



JOURNÉE DE ZAZEN

17 février 2019

Dojo Zen de Genève
16 av. Calas
1206 Champel
079.280.27.16
dojo@zen-deshimaru.ch

dirigée par

Keisen Vuillemin

Premier zazen 8h00

Zazen 1

En Colombie profitant d'une certaine retraite, à nouveau j'ai essayé de réfléchir à comment donner un sens réel, vital à notre pratique de la Voie, ceci en éliminant volontairement tout *a priori*, tout formatage disons officiel ainsi que tout enseignement stéréotypé et politiquement correct. Souvent tout questionnement des enseignements de Dogen ou Deshimaru et autres maîtres est considéré comme hérétique, généré par un ego incapable de suivre les enseignements transmis. Néanmoins chacun est libre d'opérer sa propre réflexion profonde de façon à trouver pour lui-même le véritable sens de sa pratique, de ses vœux, et donc de sa vie, indépendamment de ce que disent les autres.

Lorsque le zen japonais arriva en Occident, il se développa dans ces pays mais les pratiques magiques, de dévotion, ainsi que les rites particuliers à la culture japonaise et liés à une religion populaire furent simplifiés pour qu'il lui soit possible de s'implanter dans un monde moderne, rationnel et spirituel. Cette forme du Bouddhisme devint essentiellement spirituelle et mit l'accent sur une pratique considérée comme universelle compatible avec les valeurs occidentales. Dans ce mouvement les ressources religieuses, populaires, dévotionnelles et parfois magiques provenant de la longue histoire du bouddhisme et du zen furent oubliées.

L'Europe est dominée par la culture chrétienne et ses rites propres. Nous vivons donc une pratique distante de la culture ancestrale bouddhiste dont les rites originaux sont différents. Par cela nous risquons d'être séparés dans notre pratique de la vitalité de tout un contexte culturel et nous devons trouver dans notre monde actuel occidental le sens de notre pratique et des rites qui nous parlent. C'est le premier koan.

La pratique du zen a évolué au cours des siècles et des cultures, seul zazen est resté universel et joua un rôle particulier dans l'école soto qui insista sur le fait qu'il n'y a rien à rechercher à l'extérieur de nous-mêmes, ni même à l'intérieur. En réaction à une pratique qui était devenue passive au sein des moines soto, Lin-ji proclama :

« *Selon mon opinion, le Dharma des Bouddhas ne demande aucune entreprise particulière. Agir seulement de façon ordinaire, sans essayer de réaliser quoi que ce soit de particulier. Mangez votre riz et si vous êtes fatigués, allongez-vous.* » L'histoire dit également qu'Eno était resté simplement dans la cuisine avant sa rencontre avec le 5^{ème} patriarche. Alors quel sens trouver à notre pratique rigoureuse si celle-ci est simplement *mushotoku*. Deuxième koan.

C'est Dogen qui a transformé le zazen en un absolu. En cela Deshimaru le suit totalement. Zazen est devenu alors le rite de la pratique emblématique des Bouddhas. S'asseoir ne concerne plus la recherche d'un éveil mais est justifié par le fait que les Bouddhas exactement le font. En adoptant cette posture, les pratiquants partagent momentanément l'état des Bouddhas. Pour cela il est important d'affirmer une affiliation rituelle avec la lignée spirituelle de Bouddha. Dans le zen celle-ci est assurée par la transmission de maître à disciple lors de rencontres face-à-face qui développent la fusion instantanée de deux esprits en unité, perpétuant ainsi au cours

des siècles l'esprit de l'éveil original de Bouddha. Comment nous, pratiquants du troisième millénaire pouvons-nous accepter cela dans notre cœur, sans en douter et comprendre profondément ce que le mot Bouddha veut dire. Troisième koan.

Ma tentative, encore une fois renouvelée, est de se pencher sur nos valeurs essentielles et actuelles qui sous-tendent notre pratique au-delà des mots et nous encouragent à continuer, à trouver un sens à notre vie avec zazen, à nous connecter corps et esprit avec le vivant et la réalité. Pour cela nous devons nous lancer dans une participation intégrale aux rites que nous conservons, nous abandonner totalement dans une attention de chaque action, et mener une existence soutenue par nos vœux de bodhisattva tournée vers le monde ainsi que par les préceptes, qui sont le cœur du bouddhisme.

