

## Matinée du 26 Janvier 2014

### **Zazen de 8 h**

Cette année, c'est le Bendowa de Maître Dôgen qui nous servira de fil conducteur pour les matinées. Quelques mots rapides de présentation : Dôgen naît en 1200 au Japon près de Kyôto. Très jeune il se met à pratiquer le bouddhisme, mais peu satisfait par les enseignements qu'il reçoit dans différentes écoles, décide de se rendre en Chine en 1223. Il rencontre Maître Nyôjo deux années après, et reçoit la transmission du Dharma ainsi que la mission de propager l'enseignement. De retour au Japon en 1227, il se met donc à enseigner dans différents temples successivement. Il écrit son œuvre maîtresse le Shôbôgenzô, qu'il ne cesse de remanier et d'approfondir jusqu'à sa mort, survenue en 1253.

Le Bendowa est écrit en 1232, peu de temps après son retour de Chine, c'est le deuxième texte que Dôgen écrivit après le Fukanzazengi. Le Bendowa fait partie du premier chapitre du Shôbôgenzô. Comme tout l'enseignement de Dôgen, ce texte fait continuellement référence à la pratique de zazen comme étant en elle-même pratique-réalisation de l'Éveil. La lecture et les commentaires que j'en ferai s'appuient sur l'ouvrage de R. Rech : « **Manuel de méditation Zen.** »  
do : la Voie, mais aussi la vérité, le Dharma, la pratique ; ben : l'effort, l'énergie ; wa : discours, enseignement ; Ben do wa : enseignement sur la pratique de la Voie avec énergie.

Première strophe :

**« Les Bouddhas tathâgatas ont tous un merveilleux moyen, excellent et libre de toute fabrication humaine, pour transmettre le merveilleux Dharma de l'un à l'autre sans altération et pour réaliser l'éveil suprême et complet. Le fait qu'il soit transmis sans déviation de Bouddha à Bouddha est dû au samadhi du jijiyu qui en est la clé. »**

Les Bouddhas tathâgatas, le terme désigne ceux qui se sont éveillés à la réalité telle qu'elle est, la tathâta.

C'est cette réalité bien au delà des concepts et des projections mentales que l'on nomme parfois l'anséitié : le fait d'être ainsi. C'est une expérience que l'on fait lorsque le mental commençant à se calmer une forme de qualité de présence, ferme, stable et continue peut être ressentie. Lorsque Dôgen écrit, ça fait presque 1800 ans que le Bouddha Shakyamuni est mort, et nous sommes à 760 ans après Dôgen. Pourtant le Dharma dans sa pureté originelle se transmet, bien vivant, et sans altération. Quel est donc ce moyen dont nous parle Dôgen ?

C'est tout simplement bendo, pratiquer avec énergie, de toute sa conviction, avec toute sa confiance, mais aussi toute sa détermination. Ce moyen est un moyen pour Bouddha, pas pour l'ego. Il ne s'agit pas d'un « truc » pour obtenir une récompense qui serait l'éveil, ou la fin des souffrances. Zazen est en fait pratique-réalisation de la Voie, il est la Voie incarnée. Le zazen ne se transmet que de Bouddha à Bouddha. Dôgen multiplie les superlatifs : « *merveilleux moyen, excellent, suprême et complet, libre, etc...* » Argument publicitaire ou bien de quelle réalité nous parle-t-il ? Ou plutôt, comme ses écrits ne parlent que de la pratique de zazen, à quel vécu nous renvoie-t-il ?

*Samadhi du jijiyu* : samadhi est l'état de grande concentration, accompagné d'une profonde paix intérieure, cet état où l'esprit devient comme un miroir qui reflète tout sans rien garder, ni rejeter. samadhi est un mot sanskrit transposé en zanmaï en japonais.

*Jijuyu* est traduit par Roland en « *recevoir et réaliser en soi-même la joie* ».

Le *samadhi du jijuyu* est donc tout simplement la joie pure, sans objet, sans rien à rajouter, sans rien à enlever de cet éveil réalisé en zazen lorsque cesse la coupure artificielle en soi et non-soi, entre soi et les autres. Cette joie du samadhi n'est certes pas explosive, intrusive et invasive comme ça arrive souvent dans les joies « ordinaires », celles qui parfois laissent le lendemain un parfum de gueule de bois, elle n'est pas non plus éphémère et fragile. Elle est discrète et ne se perçoit que dans le silence de l'ego.

Lorsque nous nous adonnons véritablement à bendo, l'engagement de toute notre énergie dans la pratique, lorsque nous pratiquons le samadhi, jijuyu apparaît.

On pourrait même dire : jijuyu et bendo ne font qu'un.... Pratiquer, c'est pratiquer jijuyu.

## Zazen de 10 h 30

Deuxième strophe du Bendowa. :

**« Pour atteindre librement ce samadhi, la bonne entrée est l'assise juste en zazen. Le Dharma est complètement présent en chaque personne, mais si on ne pratique pas, il n'est pas manifesté et sans réalisation, il n'est pas atteint. »**

Les mots librement, libre reviennent assez souvent chez Dôgen. Il nous donne deux indications essentielles : le samadhi de jiyuyu est l'état dans lequel notre esprit retrouve la liberté, on pourrait dire la fluidité, la souplesse qui est son état originel ; mais aussi que pour pouvoir pratiquer ce samadhi, il est essentiel d'abandonner toute arrière pensée, tout objectif, tout but en s'asseyant. Pas même le vœu d'atteindre le samadhi. La bonne entrée, la seule entrée est l'assise, mais Dôgen précise assise juste. Il ne vise pas par là la posture correcte, il nous le dira un peu plus loin. Il vise l'intention juste : l'absence de toute intentionnalité... excepté bendo s'engager totalement.

On ressent là le koan de notre zazen : s'engager totalement, je dis souvent « prendre la ferme décision de pratiquer », ne pas s'asseoir mollement en se disant qu'après tout la pendule va tourner toute seule et que dans une heure et demie c'est fini, mais aussi s'asseoir sans chercher à obtenir quoi que ce soit. Lorsqu'on a une certaine habitude de la pratique, un piège subtil peut fonctionner. On a vécu un moment particulièrement intense en zazen il y a quelque temps, et on veut le faire à nouveau advenir, de force.... Bien entendu, on réussit tout juste à créer des tensions corporelles ou mentales et on passe à côté de la cible.... si cible il y a ?

