Dojo Zen de Paris – Roland Yunō Rech
Samedi 11 septembre 2021
11 heures

Pendant zazen, revenez constamment à la concentration sur la posture de votre corps. Basculez bien le bassin en avant. Prenez fermement appui avec les genoux sur le sol. À partir de la taille, étirez la colonne vertébrale et la nuque. Poussez le ciel avec le sommet de la tête et le sol avec les genoux. Les épaules sont relâchées et le ventre détendu. On inspire et on expire profondément par le nez, en allant jusqu'au bout de chaque expiration. Et on laisse passer toutes les pensées.

Ces quelques mots expriment complètement l'essence de notre pratique : c'est apprendre à penser avec le corps tout entier et non pas simplement avec son cerveau. Vers la fin de sa vie, maître Deshimaru insistait beaucoup sur le fait que, dans la civilisation moderne on développe beaucoup la pensée du cerveau gauche, la pensée conceptuelle – l'éducation aussi, qui n'est pas une éducation mais plutôt de l'enseignement : on accumule des notions. Et cette pensée du cerveau gauche crée sans cesse des séparations : c'est une pensée qui discrimine entre le vrai et le faux, entre soi et les autres, et aussi entre la pratique et la réalisation ; c'est-à-dire que la pratique devient une technique en vue d'obtenir une réalisation future. Alors que pratiquer zazen est apprendre à vivre pleinement l'instant présent, l'ici et maintenant de notre vie réelle, qui est une vie dans laquelle il n'y a pas de séparation : pas de séparation entre le corps et l'esprit, pas de séparation entre soi et les autres, pas de séparation surtout entre la pratique elle-même et la réalisation. Ce qui veut dire que la pratique n'est pas une technique de méditation. La technique est toujours utilisée pour obtenir un résultat, mais dans la pratique de zazen on est au-delà de la technique. Bien sûr il y a une certaine façon de pratiquer qu'on enseigne, mais une fois qu'on est entré dans la pratique on laisse zazen faire zazen : ce n'est plus moi qui pratique. Et ma pratique n'est pas une technique, elle n'est pas tendue vers un résultat. La pratique dans laquelle on abandonne toute intention, toute arrière-pensée, devient alors une pratique-réalisation. On ne pratique pas pour obtenir le satori, mais la pratique au-delà de tout objet, *est* satori.

« Satori » veut dire compréhension profonde. C'est une compréhension au-delà des mots, une compréhension dans laquelle on n'enferme pas la réalité dans des notions, des concepts. C'est une pratique totalement pure. Elle nous permet de retrouver ce que recherchent la plupart des voies spirituelles, sans souvent y parvenir. Car dans la plupart des voies, le corps est méprisé. L'esprit apparaît comme la chose importante. Mais dans la voie du zen, corps et esprit sont totalement un. Il ne se crée plus aucune séparation. C'est ce qui permet de retrouver une grande plénitude de vie, une vie dans laquelle il ne manque rien : tout est déjà là.

Zazen ne produit rien, il nous permet simplement de redécouvrir ce que nous sommes réellement et depuis toujours. Le Bouddha n'a pas créé la voie du zen. Le Dharma, son enseignement au sujet de la réalité, est un enseignement qui nous permet de retrouver, de redécouvrir, ce que nous sommes au fond et en réalité, et cela depuis toujours : c'est-à-dire un être en harmonie et en unité avec tous les êtres. C'est pourquoi maître Deshimaru parlait de l'esprit religieux qui se manifeste, au-delà de toutes les religions. Et cette réalisation n'est pas réservée au temps du zazen, elle englobe chaque instant de notre vie lorsque nous avons appris à revenir au corps et à la respiration, instant après instant. C'est notamment le sens de la pratique d'une sesshin.