Maître Myoken me rappelle souvent : « *Le doute fait intégralement partie de la pratique.* » Confiance, ou foi, et doute sont liés comme éveil et illusions. C'est au milieu des nombreux koans de notre vie que nous devons retrouver notre vérité, même si celle-ci n'est qu'une apparence changeante comme le temps à Bogota où soleil, nuages, pluie ou vent se succèdent interminablement. On ne peut donc pas procéder par affirmations, mais par une humble approche.

Zazen 2

Un jour un moine demanda à son maître : « *Que reste-t-il lorsque l'arbre a perdu toutes ses feuilles ?* » C'est à dire que reste-t-il lorsque le pratiquant a perdu toutes ses illusions de départ, tous ses bons espoirs, tels que de devenir différent, de penser que le zen, l'éveil sont des entités qu'il peut atteindre par sa pratique, et qu'il essaie de faire confiance au Dharma tout en désirant pouvoir saisir cette immensité par son esprit seul. « *Le corps pur reflète le vent précieux.* » lui répond son maître. Aujourd'hui pour beaucoup, après cette magnifique réponse, les pratiquants partent dans le monde commun, au travail, chantier, bureau ou rien s'ils sont chômeurs. Comment alors trouver en chaque chose le vent précieux, comment dans chaque action partir du corps pur ? Comment au sein du samsara faire jaillir l'étincelle furtive du nirvana et être heureux, satisfait et ouvert aux autres ?

Les réponses conventionnées d'enseignements répétés, aussi transcendants, magnifiques et percutants soient-ils, ne peuvent réellement prétendre amener des réponses vivantes définitives qui régleraient pour nous et une fois pour toutes notre koan : comment donner un sens réel à tout cela, c'est à dire comment voir clairement ce que nous sommes, ce que nous faisons et comment, quelle vision intérieure, digérée dans nos os, notre sang, notre esprit et en fait notre vie entière, avons-nous qui tienne la route. Pour cela il faut s'affronter seul, et le monde avec. Ce fut ce à quoi je pense Bouddha s'est ouvert le matin sous son arbre à la naissance du jour. Une renaissance, une résurrection par rapport à ses années d'errance.

Suzuki Roshi dit : « *Lorsque vous faites quelque chose, vous devez le faire avec votre corps et votre esprit entier, vous devez être concentrés sur ce que vous faites. Vous devez le faire complètement, comme un grand feu et non comme un feu qui ne prend pas et fume sans brûler, de telle façon qu'aucune trace de vous-mêmes ne reste dans ce que vous faites.* »

Aussi lorsque vous pratiquez zazen, ne pratiquez que zazen. Il est important de créer également les conditions favorables : éviter de se disperser avant l'entrée dans le dojo, pratiquer gassho pleinement non seulement avec les mains mais avec tout le corps en s'inclinant sans se précipiter pour avoir le temps de laisser le calme s'étendre en vous, participer de son esprit également en étant attentif au geste, à sa signification instinctive de respect et d'oubli de soi. Ensuite à l'intérieur du dojo entrez dans le monde du silence et ne laissez pas votre mental vagabonder mais rassemblez votre corps, votre esprit et votre respiration pour vous harmoniser avec le lieu, l'odeur de l'encens, le centre de la pièce avec son Bouddha. Tout cela est votre miroir, ne négligez aucun geste, ni en gassho, ni pour vous asseoir, ni pour respirer avec énergie avant de plonger dans votre posture. C'est votre attention, votre précision même, qui inévitablement créera un sens à ces rites, sinon, vous demeurerez toujours un visiteur qui regarde sans voir ; rien ne le touche vraiment et sa vie s'écoule sans réalité vécue, absurde.

