

GYOHATSÛ NENJU

Le sûtra des Repas

Du livre "Sûtras Zen" de Roland Yuno Rech



Introduction

Durant une *sesshin* on ne fait pas seulement zazen, on prend notamment trois repas par jour. La pratique d'un moine est l'expression d'une aspiration à l'Éveil qui se manifeste en lui. Selon son vœu, sa réalisation s'accompagne de la réalisation de tout les êtres qui souffrent. C'est le sens des diverses dédicaces qui sont récitées par les moines pour dédier les mérites de toutes leurs actions à chaque moment de leur vie quotidienne et en particulier au moment des repas qui sont le fruit de dons, de *fuse*. Ainsi, dans la pratique du zen, les repas sont une cérémonie dédiée à tous les êtres et aussi à tous les Bouddhas qui nous ont transmis notre pratique et auxquels nous exprimons notre reconnaissance. Cette reconnaissance s'adresse aussi à tout ce qui a contribué à la préparation de ce repas.

La prise des repas est aussi une pratique du Dharma et Maître Dôgen a consacré deux chapitres importants du *Eihei Shingi*, qui présente les règles de vie au d' Eihei-Ji, dont le *Tenzo Kyokun*, l'enseignement du tenzo, et le *Fushuko Hanpo*, qui est le Dharma de la prose des repas.

Dans le *Tenzo Kyokun* Maître Dôgen montre l'attitude que nous devons adopter face à la nourriture et les éléments qui servent à préparer les repas: le feu, l'eau, et aussi les ustensiles de cuisine. Il nous dit: "Quand on fait cuire le riz, on considère la casserole comme notre propre tête. Quand on lave le riz, on considère l'eau comme notre propre vie. En réalité, tous les éléments font partie de notre vie, notre corps est constitué d'eau à plus de 80%.

Lorsque l'on prépare la cuisine, on pense à ceux à qui est destiné le repas: ceux qui pratiquent le Dharma et qui en pratiquant *shikanaza*, le zazen, ont une pratique qui est en elle-même la pratique de l'Éveil. Tous ceux donc qui pratiquent le véritable zazen sont des Bouddhas, des éveillés. Aussi, lorsqu'on prépare la nourriture lors d'une *sesshin* ou dans un temple, on a la joie de préparer la nourriture pour des Bouddha vivants et pratiquants. On éprouve une grande gratitude que la vie nous ait permis d'accomplir cette fonction. D'une manière générale, quel que soit le *samu*, on est au service de Bouddha, au service de la pratique de l'Éveil transmise depuis Shakyamuni. Réaliser cela nous remplit de joie.

Lorsque l'on reçoit la nourriture, on la reçoit aussi avec joie et gratitude, ce qui est exprimé dans le *Sûtras des repas*. Aussi la prise de repas est l'occasion de mettre en pratique un enseignement fondamental du bouddhisme Mahayana, comme illustre le commentaire de Maître Dôgen à propos d'un extrait du *Sûtra de Vimalakirti*: "Si vous pouvez rester le même avec la nourriture, alors tous les dharmas, tous les phénomènes, demeurent semblable à la nourriture et à la nourriture d'être semblable au Dharma.

“Si vous restez équitables, toutes les nourritures sont semblables. Par extensions, il faut être libéré de nos préférences et de nos aversions et maintenir une attitude équitaine vis-à-vis de tous les phénomènes. Concrètement, cela revient à ne pas discriminer entre les objets auxquels nous accordons plus ou moins de valeurs. C’est une libération de pouvoir aller au-delà de notre esprit de discrimination. C’est réaliser que finalement tous les phénomènes que nous rencontrons, quel qu’ils soient, manifestent l’ultime réalité. Dans le sūtra , Vimalakirti offre une nourriture très raffinée à Subhuti et lui dit: “Tu peux manger cette nourriture si tu ne discrimines pas entre une nourriture raffinée et une nourriture ordinaire.”

Si on a cette attitude en prenant les repas, alors la prise des repas devient une profonde pratique du Dharma, la continuation de la pratique dans le dojo.