Dimanche 12 septembre 2021
Journée de zazen
8 heures

Pendant zazen, on est concentré sur la posture du corps, sur les points importants de cette posture : le menton rentré, la nuque et la colonne vertébrale bien étirés entre ciel et terre, le bassin basculé vers l'avant. On prend fermement appui avec les genoux sur le sol. On inspire et on expire profondément par le nez en allant jusqu'au bout de chaque expiration. Et on laisse passer les pensées. C'est ce que l'on appelle *shikantaza* : se contenter d'être simplement assis, corps et esprit abandonnés à la pratique. Et durant la pratique, tous les phénomènes qui constituent notre existence continuent à se manifester. Sans les suivre, sans s'y attacher, on peut néanmoins les observer. Observer ses sensations, ses perceptions, ses désirs parfois, la volonté… être conscient de tout cela. Ces pensées vont et viennent, on les laisse passer, et on devient de plus en plus intime avec cela. On dit que pratiquer zazen est devenir intime avec soi-même – c'est-à-dire tous ces éléments, ces agrégats, qui constituent notre existence. Mais devenir véritablement intime avec soi-même n'est pas évident, car au fond tous ces agrégats ne constituent pas un soi. Ce soi est donc insaisissable. Ça ne veut pas dire qu'il n'existe pas, mais on ne peut pas le saisir, on ne peut pas en faire un objet, on ne peut pas l'enfermer dans nos catégories mentales. Notre véritable existence, l'essence de notre existence est au-delà de toutes nos fabrications mentales.

Comme je l'ai raconté hier pendant la conférence, lorsqu'Eka demanda à Bodhidharma : « S'il vous plaît, mon esprit n'est pas en paix, aidez-moi à le pacifier ! » (ce qui est peut-être le cas de chacun d'entre nous lorsqu'on fait zazen), Bodhidharma lui a répondu : « Montre-moi ton esprit et je le pacifierai pour toi. » C'est devenu le *koan* d'Eka. Finalement il s'est rendu compte que cet esprit qui n'était pas en paix, agité par toutes sortes de questions, au fond et en réalité, était parfaitement insaisissable : *shin fukatoku*. C'est un des grands *koan* de zazen : *shin*, esprit ; *fukatoku*, insaisissable. Et fort heureusement, car ce n'est pas quelque chose. C'est infini, illimité, jamais séparé de l'ordre cosmique. Donc faire zazen est faire l'expérience de cette vie sans séparation, de cette vie illimitée, de cette vie en unité avec tout l'univers. C'est ce que réalise et exprime le grand bodhisattva de la compassion, Avalokiteshvara au début du *Hannya Shingyo*. S'observant lui-même il ne voit que cinq agrégats, ces cinq constituants sont : le corps, les sensations, les perceptions, les désirs et la conscience. Mais d'ego il n'en trouve pas. Bien sûr il existe une certaine idée de soi-même, qu'on peut appeler l'ego. Ce n'est qu'une idée, ça n'a pas de réalité profonde et ultime. Lorsque l'on perçoit cela intimement cela permet de se détacher, de trancher la racine de tous nos attachements, et donc de nous libérer des causes de la souffrance. C'est ce que réalise le bodhisattva de la compassion, Kannon (ou Avalokiteshvara), et c'est ce qu'il transmet dans le *Hannya Shingyo* que nous chantons tous les jours : le chant de la grande libération, qui est l'expression parfaite de zazen. Et au fond, dans notre vie il n'y a rien de plus important que cela, il n'y a rien de plus important que ce zazen que nous pratiquons en ce moment. Car c'est la grande porte de l'éveil.

Lorsque l'on réalise cela et qu'on se fait ordonner bodhisattva, cela veut dire qu'il n'y a rien de plus important dans notre vie que de consacrer chaque journée à la pratique de l'éveil, avec et pour les autres. Pas seulement en zazen mais dans tous les aspects de notre vie quotidienne, dans toutes les actions quotidiennes. Cela donne un sens profond à notre existence. C'est en

particulier ce qu'on peut expérimenter lorsqu'on pratique une journée de zazen : c'est ce que je vous souhaite de réaliser.

