusion intérieure qui est l'attachement à la vacuité. Etre sans illusions aussi bien extérieures qu'intérieures, c'est être au sein même des phénomènes et de la vacuité complètement détaché des uns et des autres, complètement libéré. Réaliser cela dans la pratique de zazen, c'est ouvrir complètement l'esprit à la sagesse du Bouddha. Et actualiser cela dans la vie quotidienne, c'est agir en Bouddha, être Bouddha, c'est-à-dire éveillé. C'est ce que le sixième patriarche retenait de l'enseignement du Sutra du Lotus : ne pas laisser son esprit stagner sur quoi que ce soit, ne s'identifier ni aux illusions, ni à la vacuité. C'est la Voie pour être libre de tout obstacle et pour aider tous les êtres à se libérer à leur tour. C'est le véhicule unique de Bouddha au-delà de toutes les différences des écoles. Pratiquer zazen, c'est cette possibilité de garder vivant le Corps du Dharma. C'est utiliser ce corps pour réaliser la plus haute dimension de l'existence, c'est-à-dire l'existence sans séparations, sans divisions. Et ce n'est pas simplement une affaire personnelle, ce n'est pas s'attacher à sa propre petite réalisation.

A l'heure actuelle, l'humanité entière souffre de toutes sortes de maux : les génocides, les guerres, la famine, toutes sortes de violences, l'injustice, l'oppression. Toutes ces souffrances sont causées fondamentalement par la non-réalisation de l'Eveil, par le fait que les êtres humains trahissent leur véritable nature. Aussi, il est urgent d'offrir un moyen pour chacun de se réconcilier avec soi-même, de retrouver son harmonie intérieure et l'harmonie avec le monde autour de soi.

Pratiquer le zazen où corps et esprit sont totalement absorbés dans la pratique de chaque instant, c'est contacter cette voie de non-séparation, aller au-delà du par-delà de toutes nos illusions qui nous séparent de nous-mêmes et des autres. C'est redevenir complètement réceptif à l'enseignement de toute la nature qui ne fait que manifester la vie sans séparation. C'est ce que Maître Deshimaru appelait revenir à l'esprit religieux d'avant toutes les religions, revenir au véhicule unique enseigné par l'ordre cosmique.

**Samedi 3 mai 2008**

**Zazen de 16h30 - Mondo**

Question 1 : *Ma question a deux parties : d'abord quelle est la différence entre réalisation, illumination et Eveil ? Et la deuxième partie de la question est : quelle est la notion la plus proche du satori ?*

RYR : Je crois que le plus important dans notre pratique ce n'est pas d'essayer de définir de telles notions mais de pratiquer de telle manière que notre pratique soit elle-même réalisation. Mais si vous voulez vous faire de la réalisation, de l'Eveil, de l'illumination, du satori... une notion, une idée et que vous voulez ensuite que votre pratique ressemble à cette idée, vous ne réaliserez jamais rien, seulement une illusion. L'idée que l'on peut se faire de la réalisation n'a rien à voir avec la réalisation elle-même. Cela ne sert à rien de vouloir se faire une idée de la réalisation. Car la réalisation justement... on ne peut pas la définir, mais en tous les cas cela va dans la direction de : être au-delà de tout attachement à quelque notion que ce soit. C'est justement être débarrassé de toutes ses fabrications mentales y compris au sujet de

la réalisation, de l'Eveil etc... aucun attachement à cela. Alors on se dit : « mais dans ce cas-là pourquoi on en parle tout le temps d'une certaine manière ? » Mais je vous ferai remarquer que la manière dont j'en parle, quand j'en parle, est en terme de pratique pas en terme de notion.

- *Ce que je trouve bien, c'est que dans tes kusen tu parles plutôt de la réalisation que de l'Eveil.*

- Bien-sûr...