Roland Rech nous donne ici quelques indications précieuses :

« Lorsque « cela » ne se réalise pas, il faut observer ce qui se passe, quelle crispation de l'ego est en train de se produire ».

Puis Dôgen ajoute : ***Le Dharma est complètement présent en chaque personne, mais si on ne pratique pas, il n'est pas manifesté et sans réalisation, il n'est pas atteint. »***

Nous touchons au cœur même de son enseignement : chacune, chacun est la nature de Bouddha, de façon radicale on pourrait dire « chacun est Dieu ». Mais cette nature, notre vérité fondamentale, notre vrai Soi, le plus souvent nous le négligeons, nous l'ignorons, voire nous la maltraitons. Dôgen nous invite à le laisser se manifester. Manifesté, exprimé, réalisé sont des mots qui reviennent très souvent chez lui. Renversons la phrase du Bendowa : **« Le Dharma est complètement présent en chaque personne, et en pratiquant, il se manifeste et se réalise. »**

Réaliser, rendre réel, et non pas imaginaire, faire prendre corps. C'est sortir des illusions sur la voie, l'éveil, la liberté, etc... Toutes ces demandes profondes en nous qui traduisent notre profonde insatisfaction et nous motivent pour chercher la Voie. Pour Dôgen, il n'y a aucune différence entre le corps et l'esprit. Ce sont deux façons différentes d'observer une même réalité, il nous le dit ailleurs dans le Bendowa : *Tâchez de comprendre que le dogme de l'unité du corps et de l'esprit a toujours été enseigné dans le bouddhisme.*

Lorsque nous pratiquons bendo, notre corps-esprit devient complètement le Dharma réalisé. Bendo inclut bien sur le zazen, mais aussi le kinhin, la cérémonie, l'offrande de l'encens....

Maître Deshimaru disait : « Le zen c'est la vie, pratiquer zazen, sanpaï, gassho c'est actualiser le Dharma, et en dehors de cette pratique, il n'existe pas réellement ». Autrement dit l'ordre cosmique prend vraiment chair par zazen. Et, comme nous le disait la première strophe, lorsque l'ordre cosmique prend chair, la joie pure de *jiyuyu zanmai* se réalise. Notre dharma (pris au sens de devoir moral) de pratiquants, est donc bien de laisser le Dharma (au sens de l'ordre cosmique) prendre chair, de le laisser se manifester. Gérard me disait un jour que le destin de l'homme c'est d'unir le ciel et la terre. Je terminerai sur cette autre citation de Dôgen dans le Fukanzazengi :

**« Vous avez eu la chance unique de prendre forme humaine. Ne perdez pas votre temps. Vous apportez votre contribution à l'œuvre essentielle de la Voie du Bouddha ».**

Notre « petit zazen » de ce matin, dans notre « petit dojo » apporte une contribution essentielle à cette grande œuvre et donc à toute l'humanité.

## Matinée du 23 Février 2014

### **Zazen de 8 h**

Suite du Bendowa de Maître Dôgen.

**« Ce n 'est pas une question d'être un ou multiple, lâchez prise et le Dharma vous remplit les mains. Ce n 'est pas lié à la verticalité ou à l'horizontalité ; exprimez-le et il vous remplit la bouche. »**

Le Dharma n'est pas « quelque chose », quelque chose que l'on pourrait définir en termes de « il est tel ou tel objet », il est au delà de toute rationalisation mentale. Ça ne dépend pas du temps passé à pratiquer. Nous avons la liberté de le rencontrer dès les premiers zazens, ou de passer à côté après des décennies de pratique. Le Dharma se rencontre dans le présent, dans l'abandon de tout projet, de toute tentative de saisie.

Dôgen nous dit de lâcher-prise pour en être rempli. C'est l'anecdote célèbre :

*« Un grand maître Zen, reçut un jour un professeur renommé, docteur honoris causa de nombreuses facultés. Celui-ci désirait vivement s'informer sur la nature et l'esprit du Zen. Le maître lui servit, comme la tradition d'accueil le veut, une tasse de thé. L'ayant rempli jusqu'à ras bord, il continua à verser jusqu'à ce que le professeur, excédé de voir le liquide déborder de sa tasse, s'exclamât :*

*« Halte là, ma tasse est pleine, plus une goutte ! »*

*Comme seule réponse le maître lui dit : « À l'image de cette tasse, tu es arrivé tout débordant de tes opinions, préjugés, attentes.... Comment pourrai-je te montrer ce que tu cherches si tu ne vides pas d'abord ta tasse, car il n'y a déjà plus de place ? »*

Comment pouvons nous de la même façon percevoir le monde tel qu'il est, si notre esprit est rempli de préoccupations, de désirs ? Et subtilement du désir de percevoir le monde ? Du désir de « faire un bon zazen », comme si on faisait quoi que ce soit ! L'un des obstacles pernicieux c'est d'imaginer que notre pratique doit se conformer à tel ou tel modèle... imaginaire bien sur ! Ce n'est pas lié à la verticalité ou à l'horizontalité, c'est à dire au temps, la division du temps en passé, présent et futur, ni à l'espace (horizontalité), du proche au lointain. Notre réalisation se fait dans l'instant présent, et là où nous sommes.

Exprimez-le, et il vous remplit la bouche. Le Dharma n'est pas lié aux mots. C'est avec tout notre corps que nous l'expérimentons et que nous le vivons. J'ai lu un jour à propos d'un maître contemporain Thich Nhat Han : *« Il suffit de le voir entrer dans une pièce et refermer la porte pour savoir que l'on est en présence d'un authentique Maître ».*

**« Dans ce samadhi de zazen, les Bouddhas demeurent en maîtres, sans aucun attachement dans aucune sphère du monde objectif, les êtres humains demeurent à jamais ici et maintenant dans ce même samadhi, sans être limités par les différents aspects du même monde objectif. »**

Autrement dit, nulle réelle différence entre les Bouddhas et les êtres humains. Ni attachement, ni limitations. Dès que l'on s'absorbe totalement dans la pratique, ou mieux que on laisse la pratique nous absorber totalement, ce samadhi se réalise. Nos attachements, au sens propre : ce qui nous lie, nous contraint nous rend prisonniers, et nos limitations, celles qui nous font nous heurter sans cesse aux étroites parois de nos prisons sont dissous, radicalement. Bien sur, au début ça ne dure pas, même si par instants nos fenêtres s'ouvrent, nous avons tellement l'habitude et tellement de peurs que nous nous empressons de tout refermer, mais petit à petit avec la répétition nous apprenons à laisser le dharma s'exprimer de lui-même au lieu de chercher à l'en empêcher.