❧

11 heures

Pendant zazen continuez de ramener votre attention à la posture du corps et à la respiration. Ainsi on n'entretient aucune pensée. Ce n'est pas qu'on les rejette, mais elles ne trouvent pas de place où demeurer. Elles ne peuvent que passer. Rien dans notre attitude ne les retient. Notre esprit est devenu comme le vaste ciel qui ne s'attache pas aux nuages, qui contient toutes choses sans jamais s'attacher à quoi que ce soit. Toujours disponible, toujours réceptif. C'est la véritable liberté de l'esprit que nous retrouvons en faisant zazen. Ce n'est pas simplement dû à la concentration sur la posture et la respiration, mais sur l'observation profonde de la véritable nature des phénomènes qui nous traversent l'esprit pendant zazen. Lorsqu'une pensée apparaît ou une sensation, qu'est-ce que c'est ? Pas « je pense à ceci, je ressens cela », mais qu'est-ce que c'est au fond, en réalité ? Qu'est-ce que ce « je », ce moi, qui pense et ressent quelque chose ?

Lorsqu'on réalise que ce « je » est insaisissable, alors on ne peut plus se laisser enfermer dans ses fabrications mentales. On abandonne notre point de vue égocentrique, et on reste centré sur la totalité, sans plus créer aucune séparation ni aucune dualité. Cela veut dire s'harmoniser avec l'ordre cosmique, ne plus être seulement une vague mais redevenir l'océan. Alors il ne nous manque rien, nous n'avons pas besoin d'aller chercher quelque chose pour combler un vide, qui en réalité n'existe pas. Certes je ne suis au fond que cinq agrégats : corps, sensation, perception, désirs, conscience ; mais l'univers entier n'est aussi au fond que cinq agrégats. Il n'y a rien en dehors des cinq agrégats. Et donc toute notre vie est au-delà de l'excès comme du manque. Accueillir cette réalité est ce que nous faisons pendant la sesshin. Alors on peut se contenter réellement d'être simplement assis, totalement présent dans son corps, dans la respiration, dans la pratique avec les autres...

Cette pratique n'est pas seulement réalisation de la sagesse, car la réalisation de notre unité avec tous les êtres est la source de la véritable compassion. Et cette grande compassion est l'actualisation de la sagesse, sa mise en œuvre, qui entraîne une manière de vivre. Quand on se demande où l'on en est dans notre pratique de la Voie, il faut se demander où l'on en est dans la pratique de la compassion. Le bodhisattva de la compassion ne recherche rien d'autre que l'éveil mais il le recherche pour tous les êtres, cette recherche n'est donc pas quelque chose d'égoïste, d'égocentré. Aussi c'est ce que l'on appelle *bodaishin*, l'esprit d'éveil qui n'est autre que l'esprit de Bouddha, qui n'est pas simplement une recherche mais une réalisation. Réaliser que nous n'existons qu'ensemble. Alors il ne nous manque rien et nous n'avons rien en trop, et l'on peut vivre avec un esprit en paix et joyeux.

❧

15 h 15

Dans peu de temps la sesshin sera terminée, et sûrement certains d'entre vous le regretteront. Car on a l'intuition que, durant la sesshin, on entre en contact avec une dimension de l'existence qui est fondamentale et qui souvent nous échappe. Et lorsqu'elle nous échappe notre vie devient parfois difficile et compliquée. Alors on aimerait que la sesshin ne se termine pas, que toute la vie soit une sesshin, que durant toute notre vie nous restions en intimité avec notre véritable esprit, le véritable *shin* de *sesshin*. C'est l'esprit qui ne demeure sur rien, qui ne se coagule pas dans toutes sortes de pensées, un esprit totalement libre, qui vit en harmonie avec la réalité telle qu'elle est.

