

# Sesshin à Le Vallon – avril 2008

**Kusen de Roland Yuno Rech, Le Vallon, avril 2008**

**Vendredi 11 avril 2008**

**Zazen de 7h00**

Pendant zazen revenez constamment à la concentration sur votre posture. Basculez bien le bassin en avant, prenez fermement appui avec les genoux sur le sol ; détendez le ventre et laissez bien le poids du corps presser sur le zafu ; le bassin est basculé en avant de telle sorte que l'anus ne touche pas le zafu. À partir de la taille, étirez bien la colonne vertébrale en relâchant les tensions du dos, rentrez le menton, étirez bien la nuque comme si vous vouliez pousser le ciel avec le sommet de la tête et relâchez bien les tensions des épaules. Le visage est détendu, le regard est juste posé devant soi sur le sol, on ne fixe aucun point particulier, on ne ferme pas non plus les yeux. Si vous ne vous attachez pas aux objets visuels autour de vous, alors vous n'avez pas besoin de fermer les yeux pour rester concentré - concentré voulant dire présents à votre pratique ici et maintenant, ne pas laisser l'esprit s'échapper ailleurs. Ne pensez pas à autre chose, à ce qui s'est passé hier ou à ce que vous ferez tout à l'heure : seulement cet instant-ci est important. Revenir ici et maintenant à l'unité du corps et de l'esprit. La langue est contre le palais ; comme je le répète souvent, se concentrer sur la pointe de la langue aide à calmer le discours intérieur. En zazen, on arrête toute discussion intérieure. Lorsqu'on pense, généralement on forme des phrases intérieurement et la langue est impliquée ; vouloir arrêter les pensées est encore une pensée, un combat. Pendant zazen, il n'est pas nécessaire de vouloir cesser de penser. Si vous vous concentrez sur la posture et en particulier la pointe de la langue contre le palais, alors l'agitation mentale, le dialogue intérieur se calme naturellement, l'esprit devient clair ; il retrouve sa clarté naturelle. Zazen ne produit rien. On ne recherche pas une condition spéciale, on ne cherche pas à éliminer les illusions ni à obtenir le satori. Ceux qui pratiquent ainsi, avec l'intention d'éliminer leurs illusions et d'atteindre le satori, ne font que suivre leur propre ego, à continuer le karma de choix et de rejet. Leur pratique reste agitée. Comme le disait Maître Menzan, c'est comme confondre une tuile avec de l'or ou un œil de poisson mort avec une pierre précieuse. Et il ajoutait : le véritable zazen transmis par Bouddha et les patriarches est ce qu'on appelle le *jijuyu zanmai*, le *samadhi* qu'on réalise soi-même. C'est un état dans lequel le corps et l'esprit réalisent le nirvana, c'est-à-dire demeurent en paix. C'est pourquoi il faut arrêter tout combat. C'est ainsi que la paix peut s'établir ici et maintenant. Pratiquer une sesshin est l'occasion d'expérimenter maintenant cet esprit serein du nirvana. C'est le sens de la transmission de Bouddha à Mahakashyapa et jusqu'à nous : la pratique qui est elle-même réalisation ici et maintenant et non pas du tout une technique pour obtenir un état d'esprit spécial : l'esprit serein du nirvana n'est pas un esprit spécial - c'est revenir à notre véritable condition normale et originelle. C'est ce que Maître Deshimaru n'a cessé d'enseigner pendant les quinze ans de sa mission, c'est aussi l'essence du zen de Dogen : la pratique-réalisation de l'éveil ici et maintenant.

**Vendredi 11 avril 2008**

**Zazen de 11h00**

Pendant zazen, concentrez-vous bien sur la position des mains. La main gauche dans la main droite, les pouces horizontaux, le tranchant des mains en contact avec le bas-ventre. Placez

-----

vosre attention sur le contact des pouces qui restent horizontaux. Les mains en zazen ne saisissent rien et ne fabriquent rien, elles ne font rien de spécial. Si on place son esprit dans les mains, à son tour l'esprit ne saisit rien et ne fabrique rien. Et cela se passe inconsciemment et naturellement, sans avoir à faire un effort spécial de volonté. Ça veut dire qu'on se met à penser avec le corps. Et au lieu de suivre les pensées qui surgissent, on est attentif à la respiration, on suit la respiration. Ainsi on réalise un esprit qui ne stagne sur rien et qui est toujours présent : on est toujours parfaitement conscient de ce qui se passe mais on ne s'attache à rien en particulier. C'est pourquoi l'esprit reste vaste et disponible. De cette manière on s'harmonise naturellement avec le Dharma, l'ordre cosmique et le zazen que nous pratiquons n'est pas un exercice. C'est la même pratique d'éveil que celle de Shakyamuni Bouddha. Toutes les autres pratiques telles que les six pratiques des bodhisattva, les *paramita*, sont naturellement réalisées en zazen. C'est la raison pour laquelle le zazen n'est pas une voie progressive, mais une voie immédiate. Lorsqu'on est concentré sur la pratique de zazen, on pratique naturellement le don, on donne toute son énergie à la pratique de la voie avec les autres. On donne son temps, son attention, le meilleur de soi-même est donné à la pratique de la voie pour le bien de tous les êtres ; car on ne pratique pas pour soi-même ; on réalise en zazen que soi et les autres ne sont pas séparés, donc pratiquer seulement pour soi-même n'aurait pas de sens. Quand le véritable soi est réalisé en zazen, soi et les autres ne sont pas séparés. Notre pratique de zazen a automatiquement un effet bénéfique pour tous les êtres : nous pratiquons avec tous les êtres, ils participent inconsciemment et naturellement à notre zazen, pas seulement les êtres humains mais les arbres, les rivières, la terre, le ciel. On pousse la terre avec les genoux, le ciel avec le sommet de la tête : dans notre pratique de la posture, la terre et le ciel sont réunis, associés au zazen. C'est notre pratique du *fuse*, du don. Lorsqu'on pratique ainsi, tous les préceptes sont respectés naturellement. Non seulement on ne tue aucun être vivant, mais le véritable sens de la vie est réalisé. La vie éveillée est protégée. Lorsqu'on se regarde ainsi dans le miroir de zazen, aucun mensonge ne peut plus être commis. On préserve naturellement la clarté de notre esprit, toute intoxication est abandonnée - ainsi que notre avidité car dans cette pratique, il ne manque rien : la véritable dimension de notre vie est réalisée, plus besoin d'être avide de quoi que ce soit et encore moins d'abuser les autres, de les utiliser pour son plaisir personnel. On donne toute son énergie à la pratique, c'est notre façon de pratiquer l'effort. Ce n'est pas un effort volontariste. C'est donner son énergie à la voie et recevoir l'énergie cosmique fondamentale ; alors la patience se développe. On peut continuer sans bouger - et on n'attend pas la fin du zazen car on est parfaitement concentré ici et maintenant ; avant, après sont complètement oubliés, seul le point d'ici et maintenant est vécu profondément. Pratiquer ainsi est pratiquer la méditation de Bouddha. La même pratique de zazen qu'il pratiquait sous l'arbre de la *bodhi*. Non seulement on peut se comprendre soi-même, ce qui est la source de toutes les sagesse, mais on devient véritablement soi-même : ce n'est pas juste une compréhension mentale, intellectuelle. Corps et esprit deviennent totalement un avec la vérité, la vérité de notre vie sans séparation d'avec tout l'univers. C'est l'essence de l'éveil de Bouddha, transmis depuis Shakyamuni. C'est se concentrer sur la racine et ne pas se préoccuper des branches : lorsque la racine est forte, le tronc, les branches, les fleurs et les fruits prospèrent naturellement.

