

Dojo Zen de Paris

Journée de zazen du 16 septembre 2018

Roland Yuno Rech

Retranscription : Martine Romain

Zazen 1 – 8 heures

Pendant zazen, contentez-vous d'être simplement assis. Laissez tomber toute autre préoccupation. Simplement assis dans la posture juste, le bassin bien basculé vers l'avant, prenez fermement appui avec les genoux sur le sol. À partir de la taille, étirez bien la colonne vertébrale et la nuque, poussez le ciel avec le sommet de la tête, la terre avec les genoux. Tout cela se fait doucement. Le menton est rentré, les épaules relâchées, le ventre bien détendu. Le visage aussi est détendu. Le regard est simplement posé devant soi sur le sol : évitez de fermer les yeux durant zazen. Ce ne sont pas les formes visuelles autour de nous qui dérangent la concentration mais le fait que nous nous y attachions. Donc, si vous vous contentez de voir sans regarder quelque chose en particulier, les objets de la vue ne dérangeront pas votre concentration. En fait, le regard est tourné vers l'intérieur. C'est-à-dire que l'on est attentif à ce qui se passe, en soi et dans la relation au monde d'instant en instant. Grâce à la concentration sur le corps l'agitation mentale se calme, l'esprit devient paisible et fonctionne comme un vaste miroir qui reflète tous les phénomènes qui surgissent tels qu'ils sont. Les sensations corporelles, les perceptions à travers les organes des sens, les pensées, désirs, souvenirs, différentes émotions, tous ces phénomènes viennent se refléter dans le miroir de zazen, d'autant mieux qu'on ne s'y attache pas lorsqu'on se contente de voir et de laisser passer. Souvent les gens regrettent de ne pas pouvoir faire cesser leurs pensées durant zazen. En zazen il est normal que les pensées ne cessent pas : ce qui doit cesser, c'est notre attachement aux pensées. En zazen, comme dans la vie, on ne peut pas totalement maîtriser les phénomènes extérieurs, beaucoup de choses sont au-delà de notre pouvoir. Mais on peut maîtriser notre manière d'y faire face, d'y répondre. En zazen, on ne réprime pas les émotions, on ne refoule pas les pensées, on les accueille comme le miroir. On se contente de prendre conscience de ce qui est présent, de revenir à la posture, à la respiration et de laisser passer. Chaque retour au corps, à la respiration, est un moment de lâcher-prise. Si on va de pensées en non-pensées, notamment à la fin de l'expiration, toutes les pensées ont été évacuées puis de nouvelles pensées surgissent. On les voit un instant, on expire et on laisse passer. Ainsi on apprend à être toujours pleinement conscient de ce qui se passe en nous et dans notre rapport au monde. On prend conscience de l'impermanence de tous les phénomènes qui nous constituent. Ainsi on réalise que notre ego n'est pas quelque chose de substantiel mais seulement le résultat de l'interdépendance de soi et du monde. Ainsi on peut s'éveiller à la réalité de notre vie et laisser tomber nos illusions. C'est en cela que chaque zazen et chaque moment de zazen est une occasion d'éveil. Le principe essentiel de notre pratique est que chaque moment de la pratique, quand elle est juste, est un moment d'éveil.

L'éveil ne constitue pas le but final de la pratique mais en est plutôt la base. De plus, la pratique ne se limite pas à l'assise en zazen. Dans une journée comme aujourd'hui, toute la vie quotidienne – *samu*, repas, cérémonies, contacts avec les autres – est occasion de pratique. C'est-à-dire, être pleinement présent à ce qui se passe et en même temps être toujours disposé à venir en aide aux autres, notamment en participant au *samu*, et en contribuant par notre pratique à créer une atmosphère forte qui aide la pratique des autres. Car chacun, et en particulier les débutants, a plus besoin d'exemples que de conseils. C'est le rôle des anciens d'enseigner par l'exemple de leur pratique juste. La pratique juste est à la fois la pratique de la totale concentration à chaque instant mais aussi de la pratique continue, pas occasionnelle mais constante, sans séparation entre le zazen et le reste de la vie. C'est ce que l'on peut apprendre à réaliser durant une sesshin.