Cela implique de continuer chaque jour la pratique de zazen, pas seulement dans la position assise mais dans chacune de nos actions et de nos postures. Cela veut dire aussi de ne considérer jamais nos actions comme des moyens en vue d'obtenir quelque chose d'autre, mais comme des fins en elles-mêmes. Cela veut dire se concentrer sur chaque chose, ici et maintenant étant la chose la plus importante. Cela permet d'éviter la frustration due à l'impression de perdre son temps dans des activités insignifiantes. Mais à elle seule la concentration ne suffit pas. Car souvent des gens mal intentionnés peuvent rester très concentrés pour atteindre le but qu'ils poursuivent. Sans concentration, ce que nous pensons être la pratique de la Voie risque de rester abstrait. Car l'important est de pouvoir s'harmoniser complètement avec la voie dont nous avons l'intuition à travers zazen.

Cela signifie pouvoir libérer son esprit de toute existence séparée, de l'illusion de quelque chose de substantiel à quoi l'on puisse s'attacher. Si on peut accepter cela, s'harmoniser avec cela, l'esprit avide disparaît, on peut devenir *mushotoku*, sans objet, sans désir de s'emparer de quoi que ce soit, car on n'a plus besoin de saisir quoi que ce soit : c'est le véritable lâcher-prise. Le bodhisattva qui pratique avec cet état d'esprit devient sans peur, sans obstacle.

C'est ainsi que le bodhisattva de la grande compassion, Kannon (Avalokiteshvara), pratique *mushotoku*, sans objet, et aide tous les êtres à réaliser cet esprit *mushotoku*, qui est la porte de la grande libération. Quand on réalise cet esprit qui ne crée pas de séparation, d'opposition, alors la sesshin n'a pas de fin. On peut tout à fait continuer la sesshin dans la vie quotidienne et y actualiser la sagesse de la grande compassion, et faire rayonner cela autour de soi. Ainsi partout devient le lieu de la pratique de voie et le temps pour la vivre. C'est ce que je vous souhaite de continuer à réaliser.

Mondo

Question 1 : *On dit qu'en zazen il faut que les dents se touchent, mais j'ai tendance à avoir la mâchoire qui se relâche...*

RYR : Il faut avoir la bouche fermée mais ne pas serrer les dents, essayer de garder la mâchoire bien détendue. Cela fait partie de l'observation de son propre corps de sentir les tensions qu'il peut y avoir, et notamment dans les mâchoires. Souvent les gens sont tendus à ce niveau, comme s'ils avaient besoin de ruminer quelque chose.

Question 1 : *Mais il faut que les dents se touchent...*

RYR : Pas nécessairement. En revanche la langue est contre le palais.
Si vous n'avez que ce genre de problème...

Question 2 : *Tu as dit dans le kusen en citant Dogen, qu'il fallait s'oublier soi-même. Donc quand on oublie soi-même on oublie son ego. On peut retourner à la conscience originelle, mais la conscience est insaisissable... Alors comment peut-on communiquer à partir de cette conscience, puisqu'elle est insaisissable ?*

RYR : Que veux-tu communiquer ? Ce que l'on peut souhaiter communiquer est le fruit de cette réalisation. Mais on ne peut pas l'expliquer, donc la meilleure communication est d'inviter les personnes à faire l'expérience par elles-mêmes en leur montrant comment pratiquer, en leur disant bien qu'on ne peut pas expliquer ce qu'est le zen, mais qu'on peut tout à fait entrer sur la voie du zen en faisant l'expérience de la pratique. C'est la meilleure chose à faire si on veut aider les autres : « Si tu veux comprendre ce qu'est le zen, voilà un zafu. On pratique de telle et telle manière... » Cela vaut beaucoup mieux que des tentatives maladroites d'expliquer ce qu'est le zen. Cela dit, on peut quand même parler de l'expérience du zen, sinon il n'y aurait pas eu l'enseignement du Bouddha, il n'y aurait pas eu de soutras, Dogen n'aurait pas enseigné pendant de nombreuses années ni maître Deshimaru. Donc existe quand même un enseignement qui résulte de l'expérience de zazen. Ce qui ne peut pas être expliqué est vraiment la source, ou l'essence même de l'expérience. Par contre, ses effets, ce que cela permet de vivre, on peut l'exprimer.

