

## Zen et esprit religieux



**Vincent Keisen Vuillemin, moine zen**



## Zazen 1

Souvent lorsque nous discutons avec une personne qui ne connaît pas le zen, elle désire savoir ce qui nous y a amené. Alors nous disons que nous avons lu un livre, parlé avec des amis pratiquants, quasiment comme si ce qui nous avait décidé à rentrer dans cette Voie religieuse était une petite annonce dans un journal. On ne vient pas au zen par un site de rencontres. On y vient par désir de notre être tout entier de chercher la vérité, de trouver la vérité dans notre vie. Si nous faisons un retour à l'origine de ce qui deviendra notre pratique, avant que nous découvriions le corps-esprit et sa posture, nous pouvons nous retrouver avec cette envie forte de vivre, de témoigner, d'être en relation avec tout ce qui nous entoure, de briser notre isolement et d'être bénis par toutes les existences.

Tout le monde désire cela pour lui-même, ne serait-ce pas merveilleux ? Et beaucoup de pratiquants, même jusqu'à des moines, restent sur ce désir qu'ils essaient de réaliser pour eux-mêmes sans voir qu'ils sont en train de passer à côté du principal, à côté de l'essence même de la pratique bouddhiste : libérer les êtres. Libérer tous les êtres sans penser à eux-mêmes d'abord. *Bodaishin*, l'esprit de la Voie est très éloigné de l'esprit qui n'entrevoit que sa propre pratique, son propre éveil, et qui ne fait que tourner autour de son moi. Dans d'autres religions, *Bodaishin* s'appellerait « chercher Dieu ». Il y a une différence fondamentale qu'il faut saisir.

Il y a un chapitre du *Shobogenzo* de Dogen qui s'intitule *Hotsu-bodaishin*. *Bodaishin* est donc l'esprit de la Bodhi, le cœur de la Voie du bouddhisme et du zen. Et *Hotsu* veut dire établir, instaurer, affermir en nous-mêmes. Il s'agit donc d'affermir, de certifier en nous-mêmes la décision de prendre la direction de la vérité, de la plus haute sagesse et dimension humaine. Pour cela il faut sentir cet appel de tout son être, ce n'est pas juste essayer, visiter un peu ou pendant quelques années, non, la décision dont parle Dogen est une décision qui va engager notre vie. C'est à la fois désirer la vérité, la Voie, et à la fois se laisser attraper par la Voie comme dit Kodo Sawaki. Sinon ce n'est pas la peine, il vaut mieux faire autre chose.

Le Cheikh soufi Khaled Bentounès exprime bien ce désir de l'ultime vérité :

*« Lorsque l'homme se trouve dans le désert et qu'il a soif, son seul désir est de boire et rien d'autre ne le préoccupe. Savoir, fortune, sagesse, famille, tout disparaît : seule compte pour lui l'eau qui lui redonnera la vie. C'est de cette manière que nous savons si ce désir est réel et si cette soif est véritable. Le seul but de cette Voie est la réalisation en Dieu – pour les soufis – qui nécessite cette énergie qu'est l'amour, et une détermination, une volonté de fer pour pratiquer. »*

*Bodaishin* n'est pas seulement l'esprit qui nous pousse à pratiquer, oui c'est vrai, mais c'est aussi l'esprit d'amour, de compassion, allié à une détermination inébranlable. C'est bien d'avoir ce désir premier, mais il faut qu'il soit accompagné, soutenu et porté par notre détermination inébranlable.

Dogen précise :

*« Etablir cet esprit signifie établir pour la première fois la volonté de libérer les autres avant d'atteindre soi-même sa propre délivrance, c'est ce qui est appelé la première détermination spirituelle. »*

Chacun doit bien voir l'universalité de la Voie, s'il se situe sur la bonne trace ou s'il veut juste cheminer sur son propre sentier. Toute la pratique qui va suivre, si la détermination est suffisante, va dépendre de cette prise de conscience qui soit dépasse l'individu lui-même – la quête de Dieu – soit reste au niveau local peut-on dire, au niveau d'un désir égocentriste d'essayer de trouver sa propre place, ou de pouvoir se bercer de sa propre béatitude. La première détermination dans notre cœur, la véritable, est de vouloir libérer les autres et ceci avant de penser à sa propre délivrance. Elle viendra avec, mais celle-ci ne doit en aucun cas être considérée comme le moteur d'une pratique religieuse authentique.