**Vendredi 11 avril 2008**

**Zazen de 16h30**

Pendant zazen, on est concentré sur la posture, on est attentif à la respiration, on ne suit pas

ses pensées, mais on observe la réalité telle qu'elle est. Tous les phénomènes qui surgissent dans l'esprit pendant zazen vont et viennent comme des nuages dans le ciel. Si on veut les écarter ils reviennent, si on veut s'y attacher, ils s'échappent, ils sont complètement insaisissables, que ce soit les sensations, les perceptions, les pensées, aucune n'a de substance stable. Mais on leur attribue une réalité et on s'y attache. Et surtout on construit l'image de soi-même, son propre ego, par rapport à tous ces objets : j'aime/je n'aime pas, ceci est à moi... je suis quelqu'un qui a fait ceci, pense cela... On construit son ego à partir de toutes sortes d'objets mentaux qui n'ont en réalité aucune substance. Le zen est le moment de prendre conscience de cela, c'est ce qu'on appelle apprendre à se connaître soi-même ; c'est-à-dire lâcher prise d'avec nos constructions mentales et permettre à la véritable nature de notre existence de se manifester, de nous libérer de nos illusions et de trancher à la racine toutes les causes de souffrances. C'est pourquoi il est dit dans un sutra : « Quand vous vous asseyez dans la posture juste et quand vous êtes conscients de la réalité, c'est-à-dire de son absence de réalité, de substance, alors tout le mal disparaît comme la rosée aux premiers rayons du soleil ». En zazen, l'ego est complètement abandonné dans la pratique elle-même. On ne s'attache pas à tous les objets mentaux qui apparaissent et disparaissent d'instant en instant. Ainsi l'ignorance est dissoute et le karma s'arrête. En zazen, on ne fait rien du tout, on ne prend parti ni pour ni contre quoi que ce soit, on abandonne toute intention. C'est ainsi que la roue du karma cesse de tourner. Maître Menzan disait que lorsqu'on réalise cela, ce *samadhi*, on pénètre directement le royaume de Bouddha.

Au lieu d'être conditionné par son karma, on expérimente la vie en harmonie avec le Dharma, une vie sans obstacle. Toutes nos coagulations mentales se dissolvent comme la glace au printemps. L'eau de l'esprit retrouve sa liberté. En pratique, on ne demeure sur rien, comme l'eau qui s'écoule en descendant les pentes de la montagne. On ne s'attache pas même à l'idée de Bouddha, ou de satori. Aussi il est dit que la pratique de zazen consiste à aller au-delà de Bouddha. Ça veut dire abandonner toute conception au sujet de l'éveil ou de Bouddha ou du satori - et devenir immédiatement semblable à Bouddha, en partageant la pratique de Bouddha, la pratique de voir la réalité telle qu'elle est. Et de vivre en harmonie avec cela. C'est la chose la plus importante. Bien sûr avoir une pensée juste, une vision juste est important, mais encore plus important est de vivre en harmonie avec cela : en actualisant le Dharma dans notre vie, en rendant Bouddha vivant.

**Vendredi 11 avril 2008**  
**Zazen de 16h30 - Mondo**

Question 1 : *J'aimerais bien que tu précises un petit peu le kusen que tu as fait sur la pensée de Maître Menzan ; comme quoi nos pensées, nos sentiments, nos sensations n'ont pas de substance. Parce qu'en général c'est quand même nos pensées, nos sentiments et nos idées qui nous font agir dans la vie. Et qui peuvent nous faire agir bien ou mal. Et si on laisse passer les pensées à chaque fois qu'il y en a une qui vient, il n'y aurait peut-être personne pour faire samu par exemple. Ils se disent : « Hop ça n'est qu'une pensée, on peut la laisser passer. »*

RYR : Il s'agit de zazen pendant zazen, du *samadhi* de zazen, cette expérience en zazen de laisser tomber tous nos attachements et nos fabrications mentales - même les motivations, les pensées les plus profondes, les plus élevées, telle que de réaliser l'éveil de Bouddha... même ça, on doit l'abandonner. Évidemment, on ne pense pas du tout à faire samu ou quoi que ce

soit d'autre, car en zazen il n'y a aucune action à faire, aucune parole à prononcer, pas de décision à prendre. C'est une situation particulière : ça n'est pas la situation de la vie quotidienne, c'est une situation où on revient à un état dans lequel on ne fait rien, on ne pense à rien, on ne décide rien, on ne juge pas... c'est comme un retour au point zéro. Et c'est important de faire ce retour parce que ça nous met en contact avec ce qui est vraiment la base de l'existence. La base de l'existence, c'est la vacuité : *ku* ; ce qui ne veut pas dire le néant mais un mode d'être, d'exister en interdépendance avec toutes les autres existences, en interdépendance avec tout l'univers. Ce qui veut donc dire que tout ce qui se passe en nous comme nos sensations, nos perceptions, nos pensées, sont le résultat de cette interdépendance donc on ne peut pas les saisir comme quelque chose de fixe, ça veut dire qu'on peut ne pas s'y attacher, on est libre de ne pas s'y attacher - surtout pendant zazen, évidemment. Mais quand on rentre dans la vie quotidienne, on doit bien sûr faire face à chaque situation et dans la situation où on est, on doit décider si on fait quelque chose ou si on ne fait rien, quoi faire. Mais à ce moment-là on peut agir non pas comme une simple réaction mais on peut réagir à partir d'une conscience plus éveillée, justement, une conscience qui n'est pas égocentrique mais consciente de notre interdépendance avec tous les êtres. C'est ce qui permet d'éviter de créer un mauvais karma c'est-à-dire de parler ou d'agir de manière égoïste, en se croyant soi-même le centre du monde et au contraire d'agir avec générosité, avec bienveillance, avec compassion justement parce qu'on agit, à partir de cet éveil à notre interdépendance avec les autres. Par exemple dans la sesshin, tu citais l'exemple du samu : justement si on est conscient de notre totale interdépendance avec les autres, c'est évident qu'on doit participer aux tâches collectives, qu'on ne doit pas vivre pour soi-même seulement et on est naturellement motivé à rendre service et à partager notre énergie avec les autres pour réaliser la sesshin, pour que tout le monde puisse vivre cette expérience ensemble. Autrement dit toutes les pensées et les enseignements qui concernent la vacuité, le non-ego, le non-soi ont pour sens de nous libérer de notre égocentrisme, qui est le problème fondamental de l'être humain, la cause de toutes les souffrances, de toutes les violences, de toutes les injustices. Les êtres humains sont trop égoïstes et ça part de l'illusion d'un moi substantiel qu'on juge plus important que tout le reste, que la nature, le monde : c'est à cause de cela qu'il y a beaucoup de pollution, que la nature n'est pas respectée... c'est l'avidité de l'ego humain ; même chose pour tout ce qui est de l'ordre de la violence... etc. Donc il est urgent de remettre l'ego à sa place, à sa petite place relative, très relative pour permettre à la vraie dimension de la vie, c'est-à-dire la vie sans séparation, en interdépendance avec tous les êtres de se manifester, c'est ce qu'on appelle le vrai soi. « vrai soi », « nature de bouddha », c'est cela que ça exprime. Évidemment il ne suffit pas de le penser, mais il faut le pratiquer.