Question 3 : *Tu as dit ce matin que le moyen de se situer sur la Voie, était finalement de regarder où l'on en était par rapport à la compassion. Je trouve qu'on parle peu de compassion dans le zen. Y'a-t-il une manière particulière de la concevoir par rapport au bouddhisme en général ?*

RYR : Je ne sais pas par rapport au bouddhisme en général, mais dans le zen la compassion est fondamentalement la capacité de se mettre à la place de l'autre. Donc l'empathie est à la base de la compassion. Et pour se mettre à la place de l'autre il faut arriver à suffisamment s'oublier soi-même pour être disponible, faire place à cet accueil de l'autre : si on est trop préoccupé par ses problèmes personnels on ne peut pas s'ouvrir à l'autre, on va projeter ses propres problèmes dans la communication avec les autres et il n'y aura pas de place pour la compassion. Donc faire de la place pour accueillir l'autre est la première chose, et c'est la pratique de zazen : pratiquer le lâcher-prise le plus possible. Mais en même temps, si la sagesse excède trop l'esprit de compassion, on risque de percevoir que toutes les questions qui peuvent nous être posées sont vaines, sont stupides : on peut arriver à une sagesse étroite dans laquelle on ne peut pas se mettre à la place de l'autre, essayer de le comprendre et trouver les moyens habiles pour l'aider.

Alors développer l'esprit de compassion est d'abord faire de la place en soi et s'exercer à se mettre à la place de l'autre, ce que permet le mieux la pratique de zazen. Il y a une différence par rapport aux autres pratiques bouddhistes, par exemple dans le bouddhisme tibétain on trouve davantage d'exercices volontaires pour développer la compassion. Mais fondamentalement, la chose la plus importante étant ce que je viens de dire, à mon avis il n'y a pas besoin de développer d'autres techniques pour réaliser un esprit de compassion.

Et aussi, apprendre à se connaître soi-même est important, parce que finalement on n'est pas tellement différent des autres. Plus qu'une technique, ce qui est donc important est de développer une véritable intimité avec ce qui l'essence de notre vie, et ce qui est au fond le sens de la vie de tous les êtres. À ce moment-là on sera davantage capable d'accueillir l'autre, de voir ses causes de souffrances, et d'imaginer ce qui peut l'aider – même si on dit qu'à la fin on

ne peut pas vraiment aider les autres, mais on peut les mettre sur la voie de ce qui pourra les aider : c'est la chose la plus importante, que j'avais exprimé à propos de la phrase du sixième patriarche : « Moi, je ne peux pas vous libérer. » Mais vous, pouvez être libérés, pas à cause de votre ego ou de votre compréhension intellectuelle, plutôt grâce à la pratique de zazen : c'est le zazen lui-même qui va vous aider. Donc la plus grande compassion s'exprime dans le fait de montrer la pratique de zazen et montrer le chemin qui permet à chacun de s'éveiller. Et de transmettre aussi la confiance dans la possibilité de cet éveil et de cette libération. Dans ce cas notre propre réalisation et notre façon de vivre, notre façon d'être, est extrêmement importante. Non pas qu'on veuille à tout prix être un exemple, mais que sans le vouloir, par notre réalisation on devienne un exemple. Évidemment si on essaie d'être un exemple, c'est encore l'ego qui, avec un peu d'orgueil, aura tendance à se mettre en avant pour donner des leçons aux autres. En revanche, que notre manière d'être soit une inspiration pour les autres et leur donne envie d'atteindre le même genre de réalisation, est fondamental.

