

Dimanche 17 Octobre 2010

Zazen de 8h

Cette année pendant les matinées de pratique, nous travaillerons autour du Sandôkaï de Maître Sekitô. Les textes et kusens seront extraits pour l'essentiel du livre que Gérard Pilet lui a consacré: « *Unité et diversité* ».

Une présentation rapide du Sandôkaï:

Lorsque nous chantons le sutra des patriarches, nous arrivons à:

*Daiman **Kônin** Daioshô
Daikan **Enô** Daioshô
Seigen Gyôshi Daioshô
Sekitô Kisen Daioshô*

Kônin vivait au 7° siècle, et était le 5° patriarche chinois. Il souhaitait tester l'esprit de compréhension de ses disciples et leur demanda de rédiger un poème. Jinshû le plus ancien disciple rédigea donc:

*Notre corps est comme l'arbre de la Bodhi,
L'esprit est comme un miroir précieux,
Aussi, devons nous chaque jour l'épousseter.*

Enô, jeune assistant cuisinier illettré arrivé depuis peu au monastère demanda à l'un des moines de lui lire le poème. « Ce n'est pas l'enseignement de notre Maître dit Enô » Écris donc celui-ci:

*Le miroir précieux est sans substance.
Tout est ku.*

où donc la poussière pourrait-elle se déposer ?

Ce fut Enô que Kônin choisit comme successeur à la grande colère des partisans de Jinshû. Les deux écoles se séparèrent, l'une incarnée par Jinshu, dite école du Nord. Cette école mettait l'accent sur l'éveil graduel. Si vous pratiquez chaque jour, pas à pas, vous réaliserez l'éveil. C'est le zen graduel. L'autre dite école du Sud, incarnée par Enô, insiste sur l'éveil subit: zazen en lui même, ici et maintenant est l'éveil.

Ces deux points de vue, malgré leur apparente contradiction sont exacts...

Maître Sekitô, l'auteur du Sandokai né en 700 tenta d'aller au delà du conflit séparant ces deux écoles en montrant que leur enseignement se complète plus qu'il ne s'oppose. C'est à ce conflit que fait allusion la deuxième phrase du Sandôkaï:

Dans les personnalités humaines, les sensations et les intelligences diffèrent, mais sur la Voie, le Sud et le Nord n'existent pas.

Cet esprit non dualiste, affranchi des attachements aux catégories est l'axe du Sandôkaï.

Je vais lire la traduction du Sandôkaï que nous chanterons tout à l'heure à la cérémonie....

Sandôkai.

L'harmonie entre différence et identité.

L'esprit du grand sage de l'Inde s'est intimement transmis d'Ouest en Est.

Dans les personnalités humaines, les sensations et les intelligences diffèrent mais sur la Voie, le Sud et le Nord n'existent pas.

La source de l'esprit est claire et lumineuse, les effluents coulent boueux et sombres.

*S'attacher aux phénomènes est cause d'illusion ; rencontrer l'essence n'est pas le véritable satori.
Régis par la loi d'interdépendance,
Toutes les portes et tous leurs objets s'interpénètrent
Ensemble et non ensemble.
Les deux peuvent se rejoindre harmonieusement,
Si cette rencontre harmonieuse ne se fait pas,
Les deux restent sur leur position.*

*Les visions varient en qualité comme en forme, les sons sont tantôt agréables tantôt désagréables.
Dans l'obscurité, les discours raffinés et vulgaires se confondent, dans la lumière, les phrases
claires et troubles se distinguent.*

*Les quatre éléments retournent à leur nature tout comme l'enfant se tourne vers sa mère. Le feu
chauffe, l'air est mouvement, l'eau mouille, la terre supporte.*

*Pour les yeux, il y a la couleur, les formes ; les oreilles perçoivent les sons ; le nez les odeurs ; la
langue différencie le salé du sucré, mais toutes les existences, comme les feuilles de l'arbre, sont
nourries par la même racine.*

L'origine et la fin résultent de la même source, ku. Noble ou vulgaire, à votre guise.

*Dans la lumière existe l'obscurité, mais ne la prenez pas pour de l'obscurité. Dans l'obscurité existe
la lumière, mais ne la regardez pas comme de la lumière.
La lumière et l'obscurité s'opposent comme le pied avant et le pied arrière dans la marche.
Les phénomènes et la vacuité sont comme le couvercle et le récipient emboîtés, comme la rencontre
de deux pointes de flèche.
De toutes les choses innombrables, chacune a son mérite exprimé selon sa fonction et sa place.
Entendant les mots, comprenez le sens, ne créez pas vos propres règles. Si vous ne comprenez pas
la voie qui se trouve à vos pieds, comment connaîtrez-vous le chemin sur lequel vous marchez ?*

*La pratique n'est pas une question d'éloignement ou de proximité, mais dans la confusion les
montagnes et les rivières barrent la route.*

Vous qui cherchez le chemin, je vous en prie, ne perdez pas le moment présent.

*Traduction française s'appuyant sur
celles de Maître Taisen Deshimaru
(Editions AZI), de la Sotoshu et de
Shunryu Suzuki (Editions Sully)*

Zazen de 10h30

Sandôkai.

L'harmonie entre différence et identité.