- *La question vient de la théorie... réalisation, ça parle différemment à mon corps que de s'éveiller à quelque chose*

- Alors évidemment je pourrais essayer de répondre et essayer de préciser ces notions mais ce n'est pas le point le plus important. Le point le plus important, c'est ce que je viens de te répondre. Maintenant, si on veut faire un peu un lexique, pour dire à quoi ces mots correspondent en général quand on les emploie, le mot pour 'réalisation', en japonais, c'est *sho* et Dogen l'emploie justement toujours en liaison avec le mot *shu* la pratique et il emploie une seule expression, c'est *shusho ichi nyo* et on peut dire que dans cette pratique-réalisation on réalise véritablement le fait d'être sans dualité, sans séparation, sans souillures, sans pensées qui divisent l'esprit. Et justement sans ces souillures qui font qu'on pense que l'on pratique pour obtenir l'éveil, l'illumination, le satori ou la réalisation... ça c'est une grande souillure dans la pratique. Il y a même des fois des gens qui abandonnent la pratique à cause de ça, à cause de l'attachement à l'illumination, l'éveil, le satori... parce qu'ils veulent l'attraper. S'ils ne peuvent pas l'attraper, ils disent « ça ne va pas il y a un truc faux dans la pratique ». Alors que c'est justement ce désir, quasiment cette avidité à obtenir l'éveil, l'illumination, le satori qui bloque la pratique. Je dis bien au moment où l'on pratique évidemment... quand on est engagé dans la pratique. Maintenant en dehors du zazen par exemple, être motivé à réaliser l'éveil comme on le chante dans les quatre vœux de bodhisattva, c'est complètement *bodaishin*, c'est important d'avoir cette motivation. Quand on prononce les quatre vœux du bodhisattva, là on fait le vœu de s'éveiller et en fait c'est le vœu de réaliser *butsudo*, la Voie de Bouddha. Et *butsudo*, c'est... *do*, c'est une pratique, une pratique éveillée, le point important c'est de bien comprendre de quoi il s'agit avec cette pratique éveillée. C'est une pratique dans laquelle on s'oublie soi-même complètement, dans laquelle on oublie son petit ego, ses attachements égoïstes sous quelques formes qu'ils se présentent... et où l'on réalise - pour parler de réalisation - notre vie en unité avec tous les êtres, notre vie sans séparation. Justement en laissant tomber dans la pratique cet esprit qui veut toujours créer des séparations et donc qui veut obtenir quelque chose, qui sépare et après qui veut attraper. Donc *butsudo*, la pratique éveillée, c'est la pratique « avec » tous les êtres, la pratique qui inclut la compassion, et la bienveillance à l'égard de tous les êtres, à partir de la réalisation que fondamentalement notre vie ne peut pas être séparée de tous les êtres. Et donc faire de cette non-séparation le sens même de notre pratique, pour l'actualiser, vraiment. L'actualiser, s'harmoniser avec, et par exemple la pratique d'une sesshin, la pratique dans une Sangha c'est l'occasion complètement d'actualiser ça.

Question 2 : *Ce n'est pas vraiment une question, c'est plutôt une occasion d'entendre ton enseignement à partir de la relation entre les mots attribués à Shakyamuni le matin de son Eveil : « j'ai réalisé l'Eveil avec tous les êtres » et ce que dit Dogen : « Seul Bouddha comprend Bouddha, seul Bouddha avec un autre Bouddha peut connaître la réalité profonde du Dharma. »*

RYR : Au moment de sa réalisation, tous les êtres étaient Bouddha, pas seulement lui, pas seulement un disciple proche, mais tous les êtres... L'Eveil de Bouddha, c'est en même temps l'éveil à la nature de Bouddha dans tout le cosmos. Et la réalisation qu'au fond tous les êtres sont la même nature de Bouddha, ils ne sont pas différents. Tous les êtres sont la nature de Bouddha. Cette parole dévoile justement cela et Dogen le reprend dans le *Bendowa*, dans le *jijuyu zanmai*. Et quand une personne fait zazen et s'éveille dans la pratique de zazen, tout l'environnement, la nature, le monde entier entre en résonance avec cet éveil et renvoie cela à celui qui pratique. C'est ce qu'on appelle *doji jodo*, la réalisation simultanée de zazen avec les arbres, les oiseaux, la lune, les étoiles... toutes les existences sensibles ou non sensibles. Il faut savoir que la phrase de Dogen dans le *Yui butsu yo butsu* est la citation de la phrase du Sutra du Lotus, mais pour Dogen la phrase n'a pas tout à fait le même sens que dans le Sutra du Lotus. Dans le Sutra du Lotus, quand on dit : « seul Bouddha avec un autre Bouddha » c'est l'être qui réalise la Voie de Bouddha qui est au-delà des trois voies, qui est au-delà des auditeurs, des *pratyeka-buddha*, des bodhisattvas. Mais pour Dogen, un Bouddha c'est quelqu'un qui pratique *shikantaza*, *hishiryo*, qui pratique l'éveil-réalisation et chacun d'entre nous qui fait zazen est un Bouddha pour Dogen. Ceux qui ont une pratique juste pour Dogen sont des bouddha et des patriarches. Ce ne sont pas des êtres extraordinaires. Chacun qui pratique et réalise vraiment l'abandon du corps et de l'esprit dans la pratique de zazen est un bouddha. Et dans ce moment-là il réalise son unité avec tous les êtres et ne crée plus de différences même entre être éveillés, non éveillés, sensibles pas sensibles, moi les autres etc... il n'y a plus aucune séparation. Le *doji jodo* c'est l'Eveil de Shakyamuni avec tous les êtres. Le « avec » est vraiment fondamental. Tout le monde se focalise toujours sur l'Eveil, mais dans la phrase de Shakyamuni, "avec" c'est l'Eveil, l'existence « avec », la non-séparation.