Question 4 : *Je rencontre une difficulté avec le cœur même de l'enseignement de Dogen, qui est de dire que la pratique et la réalisation sont une seule et même chose. Parce que le Bouddha, quand il s'est éveillé, a enseigné une voie, le Noble sentier octuple, dans lequel la méditation est au même titre que la parole juste, la compréhension juste de la voie. Le Bouddha s'est assis et s'est éveillé, mais il n'a pas dit que c'est la posture qui l'avait éveillé. Or nous insistons sur ce point. Je veux bien croire que zazen est l'éveil, mais dans ma vie quotidienne je vois bien que je ne suis pas éveillée, je n'en fais pas l'expérience totale.*

RYR : Il existe différents niveaux d'éveil : les petits éveils et les grands éveils. Pour ce qui concerne le Bouddha, dans son Octuple sentier, qui comporte comme vous le savez trois parties (dans le zen on les résume par *kai, jo, e* : les préceptes, la concentration et la sagesse), c'est en fait la pratique de la méditation qui est la source. C'est en pratiquant la méditation que le Bouddha s'est éveillé à une compréhension profonde de l'existence et des causes de la souffrance. Et l'Octuple sentier consiste en des moyens divers pour aider les êtres à se libérer de leurs souffrances – on peut dire que ce sont des moyens habiles – mais la source de la pensée juste, par exemple, qui est une pensée de compassion, est ce qu'on vient de dire, c'est-à-dire cette capacité de se mettre à la place de l'autre et de l'aider à se libérer. Cependant la base de cela est la pratique de zazen. La compréhension juste est la compréhension de la véritable dimension de l'existence, et finalement la compréhension de l'ensemble de l'Octuple sentier, de ce qui finalement permet de se libérer des causes de la souffrance. Ensuite dans l'Octuple sentier on trouve l'action juste, l'effort juste et les moyens d'existence justes, mais leur source est là aussi la pratique de zazen. Puis les deux derniers aspects, la méditation et la sagesse : la méditation est le zazen, la sagesse est le résultat de la pratique de zazen.

Tu dis que tu n'as pas l'impression d'être éveillée, mais comme je viens de le répondre, il existe différents degrés d'éveil. Par exemple comprendre ses illusions, comprendre ses erreurs, est une forme d'éveil. L'éveil n'a pas besoin d'être une grande réalisation absolue de la vacuité qui fait qu'il n'y a plus aucun problème, que tout est abandonné et que finalement il n'y a même plus besoin de pratiquer. D'ailleurs si tu continues la pratique, c'est sans doute que tu en éprouves quelque chose ?

N'hésite pas à continuer de me questionner.

Question 4 : *Je comprends ce que tu dis, mais je continue à expérimenter que zazen est le moyen d'aller vers l'éveil, de pouvoir vivre avec des actions justes, des paroles justes... Alors que Dogen dit que zazen est lui-même éveil.*

RYR : Zazen est éveil pour les raisons que j'ai évoquées, c'est-à-dire : en zazen on s'éveille de ses illusions, on en prend conscience et on parvient – plus ou moins d'ailleurs, ce n'est pas toujours évident – à les laisser passer, à en voir la nature illusoire, la vacuité. C'est vraiment la première forme de l'éveil qu'on réalise en zazen. Si on pratique profondément zazen on ne peut pas éviter d'avoir ce genre d'éveil, cette prise de conscience du caractère impermanent de nos pensées, de ce qui constitue notre petit ego. Et si on en prend conscience on ne peut que s'en détacher – quelque peu d'ailleurs, car nous pratiquons un peu zazen mais nous vivons depuis plusieurs dizaines d'années des conditionnements, des habitudes mentales, qui ne vont pas brusquement disparaître et nous permettre de vivre en harmonie avec l'entrevue de l'éveil en zazen. Par contre, nous sommes sur un chemin qui peut nous permettre peu à peu, progressivement, de mettre en pratique ce qu'est l'éveil de zazen. Mais en même temps, pendant le zazen lui-même il y éveil, il y a cette prise de conscience, en tout cas cette possibilité de lâcher prise. Et la condition de base est pour Dogen *shin jin datsu raku*, attachement au corps et esprit abandonnés dans le moment où l'on pratique zazen. Et c'est vraiment l'éveil. Alors on ne le réalise pas tout le temps, on ne le réalise pas complètement, mais c'est cela qui permet de dire que zazen est éveil. Comme j'ai dit tout à l'heure, il est source d'éveil, mais il est aussi ici et maintenant une forme fondamentale d'éveil – qui lui aussi est aussi impermanent, comme toute chose d'ailleurs. Donc pour que cet éveil qu'on réalise en zazen dure et influence notre vie quotidienne, il faut se donner ce qu'on appelle un *gyoji*, une pratique régulière, quotidienne en tous les cas ; qui fasse que, si on commence la journée avec zazen, si on trouve un moment régulier dans la journée pour faire zazen, qu'on se replonge dans cette expérience, cette expérience aura de plus en plus d'influence sur nous et va nous permettre de prolonger cet éveil de zazen. Mais évidemment ce n'est pas d'un seul coup l'éveil total dans lequel toute illusion disparaît et on réalise le nirvana...