*San signifie la multiplicité, la différence; dô l'unité, et kai la relation, l'union. Sandôkai c'est donc
l'union entre la différence et l'identité, entre l'esprit vaste et la multiplicité des êtres et des
phénomènes.*

Des personnes extérieures à la pratique peuvent croire que méditer c'est penser; d'autres au contraire que c'est ne pas penser, « faire le vide ». En fait, zazen n'est ni l'un ni l'autre, il est l'union de la pensée et de la non pensée, ce qu Dôgen appelle hishiryô « penser du tréfonds de la non-pensée ». C'est *Sandôkai* appliqué à l'assise silencieuse.

L'esprit du grand sage de l'Inde s'est intimement transmis d'Ouest en Est.

Le grand sage de l'Inde c'est le Bouddha. L'esprit dont il est ici question est l'esprit vaste, l'esprit qui n'est la propriété de personne. *Dai shin* (*dai* grand, *shin* esprit). Cet esprit vaste peu s'expérimenter en zazen. Beaucoup de choses se produisent en nous et autour de nous lorsqu'on est assis en zazen: des pensées surgissent, on entend les oiseaux ou ici le bruit de la circulation... mais l'esprit vaste ne s'en occupe pas, il est simplement là, présent à ce qui se passe, accueillant tout sans saisie ni rejet, sans idée de mal ou de bien. Beaucoup de maîtres l'ont comparé au vaste ciel. N'importe quel nuage peut le traverser, grand ou petit, léger ou lourd de pluie, cela ne le dérange pas. C'est cet esprit vaste qui a été transmis d'Ouest (l'Inde) en Est (la Chine). Cette transmission est intime. Dans la transmission authentique entre maître et disciple, l'esprit du Maître et celui du disciple ne sont pas séparés.

San: les deux individus, *dô*: l'esprit vaste, *kai*: l'union, la rencontre, ici la transmission.

Sandôkai c'est voir et accepter les différences sans nier l'unité qui les sous-tend, voir l'esprit universel de Bouddha sous la variété infinie des êtres et des formes.

Dans les personnalités humaines, les sensations et les intelligences diffèrent mais sur la Voie, le Sud et le Nord n'existent pas.

Sekitô fait ici très clairement allusion au conflit entre l'école du Nord et l'école du Sud, entre le Zen graduel et le Zen subit. C'est à la lumière du *Sandôkai* qu'il voit ce conflit : le poème de Jinshû cité en introduction est vrai à un certain niveau et celui d'Enô l'est aussi à un autre. Il n'y a pas lieu de les opposer mais plutôt de voir qu'ils se complètent. La plupart du temps, le niveau ultime dont parle Enô, celui de la vacuité pure, ne se réalise chez le disciple qu'après avoir pratiqué la Voie avec beaucoup d'assiduité.

Dimanche 14 Novembre 2010

Zazen de 8h

Nous continuons ce matin l'approche du *Sandokai* de Maître Sekito.

3° phrase du texte: *Reigen myô ni kô kettari, shiha an ni ruchû su.*

La source de l'esprit est claire et lumineuse, les effluents coulent boueux et sombres.

Que nous pratiquions ou non, que nous le réalisions ou pas, quelque chose existe avant même que nous le réalisions et ce quelque chose, c'est la source de l'esprit. Zazen ne crée pas cette source, il ne fait que nous la rendre manifeste. On peut souvent lire ou entendre des inepties énoncées par des gens qui n'ont aucune idée de la pratique: « méditer, c'est faire le vide dans l'esprit ». C'est une conception fautive consistant à croire que la source et les pensées sont de natures différentes et s'opposent, ou encore « qu'avoir des pensées en zazen » est mal, comme une sorte de faute.

La plupart des gens sont tellement pris par l'habitude de s'identifier à leurs pensées, de les suivre ou de les rejeter, qu'ils ne font jamais l'expérience d'un niveau de conscience différent.

En revanche lorsque l'on commence à pratiquer on peut observer dans l'espace entre deux pensées lorsqu'une a pris fin et que l'autre ne s'est pas encore élevée, on peut observer une conscience de

l'instant, fraîche, originelle, inaltérée. C'est *reigen* la source de l'esprit, claire et lumineuse. Souvent alors, le pratiquant recherche avec un peu d'avidité cette sensation, rejetant avec plus ou moins de véhémence ses pensées et émotions. C'est ne pas comprendre que la source et les effluents sont intimement liés.

Lorsque cessent et saisie, et rejet, l'esprit vaste et les pensées ne s'opposent plus, ne sont plus perçus comme conflictuels. C'est pratiquer *sandôkai*: *san*: multiplicité (ici des pensées), *dô*: l'esprit vaste, *kai*: l'union des deux.

La vraie liberté, c'est voir les phénomènes, à partir de l'esprit vaste.

Au cinéma, quand le film nous plaît, on est pris par lui et on s'identifie aux personnages : on aime les uns et on est triste s'ils souffrent, on déteste les autres et on est content s'ils sont vaincus. Mais, supposons un instant que quelqu'un projette la lumière d'une lampe derrière l'écran. Aussitôt, le film cesse de nous envoûter, on n'est plus pris par lui. De même, si la lumière de la vacuité éclaire le film de nos pensées et de nos états d'âme, on cesse d'être pris par eux. Zazen, c'est exactement cela : projeter la lampe de la vacuité sur le film de notre vie. Alors, quels que soient les états intérieurs que nous traversons, nous en sommes libres. L'illusion qu'il s'agit d'une réalité « compacte » s'évanouit et l'on devient de moins en moins pris par ce que Bouddha nommait *maya*, le pouvoir d'illusion qui nous fait prendre le film pour la réalité. D'ordinaire, on voit les phénomènes compacts alors qu'en réalité, ils sont translucides à la lumière de la vacuité. Si on voit les phénomènes traversés par la lumière de la vacuité, on réalise la vraie liberté.