*Question 2 : Tu as parlé, tout à l'heure dans ton kusen et également à l'instant, de karma et tu as parlé aussi de la roue de la vie et j'aimerais savoir, parce que c'est un peu confus pour moi, quelle est la relation entre les deux. Et également si la roue de la vie et la roue des Douze causes interdépendantes sont une seule et même chose.*

**RYR :** Oui, absolument. Karma veut donc dire action et c'est l'action qui est conditionnée par notre ignorance, elle-même conditionnée par nos illusions...etc. Donc karma, par exemple, dans les Douze causes interdépendantes, qui font tourner la roue de la vie, la roue du samsara, généralement on la décrit à partir de l'ignorance : on commence par le premier anneau, en général l'ignorance, c'est-à-dire justement la méconnaissance de la vraie nature de l'existence qui nous fait croire à un ego séparé, permanent, etc. ; cette ignorance conditionne

notre action et l'action conditionne la conscience, les effets de nos actions. L'action au sens de karma conditionne la conscience et c'est cette conscience qui ensuite provoque une renaissance, un désir de continuer à exister dans ce monde et à renaître. Donc c'est vraiment les trois premiers anneaux ; à partir de là il y a une renaissance avec le développement d'un corps, d'un esprit, d'organes des sens, le contact, les sensations, les désirs, les attachements, etc. Tout ça, ce sont les différents maillons de cette roue qu'on appelle la roue de la vie, ou du samsara. Alors évidemment le karma, l'action, est important mais pas seulement le karma : l'ignorance aussi, la conscience, le corps et esprit, les sensations... chacun des maillons de la chaîne est important et si certains sont plus importants que d'autres, aucun ne peut fonctionner séparément. Le karma implique d'avoir des sensations, d'avoir des désirs, c'est ça qui nous pousse à agir conditionnés aussi par l'ignorance. On explique cette interdépendance d'une manière très simple en disant premier anneau, deuxième anneau... ignorance, action, conscience... etc., mais en fait c'est interdépendant dans tous les sens. C'est le sens relatif : ça explique comment fonctionne la vie dans le samsara, dans le monde des renaissances. Mais si on regarde plus profondément, l'interdépendance ça veut dire la vacuité. Puisque chacun de ces éléments n'existe qu'en interdépendance avec tout le reste, ça veut dire que ça n'a pas de substance propre (pas de substance veut dire pas de substance propre) - et c'est ce qu'on appelle vacuité dans le bouddhisme. La vacuité, dans le bouddhisme, n'est pas le néant, n'est pas le vide total, c'est le fait que tout ce qui existe vit dans des relations. Et comprendre cela permet de s'éveiller à cette vie de relations, d'en faire le sens de sa vie c'est-à-dire de souhaiter vivre en tenant compte de cette interdépendance. Et donc de vivre, encore une fois, d'une façon moins égoïste, non pas centrée sur soi mais sur la totalité des relations, avec une conscience profonde des effets de nos pensées et de nos actions, pas seulement pour nous mais aussi pour notre environnement, pour les autres. Parce que la roue de la vie décrit une interdépendance limitée à une existence individuelle mais cette roue de la vie fonctionne au milieu d'un cosmos dans lequel il y a toutes sortes d'êtres qui eux-mêmes sont pris dans une roue de la vie. Donc il ne faut pas voir l'interdépendance du point de vue d'un destin individuel mais voir que toutes ces roues s'emboîtent les unes avec les autres : c'est ce qui fait l'ordre cosmique, c'est ce qui fait le cosmos. Et si on est vraiment conscient de ça, je pense qu'on peut avoir une attitude beaucoup plus éveillée et plus juste dans la vie quotidienne vis-à-vis des choix, des décisions que l'on fait, que l'on prend mais fondée sur un lâcher prise fondamental par rapport à notre égoïsme, en prenant conscience que soi-même n'existe pas tout seul, n'existe que dans des relations. Ça change totalement la perspective habituelle de voir les choses. L'être humain ordinaire est centré sur son ego ; quelqu'un qui pratique zazen et qui s'éveille à la voie devrait normalement être centré sur la totalité, pas seulement sur le petit ego. Et une sesshin c'est l'occasion justement de vivre profondément cette interdépendance avec les autres dans un sens positif. Si on comprend qu'on n'existe que par l'interdépendance, on s'efforce de créer de bonnes interdépendances, c'est-à-dire une interdépendance dans laquelle, au lieu d'être mis en mouvement par nos conditionnements passés, par notre karma, on sera mis en mouvement par notre souhait de suivre le Dharma, de mettre nos vœux de bodhisattva en pratique. Donc au lieu d'être mis en mouvement par l'ignorance on est mis en mouvement par la dimension éveillée de la vie, qui s'exprime dans les vœux de bodhisattva.

**Vendredi 11 avril 2008**  
**Zazen de 20H30**

La pluie a cessé et les nuages se sont éloignés.  
Le temps est clair à nouveau.  
Si votre cœur est pur,  
alors toutes choses dans votre monde sont pures.  
Abandonnez ce monde illusoire, oubliez votre ego,  
alors la lune et les fleurs vous guideront sur la Voie.

C'est un poème de Ryokan.

