

## Dimanche 8 Juin 2008

### **zazen de 8h30**

Ce matin, après zazen et la cérémonie, nous pratiquerons la cérémonie du repas.

Nous mangerons la guen maï, la soupe de riz, en chantant le sūtra des repas, le Busshō Kapila ou Shokuji No Okyo.

Dans notre pratique du zen sōto, nous nous intéressons à tous les aspects de la vie quotidienne, maître Dōgen a écrit sur tous ces actes qui nous semblent si banals que nous n'y faisons même plus attention: manger, dormir, aller aux toilettes, se laver, .....

La pratique quotidienne est la pratique de la Voie, est la Voie elle même.

Il n'y a pas de dualité, de différence de nature entre être assis en zazen, faire les paï, les prosternations, pendant la cérémonie, accomplir le samu, le travail dans l'intérêt collectif, préparer les repas, etc. Il y a une différence certes dans la forme de l'activité, mais pas dans sa nature sacrée. Nous n'établissons pas la dualité sacré / profane. Tout est sacré...

C'est un enseignement extrêmement concret.

Ceux qui mangent ne sont pas seulement des animaux. Le tenzo, le cuisinier n'est pas seulement un cuisinier. Il choisit les légumes, les prépare, les coupe avec le plus grand soin, les cuit méticuleusement. Il ne s'agit de rien moins que partir de la Vie et de l'apprêter pour donner à manger à des êtres vivants..... des hommes et des femmes qui pratiquent zazen. Dōgen écrit: « *La fonction de tenzo, est de préparer les repas... pour ceux qui veulent suivre la Voie, le système cosmique* »

La fonction de tenzo est donc sacrée. Nous recevons la nourriture comme un fuse, comme un don. Je cite quelques mots du § III

*Premièrement, nous devons réfléchir à la manière dont cette nourriture nous est parvenue. Notre reconnaissance s'adresse à tout ce qui y a contribué.*

*Deuxièmement en recevant ce don, nous devons vérifier si nos vertus et notre pratique le méritent*  
*Troisièmement nous devons revenir à la condition normale de l'esprit et être libres de tous les attachements.*

*Quatrièmement, nous devons être libres de l'avidité, et manger cette nourriture pour la santé de notre corps.*

*Cinquièmement, nous prenons cette nourriture pour nous perfectionner sur la Voie.*

On n'insiste jamais assez sur le fait que le zen est une expérience vivante, pas une théorie plus ou moins poussiéreuse. Notre repas de ce matin est donc une façon d'expérimenter au travers de nos corps et de nos respirations, dans le dojo ce matin, le caractère sacré de se nourrir. Savourer chaque bouchée, chaque gorgée de thé, en silence et en recueillement, est une façon de pratiquer la Voie tout autant que se concentrer sur sa posture en zazen.

Il en est en réalité de même de tous les actes de notre vie quotidienne, se laver pour prendre soin de notre corps, lui aussi sacré, rencontrer les autres évidemment sacrés eux aussi, travailler dans notre métier pour en faire un fuse, toutes nos actions ne sont que l'expression de la Vie, de l'Ordre Cosmique qui s'exprime à travers nous. La pratique de la Voie au quotidien c'est travailler à être totalement présent et concentré dans le moindre de nos gestes, dans la moindre de nos relations sociales, dans notre moindre parole. Je ne résiste pas à conter le koan célèbre entre un disciple et Maître Joshu. Le disciple demande à Joshu: « Maître qu'est ce que la Voie ? » Le maître Joshu demande : « As-tu déjeuné ? » Le disciple répond : « Oui ! » ... « Alors, lave ton bol ! »

Ici, et maintenant, notre zazen c'est donc simplement rester présent à chaque seconde à notre posture, à notre souffle et présent à tous les phénomènes, sans rejet ni identification.

## Zazen de 11 h

Dans le dojo, nous ne sommes pas seuls. Chacun est face au mur, face à soi même, mais petit à petit une harmonie se crée et le zazen de chacun devient le zazen de tous. Si quelqu'un bouge, c'est tout le dojo qui bouge, et inversement si quelqu'un s'apaise, c'est toute l'atmosphère du dojo qui s'en ressent.

Il en est de même pour le kin hin, on peut parfois observer qu'insensiblement notre kin hin s'harmonise. Il ne s'agit pas de marcher au pas, comme à l'armée, mais simplement d'expérimenter ensemble nos interactions.

Dans le bouddhisme, on insiste beaucoup sur la notion d'interdépendance....

Le Bouddha disait « *Quand ceci est, cela est ; ceci apparaissant, cela apparaît. Quand ceci n'est pas, cela n'est pas ; ceci cessant, cela cesse.* »

L'interdépendance des phénomènes constitue un des principes fondamentaux du bouddhisme. Rien ne peut exister de façon autonome, et être sa propre cause. Un objet ne peut être défini qu'en termes d'autres objets et n'exister qu'en relation avec d'autres entités. Autrement dit, ceci surgit parce que cela est.

Nous avons mangé la guen maï tout à l'heure. C'en est une vérification très simple. Le riz qui était dans notre bol n'aurait pu y arriver sans le travail du paysan qui l'a planté, repiqué, récolté. Ce paysan a donné de son amour dans ce riz. Mais son travail n'aurait pas été possible sans la pluie, sans les rayons du Soleil, sans la terre et toute son histoire géologique compliquée. Puis ce riz a voyagé grâce encore au travail d'hommes, le tenzo l'a préparé pour nous, avec soin et amour.

Lorsque nous mangeons le riz, c'est en fait tout le cosmos qui a contribué à cet instant. Nous l'avons chanté: *Premièrement, nous devons réfléchir à la manière dont cette nourriture nous est parvenue.*

*Notre reconnaissance s'adresse à tout ce qui y a contribué.*

Ceci étant cela est. Mais à notre tour, nous n'avons pas mangé la guen maï pour la garder égoïstement pour nous. L'énergie de notre corps va nous servir ce matin pour pratiquer zazen, mais aussi tout à l'heure ou demain pour travailler, pour redonner aux autres et finalement au cosmos tout entier. La nourriture que nous avons mangé n'est pas nôtre, nous ne l'avons prise que pour la redonner. L'air que nous inspirons, nous l'expirons. Rien ne nous appartient, nous ne vivons que pour recevoir et retransmettre, que nous le voulions ou pas. Lorsque ce corps mourra, il faudra bien que ses composants se dispersent.

Pratiquer zazen au dojo, manger, boire, être ensemble est une façon très concrète d'expérimenter l'interdépendance, le non soi. La cérémonie du repas nous a permis de le vivre en conscience.

Vivre vraiment l'interdépendance est le meilleur moyen de vivre la vacuité, c'est à dire l'absence de soi propre, autonome, indépendant et l'absence de toute dualité, de toute séparation.

Lorsque nous recevons le cadeau de pouvoir commencer ne serait-ce qu'à entrevoir cela, nous pouvons faire nos premiers pas sur le Chemin, le Chemin qui mène à la libération de toute souffrance. *Ceci apparaissant, cela apparaît.*

En cette fin de matinée, nous avons la chance de pouvoir vivre cette expérience concrète, ici, dans ce dojo. Nous pratiquons zazen, non pas chacun pour soi, sur son zafu, mais au sein même de notre petite sangha. Chacun est responsable de tous.