Une matinée de pratique, comme aujourd'hui, c'est l'occasion de deux zazens, d'une ou plusieurs cérémonies, mais aussi du thé ensemble, peut être d'échanges entre nous. La pratique ne se limite pas à l'assise, essayons de faire en sorte que chacun de nos actes, fût celui d'aller aux toilettes que chacun de nos propos, fût-ce « Passe-moi le sucre, s'il te plaît », soit l'expression incarnée du Dharma. Et si nous avons l'impression de nous en écarter, que cet écart lui-même soit manifestation de la Voie !

## Zazen de 10h30

Suite du Bendowa

**« La négociation de la Voie avec un effort concentré, que j'enseigne maintenant fait exister des myriades de dharmas (d'existences, d'êtres ou de phénomènes) dans la réalisation, et en transcendant cette réalisation les fait pratiquer la totale réalité. Quand vous franchissez la barrière, abandonnant tout attachement, vous n'êtes pas affectés par de telles distinctions. »**

La négociation de la Voie avec un effort concentré, se comprend sans peine. C'est Bendo, pratiquer avec toute notre énergie toute notre détermination, toute notre foi, tout notre abandon. Les myriades de dharmas prend ici le sens de milliers de phénomènes. Dans la concentration, le samadhi, les phénomènes existent : une voiture dans la rue, l'aboiement du chien de la voisine, le parfum de l'encens, la température de l'air, etc.. En bref, nos organes des sens sont en fonctionnement et nous transmettent leurs informations, de même nous avons conscience de nos pensées, de nos émotions. Tout cela existe au niveau phénoménal, mais rien n'est « solidifié », rien n'a de substance propre, fixe. Dans la concentration, ces phénomènes sont perçus différemment, non seulement pas séparés les uns des autres, mais non séparés de nous mêmes. Il y a effacement de la frontière subtile observateur-objet observé... même si en l'occurrence on se prend soi-même comme objet d'observation !

Par la concentration sur la posture, sur le souffle, par ce que Dôgen appelle «*négociation de la Voie avec un effort concentré* », se révèle sous nos yeux la non séparation, l'interdépendance de tous les dharmas.

Mais il nous invite à aller encore plus loin, à faire un pas de plus : *transcender cette réalisation, franchir la barrière...* Une fois de plus Dôgen nous délivre un enseignement radical : trancher même la réalisation, éphémère, illusoire, parfois obtenue en zazen !

Abandonner même l'attachement à l'état de non-dualité lorsqu'il se présente pendant zazen.

Abandonner même l'effort concentré ! Au sens où un effort trop volontariste, crispé peut devenir un obstacle, une gêne en empêchant la nécessaire détente, l'abandon. Gérard Pilet indique de son côté qu'au bout d'un moment la pratique devient automatique c'est à dire sans volonté personnelle. C'est zazen qui fait zazen en somme. Abandonner également la volonté de « retenir » ou de retourner à une certaine forme de paix et de sérénité parfois manifestées pendant l'assise. La Voie implique d'abandonner même l'attachement à zazen, c'est à dire de ne plus opposer la pratique dans le dojo et la vie quotidienne, les phénomènes. Ne plus opposer la Sangha qui partage la même aspiration aux gens du monde ordinaire (vus comme bien entendu « moins », il leur manque quelque chose!).

Roland Rech écrit ici :

*« On ne campe pas dans sa position de pratiquant du zen qui s'éveille en zazen. »* Précisons : dans le dojo et en dehors du dojo tout est expression de la Voie, expression de zazen, la samu, la cérémonie, le partage du thé.... Mais la source, c'est zazen, une cérémonie, ou un partage du thé qui serait déconnecté n'aurait aucun sens. Nous le ressentons bien : personne n'arrive à 11h le samedi que pour la cérémonie et le café ensemble !

Tout est expression de la Voie, même les illusions, les difficultés, les souffrances... ou la paix, la joie, la sérénité !

Laissons tout tomber... y compris le kusen, y compris le Bendowa, y compris Dôgen, et laissons simplement la parole à Ryôkan ; voici son ultime poème quelques jours avant sa mort (6 janvier 1831) :

*que laissé-je en héritage ?  
Les fleurs au printemps  
le coucou en été  
les feuilles rouges en automne*

## Journée de zazen du 11 Mai 2014

### Zazen de 8 h

Maître Dôgen écrit dans le Bendowa :

**« Même si vous vous asseyez pour une courte période de temps en zazen, manifestant le mudra de Bouddha, avec la totalité de votre corps-esprit et réalisez le jiyuyu zanmai, le véritable samadhi, imprimant ainsi l'esprit de Bouddha dans les trois activités (actions, paroles et pensées), à ce moment-là, toute chose autour de vous est l'esprit de Bouddha et tout l'espace, sans exception reçoit l'influence de cette réalisation. »**

Assis, le dos bien droit et bien souple, la colonne vertébrale étirée, le menton rentré, le souffle libre d'aller et venir sans entrave, les épaules et le ventre relâchés, les deux mains adoptent le mudra de zazen : main gauche dans la droite, pouces en léger contact. Le mudra désigne ici l'ensemble de la posture de zazen. Lorsque toute notre présence est ainsi concentrée, ramassée dans la posture nous pouvons laisser se manifester le samadhi : l'état de grande concentration, de grande lucidité ; cela se fait à condition que notre présence ne soit pas une présence renfermée sur nous mêmes et notre monde étroit, mais s'ouvre à ce qui nous entoure : le dojo, les autres, l'environnement immédiat du dojo, et finalement à la totalité de l'Univers.

L'esprit de Bouddha, l'esprit vaste s'incarne alors dans le corps *via* la posture, la parole *via* le silence ou *via* tout à l'heure la récitation des sutras, et la pensée *via* hishiryo : ne rien saisir, ne rien rejeter, laisser les pensées apparaître, se déployer, puis disparaître.

Toute chose, tout être, tout phénomène manifeste alors sa véritable nature : il est l'esprit de Bouddha.

Dôgen précise que tout l'espace reçoit l'influence de notre pratique éveillée. Notre assise est une manifestation très concrète de l'interdépendance : le zazen de chacun influence celui des voisins, puis les mérites de la pratique influencent les autres, tous les autres. Bien sur, au fur et à mesure des années de pratique, notre personnalité se transforme, nous devenons plus ouverts, plus attentifs, notre compassion se manifeste de plus en plus, et nous pouvons la vivre dans le quotidien, que ce soit au travail, dans notre environnement familial, et social, mais il s'agit là également d'autre chose : lorsque nous pratiquons vraiment le zazen, le grand samadhi, automatiquement, instantanément, tout le cosmos en est illuminé, c'est une réalisation qui va au delà des catégories de temps et d'espace.