Voyez donc la vraie pratique religieuse et authentique et ne vous concentrez pas seulement de façon isolée sur votre propre pratique. Ne confondez pas l'océan avec un verre d'eau.

*Bodaishin* doit donc être accompagné d'une grande humilité et du désir de sauver tous les êtres sans être pris par le virus de vouloir se sauver d'abord, mais plutôt de se considérer comme le dernier de la liste. Ca c'est le *Bodaishin* normal : humilité et faire passer les autres devant soi. Facile à comprendre pour un esprit souple.

## Zazen 2

L'humilité consiste bien entendu d'abord à ne pas désirer se mettre en avant. C'est très important car le plus grand danger pour l'homme est son ego. C'est la raison pour laquelle tout enseignement ne peut atteindre que les personnes habitées par leur humilité, leur générosité d'âme, leur soumission à une éthique humaine de haute dimension et leur amour de la Voie. Elles sont alors des disciples non d'un maître mais de véritables disciples de la grande affaire spirituelle et de la vérité inexprimable. Ceci doit se transmettre dans chaque acte de la vie quotidienne par une pratique continue.

L'humilité dans une telle pratique continue consiste à chaque instant à livrer un combat permanent pour améliorer notre façon de penser et d'agir. Si nous nous laissons vraiment emprendre par une vie spirituelle, alors toute action, toute parole et toute pensée devient la manifestation de la Voie. Et régulièrement nous revenons à zazen, au silence, à l'ascèse, retrouvant en nous-mêmes les caractères les plus nobles de l'homme, aussi bien assis que debout.

Ceci demande un travail continu et seules peuvent y arriver les personnes véritablement tenaces, courageuses et déterminées. Ainsi pourrions-nous incarner l'homme universel. Alors bien sûr notre ego essaie tout pour s'opposer à cela. L'humilité consiste à ne pas le suivre. Faire ce choix et pratiquer cet engagement doit être volontaire, il faut être parfaitement décidé. C'est à sa pratique que l'on reconnaît le moine, non à ce qu'il pense.

Pour tout cela chacun doit s'adresser à soi-même. En ce qui concerne l'enseignement, s'il arrive à baisser suffisamment la barrière de son ego et l'écouter, il doit encore l'assimiler intérieurement, le passer au miroir de sa vie, se mettre en cause et faire ce travail. Les seules paroles de qui que ce soit d'autre ne suffisent pas, encore faut-il que le pratiquant les travaille dans son alchimie interne, sa réflexion profonde : sincérité vis à vis de soi-même et connaissance de soi sont également indispensables. Aussi doit-il développer tous ces aspects, c'est s'adresser à soi-même. C'est bien une démarche d'humilité. Le poison serait de s'engager dans une telle Voie juste pour son intérêt personnel. Il faut avoir le sens de l'universel, de l'amour, de la délicatesse et du respect des autres. Soi-même à la fin dans l'univers n'est pas si important que cela. Il faut élever tout le monde, c'est le travail du moine.

Chacun, à partir des enseignements qu'il peut tirer de ce qui lui arrive ou de ce qu'il peut connaître de quelqu'un d'autre, doit en tirer son propre enseignement, doit trouver sur quel chemin de bien il lui faut continuer.