Question 3 : *C'est une petite question technique par rapport à kin-hin. En fait certains avancent, ce n'est pas précis mais... on va dire un pas par minute. ... Les gens qui sont derrière, étant donné que ce n'est pas un rythme de respiration naturelle, soit avancent le quart d'une moitié d'orteil, soit retiennent leur respiration avant d'avancer... Par rapport à ça, quelle est l'attitude juste ?*

RYR: L'attitude juste c'est que ce n'est pas la distance que tu parcours qui est importante. C'est juste à chaque inspiration, faire changer le centre de gravité du corps. Tu peux même faire *kin-hin* sur place. Pas besoin d'avancer. Normalement on avance de la longueur d'un demi-pied sur l'inspiration, et dès qu'on a reposé le pied on se déhanche, il y a un mouvement du bassin pour amener le buste à la verticale de la nouvelle jambe avant. Mais tu peux faire ça sur place. D'un côté, de l'autre... tu te déhanches, à chaque inspiration tu balances le poids du corps sur l'autre jambe. Même comme tu disais un demi-orteil, ou un millimètre ça suffit. C'est juste changer le centre de gravité pour qu'il y ait toujours une jambe d'appui, et l'autre jambe qui soit souple sans supporter le poids du corps. Mais peut-être aussi que les gens qui mettent une minute à faire la moitié d'un pas, en réalité sont un peu étourdis et ils respirent plusieurs fois pendant la minute. Ces gens-là aussi devraient faire attention. *Kin-*

-----

*hin*, c'est vraiment un pas sur chaque inspiration, n'oubliez pas ça. Les pas n'ont pas besoin d'être longs. Normalement c'est la longueur d'un demi-pied mais ça peut être beaucoup plus court.

Question 4 : *Hier tu nous disais que le Dharma était partout autour de nous. Je me demandais si la vraie compréhension du Dharma n'était pas donnée par les phénomènes... et que les kusen et les sutra étaient une clé pour avoir la vraie vision.*