Zazen de 10h30

4° phrase

Ji o shū suru mo moto kore mayoi; ri ni kanō mo mata satori ni arazu.

S'attacher aux phénomènes est cause d'illusion ; rencontrer l'essence n'est pas le véritable satori.

Pourquoi s'attacher aux phénomènes est-il cause d'illusion ? Tout simplement parce que ceux-ci, semblables à des reflets à la surface de l'eau, n'ont pas de substance. Vouloir se saisir des phénomènes et s'y attacher est comparable au singe cherchant à se saisir du reflet de la lune sur l'eau. De cet attachement résultent frustration et souffrance. C'est l'un des grands enseignements du Bouddha Shakyamuni. Il en va de même pour les phénomènes intérieurs tels que les émotions ou les sensations. S'y attacher nous enferme dans le monde illusoire du petit moi. Lorsqu'ils sont perçus dans leur nature réelle, c'est-à-dire sans substance, on reste naturellement libre vis-à-vis d'eux et par conséquent serein. Certains, en s'attachant au monde de leurs pensées en viennent à vivre un véritable enfer. C'est *mayoi*, du sanscrit *maya*, le pouvoir d'illusion.

En cessant de fonctionner à partir du couple saisie/rejet on démunit *maya* de tout pouvoir sur nous. Inversement, plus on s'attache aux phénomènes, plus l'illusion s'incruste et plus l'illusion s'incruste, plus on s'attache aux phénomènes. C'est ce qui fait tourner la roue de *dukkha*, de la souffrance et de l'incomplétude.

C'est l'esprit de bouddha manifesté par zazen qui permet de sortir de ce cercle vicieux, comme le symbolise le fait que c'est au nom de Bouddha que le maître coupe la dernière mèche lors de l'ordination de moine ou nonne, les attachements étant ici représentés par la chevelure.

Cependant, « *Rencontrer l'essence n'est pas le véritable satori* ». Pourquoi ? Parce qu'il n'y a pas de moi qui peut s'approprier l'éveil puisque celui-ci est, au contraire, la fin de l'illusion d'un moi. C'est pourquoi, dans le Zen, on dit que « seul bouddha connaît bouddha ». L'esprit du moi et l'esprit de bouddha sont incompatibles. Les frontières habituelles du petit moi n'existent pas pour l'homme du satori. Son corps est l'univers entier et son esprit, l'esprit de bouddha. Quiconque se vit comme un moi qui possède le satori est dans la plus grande illusion qui soit.

Dimanche 23 Janvier 2011

Zazen de 8h

Nous allons continuer ce matin notre travail autour du Sandôkaï de Maître Sekitô. Je suivrai d'assez près les commentaires de Gérard à ce propos.

Un bref rappel du début du texte:

Sandôkai:

L'harmonie entre différence et identité.

L'esprit du grand sage de l'Inde s'est intimement transmis d'Ouest en Est.

Dans les personnalités humaines, les sensations et les intelligences diffèrent mais sur la Voie, le Sud et le Nord n'existent pas.

La source de l'esprit est claire et lumineuse, les effluents coulent boueux et sombres.

S'attacher aux phénomènes est cause d'illusion ; rencontrer l'essence n'est pas le véritable satori.

5° Phrase:

Régis par la loi d'interdépendance,

Toutes les portes et tous leurs objets s'interpénètrent

Ensemble et non ensemble.

Les deux peuvent se rejoindre harmonieusement,

Si cette rencontre harmonieuse ne se fait pas,

Les deux restent sur leur position.

Dans la tradition bouddhique, il y a 6 sens, les 5 « usuels » (vision, ouïe, odorat; goût; et toucher) plus un 6° sens: le mental, la pensée. Ces 6 sens sont figurés par des portes notamment dans les représentations des roues du Dharma tibétaines. Les objets de ces 6 sens, de ces six portes sont les objets des sens, ce que l'on voit, entend, sent, goûte, touche ou pense. Entre les portes et leurs objets, il y a interdépendance: chaque sens entre en relation avec son objet. Par exemple en zazen, les oreilles entrent en contact avec les sons extérieurs, ou avec le son du kusen....

Nous sommes continuellement en interaction avec le monde entier par le biais de nos 6 sens. Nous croire séparés du monde est une grande illusion. On sait d'ailleurs que soumettre des sujets à une totale privation sensorielle est une grande torture.

Mais, *les portes et leurs objets s'interpénètrent ensemble et non ensemble....*

Il y a simultanément interdépendance, et indépendance. Les formes, les couleurs, les odeurs existent indépendamment de nous dans tout l'univers, et d'autre part, les sons ne sont pas les odeurs, ni les oreilles le nez. On sait également que les confusions entre les sens entre eux et entre les sens et leurs objets sont sources de graves désordres psychiques, délires hallucinatoires, etc.

Le terme important ici est *se rejoindre harmonieusement*.