Tout à l'heure, nous réciterons les quatre vœux du bodddhisatva :

*Shu jo muhen seigando*

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

Comment dans un monde agité par des conflits, et de grandes souffrances ? Par la pratique au quotidien de la compassion agissante avec lucidité et discernement, bien sur, mais aussi en nous abandonnant au samadhi, ce matin...

C'est impossible à saisir, c'est à ressentir, une fois de plus l'intuition née de la pratique, vient au secours de la confiance, de la foi et réciproquement.

*"Même si le lieu de méditation est exigü,  
il renferme l'univers. Même si notre esprit est petit,  
il est illimité ..."*

Maître Sekito

Après zazen et la cérémonie, il y aura une heure de pause thé, café. Bien sur la parole est libre, mais pour autant, pouvons nous rester attentifs à garder une parole qui manifeste l'esprit de zazen ? Par exemple en étant bien conscient chacun que c'est plus ce que l'autre a à me dire qui est important que ce que je peux avoir à lui dire.

## Zazen de 10 h 30

Dôgen continue :

**« Quand on pratique ce zazen dans le jiyu zanmai, toutes les catégories d'êtres, dans les dix directions de l'univers et les six royaumes (le monde du dharma : les démons, les esprits affamés, les animaux, les esprits guerriers, les hommes et les divinités), tous, simultanément deviennent lumineux et purs dans leurs corps et leur esprit, ils réalisent la grande émancipation et leur véritable visage originel apparaît. Non seulement soi-même, mais tous les êtres vont immédiatement au-delà du plus haut éveil, ne s'attachent pas même à la notion d'un éveil et s'assoient dans la posture juste sous l'arbre de la Bodhi, sous l'arbre de l'éveil, et deviennent semblables à Bouddha. Au même moment, ils font tourner l'incomparable roue du Dharma et expriment l'enseignement fondamental et toutes les existences commencent à exprimer la sagesse ultime, prajna, profonde et libre de toute fabrication mentale. »**

Toutes les catégories d'êtres nous dit Dôgen. Nous pouvons le comprendre de deux façons un peu différentes. Tout d'abord, la pratique nous enseigne que au-delà de la vérité relative de l'individualité et de notre unicité, notre vérité fondamentale est d'être tous reliés, de n'être qu'un avec le grand corps cosmique. Lorsque nous pratiquons vraiment, sincèrement, totalement, intuitivement nous sommes reliés, nous sommes un avec tout le cosmos, avec tous les êtres. Et donc, c'est avec nous tout le cosmos qui pratique zazen. C'était un peu le sens du premier extrait du Bendowa tout à l'heure.

Nous pouvons aussi regarder cet enseignement d'une autre façon : nos états d'esprit, nos fabrications mentales nous influencent. Les six catégories d'êtres par lesquels nous transmignons ce ne sont pas des états successifs de vie, d'une existence à l'autre, ce sont aussi, très dans le présent, des états que nous pouvons vivre « de l'intérieur », au sein d'une même journée, voire d'un même zazen.

Influencés par la haine, nous devenons démons, dirigés par le désir esprits affamés, la colère fait de nous des guerriers violents, abrutis ou fatigués nous sommes des animaux, parfois nous nous sentons tout puissants, forts, divins en somme, et la plupart du temps, nous agissons simplement en humains dans le quotidien.

Zazen ne fait pas de nous des êtres exempts de tous ces mouvements, il ne nous rend pas insensibles aux variations de notre météo interne, bien au contraire.

Lorsque nous sommes *shin jin datsu raku* corps et esprit totalement abandonnés à la pratique, c'est la totalité de notre être qui devient lumineux et pur, même ce que souvent nous n'aimons guère. La grande émancipation, ce n'est pas de rester dans un état de perfection illusoire comme assis sur un petit nuage rose, c'est voir que chacun de nos états n'est qu'une manifestation de l'ordre cosmique. Alors peu importe les illusions, les bonnos qui nous agitent, la sagesse peut souffler librement.

*Bonno mujin seigandan*

*Si nombreuses que soient les illusions, je fais vœu de les éclairer toutes.*

« Les bouddhas éclairent constamment leurs illusions » est un message fondamental de Dôgen. Nyojo le Maître de Dôgen a laissé ce poème :

*Le corps entier est comme une bouche suspendue en l'air.*

*Peu importe de quelle direction souffle le vent, du Nord, du Sud, de l'Est ou de l'Ouest.*

*La cloche à vent fait retentir le son de prajna, la sagesse.*

*Ding ! Ding ! Ding !*

Très concrètement, quelle est notre illusion du moment, que nous pouvons laisser être éclairée par zazen ? Est-il possible que nous soyons de simples cloches vides d'ego qui laissent résonner le son de prajna ? Laissons le vent souffler.....

## Zazen de 14 h 30

Continuons le Bendowa :

*« Si une seule personne s'assoit un moment donné en zazen, elle devient imperceptiblement une avec toutes les existences et pénètre complètement tous les temps, de sorte que cette personne, dans l'univers illimité et à travers le passé, le présent et le futur, accomplit l'action éternelle et incessante de guider tous les êtres vers l'éveil. »*

Vérité relative : ce sont bien une douzaine individus différents avec des trajectoires, des histoires différentes qui aujourd'hui sont venus s'asseoir en zazen. Mais un zazen personnel ne serait pas un zazen. Lorsque la pratique est bien installée, le samadhi bien stabilisé, on est à la fois complètement soi-même, intime avec soi-même et on dépasse radicalement les frontières de notre individualité limitée, on devient en quelque sorte perméable à l'univers entier. Gérard nous enseigne qu'il n'y a que deux façons de dépasser l'ego : avoir un ego extrêmement petit, tellement petit qu'il disparaît complètement, ou au contraire avoir un ego qui s'étend à l'univers entier. Nous n'existons que en totale relation d'interdépendance avec l'univers tout entier. Lorsque nous cessons toute appropriation de zazen, lorsque nous cessons toute saisie et toute projection mentale, en somme lorsque nous sommes sans projet sur zazen et que nous laissons la pratique à la pratique, ce que l'on nomme pratiquer à partir de l'esprit *mushotoku*, il n'y a plus rien que l'on puisse nommer « notre » zazen. C'est pourquoi cela se passe de façon imperceptible. Cette personne qui se laisse totalement absorber par la pratique, devient une dans l'espace avec la totalité du cosmos, de l'univers. Mais aussi les catégories temporelles usuelles, passé, présent et futur s'estompent et seul se manifeste un éternel présent. Le zazen est intemporel.