En zazen créez le corps pur, ce qui signifie créer une posture noble, droite, vivante où tout est à sa place. Ainsi avec vos os, votre peau, vos organes et toute votre

carcasse humaine, jeune ou âgée, vous manifestez la présence et l'ordre tranquille des choses, le vent précieux. Le point fondamental de zazen est l'intrication complète du corps et de l'esprit. Aucune séparation, comme fondre du cuivre et de l'étain, seul le bronze apparaît. L'enseignement dont chacun peut profiter, outre le rapport intime à Bouddha et à toute sa lignée spirituelle qui le conforte et le porte dans son assise, est d'agir et de vivre constamment corps et esprit unifiés, ceci dans tous les actes et toutes les décisions de la vie quotidienne en accord avec les préceptes. C'est une vie plantée dans la terre et non comme une tomate hors sol, naviguant sans direction au gré de pensées détachées de réalité. Notre vie alors devient réelle, elle prend un sens simplement de ce fait, inutile de rechercher un sens caché, tout le sens de chaque instant est alors enraciné dans notre corps-esprit, le reste est illusion.

Il n'y a qu'un seul corps-esprit, que ce soit en zazen ou dans la vie de tous les jours. Ce corps-esprit est la Voie, il n'y a pas de Voie extérieure, pas de route préfixée qu'il faudrait suivre, celle-ci ne réside pas dans les sutras, dans l'enseignement de qui que ce soit d'autre, nous sommes nous-mêmes la Voie ou plutôt la Voie, le Tao ou le Dharma, appelez-le comme vous voulez, la vie, sont nous-mêmes. Dans tous les actes de notre vie, si nous partons de là, alors tout possède un sens, évident, présent, relié à l'universel.

Beaucoup de gens passent à côté de leur vie, espérant que plus tard cela s'améliorera ou regrettant telle ou telle période et des pans de vie passent comme des trous noirs. Cela n'est pas le cas dans une vie éveillée. Normalement le courage et la confiance dans une telle pratique continue vient justement de cette pratique elle-même. Les aspects culturels d'une religion populaire peuvent également beaucoup pour encourager les pratiquants mais au final, seule l'attention portée à notre réalité vivante dans chaque geste et chaque pensée peut nous faire voir le sens de notre existence. Celle-ci se pratique aussi bien en zazen que dans le monde séculier de tous les jours.

Tout alors devient un rite. Ceux-ci sont les piliers d'une pratique religieuse. Nous en avons plusieurs dont l'origine remonte aux temps du Bouddha. Dans le zen en Europe nous devons créer encore et encore une pratique qui soit universelle au sein de notre culture contenant ses rites propres. Il s'agit donc de reprendre à notre compte l'essence des rites bouddhiques sans en prendre l'aspect typiquement culturel.

Zazen 3

Chaque religion ou pratique conserve précieusement des rites. Vu de l'extérieur ils ne signifient rien de particulier aussi est-il essentiel dans la pratique du zen de se laisser prendre entièrement par leur magie si l'on désire qu'ils nous apportent un éveil. Ne les regardons pas simplement comme symboliques, bien sûr ils le sont, mais il s'agit de les voir aussi sous l'éclairage de la création d'une réalité concrète. Il s'agit d'entrer entièrement dans le jeu, corps et esprit, d'y participer entièrement comme une question de vie et de mort. Sinon tout cela reste inutile et la pratique demeure au stade superficiel. Ceci est valable pour chaque acte de notre vie, c'est le sel de notre vie, autrement elle risque de n'avoir aucun goût.

Par exemple Bouddha peut être pris comme un symbole mais aussi comme une vérité. Sans l'amour et l'acceptation entière de cette vérité universelle le symbole reste mort. Tout n'est que forme mais la réalité existe car les formes sont réelles, il faut embrasser cette contradiction. Zazen est à la fois la pratique de notre corps-esprit éveillé, et également un rite se référant aux postures des Bouddhas et des Patriarches que nous actualisons dans notre assise silencieuse. Les deux sont inséparables, comme le sont vie religieuse et vie mondaine quotidienne.

La guen-maï journalière se relie aux repas partagés par les moines durant des siècles. Elle n'est pas sans rappeler la communion chrétienne où le pain et le vin sont partagés comme nous le faisons d'une soupe de riz et de légumes. Elle rassemble la sangha et y associe tous les êtres dans un rituel de partage en silence où chacun réalise la relation intime entre la nourriture, la vie, le don et l'acceptation, et ses vœux de bodhisattva. Chaque jour nous ravivons la conscience que nous avons de tout ce qui nous procure à manger, la terre, le travail de beaucoup, l'eau, la nature entière, la vie et ensemble nous formons le vœu avant d'y toucher que chacun puisse profiter également des bienfaits d'être vivant et de goûter cette soupe. Tout ceci rassemblé forme un rite essentiel de partage qui donne vie à la communauté, dans le corps et l'esprit.