**Samedi 12 avril 2008**  
**Zazen de 7h00**

Rentrez bien le menton, poussez le ciel avec le sommet de la tête, la terre avec les genoux, et relâchez bien les épaules. Au lieu de suivre vos pensées, suivez plutôt le mouvement de la respiration. Ne vous concentrez pas seulement sur l'expiration, mais inspirez et expirez profondément par le nez. Lorsqu'on est attentif à la respiration, l'esprit ne stagne sur rien. L'attention à la respiration est comme le vent qui balaie les nuages. Si on veut écarter les nuages de nos pensées volontairement, on ajoute simplement un nuage supplémentaire. Si on se contente de laisser aller et venir les nuages et de se concentrer sur la respiration, les nuages disparaissent d'eux-mêmes. Ceux qui continuent à traverser l'esprit ne l'obscurcissent pas, car ce qui assombrit l'esprit est de s'attacher aux pensées, aux sensations ou aux perceptions. Maître Menzan disait : « Pour pouvoir clarifier et s'en remettre au *samādhi* de zazen, il faut simplement cesser d'obscurcir notre propre lumière. » C'est important d'avoir confiance en la lumière de notre propre esprit, notre propre *komyo*. Nous sommes déjà corps et esprit la réalité à laquelle on aspire à s'éveiller. Nous ne pratiquons pas zazen pour obtenir quelque chose qui nous manquerait, mais bien plutôt pour découvrir ce qui fonde notre existence. Maître Sosan disait : « Quand la lumière sans nuage s'illumine elle-même, il n'y a pas besoin de combattre avec le mental, il n'y a pas de perte d'énergie, et les états de *sanran* et de *kontin* disparaissent naturellement. » *Sanran* apparaît lorsqu'on est trop attaché à ses pensées. Si on cesse de les investir, de leur donner de l'importance, *sanran* disparaît rapidement. En ce qui concerne *kontin*, la somnolence, bien sûr c'est souvent dû à la fatigue. Si on veut lutter contre cette somnolence, on se fatigue inutilement. Il vaut mieux se contenter d'inspirer profondément plusieurs fois et d'observer attentivement ce qui se passe. Ne pas s'attacher aux pensées, mais observer attentivement leur apparition et leur disparition. En zazen le contenu des pensées n'est pas tellement important, c'est plutôt le processus qui est important : processus d'apparition et de disparition. Lorsqu'on observe intimement ce processus, alors on ne peut plus s'attacher aux fabrications mentales et on cesse naturellement d'obscurcir notre propre esprit avec nos attachements. Donc arrêter de combattre. Ça veut dire ne pas ajouter de discrimination avec notre volonté, ne pas obscurcir la réalité telle qu'elle est, telle qu'elle se manifeste à chaque instant. L'éveil n'est pas à chercher au loin, nous pouvons nous éveiller ici et maintenant à partir de l'observation intime de ce qui se passe. Ce qui se passe d'instant en instant est la manifestation de l'ultime réalité. Tous les phénomènes qui traversent l'esprit sont la forme prise ici et maintenant par l'ultime réalité. Autrement dit, tous les phénomènes qui apparaissent manifestent le Dharma.

La vie quotidienne, la nature qui nous entoure, sont comme un vaste soutra qui nous enseigne la vérité. Pour la découvrir, il suffit de cesser d'obscurcir notre propre esprit. Pour cela il faut le laisser fonctionner comme un miroir qui ne discrimine pas, qui reflète exactement tout ce qui apparaît devant lui, sans préférence et sans refuser, rejeter quoi que ce soit. L'esprit qui fonctionne comme un miroir manifeste l'équanimité illimitée, comme le vaste ciel qui inclut toute chose, qui ne rejette rien. C'est ce qu'exprime Maître Wanshi dans son *Zazen shin*, disant : « Le point essentiel de tous les bouddha et de tous les patriarches consiste à connaître sans toucher les objets. », c'est-à-dire sans s'y attacher. C'est l'art essentiel de zazen.

**Samedi 12 avril 2008**

**Zazen de 11h00**

Maître Menzan disait : « Quand vous pratiquez et étudiez la réalité de zazen complètement, alors les blocages de votre esprit illusoire fondront comme un bloc de glace. Si vous pensez que vous avez tranché l'esprit illusoire, au lieu de simplement clarifier comment cet esprit illusoire se dissout, alors cet esprit illusoire reviendra. Car c'est comme si on avait coupé une branche sans trancher la racine. » Bien sûr la véritable pratique de zazen consiste à trancher la racine, c'est-à-dire apprendre à s'observer soi-même profondément, et voir clairement comment nous nous illusionnons nous-mêmes.

Ça se produit en s'attachant à ses discriminations. On s'attache au corps, à l'esprit, à notre vision du monde, à toute chose, en croyant qu'elle est comme on les perçoit. Nous avons des opinions sur ce qui est bien ou mal, bon ou mauvais, donc d'autres auront d'autres opinions. Suivant le point de vue où on se place, les valeurs changent. Si on comprend cela, on évite d'être dogmatique, ou encore pire fanatique. On voit clairement que tout dépend du point de vue où nous nous plaçons. Pratiquer zazen c'est apprendre à abandonner notre point de vue égotique, à le mettre entre parenthèses. Ainsi on peut facilement se mettre à la place des autres, devenir un malade avec un malade, un vieillard avec un vieillard, un enfant avec un enfant, un arbre avec un arbre, une montagne avec une montagne. On apprend ainsi à englober une multitude de points de vue. Il y a autant de points de vue que d'êtres au monde. Ce qui veut dire que chaque point de vue est relatif. Ceci constitue la réalité ultime.

À ce propos, il y a cette parabole célèbre d'un roi qui demanda à un groupe d'aveugles de décrire un éléphant. Celui qui toucha la patte déclara que l'éléphant était semblable à un tronc d'arbre. Celui qui toucha la queue déclara que l'éléphant était comme un balai. Aucun n'avait la vision globale de l'éléphant, seulement une vision partielle en fonction du contact qu'il avait avec l'animal. Il en est de même pour nous lorsque nous considérons le monde des phénomènes avec notre vision limitée. En zazen la conscience *hishiryo* consiste à aller au-delà de tout point de vue, au-delà de toute pensée limitée. Lorsqu'on fonctionne avec cette conscience, on s'harmonise naturellement avec le caractère infini de la réalité, et surtout on développe une grande sympathie à l'égard de tous les êtres en abandonnant l'esprit qui juge sans cesse, qui compare, qui mesure.

Ainsi toutes les relations sont apaisées. Toutes nos rencontres, nos contacts avec des personnes, avec la nature, sont l'occasion de s'éveiller, c'est-à-dire de cesser de voir les êtres et les choses à travers nos préjugés, les découvrir avec un esprit neuf, et se découvrir aussi soi-même avec cet esprit neuf. Les êtres, les choses et nous-mêmes ici et maintenant sont complètement au-delà de ce que nous avons pu imaginer auparavant, complètement nouveau à chaque instant. Pratiquer zazen ainsi, c'est permettre que notre vie soit un perpétuel renouveau, et donc d'être créatif dans sa propre vie au lieu de répéter sans cesse les mêmes

choses. En ce sens, pratiquer zazen c'est se libérer du passé et entrer en contact avec la réalité telle qu'elle est à chaque instant. Cela implique de sans cesse lâcher prise d'avec nos points de vue conditionnés. Pour cela le meilleur moyen est d'être toujours un avec son corps, sa posture et sa respiration, enraciné dans l'ici et maintenant. C'est le sens du zazen et de la pratique d'une sesshin.