Zazen 2 – 11 heures

Chaque semaine, dans ce dojo, de nombreuses personnes viennent s'initier à la pratique de zazen. Ils sont attirés par les effets bénéfiques de zazen et se mettent à pratiquer dans le but de les obtenir. Si ces effets ne se produisent pas rapidement, les personnes doutent de la pratique et arrêtent de pratiquer. C'est précisément cette mentalité qui empêche la pratique de devenir véritablement libératrice. Car tant que l'on veut saisir quelque chose au moyen de la pratique, l'esprit n'est pas libéré de l'avidité. On a peut-être abandonné certains désirs ordinaires mais on désire obtenir des mérites de zazen. Alors on ne parvient pas à continuer la pratique, qui ne peut continuer vraiment que si l'on réalise un esprit libéré de tout objet, si l'on parvient à pratiquer pour la pratique elle-même. Maître Dogen disait : « Dans la grande voie des bouddhas et des patriarches se trouve toujours le *gyoji*, la pratique constante, la plus élevée. C'est une pratique dans laquelle il n'y a pas de séparation entre l'apparition de l'esprit d'éveil, la pratique elle-même, l'éveil et le nirvana. » En général, on considère ces quatre aspects comme des étapes successives dans le chemin. Mais la voie du zen est une voie de réalisation immédiate. L'esprit d'éveil est l'esprit qui aspire à réaliser l'éveil ; autrement dit, à s'éveiller à la véritable nature de notre existence. Et comme cette nature est la réalité d'une existence sans séparation d'avec tous les êtres, l'aspiration à réaliser l'éveil ne peut être qu'une aspiration pour tous les êtres, pas seulement pour soi. C'est une pratique dans laquelle on se libère immédiatement de l'attachement à un ego limité, dans laquelle on réalise notre véritable nature, notre unité avec tous les êtres. Alors pratiquer ensemble devient la célébration de la réalisation de la grande voie. La pratique elle-même, lorsqu'elle est libre de tout objet, est éveil, libération immédiate. C'est ce qu'on appelle *mushotoku*, ce que célèbre l'*Hannya Shingyo*, le *Sutra de la grande sagesse*. Au début on fait des efforts pour venir pratiquer au dojo, mais lorsque l'on réalise cette dimension infinie de zazen, ce zazen qui est lui-même immédiatement l'éveil avec tous les êtres, on n'a plus besoin de faire des efforts pour venir. C'est le *gyoji*, la pratique constante qui nous inspire et nous incite à venir. Lorsque cette pratique constante, ce *gyoji*, est plus fort que notre petit ego, il n'y a plus qu'à la suivre. Elle nous tire littéralement au-delà de nous-mêmes et nous fait réaliser le véritable

soi, la vraie dimension de notre vie en unité avec tous les êtres. Cela même est éveil et réalisation. Et du même coup nirvana, c'est-à-dire extinction de tous les poisons de l'esprit qui nous font souffrir : l'avidité, la haine de tout ce qui dérange notre ego et ses désirs, et l'ignorance cause de tout, c'est-à-dire du non-éveil.