Question 4 : *On trouve plein de récits comme ça dans la littérature bouddhique ! Un éveil total, permanent...*

RYR : Oui, c'est vrai, il y a des récits... Maintenant, qu'en a-t-il été vraiment de la vie de ces personnes-là ? Je ne sais pas. Notre référence est Dogen, maître Deshimaru... Dogen a quand même enseigné que la pratique de l'éveil éclairait nos illusions, ce qui veut dire que les illusions continuent de se manifester et que nous avons le moyen de nous en détacher. Je trouve qu'il faut se méfier un peu des récits de grands éveils des moines du passé. Ça peut nous stimuler, ça peut aussi nous décourager, dans la mesure où on a l'impression qu'il s'agit de quelque chose de tellement radical que cela paraît à peu près inaccessible. Maître Deshimaru n'a jamais enseigné cela, par exemple. En revanche il nous a enseigné quotidiennement la manière de nous éveiller de nos illusions et d'être *mushotoku*, c'est-à-dire de lâcher prise d'avec notre avidité : être capable d'agir sans avidité est quelque chose qui s'exerce, c'est un cheminement. Mais dans l'instant même où l'on est dans l'état de conscience *hishiryo*, il y a réellement éveil. C'est dans l'ici et maintenant. Puis nos conditionnements reprennent leur place. Ce qu'on a réalisé laisse une trace très importante, mais ça ne veut pas dire abolir complètement notre karma, nos illusions, etc. La porte de la grande libération a été entrouverte, mais ce n'est que par la répétition – c'est fondamental – la plus constante possible du *gyoji*,

que peu à peu nos conditionnements passés cèdent la place à une manière d'être beaucoup plus libérée par rapport aux *bonno*, attachements et illusions.

N'hésitez pas à questionner. C'est très important quand on fait une sesshin, que la sesshin nous aide à surmonter nos doutes et donc à avoir une confiance plus grande dans la pratique, cette confiance elle-même nous permettant d'investir notre énergie dans la pratique. Ce qui du coup, donne l'occasion à la pratique de devenir réellement éveil. Un des principaux obstacles à la libération (souligné notamment par maître Dogen) est le doute. Parce que si on doute, on aura tendance à être à moitié dans la pratique et à moitié dans son ego qui doute, et on ne peut pas vraiment se plonger dans une pratique qui deviendrait vraiment libératrice. La foi n'est pas dans le zen une croyance en quelque chose de surnaturel et d'invérifiable, la foi est d'être capable de devenir vraiment *un* avec la pratique de chaque instant. Dans le doute, on fait un pas en direction de la Voie et l'autre pied ne suit pas, alors on fait un peu du surplace. C'est pourquoi les *mondo* sont importants, ils sont l'occasion éventuellement de surmonter certains doutes.