Dans le même ordre d'idées, les jambes ne sont pas les poumons, c'est complètement différent, complètement autre, et pourtant en zazen par exemple, mais aussi pour vivre tout simplement, il y a une totale interdépendance entre les éléments du corps.

Ou encore, Alain est totalement différent de Christophe, et Christophe de Laurence, mais le dojo c'est l'interdépendance de tous.

Fondamentalement la seule réalité c'est la rencontre harmonieuse entre la différence et l'identité. C'est Sandokaï.

Zazen de 10h30

6° phrase:

Les visions varient en qualité comme en forme, les sons sont tantôt agréables tantôt désagréables.

Dans l'obscurité, les discours raffinés et vulgaires se confondent, dans la lumière, les phrases claires et troubles se distinguent.

Les visions, les sons, les pensées, bref tous les résultats des interactions entre les sens et leurs objets sont perçus soit comme agréables, soit comme désagréables.

Par exemple, il est midi, je suis en zazen, une odeur de cuisine me parvient: agréable, mon estomac me crie famine: désagréable, mon mental produit la pensée « *quand est ce que ce fichu godo sonne la fin du zazen que j'aille manger !* »: désagréable.....

Cette saisie / rejet ouvre toutes grandes les portes de *dukkha* de la souffrance et de l'insatisfaction. Le Sandokai suggère que cette dualité est due en fait à ce que nous ne voyons les choses qu'à partir de la dualité bon / mauvais, bien / mal, ce qu'il nomme la lumière.

Il nous invite à réaliser les choses à partir de l'obscurité, c'est à dire de la non-dualité. Si on réalise qu'il n'existe ni agréable ni désagréable en soi, ni bon ni mauvais en tant que tel, on cesse d'être ballottés comme un fétu de paille au vent de l'agréable et du désagréable.

Il est midi, une odeur de cuisine me parvient, mon estomac se tortille. Point. Rien à rajouter....

Chez la plupart des gens, l'esprit de bouddha reste tapi dans l'ombre et le mental est, au contraire, en pleine lumière. Pour l'esprit de bouddha tout est un, pour le mental tout est multiple, mais le Sandôkai nous invite à marier ces deux façons de voir : il nous invite à voir l'un dans le multiple et le multiple dans l'un. La méditation - zazen - est infiniment précieuse parce qu'elle plonge le mental dans l'obscurité et met en lumière l'esprit de bouddha alors que dans la vie quotidienne, c'est souvent l'inverse. Grâce à cela, zazen nous permet d'accéder à une vision complète de la réalité.

La vision commune est encline à considérer la lumière comme positive et l'obscurité comme négative. On ne peut comprendre ce passage sans abandonner cette façon de voir. En effet, le *Sandôkai* nous invite à voir les différences quand il y a lieu de les voir tout en sachant nous ouvrir aussi à l'indifférencié, symbolisé ici par l'obscurité. Par exemple, dans la lumière, je comprends que les autres ne sont pas moi, qu'entre les autres et moi, il y a des différences. Dans l'obscurité, je réalise que les autres et moi sont bouddha, non-deux. Aussi, ne rejetez pas la lumière des différences mais ne vous fermez pas non plus à la profondeur de l'obscurité. Sinon, votre vision n'est pas complète. La lumière existe, elle nous permet de distinguer les objets mais l'obscurité existe aussi qui engloutit tout. Plus rien...

Dimanche 20 Février 2011

Zazen de 8h

Suite du travail autour du Sandôkai de Maître Sekito.

7° Phrase:

*Les quatre éléments retournent à leur nature tout comme l'enfant se tourne vers sa mère.
Le feu chauffe, l'air est mouvement, l'eau mouille, la terre supporte.*

Tout corps est constitué des mêmes éléments. Les 4 de la cosmologie antique, ou les atomes de la science moderne, qui sont eux mêmes constitués des mêmes structures fondamentales, protons, neutrons, électrons. Par delà toutes les différences apparentes entre par exemple un rocher et un être humain, il existe sous-jacente une unité fondamentale. Sekito nous parle ici de *san* le multiple qui recouvre *dô* l'identité fondamentale. Par exemple, on sait maintenant que les milliards d'êtres humains, tous différents, partagent à très peu de choses près le même patrimoine génétique. Nous le partageons aussi avec la quasi totalité des êtres vivants.

C'est *Sandôkai*: les existences, en apparence multiple, sont fondamentalement un. Chacun d'entre nous, chacun parmi les humains, possède ses caractéristiques propres, et son génie propre, l'un est musicien, l'autre excellent bricoleur, un autre est plutôt cuisinier... et la pratique commune, notamment en samu, ou en sesshin, repose sur la mise en commun de ces talents particuliers. Je parlais hier des trois trésors dont la *Sangha*, communauté des pratiquants. C'est *san*.

Ce matin, sans terre pour supporter le dojo, sans air pour pouvoir respirer, sans feu pour nous chauffer, et sans eau pour le thé tout à l'heure.... nous ne serions pas là pour pratiquer.

Sekito nous dit également que les éléments se tournent vers leur nature propre, tout comme l'enfant se tourne vers sa mère. C'est une métaphore de la pratique de zazen: nous tous, ici sommes différents, et Christophe ne se confond pas avec Hélène, mais en zazen, nous nous tournons vers notre nature profonde, notre nature de Bouddha.

C'est *dô* que nous venons expérimenter au *dojo* le lieu de la Voie.... Cette expérience de l'unité profonde, par delà les différences, on peut la ressentir profondément, à certains moments, à une qualité de silence, de présence, de concentration.