Pourquoi sommes-nous nés sur cette terre ? Beaucoup de gens à l'heure actuelle doutent du sens de leur existence et encore plus de leurs activités. C'est l'occasion de toutes sortes de dépressions, un malaise général dans la société qui peut éventuellement nous amener à pratiquer zazen. Il ne faut alors pas se tromper sur la véritable dimension du zazen. Ne pas en faire de nouveau un objet d'obtention, ne pas tomber dans le matérialisme spirituel et veiller à protéger la plus haute dimension du zazen, véritablement libératrice. Zazen nous libère de nos conditionnements passés, en nous ramenant constamment à l'ici et maintenant de notre vie réelle. En zazen, toutes sortes de pensées relatives au passé apparaissent. Si on les suit, c'est comme lire le journal de l'année dernière, les nouvelles périmées qui ne sont plus des nouvelles. Mais si l'on revient à la concentration ici et maintenant, tout est toujours complètement nouveau, frais et neuf dans notre vie. On peut ainsi sortir de l'engrenage de nos conditionnements passés et devenir véritablement créatif dans notre vie. Ce qui fait obstacle à notre vie, ce sont nos vieilles habitudes, nos vieux conditionnements. Pour y remédier, la pratique de *gyoji* le permet. Car pratiquer constamment au dojo avec la sangha nous fait vivre dans une dimension au-delà de notre ego, nous fait actualiser l'éveil de tous les bouddhas passés, ici et maintenant, c'est-à-dire la vie sans séparation. Le sens de notre vie quotidienne devient alors d'actualiser cet éveil dans chacune de nos activités, en développant un esprit de compassion et bienveillance à l'égard de tous les êtres, et surtout une grande solidarité avec eux. Chaque jour devient alors un bon jour pour réaliser cela, chaque circonstance de la vie quotidienne, chaque lieu où nous sommes devient la bonne circonstance et le bon lieu pour pratiquer l'éveil. Même les obstacles que nous rencontrons dans la vie, que nous considérons habituellement comme tels, deviennent occasion de pratique. Occasion d'exercer notre créativité pour remédier aux causes des souffrances que nous ou les autres rencontrons. C'est ce à quoi s'emploient les bodhisattvas, les êtres dont la vie est enracinée dans l'éveil de zazen. Alors même si on déploie une grande énergie pour cette pratique ensemble, la pratique de *gyoji* nous donne en retour une énergie beaucoup plus puissante. Car ce n'est plus l'énergie de notre ego qui désire obtenir quelque chose pour soi, mais l'énergie cosmique fondamentale qui nous anime, nous permet d'aller au-delà de nos limites. C'est cette énergie qui a animé depuis le début tous les maîtres du passé, en particulier celle de maître Deshimaru grâce à qui nous sommes là maintenant pour pratiquer zazen tous ensemble. Même s'il a disparu il y a 36 ans, il est toujours présent grâce par son *gyoji*, sa pratique constante que nous continuons.

Mondo

– *C'est au niveau des choix dans ma vie. Comment faire lorsqu'il faut choisir ?*

– Ce qui est important est de donner une direction dans sa vie, de telle sorte qu'au moment de faire des choix, on choisit ce qui va dans le sens de cette direction principale. Si on est axé sur la pratique du zen, on fera les choix qui permettront d'actualiser ce qui se réalise en zazen. À titre d'exemple, même si je ne veux pas me montrer comme un exemple : à un moment donné, lorsque je travaillais dans l'industrie, j'avais l'impression que mon travail n'avait pas grande signification. J'ai alors fait le choix de changer de métier et en ai choisi un dans lequel je pouvais être dans une relation d'aide.

Lorsqu'on pratique zazen, on va faire en sorte que toute notre vie s'harmonise avec notre pratique, devienne une sorte de *gyoji*. Cela veut dire faire des choix moins égoïstes, moins egocentriques, qui permettent d'exprimer de l'aide pour les autres par exemple, ou bien de contribuer à améliorer l'environnement, la planète... Toutes sortes de choses qui ont du sens peuvent être faites dans le monde actuel si on se sent vraiment solidaire des êtres vivants. Cela donne une orientation puissante pour faire des choix en harmonie avec ce à quoi le zazen nous éveille, c'est-à-dire avec le fait qu'on n'est pas séparé des autres, des êtres vivants.

Cela t'éclaire-t-il un peu ? Il est important, dans la vie, d'avoir ce genre de critères, sinon on est perdu. Pour beaucoup de gens, le problème actuel est la quête du sens de leur vie. S'ils ne trouvent pas une orientation claire, la vie devient en effet compliquée, ils sont comme des fantômes qui errent sans savoir où ils vont. Zazen nous donne un enracinement dans la réalité profonde de notre existence. Ensuite, notre vie consistera à s'harmoniser avec cela.