Question 5 : *J'ai une question par rapports aux soutras anciens. Dans ces soutras, on peut lire que le Bouddha met beaucoup en avant la vie sans foyer : quitter le foyer… C'est un élément qui me crée un doute : la voie du zen que l'on pratique, dans laquelle on parle de rester inséré dans la vie active, ne serait-elle pas une voie au rabais ?…*

RYR : Au contraire ! La voie dans laquelle on quitte le foyer est la voie facile. Le sens de quitter la vie de famille est de ne plus être entravé par les conditionnements de la vie quotidienne, les attachements et illusions qui en résultent. C'est pour faciliter la pratique que le Bouddha recommandait de quitter la vie de famille. En choisissant de ne pas quitter cette vie sociale et familiale nous choisissons une voie beaucoup plus difficile, mais qui est en même temps une voie beaucoup plus riche, au sens où, justement, c'est une voie de compassion. Si on réussit à avancer sur cette voie on l'ouvre à tous les êtres : les autres, voyant que nous continuons la même vie qu'eux, peuvent se dire : « Moi aussi je peux pratiquer. » Mais si on donne l'impression que, pour pratiquer la voie du Bouddha il faut tout quitter – la vie de famille, la vie professionnelle et sociale – les gens auront tendance à y renoncer, à dire : c'est pour dans une autre vie.

Souvent ce qui a été reproché aux moines anciens (pendant les trois premiers siècles en gros de la transmission du Bouddha) par ce qu'on a appelé ensuite le Mahayana, est de mener au fond une vie égoïste. Et on est revenu à l'idée de base que l'enseignement du Bouddha est l'esprit de compassion, esprit qui implique que tout le monde peut pratiquer la Voie, qui ne serait plus réservée à ceux qui ont supprimé tout problème en quittant le monde. Cette vision de l'enseignement du Bouddha comme d'un enseignement basé sur la compassion fait que les moines ont développé le Grand Véhicule, en tant que voie ouverte à tout le monde.

Question 5 : *Je vois bien que la vie quotidienne est riche d'opportunités de pratique, et en même temps je ressens aussi le fait qu'elle est riche d'occasions d'oubli de la pratique…*

RYR : Bien sûr. Ce qu'il faut est commencer chaque journée en faisant zazen, même dix ou quinze minutes, pour se replonger dans cette pratique. Et surtout considérer que lorsqu'on se lève du zazen et qu'on démarre la journée, toutes les possibilités de pratique de la Voie se présentent. La pratique de la Voie est observation et concentration. Être concentré, c'est-à-dire être parfaitement présent et un avec ce que l'on fait, un avec les autres que l'on rencontre :

cette concentration nous permet donc de retrouver cette unité. Et l'observation est observer ce qui se passe lorsque l'on pratique, observer les illusions qui se manifestent. Et observer aussi les causes des illusions de façon à pouvoir les déraciner profondément. La seule concentration ne suffit pas, il faut que l'observation nous donne une capacité de compréhension de ce qui fait obstacle. La pratique de la concentration complétée par celle de l'observation est vraiment la pratique de la Voie. Et tout le monde, avec un bon enseignement, peut s'engager dans ce cheminement. Ce que je te souhaite, à toi qui va être papa, est de t'occuper de ton enfant, d'aider ta femme dans sa vie quotidienne : cela va devenir ta pratique de la Voie, et ce n'est pas si facile. En même temps c'est passionnant, une vie comme celle-là est à mon avis beaucoup plus intéressante que de s'enfermer dans un monastère. En tous les cas, maître Deshimaru ne m'a jamais conseillé de m'enfermer dans un monastère. Il n'en a jamais fait la condition pour devenir un vrai moine. Les quelques fois où je lui ai dit : « J'ai l'impression de perdre mon temps, je voudrais devenir un vrai moine... » (devenir un « vrai moine » est presque un mythe...), toujours maître Deshimaru me faisait le geste : « Non, non ! Pas du tout ! Continuer ce que vous vivez est vraiment une vie de moine. Ne pas quitter le monde. » J'ai été éduqué dans ce sens-là et je le transmets ainsi. J'espère que vous pouvez l'entrevoir et le réaliser.

Fin de la journée de zazen