

## Sesshin du dojo de Paris

Samedi 21 et dimanche 22 janvier 2017

Enseignements : Gérard Chinrei Pilet

---

### Samedi 21 janvier

#### Zazen de 8h

N'entretenez rien. Si les pensées vous emportent, revenez à la concentration sur la posture ou sur la respiration. À certains moments, l'esprit est naturellement en unité avec zazen. Dans ces moments-là, il y a juste à laisser zazen faire zazen sans y toucher. À d'autres moments, les pensées nous attrapent et alors il faut reprendre contact avec la posture.

Pour illustrer ces deux états, maître Dôgen prend l'exemple de la navigation à voile. À certains moments, il faut changer la position des voiles, l'adapter aux vents changeants ; à d'autres moments, les voiles et le vent s'harmonisent naturellement et il y a juste à laisser faire, laisser le bateau glisser sur l'eau, laisser zazen glisser sur l'océan du *samadhi*.

Ce qui vaut pour zazen vaut aussi pour les périodes entre les zazens. À certains moments, l'esprit est naturellement en phase avec la sesshin, se glisse naturellement dans l'atmosphère de la sesshin ; à d'autres moments, l'esprit est dispersé, attrapé par le discours des uns ou des autres et on n'est plus dans l'esprit de la sesshin, on est dans le rêve des pensées. Dans ces cas-là, il faut "retourner" l'esprit pour le ramener à la sesshin. C'est ce qu'on appelle en termes techniques la vigilance, c'est-à-dire garder toujours un œil sur la condition de l'esprit à tel ou tel instant. Plus on pratique cette vigilance, et plus cet œil s'ouvre. Ce n'est pas l'œil qui juge, c'est l'œil qui observe en toute neutralité.

#### Zazen de 11h

*« Allez au-delà de cet état d'immobilité et de grand silence et lâchez prise complètement en étant comme lavé, réduit en miettes par zazen »*, dit Wanshi.

Ce total lâcher-prise dont parle Wanshi consiste à ne se saisir de rien et à ne rien refuser. Si un état d'immobilité et de grand silence s'établit, ne pas se cramponner à lui, ne pas chercher à le retenir, seulement le laisser être, sans y toucher. À l'inverse, si un état de trouble intérieur ou d'agitation se manifeste, ne pas chercher à le fuir, ne pas lutter contre lui, ne pas se mettre face à lui, en opposition mais le laisser être. Cette totale équanimité vis-à-vis des états intérieurs, ce total lâcher-prise ouvre à la conscience un espace d'une vastitude insondable que les maîtres de notre école appellent *daïshin*, esprit vaste. Cet esprit vaste accueille tout sans être dérangé par rien, et c'est ainsi qu'on se lave de tous les contenus intérieurs. C'est ainsi que zazen réduit en miettes

toutes les composantes du moi et permet d'aller au-delà, *gya tei, gya tei, hara gya tei, hara so gya tei*, total lâcher-prise. *Bo ji sowa ka*, ce total lâcher-prise conduit à la plénitude de la conscience éveillée, à la plénitude de l'esprit vaste.

Ce *gya tei, gya tei, hara gya tei, hara so gya tei, bo ji so waka*, est un mantra puissant mais c'est aussi le cœur de notre pratique de zazen. Total lâcher-prise et alors, *bo ji so waka*, plénitude de l'esprit vaste. Total lâcher-prise qui réduit en miettes le moi et conduit à la plénitude de la nature originelle. Comme le dit maître Dôgen en d'autres termes : « Quand le moi devient faible, zazen devient fort, profond ». Quand il n'y a plus moi et zazen mais seulement zazen, zazen fait zazen. Pas moi et l'assise mais seulement l'assise, *shikantaza*.

### Zazen de 16h30

« Allez au-delà de cet état d'immobilité et de grand silence et lâchez prise complètement en étant comme lavé, réduit en miettes par zazen . Répondez avec une lumière brillante aux profondeurs insaisissables, aussi insaisissables que les eaux d'automne ou la lune au milieu du ciel », dit Wanshi.

« Répondez avec une lumière brillante aux profondeurs insaisissables ». Cette lumière brillante, c'est la lumière de l'esprit vaste. « La source de l'esprit est claire et brillante, seuls les affluents sont boueux » dit le Sandokai. Cette source de l'esprit claire et brillante, c'est l'esprit vaste qui s'actualise quand on ne reste sur rien et qu'on ne refuse rien. Saisie et refus sont la boue dont parle précisément le Sandokai. Abandonner saisie et refus, c'est remonter à cette source de l'esprit, à cette lumière brillante qu'évoque Wanshi. Ce n'est qu'à partir de l'esprit vaste que l'on peut accéder aux profondeurs insaisissables de la conscience dont parle Wanshi.