**Samedi 12 avril 2008**

**Zazen de 16h30 – Mondo**

Question 1 : *Ce matin tu as parlé de la confiance, je n'ai pas bien compris de quelle confiance il s'agissait, mais s'il s'agit de la confiance en la pratique de zazen, il m'arrive parfois de ne plus avoir confiance. Et dans ces moments-là, je me demande pourquoi je ne serais pas mieux dans la nature, en totale interdépendance avec ce qui m'entoure, où je serais vraiment dans l'ici et maintenant, sans des périodes d'agitation mentale ou bien des somnolences. Et j'aimerais savoir quels moyens je pourrais avoir pour retrouver cette confiance.*

RYR : Alors tout d'abord je ne parlais pas de la confiance en zazen. Je ne pense pas que c'était de ça qu'il s'agissait, mais plutôt d'une confiance dans le fait que nous sommes profondément déjà totalement ce que nous aspirons à réaliser : ce à quoi on espère s'éveiller, nous le sommes déjà. Donc, quand je parle de confiance, c'est un autre mot pour la foi. Alors maintenant, en rapport avec le zazen bien sûr, je considère que le zazen est le moment et la pratique la plus appropriée pour réaliser cela, réaliser ce que nous sommes vraiment, devenir intime avec. Mais c'est vrai que quand on fait zazen, on traverse souvent des périodes d'agitation – de *sanran*, ou de *kontin* – de somnolence, d'autres moments où on est confronté avec nos illusions, nos désirs, nos craintes, etc. Et on se dit qu'on est loin de l'état d'éveil auquel on aspire en pratique. Alors par rapport à cela il y a deux attitudes à avoir. La première c'est qu'on peut arriver à réguler l'état de vigilance pour arriver à ne pas être ni du côté de *sanran* ni du côté de *kontin*. Par exemple, je l'explique souvent, lorsqu'on est en *kontin*, lorsqu'on s'endort, si on se concentre sur l'inspiration, si on inspire profondément plusieurs fois, ça nous réveille. Inversement, si on est en *sanran*, si on est trop agité, on peut se concentrer davantage sur l'expiration, et ça calme l'agitation. De même, lorsqu'on est en *kontin*, si on pratique l'observation, si on met plus l'accent sur l'observation attentive de ce qui se passe à chaque instant, ça stimule l'esprit, ça réveille. Inversement si on est en *sanran*, le fait de se concentrer sur la posture aide à stabiliser l'esprit. Donc jusqu'à un certain point il y a moyen de réguler l'état de conscience de manière à amener cet état de conscience à être plus en harmonie avec ce que l'on souhaite réaliser en zazen. Ce que je veux dire par « être plus en harmonie avec ce que l'on souhaite réaliser en zazen », c'est-à-dire une liberté intérieure dans laquelle l'esprit ne stagne sur rien, et donc qui est capable de se dépouiller instantanément de tout ce qui l'encombre. Ça ne veut pas dire le calme plat, aucune pensée, aucun désir, aucune émotion, ça ne veut pas dire ça, mais ça veut dire les observer, ces phénomènes, quand ils surgissent et ne pas s'y attacher, ne pas les entretenir, ne pas mettre notre énergie dedans, ne pas les investir. J'ai plusieurs fois expliqué : regarder comme des nuages qui passent dans le ciel. Ça c'est à un niveau relatif, c'est un peu une manière technique de résoudre le problème. Mais plus profondément notre pratique consiste à observer intuitivement la non-substance de tout ce qui se passe pendant zazen, aussi bien le *sanran*, le *kontin* et tous les objets de pensée qui apparaissent. Et voir cela ça aide à se libérer de notre tendance à nous accrocher à ce qui se



---

passer, ou à être dérangé aussi par ce qui se passe. Dans ce cas-là on peut tout à fait être en *sanran* ou en *kontin* et ne pas du tout être dérangé ni par *sanran* ni par *kontin*, faire *zazen* avec *sanran*, faire *zazen* avec *kontin* ; traverser ces états-là sans être en conflit, se dire : « Ah mais je suis là en train de faire *zazen*, je voudrais avoir l'esprit serein du nirvana et je suis avec l'esprit agité, ça ne va pas du tout. » Parce que si on fait ça, si on s'oppose à ce qui se passe et si on regrette de ne pas être dans un autre état d'esprit, on entretient cet esprit dualiste, cet esprit qui est la source de tous les conflits.

Alors maintenant ton doute, selon lequel que tu serais peut-être mieux tout simplement à te promener dans la nature. D'abord ce n'est pas exclu de se promener dans la nature. Je crois qu'on apprécie d'autant mieux la nature que l'on a l'expérience du *zazen* et donc on est plus réceptif au spectacle de la nature. Mais je crois que remplacer carrément la pratique de *zazen* par des randonnées en forêt, ne plus faire *zazen*, être juste dans la nature, à mon avis c'est risquer de passer vraiment à côté de l'essentiel. On se promène dans la nature, le spectacle est beau, c'est agréable, on se sent bien, mais on ne fait pas le travail de se confronter avec ses propres illusions et de les laisser tomber. Une promenade dans la nature est une sorte de parenthèse, un moment agréable, paisible, ça fait du bien, moi j'aime beaucoup me promener dans la nature, mais ce n'est pas comparable avec ce qui se passe en *zazen* au niveau libération. Mais ça peut s'en rapprocher si on pratique *zazen* et si on est capable de marcher dans la nature avec un état de conscience voisin de celui qu'on a en *zazen*. Dogen a beaucoup insisté sur le fait que la nature était comme un vaste soutra dont tous les phénomènes étaient susceptibles, étaient capables de nous éveiller. Mais lorsqu'il parle de cela, il évoque en même temps le fait que les moines qui se sont éveillés au spectacle de la nature étaient des moines qui avaient une très longue et très profonde pratique de *zazen*. Et donc c'est ce qui permettait de faire du spectacle de la nature la rencontre avec le Dharma, parce que l'esprit est préparé par le *zazen* à cette rencontre dans la nature, ce qui risque de ne pas être le cas si on abandonne le *zazen* pour faire juste des promenades. Par exemple dans le chapitre du *Shobogenzo* sur la couleur des montagnes et le son des vallées, Maître Dogen parle de l'éveil de Sotoba, qui était un moine et en même temps un poète chinois, et il s'est éveillé une nuit en entendant le son du torrent au fond d'une vallée. À ce moment-là il avait écrit un poème qui dit à peu près : « La forme des montagnes est le corps de Shâkyamuni Bouddha et le son du torrent dans la vallée est comme sa langue qui récite des soutras. » Mais Dogen commente cette histoire en disant qu'à ce moment-là, au moment de cet éveil en entendant le son du torrent, il y avait la rencontre à la fois de l'esprit de Sotoba qui était imprégné de la pratique de *zazen* – bien sûr, du son du torrent qui atteint ses oreilles, et en même temps se mélangeait à cela le son des paroles de son maître qui lui avait fait un enseignement sur *mujo seppo*, un enseignement sur les êtres sensibles. Et en fait, ce qui se passe c'est justement cette rencontre entre notre propre pratique, l'enseignement que l'on reçoit et les phénomènes que l'on rencontre : ce sont trois éléments qui viennent ensemble pour provoquer un éveil. C'est très souvent le cas dans tous les récits d'éveil des anciens moines. Et je voudrais enfin souligner que, sur cette forme d'éveil, que l'on pourrait rapprocher du *kensho*, l'éveil subit à l'occasion d'un phénomène, n'est pas dans le zen Soto le point essentiel ; ça arrive, et on accepte cet éveil. Dans le zen Soto c'est notre propre pratique de *zazen* qui est pratique d'éveil. Et on n'a pas besoin d'être conscient d'être éveillé, on n'a besoin de se dire : « Ah ça y est j'ai réalisé le satori », ce n'est pas nécessaire. Il suffit de pratiquer profondément *zazen* et laisser ce *zazen* lui-même nous libérer de nos attachements. Pas besoin de vouloir attraper quelque chose, ou un état extraordinaire d'esprit : « Ça y est ce coup-là j'ai eu le satori », ce n'est pas nécessaire, ça peut devenir une nouvelle forme d'attachement. C'est là que la confiance dans le fait que