RYR : A condition d'inclure « soi-même » parmi les phénomènes. Ce n'est pas seulement avoir le regard tourné vers l'extérieur et comprendre les phénomènes, c'est se comprendre soi-même comme étant déjà un phénomène, un phénomène parmi d'autres phénomènes, pas des entités spéciales. Et en plus, on est complètement en interdépendance avec tous les phénomènes. Ce que montre l'observation des phénomènes c'est que rien n'existe en dehors de l'interdépendance de tous les êtres. Et ça c'est vrai dans notre microcosme intérieur, l'interdépendance de nos organes du corps et de l'esprit etc., et puis aussi l'interdépendance de notre corps-esprit avec tout ce qui l'entoure. Et ceci est vrai pour chaque existence. Donc chaque existence manifeste ce même phénomène de l'interpénétration totale des phénomènes les uns les autres. Et c'est ce qui fait parfois employer des images qui paraissent incompréhensibles telles que « le cosmos entier est contenu dans un simple grain de riz » par exemple. Que le macrocosme soit contenu dans le microcosme cela paraît impossible, mais ça veut dire simplement que le Dharma, la loi qui gouverne ce grain de riz, est la même loi que celle qui gouverne tout l'univers. Ce grain n'est pas séparé de tout l'univers. Il est la manifestation de la même interdépendance avec les étoiles, les galaxies etc... avec soi-même aussi. Et c'est justement l'enseignement du fameux « Sutra de la guirlande fleurie » l'*Avatamsakasutra* qu'a enseigné soi-disant Bouddha aussitôt après son Eveil, c'est l'expression de cette compréhension-là : chaque phénomène, chaque Dharma, comme étant identique à tous les autres. Comme dans un hologramme, chaque partie est exactement à l'image du tout. Un grain de riz est à l'image de milliards de galaxies, et n'est pas différent fondamentalement... et bien-sûr de soi-même, c'est important de s'inclure dans cette compréhension. La pratique du zen c'est de réaliser cela soi-même et d'en tirer toutes les conséquences au niveau de sa manière de vivre. Ce n'est pas juste d'avoir une espèce de regard objectif sur les phénomènes qu'on regarderait soit à la loupe, soit au télescope. Et ce qui est intéressant dans l'enseignement du bouddhisme, c'est que le même mot Dharma, désigne justement les phénomènes, les existences — tous les Dharma — et en même temps la loi qui gouverne l'interdépendance, qui gouverne fondamentalement toutes les vies et aussi l'enseignement qui émane de la compréhension de cette loi qui gouverne tout. Il y a trois sens du Dharma en un seul. Un seul mot désigne les trois sens. Et ça, c'est très spécifique du bouddhisme justement. C'est-à-dire qu'il n'y a pas de séparation entre ces trois choses.

Question 5 : *Quelle est la différence entre Dharma et nirvana ?*

RYR : Réaliser profondément le Dharma c'est le nirvana, c'est-à-dire l'extinction de toutes nos illusions, nos causes de souffrances et le fait de pouvoir vivre en paix avec les phénomènes tels qu'ils sont et avec soi-même tel que l'on est. Être en paix avec tous les Dharma, c'est réaliser le Dharma, donc le nirvana... même chose.

Question 6 : *J'entends souvent une phrase qui me semble à la fois évidente et à la fois... dont je ne vois pas l'intérêt : « Seul Bouddha connaît Bouddha » Je complète ma question : étant donné que tout le monde a la nature de Bouddha, cela me semble une évidence... enfin je ne vois pas l'intérêt de cette phrase...*

RYR : L'intérêt de cette phrase, c'est que, c'est en réalisant vraiment cette nature de Bouddha que l'on peut connaître Bouddha, comprendre Bouddha et réaliser Bouddha. L'intérêt de cette phrase, c'est que, comment dire ? C'est en devenant soi-même ce que nous sommes au fond, que l'on peut comprendre. Ça veut dire qu'avec un esprit ordinaire, avec notre propre ego, si on essaie de comprendre ce qu'est Bouddha, ce qu'est le Dharma, ce n'est pas possible. Il faut le devenir, devenir ce que nous sommes réellement, déjà. Alors que si l'on fonctionne avec un mental égoïste, identifié à son ego, on est séparé de ce bouddha que nous sommes au fond et on ne peut pas comprendre ce qu'est un bouddha, on va simplement se faire des conceptions, des idées au sujet de bouddha. Les gens ordinaires se font des conceptions, des idées sur l'Eveil, sur Bouddha, sur le Dharma... L'expression : « seul un Bouddha connaît Bouddha » signifie : celui qui a réalisé ça, comprend ça et peut le partager avec un autre qui l'a compris également.

Pour prendre un autre exemple, nous qui pratiquons zazen, on n'a pas besoin de s'expliquer les uns avec les autres parce que nous partageons la pratique de zazen. On se comprend *i shin den shin* au sujet de zazen... pas besoin de se faire des discours au sujet de zazen... mais si l'on veut expliquer à des gens ordinaires, c'est-à-dire des gens qui ne sont pas dans la pratique de zazen, ce qu'est le zazen c'est quasiment impossible ! Profondément pour comprendre il faut réaliser. C'est une invitation à pratiquer dans cette dimension-là... pas avec l'esprit ordinaire. C'est cela que ça veut dire... Le début du *yui butsu yo butsu*, cela veut dire si vous pratiquez zazen avec un esprit ordinaire, vous ne pouvez pas réaliser, vous ne pouvez pas comprendre... il faut abandonner votre esprit ordinaire. Et c'est ce que l'on réalise en s'asseyant, en se concentrant sur le corps, sur la respiration, en arrêtant de ruminer ses pensées, y compris sur la nature de Bouddha, l'Eveil et toutes ces choses-là...