Aussi longtemps que la conscience reste empêtrée dans la saisie ou le refus, dans l'identification ou le rejet, les profondeurs insaisissables de notre être profond nous sont inaccessibles. C'est pourquoi la pratique de la Voie est indispensable pour se connaître vraiment, dans son véritable soi-même infini et illimité qui n'a rien d'égotique, dans ce véritable soi-même qui n'est rien d'autre que l'univers entier. Aussi longtemps qu'on reste dans les limites de la conscience dualiste attachée à la saisie et au rejet, on reste dans les limites de l'ego et des illusions qui lui sont liées. Ces profondeurs insaisissables par le mental, par la conscience ordinaire, insaisissables par les concepts. Ces profondeurs insaisissables, il faut juste les laisser être. Rester dans cette totale ouverture dont parle Wanshi, dans ce total lâcher-prise.

### **Dimanche 22 janvier**

#### Zazen de 8h

« Allez au-delà de cet état d'immobilité et de grand silence et lâchez prise complètement en étant comme lavé, réduit en miettes par zazen . Répondez avec une lumière brillante aux profondeurs insaisissables, aussi insaisissables que les eaux d'automne ou la lune au milieu du ciel », dit Wanshi.

C'est cette profondeur insaisissable de l'esprit vaste que le Bouddha a désignée par le mot *nirvana*, mot sanscrit qui signifie extinction : extinction du moi, extinction de l'illusion de la séparation, « moi réduit en miettes par zazen », pour reprendre les mots de Wanshi. En réalisant le *nirvana*, Bouddha réalisa la plénitude de l'esprit vaste et il réalisa du même coup ce qu'il a appelé *maha sukkha*, la grande satisfaction. C'est l'expérience de *maha sukkha* par la réalisation de l'esprit vaste qui permet d'éradiquer *dukkha*, le sentiment d'incomplétude. Sous l'arbre de l'éveil, pendant une période de quarante jours, Bouddha coupa la tête de toutes les identifications constitutives de l'illusion du moi : identification au corps, aux sensations, aux perceptions, aux volitions, aux désirs, aux pensées. Le moi étant ainsi réduit en miettes par zazen, il réalisa la plénitude de l'esprit vaste et avec elle *maha sukkha*. Plénitude d'être, plénitude de conscience, plénitude de satisfaction. Et c'est ce qu'il nous enjoint de réaliser nous-mêmes par cette même pratique qui fût la sienne en s'y adonnant avec persévérance et foi. C'est ,comme je le disais hier, l'actualisation du mantra final de l'Hannya Shingyo, *gya tei, gya tei, hara gya tei, hara so gya tei, bo ji so waka*, au-delà, au-delà du par-delà, et alors *bo ji so waka*, plénitude de l'esprit vaste.

### Zazen de 11h

« Allez au-delà de cet état d'immobilité et de grand silence et lâchez prise complètement en étant comme lavé, réduit en miettes par zazen . Répondez avec une lumière brillante aux profondeurs insaisissables, aussi insaisissables que les eaux d'automne ou la lune au milieu du ciel. Vous devez savoir qu'il existe un chemin sur lequel vous pouvez vous retourner », dit Wanshi.

« Vous devez savoir qu'il existe un chemin sur lequel vous pouvez vous retourner ». Ce chemin, c'est la pratique de la Voie. C'est elle qui permet le grand retournement. Maître Deshimaru disait : « La Voie, c'est prendre un virage à 180° ». Il répétait souvent cela, et c'est directement à ce grand retournement qu'il faisait allusion par cette image. Changer la direction de sa vie par la pratique, en finir avec les illusions du *samsara* qui maintiennent dans *dukkha*, en tournant son regard vers l'intérieur. Ce retournement, c'est un retour à l'essentiel, un retour à notre nature originelle, à l'esprit vaste, seul à même d'éradiquer les illusions de toutes sortes.

Maître Deshimaru nous posait aussi de temps en temps cette question : « *What is the most important in your life ?* » Qu'est-ce qui est le plus important dans votre vie ? C'était une autre manière de nous poser la question : Avez-vous opéré le grand retournement ou êtes-vous encore à batifoler sur les chemins du *samsara*, perdant votre vie à des broutilles sans intérêt ? Chez le Bouddha Shakyamuni, ce grand retournement fût soudain. Au spectacle de l'impermanence à travers un vieillard, un malade et un cadavre, le retournement s'est produit soudain, et dès lors, sa décision fût irrévocable : je ne vais pas perdre ma vie dans ce palais, à jouer avec le pouvoir politique, les honneurs et tout ce tralala.