Zazen 3 – 15 h 15

Mondo

– *Ma question est par rapport au bouddhisme actuel. Quand on analyse la vie du Bouddha Shakyamuni historique, on se rend vite compte qu'il n'était pas bouddhiste : il ne pratiquait pas le bouddhisme puisque celui-ci n'existait pas avant lui mais après. Quelle pratique avait-il alors ? Son message originel est-il toujours en adéquation avec le bouddhisme de 2018 ?*

– Ou plutôt, le bouddhisme de 2018 est-il toujours en adéquation avec l'éveil du Bouddha ? Tout d'abord, dans le *Sutra du lotus* on fait dire au Bouddha qu'il n'avait fait que découvrir une voie ancienne parcourue par tous les bouddhas du passé. Autrement dit, il n'a pas prétendu être le découvreur d'une voie spirituelle qui, par la suite, serait devenue le bouddhisme. Il n'a fait, selon lui, que redécouvrir une voie ancienne. Ce qu'on a appelé le bouddhisme par la suite est une voie extrêmement ancienne, très universelle, qui consiste pour l'être humain à tourner son regard vers l'intérieur, à s'éveiller à la véritable nature de son existence, et à essayer ensuite de vivre en harmonie avec cet éveil. Pour moi c'est l'essentiel, et pour le Bouddha aussi, qui a trouvé le remède à toutes les causes de souffrance et a déclara-

ré qu'il n'avait jamais enseigné autre chose dans toute sa vie que la souffrance, les causes et les remèdes de la souffrance. La découverte qu'il a faite à travers sa pratique de la méditation – l'éveil à sa véritable nature – est quelque chose de totalement universel, éternel, pas daté. Les pratiques spirituelles de son époque, l'ascèse yogique principalement, étaient, elles, très datées. Très peu de gens peuvent pratiquer cela de nos jours. En revanche, la pratique de zazen est totalement universelle.

La question qu'il faudrait plutôt se poser serait de savoir si ce qu'on appelle de nos jours le bouddhisme est toujours en adéquation avec l'enseignement originel du Bouddha Shakyamuni. Et il est vrai que parfois, ce qu'on appelle le bouddhisme, me paraît à moi assez éloigné de son enseignement originel. Le bouddhisme est parfois devenu un peu dogmatique, ritualiste, formaliste. Toutes sortes de déviations se sont introduites dans les pratiques qui se réclament du bouddhisme. En ce sens d'ailleurs, le zen a toujours voulu être une sorte de réforme, de retour à l'origine, de retour aux sources du bouddhisme avec une pratique très dépouillée, destinée à permettre à chacun d'entre nous de refaire la même expérience d'éveil que le Bouddha Shakyamuni. Non pas en transmettant des croyances ou des dogmes, mais en transmettant une pratique de connaissance de soi et de libération de nos illusions qui s'appelle zazen, *shikantaza*. Ce que nous pratiquons tous.

Pour répondre à ta question, le zazen que nous pratiquons actuellement est pour moi vraiment dans la lignée complète, parfaite, du Bouddha Shakyamuni. Ce qui est important est de se demander si ce que nous pratiquons possède ce pouvoir libérateur que Shakyamuni a voulu transmettre. Le rôle des enseignants est donc de préserver la pureté de la pratique de manière à lui conserver cette qualité de libération.

Il ne faut pas trop s'attacher à ce qu'on appelle le bouddhisme. C'est trompeur, car lorsqu'on parle du bouddhisme, on pense souvent à un système philosophique, à toutes sortes de règles, de rites, à une religion finalement comme une autre, alors que zazen est antérieur au bouddhisme. Comme tu l'as dit, Bouddha n'était pas bouddhiste et nous ne devrions pas non plus l'être : nous devrions être des disciples du Bouddha qui suivent la même démarche spirituelle que lui. Éventuellement, cela peut nous amener à reconnaître si les enseignements qu'il a donnés, qu'on a ensuite appelés le bouddhisme, sont toujours valables, et si certains peut-être ne le sont plus. Et à ce moment-là, revoir à la lumière de notre pratique ceux qui, dans l'enseignement traditionnel du Bouddha, sont toujours valables.