zazen lui-même est pratique d'éveil, est importante.

Il y a deux grands aspects à la foi (quand je parle de confiance je parle de foi) dans le zen Soto. La foi fondamentale que tous les êtres ont la nature de Bouddha, et même sont la nature de Bouddha, y compris soi-même, et dans le fait que la pratique de zazen elle-même est la réalisation de l'éveil, c'est-à-dire la pratique dans laquelle cette nature de Bouddha que nous sommes de toutes façons depuis toujours s'actualise, devient réelle et plus seulement potentielle. Ce sont les deux grands éléments de la foi. Alors après il y a des objets de foi évidemment, on a foi dans les Trois Trésors, on a foi dans le *kesa*, mais ça représente cela. Donc j'espère que tu continues zazen, et après zazen tu peux aller te promener dans la nature.

Question 2 : *J'aurais voulu qu'on revienne sur la question des illusions. Couper la racine des illusions. De quelle illusion parlons-nous ? Ne serait-ce pas une illusion de penser qu'on pourrait se passer d'illusions ? Est-ce que ça ne constitue pas l'être humain l'illusion, au même titre que le phantasme ou le rêve ?*

RYR : Bien sûr, ça constitue l'être humain ordinaire.

Q2 : *Est-ce qu'on n'a pas besoin en fait de l'illusion aussi pour vivre, à l'instar du phantasme ? Quelqu'un qui serait dans l'illusion, est-ce qu'il faudrait l'en sortir absolument, s'il est heureux de son illusion ?*

RYR : De toutes façons, on ne veut pas sortir les gens qui ne veulent pas eux-mêmes sortir. Les gens qui pratiquent le zen et qui enseignent le zen ne sont pas en train d'aller prêcher partout : « Vous êtes dans l'illusion, vous devez sortir de l'illusion. » Mais ce qui amène les gens à se questionner c'est le fait que leurs illusions finissent par les faire souffrir un jour ou l'autre. Simplement parce que l'illusion veut dire méconnaître la réalité et donc se comporter d'une manière qui n'est pas en harmonie avec la réalité, et un jour ou l'autre il y a un conflit, un choc.

Q2 : *Les deux ne peuvent pas cohabiter, l'illusion et la réalité ?*

RYR : Si, ils cohabitent, mais c'est une question d'instant. À un instant on peut voir la réalité telle qu'elle est, et l'instant d'après être repris par l'illusion. Et puis lorsqu'on pratique l'observation de soi-même et que l'on remarque notre illusion, à ce moment-là, c'est un moment d'éveil.

La question de savoir si l'illusion n'est pas nécessaire, moi je crois qu'elle n'est pas nécessaire. Des fois on a l'impression, on se dit : « Ah mais si on n'a plus d'illusion, alors à quoi bon vivre, c'est l'illusion qui fait vivre, ... », un peu des choses comme ça. Moi je ne crois pas, parce que ne pas avoir d'illusion ça ne veut pas dire ne plus être animé par quelque chose. Il y a autre chose qui nous anime que l'illusion lorsqu'on pratique le zen. On est animé par l'esprit de compassion par exemple, le souhait de partager la dimension de l'éveil avec les êtres qui le souhaitent, et puis il y a aussi le bonheur immédiat, le bien-être d'avoir une vie harmonieuse, d'avoir une vie dans laquelle on est capable de traverser les différentes situations qu'on rencontre sans en être trop affecté, par exemple. Et aussi par exemple de pouvoir apprécier la beauté d'une situation, d'une chose, d'un spectacle de la nature, sans avoir immédiatement la mélancolie qui nous prend, de se dire : « Ah mais c'est impermanent, je ne pourrais pas garder éternellement cela qui me plaît maintenant. » La pratique du zen c'est une acceptation de l'impermanence. Pour les gens « ordinaires », généralement la joie ou le bonheur sont toujours un peu compromis ou

affectés par l'inquiétude : ça ne va pas durer. Au fond il y a une anxiété, au fond de soi on sait que ça ne va pas durer, et donc ça gâche un peu le plaisir si on peut dire, cette angoisse par rapport à l'impermanence. Et aussi le fait de se sentir tellement dépendant des objets de plaisir, de satisfaction que nous avons, qui sont des objets d'illusion finalement, se sentir dépendant de ça, c'est un facteur d'anxiété, de stress. Et donc il faut toujours essayer de se trouver des assurances, des garanties, pour essayer de garder ce qui fait notre bien-être. Ce n'est pas si heureux comme situation. Si on parvient au contraire à se confronter avec l'impermanence, avec la vacuité de notre propre ego et de s'éveiller à la réalité de notre vie en interdépendance avec tous les êtres, c'est-à-dire une vie finalement sans naissance ni mort, il y a une sérénité profonde qui s'installe dans la vie, et qui permet d'apprécier la vie de chaque jour, de chaque instant, d'une manière beaucoup plus profonde que lorsque l'on n'est soutenu que par ses illusions. Parce que quand on est dans l'illusion, il y a une partie de nous-mêmes, au fin fond de nous-mêmes, qui sait très bien que l'on est dans l'illusion. Ce n'est pas si facile de s'illusionner totalement. D'ailleurs le fait que tu me questionnes en est la preuve. C'est une supposition que je fais, mais beaucoup de gens sont : « Surtout ne touchez pas à mes illusions, ne m'ôtez pas mes illusions. » Celui qui enseigne quelque chose comme le zen est perçu comme un empêcheur de danser en rond : « Laissez-nous rêver, ne nous embêtez pas avec votre réalité telle qu'elle est ! » En quelque sorte, il y a de ça. Ceci dit, même le rêve ou l'illusion fait partie de la réalité telle qu'elle est. Donc ça ne veut pas dire totalement éliminer ce qui est de l'ordre du rêve ou de l'illusion, mais de voir l'illusion comme illusion, le rêve comme rêve, ce qui permet de désamorcer leur côté toxique.