Dans sa pièce de théâtre Zarathoustra, Jodorovski raconte l'épisode suivant concernant un disciple impatient et son maître. Le disciple lui demande :

- *Il paraît que tu es un expert dans l'art de la lutte, alors s'il te plaît apprends-moi.*

- *D'accord, dit le maître, voici quelles sont les quatre clés fondamentales de la lutte. Et il lui enseigne ces quatre clés.*
- *Une, deux, trois, quatre, dit le disciple, j'ai appris à lutter, je maîtrise les quatre clés fondamentales et j'en sais maintenant autant que toi. Mais aussi je suis plus jeune alors si nous luttons je gagnerai contre toi.*
- *Bien, dit le maître, si tu le désires luttons donc l'un contre l'autre.*
- *Et une, et deux, et trois et quatre, fait le disciple en pensant alors gagner.*
- *Et cinq ! dit le maître.*
- *Tricheur, s'exclame le disciple. Tu m'as dit qu'il y avait quatre clés et tu me les as enseignées. Jamais tu ne m'as dit qu'il en existait une cinquième. Pourquoi ne me l'as-tu pas enseignée aussi ?*
- *La cinquième m'appartient ; je ne peux la transmettre car elle dépend de la forme de mon corps, de la consistance de ma chair et de la rapidité de mes muscles. Si tu veux être un bon lutteur, tu dois trouver toi-même ta dernière clé, celle qui n'appartient qu'à toi, celle que ni moi, ni personne ne peut t'enseigner.*

Pour trouver la vérité intérieure ultime il faut être soi-même, authentique, celle-ci ne peut être ni copiée, ni enseignée, ni imitée.

### Zazen 3

Au début il ne faut pas se tromper sur sa détermination spirituelle et son désir de vérité. Chacun peut avoir différentes déterminations, puissantes et apparaissant comme l'évidence même. Dans le catalogue des déterminations on peut trouver l'envie d'être englobé dans un groupe, de remonter son ego à ses propres yeux, de militer dans quelque chose, et d'autres encore. Ces sortes de déterminations sont généralement passagères et s'évanouissent au premier changement dans la vie. Plus d'argent, une nouvelle rencontre, changer de travail, la fatigue ou le simple désir de mener finalement une vie comme tout le monde à pouvoir se lever plus tard, déjeuner tranquillement et s'occuper de soi, et voilà, les gens s'en vont, fuient généralement sans rien dire.

Le désir profond de tout notre être de dépassement, de liberté, d'engagement est tout autre. Il donne lieu à notre détermination, à la réalisation de ce que nous voulons. Chez tout le monde il manque quelque chose, bien sûr il y a le manque terrible d'eau, de nourriture, de vêtements, même d'air des fois, mais quand ces besoins sont satisfaits, il manque toujours quelque chose. C'est pourquoi nous avons ce désir d'absolu, de nous dépasser nous-mêmes, de pratiquer avec notre corps, d'élever notre esprit. Les gens à qui il ne manque rien, ou qui ont cette satisfaction aveugle et béate ne chercheront jamais une voie spirituelle. Ceux dont le désir n'est que d'acquérir du pouvoir ne trouveront rien. En aucun cas les moines ne doivent être comme cela.

Donc si vous ne ressentez pas ce désir, si vous n'êtes pas portés par cette détermination, posez-vous bien la question. Chacun peut rester laïc et pratiquer zazen, devenir moine est une tout autre affaire, c'est pour la vie et pour chaque jour, pour chaque instant, chaque action, chaque décision. Et ceci aussi bien dans le positif que dans le négatif, aussi bien dans la lumière que dans l'ombre. Une telle décision ne peut être renversée, ni changée, impossible de dire : « Euh ! Excusez-moi je ne savais pas vraiment, je n'avais pas réalisé, est-ce que je peux reprendre mes billes et rejouer différemment ? » Non, comme aux échecs, quand la pièce est posée, il n'est plus possible de la changer de place.

Mais si votre détermination est magnifique, votre désir de vérité pur et authentique, alors là oui, lancez-vous sur cette Voie merveilleuse, la voie de votre vie réelle et pour cela « *surrender*, capitulez ! », abandonnez-vous à cette Voie dans une grande dévotion qui vous remplira de bonheur, d'existence, et qui rayonnera partout autour de vous. Zazen n'est pas qu'une assise, zazen est une Voie religieuse du corps et de l'esprit où l'on prie avec le corps et où l'on dépasse notre esprit individuel pour se marier avec l'unité de tout esprit. C'est à cela qu'il faut s'abandonner, cela n'a rien à voir avec acquérir quelque chose ni penser à son moi.