Par exemple, je pense que dans notre culture occidentale, la vision du Bouddha de la transmigration, des vies antérieures, des renaissances successives en fonction du karma, n'est pas vraiment essentielle. Mais pour lui, cela était très important parce qu'il vivait dans une culture où tout le monde comprenait l'existence de cette manière. En Occident, certains commencent à croire à la réincarnation mais ce n'est pas la majorité des gens, ce n'est pas dans notre culture. Y a-t-il, ici dans ce dojo, des gens qui pratiquent zazen pour échapper aux renaissances futures ? Pouvez-vous lever la main ?... Personne ?... On voit donc bien que pour cela, on n'est

plus du tout dans le même contexte, que cet enseignement n'est plus pertinent. En revanche, maître Deshimaru nous enseignait, un peu à la manière de Dogen, que les renaissances ne sont pas des mondes dans lesquels on risque de renaître après notre mort, mais que c'est le monde de l'esprit dans lequel nous vivons ici et maintenant. En effet, la plupart du temps, nous ne vivons pas dans LE monde mais dans NOTRE monde : nous percevons le monde dans lequel nous vivons à travers notre conscience teintée par notre karma, expérience, croyance... On projette sur le monde des images, des pensées et nous reconstituons une vision du monde qui est la nôtre. Mais ce n'est pas LE monde mais NOTRE monde subjectif, interprété. Un des sens de notre pratique de zazen est de nous dépouiller de ce que Kodo Sawaki appelait les lunettes colorées par le karma, c'est-à-dire la vision faussée par tous nos conditionnements culturels et karmiques, de façon à pouvoir percevoir le monde tel qu'il est et non tel que nous l'imaginons, le pensons ou le projetons. Si on comprend les choses de cette façon, ce qu'on appelle renaissance, c'est la manière dont nous renaissons chaque matin en fonction de nos rêves de la nuit passée, dont nous renaissons à chaque instant en fonction de ce que nous vivons ou pensons. On voit d'ailleurs bien souvent que d'un jour à l'autre, on ne voit plus le monde de la même manière en fonction de notre état émotionnel. Les renaissances sont donc au fond ce que nous font vivre nos projections mentales, nos attachements. Zazen a le mérite de nous permettre de percevoir cela, de nous détacher de ce mécanisme, et d'essayer de voir le monde plus tel qu'il est, et moins tel que nous le projetons. Donc de nous libérer de nos conditionnements mentaux et de pouvoir vivre en harmonie avec la réalité. C'est le sens de la pratique de zazen, ce que maître Deshimaru appelait revenir à la condition normale du corps et de l'esprit.

*

– Pour rebondir sur cette question, on dit que la posture de zazen est la posture dans laquelle le Bouddha s'est éveillé. Mais quand on lit les récits de son éveil, ce n'est pas le récit de comment retrouver la paix de l'esprit en laissant passer les pensées. C'est le récit de différentes phases : celle de l'établissement de l'attention, ensuite celle d'une compréhension profonde, d'une recherche active de la compréhension des mécanismes de l'existence à travers la coproduction conditionnée. Tout est comme si le Bouddha avait cherché à vraiment comprendre comment cela fonctionnait. Ma question est donc : zazen permet-il de faire inconsciemment et automatiquement ce travail de compréhension ? Le fait de trouver la paix suffit-il à cette connaissance ? Quelle est la place de l'étude de l'enseignement du Bouddha, des sutras ?

– Cette place est très importante dans notre pratique car elle permet d'en éclairer le sens. Dans l'expérience de l'éveil du Bouddha, dans le sutra originel, ce qu'il a décrit est très proche de notre propre pratique de zazen. Mais il l'a exprimé en fonction de la mentalité indienne, une mentalité qui analyse, classifie. C'est le premier à avoir classifié les existants, les 76 dhar-mas fondamentaux, pour essayer d'arriver à une maîtrise de la compréhension du monde. Pour se faire comprendre de la mentalité indienne, Bouddha Shakyamuni a adopté une pé-

dagogie très systématique en parlant des quatre étapes de dhyâna qui l'ont conduit à l'éveil. Dans ces étapes, il décrit, en un premier temps, ce qui lui traverse l'esprit, tous les attachements de la vie quotidienne. Puis comment il laisse tomber cela. Ensuite il éprouve certaines émotions de joie, de bonheur profond. Puis il laisse aussi tomber cela. Et ainsi de suite... et, en quatre étapes, il arrive à un état d'équanimité. Mais ce qu'il décrit dans ces étapes est ce que nous vivons en zazen. Pour exposer ce qu'il a vécu, Bouddha l'a organisé en étapes. Nous, nous traversons constamment ces étapes en zazen. Parfois on est obsédé par nos préoccupations de la vie quotidienne, parfois on les laisse complètement tomber. D'autres fois, on a certains types de pensées ou d'émotions qu'on observe et qu'on laisse aussi passer. Et finalement, on arrive à se libérer de toutes ces conditions en ne stagnant sur aucun de ces états. Je trouve que, fondamentalement, c'est la même démarche que le Bouddha sauf qu'on ne l'explique pas de cette manière systématique qu'il a eue d'analyser ces différentes étapes.

