

**Dimanche 17 Juin 2009, zazen de 8h 30**

À la fin du zazen, durant la cérémonie, juste après l'Hannya Shingyo, on chante le Shiguseiganmon :

**Siguseiganmon.**

**Shu jo muhen seigando  
Bonno mujin seigandan  
Homom muryo seigangaku  
Butsu do mujo seigando**

Ce qui se traduit par :

**Les quatre grands vœux.**

**Si nombreux que soient les êtres, je fais le vœu de les sauver tous,  
Si nombreuses que soient les passions, je fais le vœu de les vaincre toutes,  
Si nombreux que soient les dharmas, je fais le vœu de les acquérir tous,  
Si parfaite que soit la voie du Bouddha, je fais le vœu de la réaliser entièrement.**

Les quatre grands vœux, ou vœux du bodhisattva sont une formule rituelle dans le bouddhisme mahayana. Ils représentent l'engagement dans la pratique. Venir au dojo, s'asseoir en zazen ne se fait pas dans un but égotique, ce n'est pas du développement personnel. Nous venons nous asseoir sans but ni profit égoïstes. Pratiquer se fait dans le souci de tous les êtres, bien au delà de notre petite personne.

**Shu jo muhen seigando**

**Si nombreux que soient les êtres, je fais le vœu de les sauver tous....**

Voilà bien un koan, une énigme. Quelle prétention, vouloir sauver tous les êtres.... Comment dans un océan de souffrances, de violence, de désespoirs, prétendre sauver tous les êtres en venant simplement s'asseoir sur un coussin ? N'est ce pas de l'orgueil spirituel ?

Le Bouddha nous a enseigné que la cause de toutes les souffrances réside dans les trois poisons de l'esprit que sont la haine, l'avidité et l'ignorance. Pratiquer zazen c'est d'abord regarder en soi, y observer les trois poisons, les voir fonctionner, et tout simplement cesser de les entretenir, cesser de souffler sur le feu. En pacifiant notre propre esprit, nous cessons d'entretenir et de répandre les trois poisons. En cessant de nous identifier à la saisie et au rejet, en cessant de nous identifier à notre petit moi, nous laissons l'ordre cosmique se manifester, et automatiquement, inconsciemment, naturellement, tout l'univers est influencé. Ce n'est alors plus « moi je » qui aide, il n'y a aucun mérite à la pratique, aucun attachement aux fruits de la pratique, pas même pour les autres. Pratiquer zazen, c'est semer en soi, et dans le cosmos des graines de paix et laisser le cosmos faire le reste, ne pas s'attacher aux conséquences. Il n'y a en réalité personne qui aide.

**Bonno mujin seigandan**

**Si nombreuses que soient les passions, je fais le vœu de les vaincre toutes....**

Autre koan : vaincre toutes les passions. Quand on sait la violence de certaines, c'est là encore bien ambitieux.....

Maître Dôgen disait que le secret de zazen, c'est « Les yeux horizontaux, le nez vertical » Assis, sur le zafu, le corps disponible et souple, dans la posture précise, mais sans raideur, en laissant l'énergie circuler dans le corps, en observant notre respiration, nous contemplons les

allées et venues des pensées, des sensations, des émotions, sans rien saisir ni rejeter. Les bonnos que l'on peut traduire par passions, illusions, se manifestent alors dans toute leur impermanence, leur fugacité, leur absence de substance propre. Elles perdent leur pouvoir, cessent de nous effrayer et de nous influencer. Il n'y a au fond rien à vaincre, aucun de combat à mener, simplement à laisser passer.

Alors, s'il vous plaît, continuons à pratiquer ce zazen, ici et maintenant, à observer ce qui est, tel que c'est, de sorte à laisser tomber toutes les illusions, de sorte à laisser émerger l'ordre cosmique sans attachement à un esprit de but ou de profit, pas même pour les autres.

## **Zazen de 11 h**

### **Homon muryo seigangaku**

**Si nombreux que soient les dharmas, je fais le vœu de les acquérir tous....**

Les dharmas signifient dans le bouddhisme les manifestations des phénomènes, leurs qualités. Ici, il faut comprendre qualités spirituelles, vertus.

Si nombreuses que soient les vertus, je fais le vœu de les acquérir toutes....

Encore un koan : il y a donc des vertus à acquérir par la pratique, des qualités spirituelles à développer ? Nous venons donc pratiquer une gymnastique de l'esprit intéressée, et au fond profitable ?

Pour Maître Ejô (1198-1280, successeur de Dôgen à Eihei-ji), la pratique s'actualise lorsqu' "*il ne reste plus qu'un zafu vide sous le ciel*"

En laissant se manifester notre vraie nature, en laissant tomber nos bonnos, en abandonnant l'attachement aux trois poisons du mental, nous laissons apparaître, automatiquement, inconsciemment, naturellement la nature de Bouddha.

Les qualités de l'esprit que sont la sagesse et la compassion se présentent alors sans qu'il y ait une volonté de s'en emparer, d'en tirer profit ou gloriole personnelle. Il n'y a en réalité personne pour acquérir quoi que ce soit. Il n'y a d'ailleurs rien à acquérir. Cette sagesse et cette compassion qui se manifestent, n'appartenant à personne en propre, bénéficient de la sorte à tous les êtres, et ainsi s'actualise le premier vœu.

### **Butsu do mujo seigando**

**Si parfaite que soit la voie du Bouddha, je fais le vœu de la réaliser entièrement.**

Dernier des quatre koans du bodhisatva : réaliser entièrement la voie. Devenir un être éclairé, un Bouddha. Dans cette vie, pas dans des dizaines de kalpas. Être Bouddha, ce matin, dans ce dojo..... avec et non pas malgré, nos faiblesses, nos imperfections, nos bonnos, les phénomènes de sanran (agitation mentale) ou de kontin (assoupissement) qui se manifestent.

Les vœux du bodhisatva que nous répétons lors de chaque cérémonie sont un panneau indicateur sur la Voie, elles sont comme le doigt qui montre la Lune, il s'agit de notre boussole. Dans le zen, la pratique de la Voie, l'assise silencieuse en zazen est elle-même réalisation, la Voie est dokan, anneau, elle est en elle-même pratique/réalisation. Dès que nous laissons tomber l'illusion qu'il y a des progrès à faire, un but à atteindre, une réalisation ultime à chercher, ou au contraire qu'il y a des défauts à combattre, des fautes dont il conviendrait de se débarrasser, se manifeste un Eveil.

C'est la pratique silencieuse, d'instant en instant, de chaque inspir à chaque expir, de chaque samu à chaque cérémonie qui actualise les quatre vœux.

En venant au dojo pratiquer zazen ensemble, assidûment, nous laissons émerger les possibilités du bodhisattva. La pratique peut alors aider à trouver le discernement et la force justes pour également aider concrètement dans la vie sociale, que ce soit au travail, dans la famille et les relations, ou dans d'autres actions. A chacun de déterminer en toute liberté ce qu'il convient de faire et comment, sans jamais perdre l'esprit mushotoku, sans but, ni profit.