Un poème de Ryokan :

*depuis que j'ai quitté la famille,  
j'ai confié mes traces aux nuages et aux brumes  
aux bûcherons et aux pêcheurs je me mêle  
avec les enfants ensemble nous jouons  
la gloire des rois et des ducs ne m'attire pas,  
à l'immortalité non plus je n'aspire pas  
partout où je me trouve, je suis à ma place  
pourquoi faudrait-il à tout prix vivre  
sur une haute montagne  
chevauchant le vagues qui chaque jour se renouvellent  
à ma guise, libre, jusqu'au terme de ma vie.*

## Zazen 4

Dans le zen, la pratique joue un rôle fondamental. C'est à sa pratique que l'on reconnaît un moine. Celle-ci ne demande pas de compétences intellectuelles mais demande une énergie continue. C'est une guerre sainte, car l'homme doit toujours lutter contre son ego.

Le cheikh soufi Bentounès dit :

*« Seul celui qui parvient à pacifier son moi, c'est à dire qui reconnaît l'évidence et la suprématie de la Vérité, et qui en devient le témoin, peut s'affirmer en tant qu'être par excellence. »*

La voie du zen s'inscrit parfaitement dans la vie, car non seulement la pratique de zazen est journalière mais aussi chaque jour il faut prendre des décisions, se mesurer aux phénomènes sans s'y noyer tout en y plongeant. Ce n'est pas facile car notre société occidentale actuelle nous rappelle l'argent, les résultats à obtenir, la rentabilité, ou être éliminé, marginalisé et oublié. Alors reconnaître et agir selon la Vérité demande beaucoup de courage et d'abandon de soi. Toute Voie spirituelle est exigeante, si ce n'est pas le cas alors méfiez-vous. Le zen ne consiste pas seulement à s'asseoir de temps en temps mais à changer son esprit, diriger sa vie vers la Vérité, témoigner d'une haute éthique morale et élever le niveau de conscience de chacun. L'être éveillé voit le dharma partout.

Qu'est-ce qui guide alors la pratique ? Qui nous fait nous lever tôt chaque jour plutôt que de rester au lit ? Ce n'est pas l'habitude. Des fois des pratiquants croient que pour les anciens moines, l'habitude a pris le dessus, que ce n'est plus qu'une question de rythme intégré, de routine évidente, bref de l'habitude. Certainement pas, car chaque jour est renouvelé, l'habitude d'un jour n'est guère une raison pour le jour suivant. Il s'agit de la certitude, de la vision intérieure que chacun a ; il s'agit de reconnaître à l'intérieur de soi le fait de porter la Voie, de créer le chemin, libres, et de payer de sa personne.

C'est une grande transformation contenant beaucoup d'épreuves. Pratiquer zazen tous les jours nous permet de nous voir dans le miroir de ce que nous sommes vraiment, véritables, le miroir où notre quête de la Vérité nous est révélée clairement; pratiquer zazen quand on en a envie seulement, ou de temps en temps comme cela nous plaît et selon nos conditions, uniquement lorsque notre emploi du temps nous le permet comme la dernière activité de notre agenda si important, ne nous amènera jamais à réaliser notre haute dimension humaine, ni à réaliser la Vérité. Il faut payer de sa personne, comprenez-le bien.

Il s'agit donc de développer une pratique stable, sans en changer au gré des circonstances ou au gré de son bon plaisir. D'abord acquérir une grande stabilité en zazen. Et aussi dans la pratique journalière. C'est comme un télescope, si vous bougez constamment l'objectif pour regarder un peu ailleurs, pour guigner ici ou là, vous ne pouvez rien observer à la fin. Si tout est stable alors il est possible de voir le mouvement des étoiles, comme le mouvement de la



vie. Picorer du zen ne fait qu'augmenter nos illusions, on croit comprendre, on croit y être, on croit être prêt pour la grande étude, mais non. Il faut développer une pratique régulière, stable, d'étude, de réflexion profonde et un jour se trouver dans l'état où on comprend immédiatement. Peut-être aussi comprenez-vous directement sans faire quoi que ce soit. Allez savoir !!