Tu parlais aussi de l'importance de l'étude. Bouddha a exposé son enseignement à partir de son éveil, et l'a appelé voie du milieu, lors du premier sermon, celui de Bénarès. La voie du milieu est pour lui l'Octuple sentier. C'est une voie qui se tient entre l'affirmation et la négation.

La négation, c'est le nihilisme : rien n'existe, tout est vacuité. L'inverse est une vision substantialiste : tout existe, tout est substantiel. Pour Bouddha, sa compréhension du monde est que tout n'existe qu'en relation d'interdépendance. Ce qui ne veut pas dire que les êtres et les existences n'existent pas mais qu'elles n'ont aucune autonomie, qu'elles n'existent qu'à travers un réseau de relations d'interdépendance. Ce qu'il appelait voie du milieu, entre existence et inexistence, le néant. C'est le premier point.

Le second point de cette voie du milieu est qu'elle se situe entre l'excès de mortification et la démarche qui consiste à suivre ses désirs. En effet, il s'était livré à une ascèse extrêmement rigoureuse dans l'espoir de se libérer de ses attachements. Se rendant compte que cela ne menait à rien, sinon à un état proche du coma, il abandonna cette ascèse. La démarche inverse qui consiste à poursuivre tous les plaisirs du monde n'est pas non plus la solution car cela crée de nouvelles souffrances. La voie du milieu est donc pour lui une voie d'équilibre. Le zen est complètement dans cette voie du milieu : il n'est pas une voie de mortification, d'ascétisme excessif ni une voie qui encourage l'hédonisme, la recherche des plaisirs de l'existence. Le zen que nous pratiquons est donc très inspiré par l'enseignement du Bouddha, par l'esprit-même de cet enseignement qui, fondamentalement, est la libération.

Le zen, le bouddhisme en général, est l'enseignement de comment libérer l'homme des ses attachements, causes de ses souffrances. Comment donc se libérer de ses illusions, ses bévues, ses absences de vision claire et de compréhension juste qui fait qu'on crée toutes sortes d'illusions qui provoquent attachements et souffrances. Nous sommes donc complètement dans l'esprit de l'enseignement du Bouddha.

Plus je pratique et plus je reconnais et m'intéresse à l'enseignement originel du Bouddha. Il faut simplement comprendre que Bouddha Shakyamuni s'adressait à des Indiens du V^e siècle avant Jésus-Christ, tout comme Dogen s'adressait à des Japonais du XIII^e siècle. Ils exposent

leur expérience de zazen à la mentalité des gens, pour que les choses soient compréhensibles à leur auditoire. Mais l'essence même de leur enseignement est le même.

Une précision par rapport à l'étude, les écrits dont tu parlais. Nous sommes dans l'école du zen Soto de Dogen qui a toujours insisté sur le fait d'équilibrer la pratique et l'enseignement. L'enseignement éclaire le sens de la pratique, éclaire les pièges à éviter car on peut très bien pratiquer et se tromper, se faire à soi-même des théories sur le sens de notre pratique et partir dans une direction complètement erronée. L'enseignement basé sur l'éveil du Bouddha et des patriarches est donc une manière de nous guider. Il ne doit pas aboutir à des spéculations. Le problème avec les enseignements est que souvent, les gens ont tendance à préférer l'étude à la pratique qui fait mal aux genoux, dérange l'ego. En étudiant, on a l'impression de comprendre, de progresser intellectuellement. Cela séduit mais cela devient souvent un piège. C'est d'ailleurs ce qui s'est passé quand le bouddhisme est arrivé en Chine : les Chinois se sont emparés des sutras ramenés d'Inde par des voyageurs, ont commencé à spéculer et à élaborer des théories bouddhistes. Au bout de cinq siècles, ils ont complètement perdu l'essence de l'enseignement du Bouddha dans ce qu'il avait de libérateur. Ils étaient simplement dans l'intellectualisme. Bodhidharma est arrivé et a été le réformateur de cette tendance en ramenant les Chinois à la pratique de *shikantaza*, seulement s'asseoir. La même chose s'est produite avec Kodo Sawaki, Deshimaru au Japon et en Europe. Pour autant, cela ne veut pas dire rejeter l'enseignement mais le laisser à la place qu'il mérite, une heure par jour maximum. Le reste doit être la pratique.