Maître Deshimaru disait qu'il était difficile d'entretenir une foi sans objet, aussi faut-il avoir foi dans le kesa. Je n'ai jamais réussi à digérer cette phrase car pour moi la foi, la confiance, est totalement, intégralement et indiscutablement sans objet. Comment alors voir le kesa si nous ne le voyons pas comme un objet de foi ? A l'origine cet habit fut inventé pour distinguer les disciples de Bouddha des laïcs. Il s'agit donc à la fois d'un habit symbolique indiquant l'appartenance à la communauté de Bouddha, ceci hier et aujourd'hui, et par la suite transmis comme symbole de cette appartenance, et à la fois d'un humble vêtement dont les coutures rappellent les champs de riz et les pièces rapportées proviennent de misérables hardes collectées sur les chemins de la vie. C'est à mon avis justement là, du juste fait qu'il n'est en réalité qu'une humble collection de pièces usées, qu'il tire sa profonde signification rituelle et nous enveloppe de l'enseignement précieux du Bouddha. De la même façon chaque acte du samsara qui pourrait apparaître insignifiant est en lui-même le nirvana, et porte toute vie éveillée.

Nous pratiquons également des cérémonies, simples, au cours desquelles nous chantons des sutras, offrons de l'encens et pratiquons des prosternations, sampaï. Sampaï est à la fois un rituel d'humilité, d'abandon total du corps et de l'esprit au Dharma, et à la fois de simples prosternations du corps vers la terre dont nous touchons la réalité par le contact de notre front. Cette simple prosternation du corps englobe en elle-même tout le rituel magique de l'abandon à la Voie des Bouddhas. Réalité et symbole vont de pair, les deux sont créés simultanément par notre pratique. De même chaque instant du samsara contient en lui-même l'intégralité du nirvana. Et donc à chaque instant la responsabilité de le créer nous appartient entièrement.

Nous offrons également de l'encens. Je ne peux pas m'empêcher de penser que la vertu originelle de brûler de l'encens était de couvrir l'odeur des moines qui ne devaient pas se laver les pieds tous les jours. Ceci arrive d'ailleurs encore aujourd'hui. Offrir de l'encens n'est pas forcément relié au fait de l'offrir à quelqu'un, Bouddha, tous les êtres, ou personne. C'est un geste d'offrande rituelle sans arrière pensée ni destinataire, ni but particulier, ni signification précise. Le fait qu'il s'agisse d'une simple offrande dépasse de loin toute autre signification ou question, c'est l'acte en lui-même qui crée le rite. Et par ce rite, nous pacifions et ouvrons notre esprit qui devient aussi léger et délicat que la fumée de l'encens.

Pour ce qui concerne les sutras à la fois nous chantons de bon cœur et à la fois nous perpétons les rituels de notre école zen. Là non plus inutile de chercher une signification particulière. Ceci me rappelle la réponse d'Etienne à a question : qu'est-ce qu'un moine zen ? Il répondit : « *Un moine zen c'est un moine zen.* » Chanter les sutras est chanter les sutras, c'est l'acte lui-même qui dépasse toute question. Ainsi ce rite est en lui-même le rite, de la même façon que la vie est en elle-même la vie.

A chaque instant du samsara nous créons notre réalité et donc à chaque instant nous créons la Voie des Bouddhas et l'actualisons à l'aide de rituels qui pacifient notre esprit. Nous pouvons aussi créer la voie du *naraka*, la voie de l'enfer, ou la voie des six mondes de transmigration, comme nous pouvons créer la voie du nirvana. Avec la pratique de zazen, avec la confiance de notre éveil, certainement nous créons celle des Bouddhas vivants, des pratiquants actuels et participons à un monde meilleur de responsabilité, de bonne éthique et de compassion.