C'est parfois fragile, fugace, ça s'enfuit dès que l'on essaie de s'en emparer, de se l'approprier: « *Ça y est je fais un bon zazen !* » La pratique suppose de lâcher toute intention, même celle de réaliser l'unité ou le silence.

C'est *kai*. l'union, mais aussi le précepte, il n'y a rien à « faire » l'union du multiple et de l'identique est en réalité déjà présente, elle ne demande qu'à se laisser voir.

Le texte de Sekito nous invite à expérimenter *Sandôkai* ce matin dans notre immobilité.

Zazen de 10h30

8° phrase:

Pour les yeux il y a la couleur, les formes; les oreilles perçoivent les sons; le nez les odeurs; la langue différencie le salé du sucré, mais toutes les existences, comme les feuilles de l'arbre, sont nourries par la même racine.

Sekito décline ici le même thème. La différence: les yeux ne servent pas à sentir, le nez ne sert pas à voir, s'il n'y a rien à voir, les yeux ne sont plus les yeux. Et si on est malade de l'estomac, ce n'est pas pareil qu'une entorse. L'unité: en acupuncture, en médecine énergétique, on sait que le corps est un tout, et qu'il est d'ailleurs relié au cosmos tout entier.

Maître Dogen disait: « *Pas de rivière, pas de barque* ». Une barque n'est une barque que parce qu'il y a une rivière. Dans le même ordre d'idées, il n'y a pas une personne qui voit et quelque chose qui est vu, puisqu'il y a une unité indissoluble voir / vu: le processus de la vision. Lorsque nous parlons à deux, il n'y a pas Pierre + Paul, il y a en même temps Pierre et Paul + leur interaction, le processus de l'échange.

Tout à l'heure, nous avons parlé de l'unité entre les pratiquants, tous différents et tous reliés dans le dojo. Tous reliés aussi à l'ordre cosmique.

Les vagues de l'océan sont toutes uniques et différentes par leur forme, leur puissance, leur vitesse, etc. mais chacune d'elles est l'océan.

Zazen est également une expérimentation à la fois de la diversité et l'unité de notre propre corps.

Les sensations émises par les genoux ne sont pas celles renvoyées par les lombaires, ce qui gargouille dans le ventre n'est pas superposable à ce qui se passe dans notre gorge ou dans nos sinus. Et pourtant si on enlève ou abîme un gros bout de ce corps, nous sommes morts.... Nous pouvons observer exactement tout cela à la fois pendant l'assise: il n'y a pas des oreilles plus des sons séparés, le goût de la salive est un tout, il n'y a pas d'un côté de la salive et de l'autre la sensation de son goût, il n'y a pas des fesses plus un zafu qui n'auraient rien de commun ! Zazen nous permet de voir simultanément la diversité et l'unité de notre corps, la diversité et l'unité des gens dans le dojo, la diversité et l'unité de tout l'ordre cosmique, c'est *Sandokai*.

Pratiquer, c'est retourner à la même racine, dont nous ne sommes tous que des branches. Et c'est à cette racine que nous venons nous nourrir, et nous régénérer. Une branche coupée de ses racines, meurt et dessèche rapidement. En prendre conscience permettrait peut être aussi d'éviter guerres et conflits. Nous avons eu la chance de naître à la Vie, de rencontrer la Voie, ce matin nous avons celle de pratiquer, de retourner à nos racines, ne gâchons pas cette opportunité.

Dimanche 20 Mars 2011

Zazen de 8h

Suite du travail autour du Sandôkaï de Maître Sekito.

9° Phrase:

L'origine et la fin résultent de la même source, ku. Noble ou vulgaire, à votre guise.

Les commentaires de Gérard Pilet:

Cette source dont parle le *Sandôkai* est la source de toute chose et, en même temps, la source de l'esprit (*reigen*). Faute d'intimité avec cette source, la plupart des hommes n'expérimentent jamais la grande satisfaction. Cette expérience leur faisant défaut, ils courent de phénomène en phénomène dans l'espoir sans cesse déçu de trouver la grande satisfaction.

L'homme ordinaire passe sa vie à jouer au chat et à la souris avec les phénomènes, cherchant à éviter ceux qui lui semblent désagréables et courant après d'autres. En remontant à leur source, le jeu s'interrompt de lui-même et se manifeste une satisfaction indépendante de ce que les phénomènes nous invitent à vivre. Qu'ils soient nobles ou vulgaires, cela n'a dès lors qu'une importance relative. Dans l'océan de la vacuité, source des phénomènes, toutes les dualités s'évanouissent.

C'est parce que les hommes se sont coupés de cette source qu'ils sont comme des mendiants toute leur vie durant, mendiant auprès des phénomènes de petits bonheurs qui s'évanouissent en un clin d'œil ! Ce ne sont pas les phénomènes qui nous donnent la véritable satisfaction mais le fait de tourner son regard vers l'intérieur, là où se trouve la source de l'esprit.

Jamais plus qu'à notre époque les hommes n'ont autant couru après les phénomènes et gadgets de toutes sortes. À ce jeu, ils ne trouvent pas la paix mais une inquiétude sans cesse croissante. Pour qui a réalisé la source de l'esprit ce que les phénomènes peuvent lui apporter ou non devient secondaire. De ce fait, pour celui-là, « Chaque jour est un bon jour ».