A proprement parler, il n'y a alors plus personne qui pratique zazen, il reste « *un zafu sous le ciel vide, le poids d'une flamme.* » Personne alors ne guide personne vers l'éveil. Il n'y a d'ailleurs personne à guider et pas d'éveil à réaliser, il n'y a personne qui fait zazen.

Et pourtant, dans ce même présent, les êtres, tous les êtres sont éveillés, s'éveillent simultanément. C'est le grand *koan* de la pratique-réalisation. Zazen est satori sont indissociables.

Les mots ici ne peuvent être que le doigt qui montre la lune.

Laissons la parole à Kodo Sawaki..

*Le moine sans demeure  
Découvrir la vie inaliénable  
Qui est sans allées et venues,  
Cela est la pratique de la Voie.*

*Alors vous accéderez à la vue juste  
Et votre ego ne sera plus un moi transitoire  
Mais un moi éternel.*

*Tant qu'on ne s'éveille pas à cela,  
Il est inutile d'être né en ce monde.*

## **Zazen de 17 h**

Le Bendowa se poursuit par un mondo (fictif) où Dôgen énonce un certain nombre de questions et d'objections, puis y répond ou les réfute.

Ainsi on lui demande :

***« Pourquoi, alors qu'il y a autant d'enseignements, recommandez-vous exclusivement la pratique de zazen ? »***

Réponse de Dôgen :

***« Vous devez savoir que la question n'est pas de débattre de la supériorité ou de l'infériorité d'un enseignement ou d'un autre. Le point important n'est pas de mesurer la profondeur ou la superficialité des enseignements, la seule chose que nous devons savoir, c'est si la pratique est authentique ou pas..... des paroles telles que « L'esprit lui même est Bouddha », sont comme le reflet de la lune dans l'eau. Le cœur d'une parole telle que : « S'asseoir est en soi réaliser l'éveil du Bouddha » c'est aussi un reflet dans le miroir. Aussi, ne vous laissez pas abuser par les paroles habiles.....***

***Ici et maintenant, laissez tomber toute chose, et concentrez vous d'un seul esprit en zazen.***

Pratique en silence....

## Week-end des 27 et 28 Septembre 2014

### Samedi 8h

Au cours de ce week-end nous pratiquerons à partir du Bendowa de Maître Dôgen. Pour mémoire il s'agit du deuxième des textes écrits par Dôgen à son retour au Japon. Ben do wa signifie Ben énergie, Do la Voie la pratique, Wa discours. Discours sur la pratique de la Voie avec énergie.

Pratiquer avec énergie, voilà plutôt un beau programme pour un week-end non ?

Écoutons Dôgen :

**« En plus les éveillés rentrent à leur tour dans l'imperceptible cercle d'assistance mutuelle, la personne qui pratique zazen se dépouille elle-même de l'attachement au corps et à l'esprit, tranche ses points de vue erronés, ses pensées limitées, s'éveille au véritable Dharma de Bouddha et à son tour contribue à aider universellement l'œuvre d'éveil des Bouddhas en tous lieux, partout où il se trouve, partout où les Bouddhas enseignent et pratiquent. Cela influence profondément ceux qui pratiquent et qui dans leur pratique vont au-delà même de Bouddha - au delà de toute idée abstraite, toute pensée au sujet de Bouddha – en devenant semblable à des Bouddhas vivants. »**

Nous allons avoir bien besoin de ce programme pendant ces deux jours... Dôgen nous dit : assistance mutuelle, il nous dit encore de nous dépouiller de tout attachement égotique, d'aider à l'œuvre d'éveil, cela influence profondément ceux qui pratiquent...

C'est extrêmement concret. Ce dojo n'est pas très grand et nous sommes nombreux. C'est un peu exigü et nous sommes bien serrés. Peut on faire de ce simple fait non pas une gêne, mais une aide réelle pour la pratique ?

Pendant les zazens bien sur, la pratique, délicate, silencieuse, le plus discrète, silencieuse et immobile possible devient une nécessité, non seulement pour ne pas gêner les autres, mais parce qu'elle contribue à l'atmosphère d'ensemble. S'aligner correctement par exemple devient indispensable pour faciliter le travail des kyosakus. Tout à l'heure les paï poseront un problème de place. A chacun de s'organiser pour causer le moins de gêne possible et pouvoir tout de même faire ses paï.

Bien sur il y a dans une journée les 4 zazens, mais il y aura aussi les pauses. Comment prolonger la pratique de zazen lors des pauses, en prenant le thé ensemble, quelles paroles, quelles attitudes sont porteuses d'assistance et d'harmonie pour le groupe ? Le samu, aller aux toilettes et les maintenir propres, ranger ses affaires, prendre soin du matériel, autant d'occasions d'aller au-delà de toute idée abstraite. Et lorsque la parole est libre, comme au moment du thé, et même ce soir au restaurant, quelles attitudes intérieures et extérieures devons-nous respecter pour influencer favorablement la pratique ? Je vous propose une piste : lorsque nous échangeons, ce n'est pas « tu me parles et je te réponds », mais plutôt « je t'écoute à partir de l'oreille de Bouddha »... s'il vous plaît, évitons les excès de paroles, les bavardages mondains et inutiles, c'est la pause dans un dojo, pas le café du coin.

Enfin, tout à l'heure il y aura la cérémonie, moment de pratique partagée s'il en est. Chacun aura à cœur de chanter avec et pour les autres dans l'intérêt de l'harmonie générale.

Et puis un peu avant 10 h il y aura des personnes à accueillir pour découvrir le dojo et le zen. Cet accueil et sa qualité ce sera l'affaire de tous. Ce sont des Bouddhas qui pratiquent qui par leur accueil enseigneront à des futurs Bouddhas désireux de s'éveiller.