De toutes façons sentez-vous libres. Mais comprenez bien que cette liberté s'accompagne d'une grande dimension de l'esprit. Qu'est-ce que ça veut dire ? On le sait par expérience, on le voit dans son cœur. Ne cherchez pas cela chez quelqu'un d'autre, ayez confiance en vous-mêmes.

## Zazen 5

Dans la pratique continue du zen, ou de la Voie religieuse, de la Vérité, nous ne pouvons pas nous contenter de mener ce combat spirituel à l'intérieur de nous-mêmes, il doit aussi servir à l'humanité. Nous devons être également des témoins de la Vérité. C'est l'œuvre du bodhisattva. Celle-ci se déroule dans toutes les circonstances de notre vie.

Nous vivons au 21<sup>ème</sup> siècle en Europe. C'est très différent du 13<sup>ème</sup> siècle au Japon, tellement de choses ont changé : la société, devenue de plus en plus individuelle, les connaissances scientifiques, le mode de vie, les villes voire les mégapoles, le monde du travail, le modèle politique et les Institutions. En bref nous vivons dans un autre monde. Si l'essence des enseignements passés nous enrichit toujours et tout en respectant les transmissions successives du dharma au cours de l'histoire, le monde du bodhisattva aujourd'hui n'est plus le même. Nous ne passons plus la majorité de notre temps dans des monastères plus ou moins isolés sur des montagnes, mais vivons une expérience d'hommes et de femmes dans la société. Nous nous isolons seulement temporairement pour nos retraites.

Le bouddhisme s'est toujours mélangé et adapté aux coutumes variées des sociétés dans lesquelles il s'est développé. Nous avons aujourd'hui d'autres coutumes que le Japon médiéval. Il faut garder le zen vivant mais non les coutumes d'autres pays ou d'autres temps. En Europe le zen n'a que cinquante ans, c'est peu au regard de son histoire, il ne s'est pas encore intimement mélangé à la société. Ce que je veux dire par là est qu'il y a beaucoup à inventer, qu'il ne faut pas avoir une conception congelée du zen. Quand je dis à des gens que je pratique le bouddhisme zen, ils me répondent : ah oui ! C'est japonais. Comme si je passais mon temps à faire des ikebana ou du kendo !

Il faut faire passer le zen dans notre vie quotidienne, agir dans la société à partir de notre pratique du zen, apporter cette essence spirituelle au monde d'aujourd'hui.

En termes d'enseignement nous tirons beaucoup d'enseignements dans la rencontre, des fois dans la confrontation, de notre monde moderne. Il agit aussi comme un miroir et nous nous devons agir dans ce monde là ne serait-ce que pour la bonne raison qu'il n'y en a pas d'autre. Peut-être alors demanderez-vous : que faut-il faire de préférence ? Se jeter complètement dans le monde pour vouloir le sauver ? Devenir un Bouddha pour être capable d'aider tous les êtres ? Se connaître soi-même pour devenir transparents à nous-mêmes et ainsi s'oublier soi-même et être en phase directe sur le monde et non constipés sur nous-mêmes ? Faut-il tout faire à la fois ? Que faut-il abandonner dans ce cas ?

Tout d'abord chacun est libre. Nul n'est tenu de suivre aveuglément un modèle, chacun avance dans sa vie et poursuit la Voie sans avoir besoin de copier. Comprenez bien qu'il ne s'agit pas de dire qu'on peut faire n'importe quoi, non. Il faut avoir une vision intérieure, une confiance en soi et dans le

dharma, inébranlables et une énergie tenace. Les procurations dans la vie n'existent pas, aussi faut-il bien se rendre compte que nous sommes libres et en charge de ce que nous faisons. Notre vie de bodhisattva est entre nos mains, nous sommes notre propre marionnette. A partir de la Voie, de la pratique du zen, de notre vérité intérieure, à partir du dharma, c'est nous-mêmes qui tirons les ficelles et nous agissons en suivant notre cœur, en suivant le cœur de notre pratique de vie.