D'autres fois, ce retournement se produit progressivement mais dans tous les cas, c'est la pratique de la Voie qui le permet, et dans tous les cas, c'est la pratique de la Voie qui l'approfondit. Si on veut savoir ce qu'il en est pour chacun de nous de ce grand retournement, il faut se poser à soi-même régulièrement, et en toute sincérité, cette question que nous posait de

temps en temps maître Deshimaru : « *What is the most important in my life ?* » « *My life* », pas celle du voisin.

## Mondo

---

— *La première fois que je t'ai entendu dire « laissez zazen faire zazen », j'ai trouvé cette expression... j'ai ressenti quelque chose d'extraordinaire, magique, et alors maintenant, en avançant, je me demande ce que fait zazen quand il fait zazen.*

— Rien. C'est justement parce que zazen est dans le non faire, que zazen est la dimension la plus élevée. Et pour se mettre en accord avec cette dimension du non faire de zazen, il faut aussi apprendre le non faire. C'est quand le non faire se met en place chez celui qui pratique zazen que la résonance s'établit entre le non faire du pratiquant et le non faire de zazen. Ne pas toucher à zazen. Qu'est-ce qui fait qu'on touche à zazen ? Les visées du moi : saisie, refus, faire zazen pour ceci ou pour cela. Ou cette autre visée du moi, je fais zazen. Non ! Car dans ce cas-là, il y a toujours un moi qui se situe face à zazen. Quand cela est abandonné comme nous y invitent Wanshi et tous les maîtres de la transmission, alors zazen fait zazen, alors le non faire du pratiquant et le non faire de zazen se rejoignent.

— Merci.

\*\*\*\*

— *C'est une question d'ordre éthique concernant le don d'organe. La position bouddhiste est de favoriser ce don qui a des conséquences positives pour le donneur et le receveur, mais le prélèvement doit être fait très rapidement une fois que la mort encéphalique est intervenue, aussi la visée d'atteindre la bouddhité est-elle possible bien que les organes soient prélevés rapidement après la mort ?*

— Rien n'empêche que la bouddhité s'actualise parce que la bouddhité est un niveau de conscience et le corps une fois mort, le niveau de conscience n'est pas affecté par ce qui se passe pour le corps. Le corps va alors suivre son chemin, les quatre éléments du corps vont retourner au cosmos. Et d'ailleurs, précisément à l'instant de la mort, la bouddhité s'accomplit s'il y a lâcher-prise total vis-à-vis du corps, c'est-à-dire s'il n'y a pas d'identification à ce corps, c'est-à-dire s'il y a mise en pratique de l'enseignement du Bouddha selon sa célèbre formule, qu'il a employée à propos des cinq agrégats ( le corps, les sensations, les perceptions, les volitions et les pensées ) : « ceci n'est pas moi, ceci n'est pas mien, ceci n'est ni moi, ni mien ». Si à l'instant de la mort, il y a ce total lâcher-prise dont parle Wanshi, ce *shin jin datsu raku* dont parle maître Dôgen, l'esprit vaste est actualisé au moment de la mort. Cela ne s'improvise pas, cela suppose tout une vie de

pratique. La pratique c'est mourir avant de mourir, c'est-à-dire mourir aux cinq agrégats, avant la mort effective du corps. Donc, pas de problème.

— *Donc le délai nécessaire après la mort dont on parle pour que la conscience puisse effectuer son cheminement est secondaire ?*

— Quand il s'agit de la réalisation de la bouddhité, oui. De toute façon, après la mort clinique, qu'il y ait réalisation ou pas de la bouddhité, les processus de résorption de la conscience sont assez rapides. Sans compter que, dans les pays chauds, le traitement du corps après la mort est très rapide.

— *Merci*

\*\*\*

— *Ma question fait suite à la question « zazen fait zazen ». L'esprit vaste, qui le savoure, qui le déguste puisque "je" est entre parenthèses ? Il n'y a pas inconscience, on n'est pas totalement abruti, il y a une saveur, il y a un goût de ces instants-là. Qui déguste cette saveur-là ?*

— Non seulement une saveur, mais un sentiment de plénitude.

— *Oui, une joie.*

— Une joie sans objet.

— *Qui le perçoit ?*

— C'est cette conscience auto-lumineuse qui ne perçoit pas la plénitude mais qui est la plénitude. On a tendance à toujours fonctionner selon la dualité sujet/objet, parce que cette dualité est le propre du fonctionnement mental, et comme on est beaucoup dans le mental, on a tendance à tout interpréter à partir de ce schéma-là. Mais quand il y a cet autre niveau de conscience que Dôgen appelle *hishiryo*, que Bouddha appelle *samadhi*, cette dualité entre sujet et objet n'existe pas.