- *En fait la réalisation de Bouddha ne peut être la conséquence d'un processus mental, c'est ça ?*

- Oui c'est ça, c'est exactement ça...

- *Dès l'instant où l'on demeure, où l'on essaie deux trois fois puis que l'on repart, à ce moment-là on peut dire à la personne, dire à soi-même « seul Bouddha avec Bouddha ». Mais dès l'instant où l'on pratique même avec toutes les imperfections qu'on a, tous ses bonno, à ce moment-là on est justement dans cet esprit-là.*

- Ça dépend...

- *On est persuadé que finalement soi-même et les autres ont une nature de Bouddha qu'on souhaite évidemment pouvoir s'exprimer, ça me semble évident, non ?*

- Ça dépend si pendant zazen tu suis tes *bonno* complètement, ce n'est pas du tout une

pratique de Bouddha. C'est une pratique de Bouddha dès l'instant où tu laisses tomber l'esprit qui suit les *bonno*. Il ne faut pas se tromper.

Question 7 : *C'est à propos des moyens habiles. En général, on enseigne en groupe surtout dans le dojo. Comment peut-on éviter (s'il y a des moyens habiles qui sont adaptés...) qu'on les adapte pour une personne dans un cas spécial, mais sans perturber les autres ?*

RJR : Eh bien à ce moment-là il faut prendre la personne en tête-à-tête... il faut donner un enseignement individualisé, personnalisé. Et d'ailleurs c'est bien préférable dans bien des cas. Souvent, il y a certains dirigeants de zazen qui ont constaté que quelqu'un a commis une erreur dans le dojo et commencent à en parler pendant un *kusen*. Souvent la personne qui a fait l'erreur ne se sent pas du tout concernée par le *kusen*. Et puis tous les autres se disent : « est-ce que c'est moi ? » (rires) Ils deviennent un peu paranos même des fois !... Donc dans ces cas-là si l'on veut employer un moyen habile, un moyen approprié pour éduquer une personne, il faut dire à cette personne qu'on veut lui parler directement en tête-à-tête, lui dire ce qu'il convient de dire afin que cette personne comprenne son erreur et change... ça fait partie des moyens habiles justement de ne pas toujours enseigner de la même manière, c'est-à-dire un enseignement pour 20, 30 personnes ou 100 personnes. Individualiser parfois l'enseignement ça veut dire le *dokusan*, le tête-à-tête, le rendez-vous... c'est justement avoir un enseignement flexible qui s'adapte aux différentes situations. C'est pour ça que le *kusen* n'est pas forcément adapté et la plupart des gens qui dirigent des dojo n'utilisent que le *kusen* alors que le *kusen*, c'est « tout le monde », en plus en zazen... les gens n'ont pas forcément envie d'entendre des choses qui n'ont rien à voir avec leur pratique du moment, donc, le moyen habile, c'est trouver le moyen adapté à chaque personne et à chaque situation, dans ce cas-là.

## **Dimanche 4 mai 2008**

### **Zazen de 7h00**

Ce matin, après zazen pendant la cérémonie, nous chanterons l'*Hannya Shingyo*, puis le *Kannon Gyo*, puis les quatre Vœux du Bodhisattva. Cette cérémonie n'est absolument pas nécessaire. Une seule chose est nécessaire, être complètement assis lorsqu'on est assis en zazen. Se laisser complètement absorber par la concentration sur la posture et laisser se dissoudre toutes nos coagulations mentales dans la respiration, en étant avec le souffle, plutôt qu'avec les pensées, en étant avec la vie, plutôt qu'avec des abstractions, des concepts. En pratiquant ainsi on réalise intuitivement que tout ce qui constitue notre petit ego est sans substance, que rien ne demeure identique d'un instant à l'autre. Quelles que soient nos sensations, nos perceptions, nos pensées, elles naissent et meurent à chaque instant, apparaissent et disparaissent. Rien ne demeure. Et, en pratiquant zazen, nous nous harmonisons avec cette vie sans demeure. Au lieu de considérer cela avec regret, nous épousons cette réalité joyeusement comme étant la porte, la grande porte de la libération. Nous ne sommes pas libérés par nos pensées, même pas nos pensées au sujet de l'éveil, nous sommes libérés par la réalité elle-même. La réalité de la vie, tous les phénomènes de la vie sont comme le Grand Corps de Bouddha. Une seule chose est nécessaire: laisser tomber tout ce qui fait obstacle à l'ouverture à ce Corps de Bouddha qui nous enseigne constamment.