*

Zazen 4 – 17 heures

Par la pratique de zazen et avec l'enseignement reçu, on peut avoir une certaine compréhension de l'éveil du Bouddha. On peut croire avoir compris. Mais comprendre la vérité, c'est vivre en harmonie avec cette vérité, l'actualiser à travers notre comportement, nos gestes, notre manière de vivre, notre relation aux autres. Pour cela, une compréhension purement intellectuelle est totalement insuffisante. Depuis toujours les êtres humains, grâce à leur cerveau bien développé, ont compris beaucoup de vérités. Mais trop souvent, on comprend ce qui est juste mais on fait ce qui est faux, on n'arrive pas à harmoniser notre vie réelle avec notre compréhension. On sait ce qu'on devrait faire mais on ne le fait pas. On sait comment on devrait agir mais on n'agit pas de cette manière. C'est une grande difficulté sur la voie spirituelle. On entrevoit une grande vérité mais on en est encore loin. Cela peut même générer un sentiment de culpabilité, de découragement. Cela veut dire qu'il ne faut pas comprendre seulement avec sa tête des mots, des notions, des concepts qui ne touchent que la partie superficielle de notre cerveau. Il faut comprendre à travers la totalité du corps et de l'esprit en unité, et en particulier avec le cœur, la sensibilité. C'est la compréhension avec le cœur qui permet un véritable changement, qui fait que non seulement on sait ce qu'il ne faut

pas faire mais on ne peut plus faire le mal. Non seulement on sait ce qu'il est bon de faire mais on le fait réellement, en particulier dans nos relations avec les autres, avec les êtres sensibles. On a laissé tomber l'obstacle intérieur qui nous empêche de nous mettre réellement à la place de l'autre, et donc d'en éprouver une profonde compassion qui elle, nous pousse réellement à agir de manière juste et ne permet plus de créer de la souffrance auprès des autres. Pour cela, il faut réaliser ce qui était le dernier enseignement de maître Deshimaru : la non-peur. Ne plus avoir peur de perdre, de s'abîmer soi-même en se mettant à la place de l'autre, à son service. Pour cela, il faut être enraciné dans une réalisation profonde de notre être en unité avec tous les êtres. Dans cette réalisation, il n'y a plus rien à perdre ni à obtenir. On est porté naturellement à faire ce qui est juste. Tout le sens de notre pratique de zazen est de reprendre contact avec notre véritable nature et de pouvoir vivre en harmonie avec cette réalisation. Pour cela il faut avoir confiance dans le fait que nous sommes tous la nature de bouddha, que ce à quoi nous espérons nous éveiller, nous le sommes déjà depuis toujours. Zazen est la pratique qui nous permet de rétablir le contact avec notre véritable nature en laissant se dissoudre ce qui y fait obstacle, la peur : peur de perdre. Pour pouvoir jouer ensemble sur la voie – comme nous y invite maître Yoka qui disait que seuls jouent ensemble sur la voie ceux qui sont accomplis – il faut être libéré de la peur. C'est-à-dire être enraciné dans notre véritable nature à laquelle il ne manque rien et donc il n'y a rien à perdre, car nous sommes un avec tout l'univers. Il ne suffit pas de le penser mais de le ressentir très fort du tréfonds de son corps et son esprit à travers la pratique de zazen. C'est cela qui procure l'énergie pour vivre en harmonie avec la voie, par conséquent avec tous les êtres. C'est ce que je souhaite à tous de réaliser. Et nous devons avoir confiance dans le fait que c'est possible, à travers l'exemple de nos prédécesseurs.

*