Le zen est celle parmi les nombreuses branches du bouddhisme qui a fleuri et s'est épanouie au Japon. Nous avons une dette envers les patriarches et les Maîtres japonais qui nous ont transmis cette tradition. Nous entretenons avec le Japon des rapports de fils à parents. Les fils sont différents des parents, et parfois, comme dans toutes les familles, les rapports peuvent ne pas être simples.... C'est San, la différence. Nous ressentons profondément aussi Dô, l'unité fondamentale, celle qui relie tous les êtres humains, mais aussi celle qui nous relie, nous pratiquants français, à la terre de

Maître Deshimaru. C'est Sandokai, l'harmonie entre différence et identité.

Cette terre, ces personnes aujourd'hui souffrent. Nous allons dédicacer la cérémonie au peuple japonais dans la douleur, nous pourrions également, pour les personnes qui le souhaitent et le peuvent pratiquer fuse, le don. Le centre européen du zen soto a mis en place une caisse de solidarité. Le trésorier se chargera de recueillir les dons.

(Ce kusen a été prononcé au moment du tremblement de terre et du tsunami qui ont frappé le Japon en Mars 2011)

Zazen de 10h30

10° phrase:

Dans la lumière existe l'obscurité, mais ne la prenez pas pour de l'obscurité. Dans l'obscurité existe la lumière, mais ne la regardez pas comme de la lumière.

La lumière et l'obscurité s'opposent comme le pied avant et le pied arrière dans la marche.

On pourrait résumer cette phrase en disant: « Attention à la vision dualiste, à la pensée dualiste ! »

Notre pensée n'a que trop tendance à créer des catégories qui s'excluent mutuellement....

Le bien, le mal; le sage, le juste et le méchant, le criminel, le fou. On n'a que trop tendance à souligner les différences, à se cristalliser dessus, et ainsi naissent l'exclusion, la haine, le racisme, les conflits....

Inversement nier les différences entre individus aboutit de façon assez subtile à passer à côté de la rencontre véritable, authentique entre les personnes. C'est une autre forme de totalitarisme : « Je veux que tu sois comme moi ! » Ça peut être très violent. Le premier soin des régimes totalitaires est de mettre tout le monde en uniforme !

Constater qu'entre l'autre et moi il y a des différences, c'est nous voir dans notre aspect unique et permettre la rencontre. C'est admettre et reconnaître que l'autre n'est pas moi. C'est lui laisser toute sa liberté.

En revanche, ne se limiter qu'à ce seul aspect, c'est oublier que fondamentalement nous ne sommes que des phénomènes dans l'océan cosmique. C'est encourager nombrilisme et égotisme. C'est bien pourquoi le zazen n'est pas du « développement personnel ».

C'est oublier que nous ne sommes, lui comme moi, que des reflets de la nature de Bouddha.

Il en est de même pour ce qui est de la pratique de zazen.

Une illusion fréquente est de croire qu'en tant que pratiquants, nous devrions être libres de notre côté obscur, de nos bonnos, de nos démons. C'est par exemple se sentir coupable ou en échec parce que nous ressentons notre colère, nos sentiments de haine etc.... Comme si être assis sur un zafu nous affranchissait totalement de notre nature humaine ! Comme si d'être pratiquants nous obligeait à une perfection... qui n'existe pas ! Nous pratiquons avec, et même à partir de tout ce que nous sommes, sans rien rejeter.

Dans la lumière de zazen existe aussi l'obscurité de nos bonnos.

Mais, nous ne sommes pas non plus que nos difficultés, la pratique nous permet justement de nous rendre compte qu'au cœur même, et au delà de nos illusions et de nos souffrances, au delà de notre douleur et de ce qu'elle nous amène parfois à penser, faire ou dire, au delà de notre méchanceté, se trouve la pureté de notre nature originelle pure et sans tâche. Notre nature de Bouddha.

Ce n'est que lorsque nous réalisons profondément que les deux aspects obscurité et lumière sont

indissolublement liés que se manifeste la vraie compassion, compassion envers nous mêmes et compassion envers tous les autres.

Dimanche 27 Novembre 2011

Zazen de 8h

Le Sandôkaï de Maître Sekito.

Non dualité. San : le multiple, le différencié, Dô : l'unique, l'identité.

Kaï : la relation, le lien.

Sandôkaï : union de la différence et de l'identité.

13° Phrase :

Entendant les mots comprenez le sens, ne créez pas vos propres règles. Si vous ne comprenez pas la Voie qui se trouve à vos pieds, comment connaîtrez vous le chemin sur lequel vous marchez ?

S'attacher aux mots, leur prêter une signification fixe, c'est la porte ouverte au dogmatisme. Le sens risque d'être perdu au profit d'un simple formalisme. Dans le bouddhisme coexistent comme autant de branches sur un seul et même tronc, différentes traditions, différents maîtres. Chacun exprime la vérité du Dharma à sa façon, avec sa personnalité, son tempérament, et aussi dans le cadre de la tradition culturelle dans laquelle il s'enracine. Le Bouddhisme tibétain est par exemple beaucoup plus coloré que le nôtre. Dans notre école du zen soto, il y a différents maîtres, différents godos. Mais, l'école, les enseignements, et même le Maître ne sont que le doigt qui montre la lune, ce n'est pas la clarté de la lune elle même. Qui d'ailleurs pourrait se vanter d'avoir saisi la clarté dans sa main ?