Lorsque nous chantons l'*Hannya Shingyo* c'est *Kanzeon*, le Bouddha de la compassion, qui enseigne cette grande libération à Sariputra, disciple qui représente tous les *arhat*, ceux des

disciples de Bouddha qui recherchaient l'éveil pour eux-mêmes, la sortie définitive du monde pour eux-mêmes. Kannon lui montre que sa sagesse est limitée, que toutes les voies qu'il a étudiées sont finalement vacuité, et que cette vacuité est la grande porte de la libération. Il n'y a rien à obtenir dans le Dharma de Bouddha, pas de satori, seulement *mushotoku*, un esprit dépouillé de toute habilité. C'est ce qui permet de laisser tomber ce qui fait obstacle à l'esprit de compassion. Sans cette compassion qui comme Kannon, écoute les souffrances des êtres, aucune sagesse n'est le véritable Eveil, car ce véritable éveil est de ressentir profondément la solidarité avec tous les êtres vivants et être animé par un esprit qui recherche constamment tous les moyens de soulager leur souffrance. Il ne s'agit pas de rendre un culte à Kannon, nous devons pratiquer de telle sorte que nous ayons la capacité de devenir Kannon nous-mêmes. Et, au fond tous les êtres sont Bouddha et Kannon, sinon la vie sur terre aurait déjà disparu ; et cette dimension est souvent étouffée, oubliée. Notre pratique consiste à la réveiller et à la libérer. Chanter après zazen l'*Hannya Shingyo*, le *Kannon Gyo*, c'est une manière de célébrer cette plus haute dimension de l'existence humaine.

Le monde actuel dans toutes ses souffrances a grand besoin de ce réveil.

### **Dimanche 4 mai 2008**

#### **Zazen de 11h00**

La sesshin va bientôt prendre fin, mais la pratique du *gyoji* ici à La Gendronnière continue. Ce soir, de nouvelles personnes vont se joindre au groupe des permanents pour pratiquer ensemble la semaine santé avec Simone. Pour ceux qui s'en vont, il est souvent difficile de rentrer dans la vie quotidienne. Dans la sesshin les conditions optimales étaient réunies pour une pratique harmonieuse. Tout le monde a donné de son temps, de son énergie dans la pratique de zazen, du *samu*, et surtout toutes les énergies s'harmonisent car nous allons tous dans la même direction de pratique. Même si parfois l'égo se manifeste, il est entraîné au-delà de lui-même par la pratique de la sangha. Le monde de la vie quotidienne est très différent, plus dur. Souvent, l'égoïsme domine, l'injustice, les violences, des phénomènes qui heurtent notre sensibilité. Ils surgissent dans la famille, dans le travail, dans la société. On peut y voir des obstacles à la continuation de la pratique de la Voie, regretter le temps du monastère, de la sesshin où tout était calme et harmonie. Mais, si au milieu des difficultés vous vous rappelez que tout l'univers est le Corps du Dharma de Bouddha, alors toutes les situations rencontrées sont de bons *koan*, des occasions d'approfondir notre pratique, de pratiquer la patience, de développer l'esprit de bienveillance et de compassion, même à l'égard des personnes hostiles en les considérant comme des bodhisattva. Ce qui dérange notre ego, ce qui le heurte est aussi l'occasion d'aller au-delà de nos propres limites et ainsi d'englober tous les êtres dans la continuation de notre pratique de *gyoji* avec tous les êtres et avec le vœu de leur venir en aide. Ainsi, tous les lieux sont de bons lieux, tous les moments de la vie sont de bons moments pour réaliser la Voie. C'est ce que je souhaite à chacun d'entre nous de réaliser.