— *Autrement dit le "qui" n'a pas de sens.*

— Oui, le "qui" n'a pas de sens.

\*\*\*

— *Je vais revenir également à la question de zazen qui fait zazen et du lâcher-prise. Dans mon expérience, ce non-faire, ce non-agir, je le perçois comme une sorte de mouvement dynamique. A-t-il une finalité quelconque ou bien est-ce juste ça ?*

— Non, sans finalité.

— *Mais il est bien là ?*

— Oui. C'est juste ça mais il n'y a pas de finalité, c'est-à-dire que ce n'est pas un moyen en vue d'une fin parce qu'on n'est plus dans le cadre du fonctionnement en terme de moyen en vue d'une fin. C'est juste cela, juste comme cela. Et d'ailleurs le vrai zazen, c'est-à-dire le zazen *mushotoku*, c'est précisément ce zazen qui sort du rapport moyen/fin. Aussi longtemps qu'on fait un zazen non *mushotoku*, on voit zazen comme un moyen en vue d'une fin qu'on atteindra plus tard. Zazen *mushotoku*, c'est réaliser la plénitude de zazen, laquelle est au-delà de la dualité moyen/fin.

— *Donc c'est en quelque sorte comme un mouvement qui tourne en rond...*

— Oui, à condition que le rond désigne cet insaisissable dont parle Wanshi, insaisissable qui nous invite au lâcher-prise, à ne pas toucher, c'est-à-dire à rester dans la dimension *mushotoku*.

\*\*\*

— *Cette dimension dont on parle depuis tout à l'heure, est-ce que c'est cette dimension d'union avec l'univers, de l'ouverture du cœur ?*

— Oui.

— *Est-ce que tant qu'on dissocie le cœur et le mental, on n'est pas toujours dans cette dichotomie, cette séparation, cette division... ?*

— Si.

— *Dans mujo seppo, l'enseignement qui est donné par la nature, est-ce qu'on ne peut pas trouver cette union instantanée dont on parle dans le Zen, cette relation profonde qui nous dépasse ?*

— Oui. Dans *mujo seppo*, le sermon sans parole de la nature, c'est bouddha qui parle à bouddha. C'est-à-dire c'est le bouddha exprimé dans les formes de la nature qui rentre en résonance avec le bouddha sans forme présent en nous.

— *Alors, n'avons-nous pas naturellement cet éveil au stade de l'enfance, ce sentiment d'union avec tout ce qui nous entoure, qu'on perdrait par la suite avec des catégories qu'on va créer dans l'existence, et est-ce que la pratique ne serait pas simplement cette aide pour retrouver cet état d'union ?*

— Oui. L'accomplissement de la pratique, c'est justement non-deux, non-dualité. L'esprit vaste englobe tout et de ce fait, à son niveau les catégories d'intérieur et d'extérieur n'existent plus. Qu'est-ce qui peut être extérieur à l'infini ? Rien.

— *Parfois ce sentiment d'union avec la nature nous rend nostalgique, c'est-à-dire qu'on n'a pas envie de revenir dans le monde, d'avoir des activités... parfois d'ailleurs, on se demande pourquoi on a des activités.*

— Le pas supplémentaire à faire ensuite, c'est de veiller à ce qu'au sein même de nos activités, il y ait quelque chose de l'ordre de la dimension *mushotoku* qui se mette en place. Cela suppose qu'on ne se voie plus comme un moi qui fait quelque chose. Une action s'accomplit par l'intermédiaire du corps, c'est tout.

— *Mais dans l'existence, il y a toujours la dimension matérielle qui revient et qui fait qu'on a des activités qui nous éloignent ... Je dis cela parce qu'en donnant des cours de yoga intervient aussi la notion d'argent, qu'il y a néanmoins la dimension spirituelle qui est présente et que parfois on ne sait plus très bien si l'aspect d'échange enseignement/argent est juste ?*

— Il faut distinguer deux choses. Les cours de yoga, pour toi c'est un moyen de gagner ta vie.

— *Pas que, mais aussi.*

— Si tu pratiques la séance de yoga sans que sur l'instant ton esprit soit accaparé par l'argent que tu vas gagner, tu peux alors retrouver cet esprit non deux dans la façon de diriger ton cours.

— *Oui, tout à fait. Dans ce sens, on ne peut pas toujours chercher à faire plaisir.*

— L'éthique de l'enseignant, dans le yoga ou dans toute autre discipline, c'est de chercher consciemment ou inconsciemment à répondre à l'attente de l'autre, et son attente fondamentale, c'est de s'élever à travers ce qu'il pratique, même si l'ego n'est pas toujours d'accord, même si l'ego rue parfois dans les brancards, même si l'enseignant parfois bouscule un peu l'ego.

— *Merci.*