*Question 3 : Ma question concerne Uji, dans le Shogobenzo de Maître Dogen. Est-il vrai qu'il a écrit sur le temps, que chaque instant comprend le passé, le présent et le futur. Il parle aussi d'un autre temps, un temps « moderne », fait d'heures, de minutes. Est-ce que je peux comprendre cette notion du temps comme un consensus entre les êtres humains ?*

**RYR :** Oui une convention sociale, ça c'est clair, c'est tout à fait clair. On décide que le temps que la Terre met pour tourner sur elle-même, ça constitue une journée et on décide de diviser ça en vingt-quatre heures. C'est une convention. C'est tout à fait conventionnel d'ailleurs. Par exemple en Orient, en Extrême-Orient, en Chine, en tout cas au Japon, la journée est divisée en douze heures par exemple, et pas en vingt-quatre heures. Chaque heure équivaut évidemment à deux de nos heures à nous et est désignée avec des signes du zodiaque chinois : il y a l'heure du singe, l'heure du rat, etc. Donc c'est clair que le temps social, vraiment ce sont des conventions. Quelle était ta question ?

*Q3 :* C'est une remarque. Moi ça me calme beaucoup de savoir que je ne dois pas prendre le temps aussi au sérieux.

**RYR :** Mais Dogen au contraire dit qu'il faut prendre le temps très au sérieux, parce que le temps passe très vite, et ne perdez pas l'instant présent justement. Cet instant présent est très précieux et ça passe vite, et l'impermanence n'attend pas, comme il dit souvent. Il n'arrête pas de stimuler ses disciples en leur disant : « Ne perdez pas votre temps ! » Ça c'est un côté : ne perdez pas votre temps à courir après vos illusions en quelque sorte. Mais lorsque l'on est assis en zazen et que l'on réalise un état d'éveil, le temps n'existe plus à vrai dire : il y a juste l'instant présent, le moment présent. Le mental qui compare avant/après, qui calcule c'est long/c'est pas long, quand est-ce que le zazen va finir, etc., toutes ces choses-

là, cet esprit qui mesure, qui divise le temps en passé, présent, futur et qui apprécie la longueur du temps, la rapidité, etc., c'est esprit-là est suspendu, et donc il n'y a plus qu'une sorte d'éternel présent. Mais ça c'est une expérience particulière, une expérience notamment du zazen. Le point important qu'il faut retenir de l'enseignement de Dogen sur le temps, c'est que le temps n'est pas une dimension séparée de l'existence, il n'y a pas de temps en soi. À la limite, on peut même se passer du temps, le temps n'existe pas. Ce qui existe en réalité, c'est la transformation constante des phénomènes par l'effet des causes interdépendantes. Et cette transformation constante, une conscience comme la conscience humaine qui observe ça, se met à diviser par rapport au point de son observation, on est ici et maintenant, on observe la transformation des phénomènes en : ça s'est passé avant, ça s'est passé il y a très longtemps, ça a pris tant de temps, etc., ou on imagine quelque chose et on imagine que ça va se passer dans le futur. Mais c'est par rapport à une conscience qui observe la transformation des phénomènes que le temps apparaît. En dehors de cette conscience il n'y a pas de temps, il y a juste les phénomènes qui se transforment. Et donc ce que nous nous appelons le temps, notre conception du temps, ne peut pas être séparée de cette transformation des phénomènes. Si on imagine une absence totale de phénomène, une vacuité totale, au sens d'une absence, rien ne se transformant, rien ne bougeant, il n'y a plus de temps. Pour qu'il y ait du temps, il faut qu'il y ait quelque chose qui se transforme : que la Terre tourne autour du soleil, ou tourne sur elle-même, que les fleurs apparaissent au printemps, et alors on dit : « Ça y est, c'est le printemps. » C'est l'exemple que prend Dogen. Il dit il n'y a pas un temps du printemps séparé de l'éclosion des fleurs : l'éclosion des fleurs est le temps du printemps. L'être-temps c'est ça, c'est : l'existence des fleurs qui éclosent est le temps du printemps.

En pratique, conclusion pratique pour nous : il y a d'une part à considérer que justement les phénomènes se transforment, on appelle ça le temps, et notre corps se transforme, se dégrade, on vieillit et on va mourir un jour, ça c'est clair, on ne sait pas combien de temps ça va prendre, mais ça va arriver ; et donc là il y a intérêt à s'éveiller à l'urgence qu'il y a à réaliser l'essentiel de cette vie, ne pas passer à côté. Ça c'est le premier point. C'est le côté positif de considérer le temps qui passe et l'impermanence comme un stimulant : ne pas gâcher le temps présent. Mais en même temps, si on s'engage dans la pratique de la Voie, on réalise l'autre versant qui est l'absence totale de temps. Il y a simplement l'être, être ici et maintenant, on peut vraiment expérimenter pleinement, seulement une succession d'ici et maintenant, ici et maintenant, des positions, qu'on appelle des positions dharmiques, des positions. Et toute l'existence est comme ça faite d'une succession de positions. Par exemple, maintenant il y a une position dharmique qui est notre rencontre ici dans ce *mondo*, toi et moi dans cette assemblée, en ce lieu, c'est une situation unique. Et dans quelques instants la position sera autre. Ça ça constitue une fraction d'espace-temps, et la pratique du zen est une invitation à totalement se concentrer sur chacune de ces positions, de pénétrer pleinement, de vivre pleinement. Ça ne veut pas dire ignorer complètement le passé, le futur, mais ne pas trop se laisser absorber par l'imagination en ce qui concerne le passé, la nostalgie, les regrets, ou alors l'espoir pour l'avenir, etc. Autant qu'il est possible, vivre vraiment l'ici et maintenant. C'est la seule manière de vivre pleinement sa vie et de ne pas avoir de regrets au moment de mourir d'avoir vécu un peu comme un fantôme parce qu'on est toujours dans l'illusion par exemple justement, toujours ailleurs.