Tout devient alors beaucoup plus simple. Juste un simple être humain cela va très bien, dans le sens le plus humain du terme. Avec cela faites ce que vous avez à faire, n'oubliez pas l'essentiel : votre pratique. C'est sur elle que tout repose, sans elle tout cet édifice lumineux de vie s'écroule, rien n'a plus de sens réel, tout redevient absurde. Alors continuez à faire des efforts dans le bon sens et les portes du bonheur s'ouvriront d'elles-mêmes. Oui, il faut aussi abandonner un peu soi-même, sinon c'est juste la méditation cool mais pas la Voie de la grande sagesse.

## Zazen 6

Que faut-il voir sur soi-même pour être ou devenir universel ? Un des vœux du bodhisattva est de connaître tous les phénomènes, tous les aspects de soi-même également aussi innombrables soient-ils. Nous ne pouvons pas devenir parfaits, heureusement sinon nous serions coupés de toute humanité. Si vous essayez, si vous avez cet idée que vous devriez devenir si possible parfaits, vous ne ferez que vous enfermer dans une illusion. Chaque personne a un côté lumineux et un côté d'ombre. Nous sommes formés des deux et nous ne pouvons pas nous couper en deux pour ne garder que le parfait, ce qui serait inhumain.

De toutes façon, quoi que vous fassiez vous provoquerez l'admiration et la reconnaissance des uns, et l'indignation des autres.

Les mots « quoi que vous fassiez » me font penser à ce poème de Ryokan :

*la vie en ce monde  
à quoi la comparer  
à un écho  
qui se propage  
et se perd dans le vide.*

La pratique, la Voie de la Grande Sagesse, notre humanité, l'éveil et l'aveuglement, notre vie est un grand koan. *Mushotoku*, sans but personnel, est aussi un grand koan. Les questions qui commencent par « Pourquoi ? », à la fin n'ont pas de réponse définitive, notre pratique non plus, tout change de jour en jour. Finalement ces questions disparaissent d'elles-mêmes et nous continuons à pratiquer, car notre pratique du corps et de l'esprit comprend tout cela ; il n'y a plus à chercher quoi que ce soit derrière cette pratique.

Il s'agit donc de rentrer dans la pratique du zen et ne plus la regarder du dehors. Pour cela les *sesshins* sont le meilleur moyen, pouvoir se concentrer sur la pratique de zazen ne serait-ce que quelques jours nous permet de nous connecter entièrement avec notre dimension spirituelle. Bien sûr pour quelqu'un qui ne la possède pas, pratique spirituelle reste des mots comme les autres. Elle est inscrite dans le corps et l'esprit, dans l'être de la personne, dans son âme, vivante et amie de chaque jour. Sans spiritualité vivante il est très difficile de voir clairement et de savoir pourquoi nous continuons la pratique. Sans cette dimension qui dépasse notre ego, il est quasi évident que nous ne jugeons nos activités que par rapport à nous-mêmes et avec cela nous avons toujours quelque chose de plus important pour nous, de plus urgent à faire que de pratiquer zazen. Mais à la fin que restera-t-il de toute cette activité dispersée et extérieure ? C'est aussi un grand koan.

Etienne dit : « *Continuer à pratiquer n'est pas facile. Faire zazen une ou deux fois est facile, mais la répétition est difficile. Chacun a un ego fort, l'éducation, la société développent cet ego. Aller à contre-courant est très difficile. Seules*

*personnes fortes, voulant s'orienter vers la Voie, peuvent être conduites par le dharma. La Voie du Bouddha ne dépend ni de nos souhaits ni de nos envies. Le dharma ne dépend pas de nos opinions. Cependant le dharma, cette vérité infinie, inclut tout, même nos opinions, même nos côtés bruyants et tapageurs. Réunir dans notre vie, dans nos actions, dans notre compréhension cette contradiction, c'est le moment paisible de la parfaite liberté intérieure. »*

Si nous ne pratiquons pas maintenant, quand donc pourrions-nous le faire ?