Réécoutons Dôgen comme introduction à ce week-end :

***la personne qui pratique zazen.... à son tour contribue à aider universellement l'œuvre d'éveil ... en tous lieux, partout où il se trouve, partout où les Bouddhas enseignent et pratiquent.***

## **Samedi 14h30**

suite du Bendowa dans la traduction proposée par Roland Rech

***« les herbes, les arbres et la terre sous l'influence de ce fonctionnement de l'esprit, jiyuyu zanmaï, hishiryo, émettent à leur tout une lumière brillante et manifestent sans fin le profond Dharma. Les herbes, les arbres, les haies et les murs démontrent et exaltent le Dharma (l'ultime vérité) pour le bien de tous les êtres vivants, à la fois les gens ordinaires et les sages. Et à leur tour, ces êtres vivants, ordinaires ou sages, expriment et développent le Dharma pour le bien des herbes, des arbres, des haies et des murs. »***

Ici, Dôgen associe hishiryo la conscience telle qu'elle se manifeste en zazen, la pure présence, sans objet de pensée, en tout cas sans saisie ni rejet et le jiyuyu zanmaï l'établissement (samadhi) de la joie pure.

La joie pure, celle qui ne dépend d'aucun objet extérieur, ni des pastilles pour la toux, ni d'une belle bagnole, pas même de la ravissante brune....

Toute chose est manifestation de l'ordre cosmique, les herbes, les arbres, les haies, mais aussi l'encens, le zafu, le voisin de zazen, le son de la cloche, celui du kyosaku.

Pratiquer de façon un peu intensive, comme aujourd'hui, c'est ouvrir sur le monde des yeux différents. Usuellement un objet est vu comme soit « servant à... », soit comme « inutile » ou « nuisible », nous projetons sur le monde nos catégories de saisie / rejet. La cafetière, ça sert à faire le café. Le tilleul sur la place.... est ce que je l'ai seulement vu en arrivant tout à l'heure ?

Et pourtant chaque objet est à sa manière, manifestation de l'ultime Dharma : rien n'est séparé de rien. Chaque chose visible est un enseignement. Pourquoi faut-il ranger nos chaussures à l'entrée du dojo ?

Et dans Inmo Dôgen encore :

***Le dix-septième patriarche était le vénérable Sanghanandi, auquel succéda Gayashata. Un jour, entendant le son d'une petite cloche suspendue à l'avant-toit agitée par le vent, Sanghanandi demanda à Gayashata Est-ce le vent qui sonne ou est-ce la cloche qui sonne? Gayashata répondit: Ce n'est ni le vent ni la cloche qui sonne, c'est l'esprit. Sanghanandi demanda alors: Et qu'est-ce donc que l'esprit? Gayashata répondit: C'est ce qui fait que les deux sont silencieux. Excellent! excellent! dit Sanghanandi, qui d'autre que vous pourrait me succéder? Pour finir, il lui transmit le Trésor de l'oeil de la vraie loi.***

La nature tout entière animée ou inanimée, façonnée et modifiée ou pas par l'homme est manifestation de l'ordre cosmique et chaque phénomène est un enseignement, mais notre « devoir » en tant que pratiquants est en retour de développer et d'exprimer le Dharma pour le bien de tous les êtres sensibles, et même nous dit Dôgen des murs.

Ryôkan :

*j'éprouve un élan  
de joie dans le cœur  
quand par une journée de printemps  
une bande d'oiseaux  
en train de s'ébattre je contemple*

## **Samedi 17h30**

Bendowa suite :

**« Si une seule personne s'assoit à un moment donné en zazen, elle devient imperceptiblement une avec toutes les existences et pénètre complètement tous les temps, de sorte que cette personne, dans l'univers illimité et à travers le passé, le présent et le futur, accomplit l'action éternelle et incessante de guider tous les êtres vers l'éveil. »**

Qui fait zazen ici cet après-midi ? Toi, et toi, et toi encore ? Alors nous sommes à côté. Pratiquer zazen c'est s'oublier soi-même, c'est devenir un avec toutes les existences, mais imperceptiblement, inconsciemment, automatiquement, naturellement. Pratiquer vraiment, réellement, c'est oublier même que l'on pratique, c'est abandonner même l'attachement à la joie pure le jijuyu zanmaï de tout à l'heure. Car si on cherche à s'emparer, à s'attacher à la joie, on crée de la complaisance et on reste piégés dans ce sentiment.

Citons le Shin Jin Mei

*S'il se crée dans l'esprit une singularité  
Aussi infime qu'une particule,  
Aussitôt une distance illimitée  
Sépare le ciel et la terre.*

Alors souvenons nous, il y a en zazen concentration et observation. On est très attentifs à la posture, à la respiration, mais aussi au contact avec les objets des sens. Les sons, les odeurs, la température de l'air... On observe l'apparition et la disparition incessante des pensées, des souvenirs, des sentiments. C'est gya tei, gya tei, au-delà au-delà.....

Angelus Silesius, mystique allemand du XVII siècle :

**Homme, si tu es encore quelque chose, si tu sais quelque chose, si tu aimes et détestes quelque chose,  
Crois-moi, tu n'en as pas fini avec ton fardeau.**

## **Dimanche 28 Octobre 8 h.**

Après le corps du Bendowa se situe un monde imaginaire dans lequel Dôgen développe sa pensée en s'adressant à un interlocuteur fictif.

Question :

**« La lecture des sutras, et l'invocation du nom de l'Éveillé doivent permettre de réaliser le satori... A quoi sert-il alors de rester assis vainement sans rien faire ; en quoi cela pourrait-il nous aider à obtenir l'Éveil ? »**

Traduction en langage contemporain : *bien sur il faut pratiquer zazen, mais la vraie libération s'obtient par l'étude des textes et sutras, et la pratique des cérémonies, ou la récitation sans fin de mantras.*

Dôgen répond longuement : **« Vous calomniez le Grand Véhicule ! Que votre égarement est profond ! C'est comme si vous disiez qu'il n'y a pas d'eau tout en vous trouvant au milieu d'un grand océan.... Une personne sans foi, même si on lui dispense l'enseignement, a du mal à le recevoir.... Mettez fin à tous les doutes et à l'égarement et, en pratiquant la Voie avec la méditation assise.. faites vôtre la concentration de soi »**

Deux indications dans ce texte de Dôgen, d'une part il réfute formellement que l'étude livresque soit à elle seule utile en quoi que ce soit, d'autre part il insiste sur le point central de tout son enseignement : zazen est en soi déjà l'Éveil, déjà la Réalisation.