Pendant zazen, on est concentré sur la posture, la respiration et on ne fait rien de spécial. On se contente simplement d'être pleinement assis, totalement présent à ce qui se passe ici et maintenant. Dans la vie quotidienne, on doit constamment choisir ce qu'on va faire, ce que l'on va dire ; en zazen on arrête toute action, toute parole et donc on peut tourner son regard vers l'intérieur, observer son propre esprit. Observer comment nous fonctionnons. Hier quelqu'un a posé une question au sujet de l'illusion : nous disons souvent, à la suite de Maître Dogen que pratiquer zazen consiste à éclairer ses illusions. Mais en réalité ce n'est pas vraiment l'illusion que nous observons, car observer l'illusion est déjà décider que ceci est une illusion ; ce que nous observons en zazen, c'est comment se produit l'esprit illusoire, comment se crée cet esprit illusoire qui est à la source des illusions. C'est beaucoup plus important de voir comment nous produisons l'illusion que de se contenter d'observer l'illusion elle-même. À ce sujet Maître Menzan disait : « L'esprit illusoire est la racine de toute illusion. » C'est l'attachement têtue à un point de vue unilatéral formé par nos perceptions conditionnées par nos expériences personnelles. Toutes nos expériences passées font que nous avons tendance à observer les phénomènes de la vie d'un certain point de vue - le point de vue de notre ego conditionné. Cela est naturel. Mais ce qui est illusoire c'est de croire que ce que nous observons est nécessairement et entièrement comme nous le croyons. Autrement dit la racine de nos illusions est dans notre attachement à notre point de vue unilatéral. Pratiquer zazen nous aide à relativiser notre point de vue personnel. On peut le voir comme étant un point de vue et pas la totalité de la réalité. Ainsi zazen nous aide à nous dépouiller de nos préjugés et nous ouvrir l'esprit à une réalité beaucoup plus vaste que notre propre point de vue. Notamment au sujet de ce qui est bien, ce qui est bon et ce qui est mauvais. Par exemple nous jugeons de ce qui nous arrive en fonction du plaisir ou de la peine immédiate que cela nous procure. D'un autre point de vue ce qui nous arrive n'est pas important, en plus c'est complètement au-delà de notre contrôle. Nous ne pouvons pas contrôler, maîtriser toutes les causes interdépendantes qui nous font vivre. Les rencontres, les maladies, les accidents sont des situations qui nous arrivent. Mais le plus important est comment nous réagissons, comment nous faisons face à ces situations. Par exemple il y a des gens qui s'éveillent complètement à l'occasion d'une maladie ou de la proximité de la mort. Or la plupart du temps on considère la maladie et la mort comme des choses très mauvaises, les pires choses qui puissent nous arriver. Ce qui nous arrive constitue notre position dharmique, fait que nous sommes chacun différent les uns des autres. Et généralement on s'attache à cette différence : je suis moi et tu es toi. Si on observe plus profondément ce qui fait que je suis moi et que tu es toi, alors on découvre que ce sont les mêmes lois qui nous font exister. Et ces lois, on les appelle le Dharma. L'impermanence, l'interdépendance de toutes les existences, l'absence de soi indépendant et autonome, la souffrance qui résulte de notre non-harmonie avec l'ordre cosmique, avec le Dharma, et inversement l'éveil et la libération qui résulte de notre harmonisation avec ce Dharma - cela est la vérité universelle, que nous partageons ensemble, si nous observons nos vies plus profondément que d'habitude mais surtout si nous pratiquons en fonction de ce que nous avons observé, ne nous contentant pas d'une compréhension intellectuelle. Lorsque nous faisons réellement l'expérience de vivre en harmonie avec le Dharma, alors ce n'est plus le fonctionnement illusoire de l'esprit qui nous dirige, nous pouvons voir au-delà de nos différences, au-delà de ce qui fait que tu es toi et que je suis moi. Alors une véritable rencontre et une véritable communion peut se produire, qui devient la source de la bienveillance et de la compassion. Elles ne sont rien d'autre que l'expression de notre véritable nature, la nature de Bouddha - ce que nous partageons avec toutes les existences.

**Dimanche 13 avril 2008**

**Zazen de 11h00**

Pendant zazen, continuez à vous concentrer sur votre posture ; c'est-à-dire qu'au lieu de suivre vos pensées, ramenez votre attention à la verticalité du dos, rentrez bien le menton, relâchez les épaules, poussez le ciel avec le sommet de la tête, la terre avec les genoux, inspirez et expirez profondément par le nez et ne suivez pas vos pensées. Pratiquer ainsi est la voie la plus directe et la plus simple pour expérimenter ici et maintenant l'éveil du Bouddha. C'est-à-dire devenir intime avec la réalité de notre existence au-delà de toutes nos fabrications mentales. Et surtout, n'en faites pas un concept, ne vous en faites pas une idée. Cette réalité de notre existence n'est pas quelque chose que l'on peut saisir comme un objet, c'est notre manière d'être en harmonie avec l'ordre cosmique. Si nous avons confiance en cela, nous cessons de fabriquer des séparations avec le mental. Et nous cessons de nous attacher à toutes nos représentations, nous les voyons pour ce qu'elles sont : des représentations. Dans ce cas-là, elles ne deviennent pas des fabrications illusives, si on ne s'y attache pas. Et donc en zazen, il n'est pas nécessaire de lutter contre ses illusions, de vouloir les trancher, les abandonner : elles se dissolvent d'elles-mêmes si nous venons à la conscience juste, c'est-à-dire la conscience *hishiryo*, la conscience qui ne saisit rien, qui ne stagne sur rien. Réaliser cet état de conscience n'est pas un moyen pour éliminer nos illusions et obtenir le satori : si nous pensons cela, nous réduisons immédiatement la conscience *hishiryo* à n'être qu'une technique parmi d'autres, au service de l'ego pour atteindre un objectif, nous continuons à fonctionner avec l'esprit illusoire c'est-à-dire l'esprit dualiste qui sépare sans cesse. Pour cesser de faire cela, de réduire la pratique à une petite dimension, il nous faut avoir confiance dans le fait que la pratique juste de zazen est elle-même pratique d'éveil. Ça ne signifie pas l'élimination des illusions, mais simplement les éclairer, les voir pour ce qu'elles sont et ne pas y adhérer. Ainsi on peut voir qu'éveil et illusion ne peuvent pas être séparées et nous pouvons continuer notre pratique au-delà de l'illusion et au-delà de l'éveil c'est-à-dire au-delà de toute notion d'illusion ou d'éveil ; alors on peut pratiquer en paix, avec un esprit complètement libre, libéré ; mais ne vous attachez pas même à cette paix et à cette liberté, sinon elles disparaîtront immédiatement. Surtout quand on sait que la fin de la sesshin est proche et qu'on va rentrer dans le monde de la vie quotidienne : souvent à ce moment-là, on regrette le temps de la sesshin et on redoute le retour dans le monde des phénomènes. Mais si on a expérimenté ce qu'il en est du véritable zazen, zazen au-delà de toute séparation, de toute réalité, alors on peut rentrer dans la vie quotidienne en ne l'opposant pas à la sesshin mais en y voyant une autre occasion de pratiquer la voie. Les circonstances, les lieux sont différents mais l'esprit de zazen peut continuer à être pratiqué ; bien sûr dans la pratique quotidienne de zazen elle-même mais aussi au milieu de l'activité de tous les jours, en particulier en revenant le plus souvent possible à la conscience du corps et de la respiration en ne laissant pas son esprit stagner sur quoi que ce soit. Ainsi chaque jour est un bon jour et chaque lieu un bon lieu pour pratiquer la Voie. Les circonstances ne sont pas des obstacles à la Voie mais des occasions de la pratiquer : la Voie existe partout sous nos pieds, nous pouvons partout la réaliser. C'est ce que je souhaite à chacun de continuer à pratiquer.