Gérard Pilet : « Si on se concentre seulement sur les différences, on oublie la vérité de la Voie qu'ils expriment les uns et les autres, et on en arrive à se faire le porte-drapeau partisan d'une école. »

Au-delà des écoles bouddhistes le courant profond s'incarne dans différents mouvements spirituels, chrétiens, musulmans, d'obédience dite hindouiste, etc...

« La Voie est sous tes pieds », est un célèbre koan du bouddhisme zen, et Saint Augustin disait au 4° siècle « Avance sur ta route car elle n'existe que par ta marche »

On peut dire la même chose à propos des règles d'un temple. La tentation est parfois grande de figer les règles et d'en faire un règlement : l'esprit devient de plus en plus rigide, l'erreur se transforme en faute, et chez les pratiquants s'insinuent la peur et la culpabilité.

Gérard Pilet : « Si on comprend l'esprit de la règle, on suit très exactement les règles du lieu où l'on se trouve sans pour autant les prendre pour un absolu. »

Comprendre la Voie sous nos pieds....et pour nous sous nos fesses....

La Réalisation, l'Éveil, c'est ici et maintenant, pas ailleurs, ça ne relève pas de la théorie, ce n'est pas une philosophie ou un dogme. C'est simplement connaître le chemin sur lequel on marche. La réponse à la question « *Qui suis-je* » vient du silence de zazen. De même la résolution du koan fondamental du sens de l'existence et du sens de la vie/mort.

Zazen de 10h30

14° Phrase :

La pratique n'est pas une question d'éloignement ou de proximité, mais dans la confusion, les montagnes et les rivières barrent la route.

Lorsqu'on s'engage dans la pratique, plusieurs illusions communes peuvent se manifester :

- il existe un état « idéal » réalisé, l'Éveil, le satori etc. et cet état est tellement « idéal » qu'il est totalement hors de portée du « petit homme » que je suis, que je connais bien avec ses tares, ses difficultés, ses souffrances, défauts etc... Cet Éveil existe peut être mais infiniment loin, pas pour moi
- la pratique va **me** stabiliser, **m'**apporter une meilleure santé, résoudre **mes** problèmes psychologiques ou relationnels, etc. **Je** vais enfin connaître un état de béatitude sans nuage aucun.

Alors c'est le double échec assuré :

- on garde ses souffrances, difficultés, etc. et le « but » s'éloigne, suscitant du découragement, un sentiment d'échec... et souvent c'est l'abandon de la pratique à plus ou moins court terme !
- de fait quelques améliorations se produisent, on vit avec plus de sérénité, moins d'angoisses, mais il en reste tant et tant, la souffrance est toujours présente, peut alors s'instaurer le sentiment d'être un « mauvais » pratiquant... forme subtilement recyclée de culpabilité.

Donner, fixer un but à la pratique, une « réalisation » ultime c'est essayer de se rapprocher de l'horizon, qui recule sans cesse au fur et à mesure de la marche, ou essayer d'aller toucher l'arc en ciel.

Et pourtant, les maîtres nous montrent par leur vie que la pratique porte de très beaux fruits... Il n'est que de contempler certaines photos.

Alors ? Que signifie exactement *mushotoku* ? Si vraiment la pratique n'apportait rigoureusement rien, les dojos seraient tous vides depuis longtemps. Si elle résolvait « magiquement » tous les problèmes, toutes les souffrances, au contraire, nous refuserions du monde. Il n'y a là dedans aucune magie, il s'agit de faire confiance, de s'abandonner totalement, de se laisser pratiquer sans but, ni profit et c'est alors que se manifeste la 3^e noble vérité : « La Voie guérit de toutes les souffrances » ! Comment résoudre ce koan de *mushotoku* ?

Le Sandokai apporte une piste : « *La lumière et l'obscurité s'opposent comme le pied avant et le pied arrière dans la marche.* »

Il n'y a aucune opposition entre les phénomènes, et la réalisation. Il n'y a pas d'un côté des états de souffrance très humains, et de l'autre un quelconque idéal de réalisation, éthéré et déconnecté.

Les phénomènes et la vacuité sont comme le couvercle et le récipient emboîtés....

Du point de vue du Mahayana et en particulier du zen, c'est dans et par les phénomènes que peut se réaliser l'Éveil, et non pas en les repoussant ou les niant. Il « suffit » de réaliser profondément leur caractère illusoire, vide de substance propre ou si vous préférez vide de solidité.

Ce n'est que dans la confusion que « *les montagnes et les rivières barrent la route...* » s'ils sont vus sans qu'ils soient en quelque sorte « coagulés », les montagnes et les rivières peuvent au contraire servir de point d'appui pour marcher sur la Voie, ou pour faire flotter la barque et aller sur l'autre rive.

Dimanche 22 Janvier 2012

Zazen de 8h

Encore quelques mots autour du Sandôkaï de Maître Sekito.

11° phrase :

Les phénomènes et la vacuité sont comme le couvercle et le récipient emboîtés, comme la rencontre de deux pointes de flèche.