Reprenons : pour être en plein milieu d'un grand océan, il suffit de pratiquer la concentration de soi correctement, c'est à dire comme l'enseignant tous les Maîtres s'établir dans une ferme et claire concentration sur le corps et la posture, cette concentration est l'exact opposé de nos tendances usuelles à la dispersion. Mais attention : la concentration seule ne suffit pas, il faut aussi pratiquer l'observation : noter ce qui se passe, voir circuler sans les rejeter , ni s'en emparer tous les phénomènes. La clé de la conscience hishiryo est là dans le jeu incessant **concentration-observation.**

Ce n'est qu'alors que la vraie foi s'élève tout naturellement, pour poursuivre l'image, la confiance dans la natation ne s'apprend pas au bord de mer par la lecture d'ouvrages traitant de la brasse coulée, ça s'apprend en sautant à l'eau sous la direction d'un maître-nageur compétent. Il faut donc sauter dans l'eau... oser y aller et comme le dit ailleurs Dôgen :

**« En haut d'un mât de pieds, avancez encore d'un pas ! »**

Ne nous y trompons pas, ce n'est pas un anti-intellectualisme primaire. Dôgen et à sa suite l'école zen ne rejettent pas l'étude des textes et sutras, sinon, il n'aurait pas écrit les quelque cent chapitres du Shôbôgenzô. Mais il ne faut pas chercher comme il le dit à *se rendre dans le Sud en tournant notre chariot vers le Nord* ce qui donnerait en langage moderne *mettre la charrue avant les bœufs* (c'est vrai que de nos jours tout le monde sait que les charrues sont tractées par des bœufs!)

Alors, une personne non pas ayant la foi, mais qui pratique à partir du cœur même de la foi peut recevoir l'enseignement. Pourquoi le kusen est-il toujours placé dans la seconde partie de zazen ? Pourquoi notre façon de l'entendre, de le recevoir est-elle si différente que lorsqu'on lit un recueil ? Pourquoi souvent oublie-t-on les termes exacts du kusen... pour n'en retenir que la saveur ?

La foi ou si on préfère la confiance, ça ne possède pas, ce n'est pas un bibelot que l'on a ou pas, c'est une pratique soutenue, concentrée et attentive.

Laissons donc simplement résonner en nous les mots de Dôgen :

**« Déjà, par bonheur, vous êtes assis en Paix dans la concentration de soi avec la multitude des Éveillés, concentration mettant en œuvre la félicité de la Loi au profit de soi-même. »**

## **Zazen de 10 h 30**

Cette partie du monde est comme un grand coup de kyosaku sur certaines de nos illusions parmi les plus tenaces.

Question :

**« Bien que le corps soit impermanent, la nature du cœur est permanente. Si nous réalisons cette nature du cœur, nous sommes affranchis à jamais du cycle des morts et des renaissances. »**

En termes occidentaux, ça donnerait : mon corps est mortel, mais quelque chose de mon âme est immortel.

Dôgen répond assez sèchement :

**« Ce point de vue n'a absolument rien à voir avec la loi de l'Éveillé »**

Kyosaku ! Abandonne toute illusion, tout fantasme d'immortalité. Ce corps mourra, cet esprit disparaîtra. Laisse tomber les images fausses. C'est radical et sans appel, Dôgen poursuit avec des mots très durs contre **« cette opinion tordue »**.

Incompréhension peut-être : le Bouddha ne s'est-il pas mis en quête pour résoudre le koan de la vie et de la mort ? Et chacun d'entre nous ici n'a-t-il pas tout au fond de lui cette question, voire cette angoisse ?

Et pourtant, je me souviens de Gérard nous proclamant à la Gendronnière : **« La bonne nouvelle c'est que nous sommes éternels ! »**

Je cite ici Roland :

**« la solution à l'angoisse de la mort n'est pas de croire à un esprit permanent au-delà de la mort, séparé du corps périssable, mais de vivre profondément l'unité du corps et de l'esprit avec l'impermanence de toutes choses »**

Nous sommes invités à réaliser charnellement, ce matin, dans ce dojo notre totale unité avec toutes choses au-delà des catégories de temps et d'espace, au-delà des catégories de vie et de mort.

Dôgen insiste :

**« Il n'y a rien qui ne relève de la nature du cœur (isshin, qu'il faut comprendre comme coeur-esprit)... La multitude des existants, tout et chacun, ainsi que les dix-mille phénomènes chatoyants comme la forêt drue ne sont autre qu'en seul cœur ; il n'y a rien qui n'y soit contenu ni intégré. »**

Autrement dit encore le corps n'est en rien séparé de l'esprit, la pratique n'est en rien séparée de la réalisation, et ici le samsara n'est en rien séparé du nirvana. Ce n'est qu'en approfondissant cette expérience que la cause fondamentale de la souffrance : l'illusion de la séparation disparaît. C'est encore une fois une invitation pressante ferme à pratiquer encore et toujours. Les derniers mots de Maître Deshimaru n'ont-ils pas été : **« Pratiquez zazen éternellement ! »**

Le week-end touche à sa fin. Notre pratique ne va évidemment pas s'arrêter en franchissant la porte du dojo tout à l'heure. Puisque le samsara est le nirvana et réciproquement, nous avons à pratiquer cet après-midi en rentrant chez nous, demain en allant au travail, et dans la semaine en nous rendant au dojo. C'est *gyoji* pratique-réalisation sans fin, sans séparation.

Gérard Pilet a souvent l'habitude de conclure une sesshin par ces mots :

**« Soyons heureux, c'est notre véritable nature ! »**

## Matinée du 30 Novembre 2014

### **Zazen de 8 h.**

Nous allons faire ce matin un petit retour au Bendowa de Maître Dôgen. Après le texte proprement dit du Bendowa se situe un monde imaginaire où Dôgen fait les questions et les réponses.

Question :

« *Ceux qui se consacrent à la méditation assise doivent-ils toujours strictement observer les préceptes et la discipline ?* »

Réponse :

« *L'observation des préceptes et avoir un comportement pur ne sont autres que le cadre de la porte du zen et le vent qui souffle de la maison des patriarches. Quant à ceux qui n'ont pas encore reçu les préceptes ou qui les ont transgressés peuvent néanmoins prendre part à zazen et à ses mérites.* »

C'est un enseignement extrêmement important pour nous occidentaux, souvent marqués par une mauvaise compréhension ou un mauvais enseignement de la notion chrétienne du péché.

Je lis la liste des dix préceptes tels que nous les recevons lors des ordinations, avec les quelques mots de commentaire de Roland Rech.