## Zazen 7

Que dire alors de la pratique de zazen vue comme un phénomène humain provenant de l'éveil universel d'un simple homme, et d'autre part de la vérité inexprimable et de son approche par l'esprit religieux ? Il ne s'agit aucunement de les opposer, ni de se trouver devant une dualité irréductible. Il faut embrasser les deux et non les voir en affrontement l'une contre l'autre. Seul l'être lui-même, au sein de son expérience, peut s'en faire des amis, des compagnons de vie. Dans notre vie de tous les jours nous résolvons naturellement d'une façon ou d'une autre nos contradictions. Celles-ci ne s'élèvent que dans nos pensées ou dans notre esprit, non dans la réalité.

Pratique continue et vision intérieure vont de pair, la main dans la main ou comme nos deux mains en zazen qui n'en forment plus qu'une dans le silence. Regardez-en vous-mêmes : c'est là que se trouve l'esprit religieux. Il est plus simple et facile de l'accepter que de le combattre. Chacun cherche sa vérité ultime, un sens à sa vie, une forme de bénédiction universelle. S'abandonner à cela, laisser de côté son ego pour laisser entrer cette douceur d'être dans son âme, ne pas toujours lutter est un grand bonheur. Un peu comme lors d'une course de montagne lorsqu'on pose le sac. Ouf ! Quelle légèreté, on respire, les épaules se détendent, on se sent comme un oiseau. Accepter l'esprit religieux donne la même paix et le repos de l'âme même si celui-ci ne peut être exprimé ou saisi. Il est là, c'est tout.

Sans une pratique régulière, une détermination dans l'action, cet esprit n'est qu'une illusion. La pratique de zazen est un pilier de cet esprit véritable. Nous avons la chance de pouvoir pratiquer avec notre corps-esprit cet esprit religieux, cette vérité inexprimable. Elle devient réelle, fait partie même de nos organes, de notre respiration, de notre mouvement inspiré par la vie.

A la fois la pratique de zazen est simplement notre corps assis les jambes croisées, une posture historique transmise humainement depuis toujours. « *Le corps pur reflète le vent précieux* ». C'est tout il n'y a rien de plus.

Le secret est d'embrasser les deux, avec le même amour, vivre les deux, ne rien refuser a priori et surtout ne pas être dogmatique ou avoir des opinions arrêtées sur l'une ou sur l'autre. Ne transformez pas le zen dans de la chair morte, ni l'océan en un étang glauque. Au contraire embrasser le religieux, le spirituel avec « simplement s'asseoir » : universel, libéré et dynamique. Chacun peut alors voir la Voie, il est dedans. C'est l'odeur délicate du zen, le parfum subtil de la véritable religion.

Le cheikh soufi Hajj 'Adda qui fut le successeur d'Ahmed al-Alawi, poète, a écrit :

*Chaque fleur a son parfum  
Et chacun a sa force de sentir.  
Celui qui nie que la fleur*

*Exhale une odeur serait plus  
Sage de reconnaître que c'est  
Lui qui n'a pas d'odorat*

**Zazen 8**

Voilà continuez avec détermination, foi et bonheur votre pratique et ouvrez-vous à la vie spirituelle.

Je vous laisse en cadeau ce poème de Ryokan :

*Le temps passe imperceptiblement, c'est déjà  
la fin de l'année*

*Sous le ciel se dépose un givre sévère  
Mille montagnes, les feuilles des arbres  
sont toutes tombées*

*Dix mille sentiers, rares sont les passants  
Toute la nuit je brûle des feuilles mortes  
De temps à autre j'entends le bruit du vent  
et de la pluie*

*Regardant en arrière me revient le passé  
Tout n'est qu'un rêve.*