D'un point de vue relatif, le couvercle n'est pas le récipient, et réciproquement. Ils ne sont pas interchangeables. Le tenzo ne peut guère préparer la gen-maï dans le couvercle de la cocotte ! Et pourtant, ils sont complémentaires et interdépendants. L'un, sans l'autre ne sert pas à grand chose. D'un point de vue absolu seule existe l'interdépendance et c'est ce qui fonde la vacuité : le vide de substance propre. Dans l'émission de France 2 consacrée à Maître Dôgen, Roland Rech rappelle « le moi est au delà de toutes les idées que l'on peut s'en faire, simplement parce qu'il n'est pas séparé de tout l'univers », « nous n'existons tous qu'en relation avec l'interdépendance ». Une fois de plus le Sandôkaï vient nous rappeler que si nous sommes tous différents, comme le récipient et le couvercle sont différents, nous n'existons que par interrelation.

Ce matin, nous nous sommes réveillés, et nous avons par exemple bu un thé, produit à l'autre bout du monde par un paysan indien. Comme il fait froid nous sommes vêtus de laine, qui a été produite par un mouton, nous inspirons et expirons un air qui ne nous appartient pas, et chacun de nos atomes est le produit de réactions nucléaires au cœur des étoiles, il y a des milliards d'années. Il n'y a dans ce qui est assis sur le zafu ce matin aucune trace d'un « moi » solide, stable et permanent. C'est *dô* l'unité fondamentale. Mais, cette unité n'est pas indifférenciation, confondre récipient et couvercle n'est pas possible. Nous ne vivons en général pas (fort heureusement) dans l'hallucination.

"Une fleur tombe même si nous l'aimons ; une mauvaise herbe pousse même si nous ne l'aimons pas." (Dôgen).

De la même manière, même si tout dans la nature est émanation du Dharma et qu'il n'existe ultimement ni « mauvaises » herbes, ni « bonnes » fleurs pour paraphraser Dôgen, *san* la différence existe, et il n'est pas recommandé de prendre n'importe quel champignon pour faire la cuisine ! La sagesse de l'œil de Bouddha c'est voir à la fois, simultanément, l'unité sous la différence et la différence dans l'unité. Comme le dit le Hannya Shingyo :

Sha ri shi. Shiki fu i ku. Ku fu i shiki.

Sariputra, les phénomènes -shiki- ne sont pas différents du vide -ku- et le vide n'est pas différent des phénomènes.

Deux personnes se considèrent comme ennemis, car très différents, chacun bande son arc et tire sa flèche. Mais les deux pointes se rencontrent en plein vol, et les flèches retombent au sol, inoffensives. Sekitô veut ici nous inviter au dépassement de la fausse dualité. Tout est différent, mais pour autant rien n'est séparé de rien.

Zazen de 10h

12° phrase :

De toutes les choses innombrables, chacune a son mérite, exprimé selon sa fonction et place.

Les choses innombrables désigne ici l'infinie diversité des êtres vivants, des objets de la nature, et des qualités propres à chacune. Chaque chose, chaque personne a son utilité, son mérite. Dans un dojo par exemple, chacun, qu'il ait une responsabilité, comme kyosaku, clochette, etc. ou qu'il soit « simple » pratiquant est indispensable à l'ensemble. Une sangha n'existe que par interdépendance. Et il en est de même naturellement pour tous les phénomènes de nos vies.

Bien souvent nous cataloguons les événements en deux catégories : agréables, auxquels nous nous attachons, par exemple des compliments reçus au travail, nous nous sentons flattés, meilleurs, etc. De même lors de moments agréables vécus avec des amis, en famille.... Nous voulons les conserver, les prolonger.

Et nous rejetons comme nuisibles, désagréables, nous avons tendance à rejeter de notre conscience des moments désagréables, des critiques, des conflits, une difficulté. Nous voulons les éliminer. Par exemple, lors des vœux de nouvel an, il est courant d'affirmer : « et la santé surtout! », nous considérons la santé comme un bien précieux et appréciable. Pourtant une maladie, un accident de santé, a sa fonction, qui peut être de nous rappeler à la vigilance, ou de nous rappeler l'impermanence. La santé comme la maladie sont chacun, à leur façon porteurs d'un enseignement, d'un mérite.

Ce mouvement est perceptible nettement lors de notre assise, où lorsque se manifestent des moments de calme et de grande paix, l'intention spontanée si l'on n'y prend garde est de vouloir les maintenir, les prolonger, et lorsque nous sommes agités, ou somnolents, s'élève la tendance à trouver le zazen pénible. Et pourtant si l'on suit Sekitô, chacun de ses moments du zazen a sa fonction, son mérite et porte son enseignement propre. Une pensée agitée par exemple nous informe sur des difficultés en cours, et la difficulté est un puissant moteur, pas un obstacle.

15° Phrase :

Vous qui cherchez le chemin, je vous en prie, ne perdez pas le moment présent.

Cette phrase, la dernière, clôt le Sandôkaï.

Le Bouddha sur son lit de mort exhortait ses disciples : « *Je vous en prie, efforcez vous sans relâche.* » et Maître Deshimaru, lorsqu'il a quitté l'Europe pour retourner mourir au Japon a indiqué :

« *Practice zazen eternally.* »

Gérard clôt son ouvrage sur le Sandôkaï par cette question de Maître Deshimaru, et comme toutes les questions fondamentales, il faut se garder de répondre hâtivement et avec l'intellect, parfois il faut des années pour pressentir une réponse...

La question donc :

« *Qu'est ce qui est le plus important dans votre vie ?* »