### **Les dix kai :**

**Ne pas tuer**, respecter chaque vie, toute existence. Il ne s'agit pas seulement de l'acte physique ; on peut aussi tuer avec le regard, la parole, la pensée... La pratique de *zazen* fait comprendre que le ciel et la terre ont la même racine, que toutes les existences sont un seul corps. Par cette compréhension tout crime, toute haine, toute jalousie, toute animosité disparaissent.

**Ne pas voler**, ne pas s'emparer de ce qui ne nous appartient pas. Tout est un, vouloir prendre pour soi une partie est se séparer de la totalité. Par *zazen*, on peut réaliser que même notre propre esprit ne peut être saisi. Tout appartient à la totalité dont nous-même faisons partie. En dernier lieu rien ne peut être possédé, pas même notre corps.

**Ne pas mentir**, surtout ne pas se mentir à soi-même. *Zazen* est une confession silencieuse. Il permet de voir ce qui est vrai.

**Ne pas avoir une mauvaise sexualité**, ne pas être pervers. Le *zen* n'interdit pas l'amour. Il faut trouver le véritable amour. La perversité est de considérer les être comme des objets. En pratiquant *zazen*, naturellement, le véritable amour pour toutes les existences se développe.

**Ne pas s'enivrer**, ne pas prendre de drogues. Ne pas s'intoxiquer par l'égoïsme. Cela veut aussi dire : ne pas s'illusionner. La pratique de *zazen* est sans illusion.

**Ne pas critiquer**, ne pas médire pour se mettre en valeur. Il est dit : critiquer est comme cracher contre le vent. Les personnes qui agissent ainsi ne sont pas aimées par les autres. Mais la critique positive, pour aider, peut être bonne. Dans le *zen*, soi-même, les autres, *Bouddha*, Dieu sont en unité.

**Ne pas s'admirer en méprisant autrui**. Ne pas se grandir. En *zazen*, il n'y a plus de différence entre intérieur et extérieur. L'attitude devient humble.

**Ne pas être avare**, avide, mais ouvrir les mains, donner. En donnant, nous pouvons obtenir l'univers entier. Par l'avidité, rien ne peut être obtenu. C'est l'esprit de *mushotoku*, sans but, sans objet.

**Ne pas se mettre en colère**, ne pas être passionné. Cependant, se mettre en colère peut être un moyen d'aider les autres, d'enseigner la Voie, au-delà des sentiments d'amour ou de haine.

*Ne pas blasphémer, ne pas critiquer les trois trésors* : l'esprit pur (*Bouddha*), l'enseignement (*Dharma*) et ceux qui pratiquent la Voie (*Sangha*). C'est en finir avec notre ego, nos opinions personnelles et suivre la vie cosmique.

Quelques mots au sujet des kaï au deuxième kusen....

### **Zazen de 10h30**

***« L'observation des préceptes et avoir un comportement pur ne sont autres que le cadre de la porte du zen et le vent qui souffle de la maison des patriarches. Quant à ceux qui n'ont pas encore reçu les préceptes ou qui les ont transgressés peuvent néanmoins prendre part à zazen et à ses mérites. »***

Observer les préceptes donc, on ressent bien qu'il s'agit d'abord et avant tout de respecter profondément, nous-mêmes et les autres, les autres et nous-mêmes, car nous ne sommes pas distincts. Transgresser les préceptes crée beaucoup de souffrances. Prenons le cas de la colère : la ressentir est normal, il n'y a pas de problème, mais lui donner libre cours, se laisser aller à des paroles ou à des actes sous le coup de la colère crée trop souvent des dégâts irréversibles par exemple dans la relation entre les personnes concernées, il y a création et renforcement de dualité au lieu de recherche d'unité. Lorsqu'un poison tel que la colère commence à émerger en nous, l'attitude juste (mais je n'ai pas dit que c'était facile ni simple!) c'est d'observer ce qui se passe, comment ça se passe. C'est très concret : non pas laisser partir notre esprit en ruminations mentales qui ne font que renforcer la colère : *« C'est scandaleux, je suis vraiment victime d'une injustice de la part de ce sale type... »* etc..., mais observer : comment je respire, ça se passe comment dans le plexus solaire, les épaules, le ventre, quel est mon champ visuel ? Et puis progressivement on laisse passer et on peut alors tranquillement réfléchir à ce qui sera l'attitude juste, ou à comment aller parler avec la personne en cause. On peut aussi se faire aider pour dépasser la difficulté et par exemple dans le cadre d'une sangha ça peut être judicieux. Et progressivement, très progressivement même, la colère se manifeste de moins en moins souvent, de moins en moins fort, et il se fait de la place, de l'espace dans l'esprit. Cet espace peut alors se remplir de compassion, y compris pour celui qui a (souvent par ignorance) causé notre souffrance dont la colère n'était qu'une manifestation.

C'est la deuxième partie de la réponse de Dôgen qui est intéressante, en effet s'il fallait attendre d'être parfaitement en conformité avec les préceptes pour pratiquer zazen, ce dojo (et les autres d'ailleurs!) seraient déserts. Qui ici peut prétendre ne jamais se mentir à lui-même ou ne jamais avoir dépassé le petit verre de trop ? Je ne me risquerai pas à évoquer le 4<sup>e</sup> kaï...

En réalité les préceptes ont deux fonctions : ils sont comme des panneaux indicateurs sur la voie et indiquent la direction à prendre. Naturellement sur un chemin qui doit occuper toute notre vie, il arrive de se tromper de sentier, les préceptes sont alors comme un rappel. S'il arrive de les transgresser, la culpabilité est parfaitement inutile, elle est même toxique. Il est revanche nécessaire de voir comment et pourquoi on a commis une erreur et de chercher à éviter de retomber dans le piège. Les préceptes deviennent alors des outils précieux sur le chemin de l'Éveil.

Par ailleurs on peut voir le respect des préceptes comme une manifestation même de l'Éveil. Par exemple lorsque avec la pratique le sentiment d'unité, d'interdépendance avec tous les êtres s'approfondit, le kaï « Ne pas tuer » devient automatique, à la limite le précepte lui-même devient inutile car un authentique Éveillé est bien au-delà des mouvements impulsifs de l'ego.

Enfin n'oublions que s'attacher aux préceptes, se transformer en père la vertu n'est pas bon. Attention à cette forme subtile d'avidité qui conduit à s'attacher à la lettre de la loi dans le but d'accumuler des mérites. C'est confondre le doigt et la lune.

*« L'enseignement du zen est tout simplement de se concentrer sur zazen et de vivre le plus possible notre vie quotidienne dans l'esprit de zazen »* nous dit Roland.