GYOHATSŪ NENJU 行鉢念誦

Le sūtra des Repas

- : de suite après le gassho avant de s'asseoir
- : quand tout est silencieux

Gassho

Bus-shō kabira
Jo do makada
Sep-pō harana
nyu metsu kuchira
Nyorai o ryōki
Gakon toku futen
Gangu is-sai shū
To san rin ku ja ku.

Ouvrir les bols

- Shin jin pashin birū sha no fu
- En mon ho shin rushā no fu
- Sen pai kashin shikyā mu ni fu
- To rai asan mirū son bu
- Ji ho san shi ishī shi fu
- Dai jin myo harin ga kin
- Dai shin bun jusu ri bu sa
- Dai jin fuen bu sa
- Daihi kan shiin bu sa
- Shi son bu sa mo ko sa
- Mo ko hōja ho ro mi.

Gassho shashu - zazen

- Hitotsu ni wa, kō no tashō o hakari
kano raisho o hakaru.
Futasu ni wa onore ga tokugyō no
zen ketto hakatte ku ni ōzu.
Mitsu ni wa shin o fusegi toga o hanaruru koto wa
tontō o shū to su.
Yotsu ni wa, masani ryōyaku o koto to suru wa
gyōko o ryōzen ga tame nari.
Itsutsu ni wa jōdō no tame no yue ni
ima kono jiki o uku.

Ino seul (à midi)

- *Jiten kijinshu* *Gokin suji kyu*
Suji hen jihō *Ishi kijin kyu.*

Jo bun san bo Chu bun shion
Gekyū roku do Kai do kuyō.

Ik-ku idan is-sai aku Niku ishu is-sai zen
Sanku ido shoshu jo Kaigu jo butsu do.

Avants de boire la tisane/

Gashi sen pas-sui Nyo ten kan ro mi
Seyo kijin shu Shitsu ryo toku bo man
On makura sai sowaka.

● ● : avant les annonces

● ● : avant samu

Ino seul

- Shishi kai jiki kun, Jiren kafu jashī,
Shin shin jin cho ihi, Kishu rinbu joson.
● ∅ : fin

1^{re} partie, A / Les étapes de la vie de Shakyamuni Bouddha.

Monsui no ge

Lorsque nous allons au réfectoire pour prendre la *guen mai* ou le repas de midi, nous commençons par chanter le *Sûtra des repas*. Avant de prendre la nourriture, nous nous rappelons l'existence du Bouddha Shakyamuni, nous prenons notre repas en communion avec Bouddha. Nous recevons notre nourriture pour suivre la Voie qu'il a montrée. C'est pourquoi au début du *Sûtra des repas* on célèbre sa vie, car dans notre pratique nous nous engageons à poursuivre cette vie de Bouddha ici est maintenant.

Bus-shô kabira

Jo do makada

Sep-pô harana

Nyu metsu kuchira.

*Bouddha est né à Kapila(-vastu),
Il réalisa la Voie à Magadha.
Il enseigna le Dharma à Harana (Varanasi)
Il entra dans le parinirvana à Kushinagara.*

Dans le *Sûtra du Lotus*, Bouddha révèle qu'il avait déjà réalisé l'Éveil depuis très longtemps et il a partagé la condition humaine ordinaire, c'était pour montrer le chemin de l'Éveil aux êtres humains. Mais dans le bouddhisme ancien et selon l'histoire qui est généralement véhiculée, on considère que Shakyamuni Bouddha était un homme ordinaire, quoique fils de roi, qui devint Bouddha après de longues recherches spirituelles, non sans s'être livré à toutes sortes d'exercices de mortification, avant de découvrir la Voie du zazen et de s'éveiller au Dharma.

La première partie nous rappelle les quatre grands événements de la vie du Bouddha Shakyamuni, que nous évoquons brièvement.

Bus-shô Kabira

Bouddha est né à Kapila (aussi dis Kapilavastu).

Bouddha est né à Kapilavastu, la capitale d'un petit état de l'Inde à la limite de l'Himalaya. Une semaine après sa naissance, sa mère décéda et sa tante prit le rôle de mère de substitution. Fils de roi, il était destiné à succéder à son père. À sa naissance un devin déclara: "Il deviendra un grand roi s'il décide de vous succéder au trône, mais s'il y renonce il deviendra un grand éveillé, un roi du Dharma."

Le roi, voyant l'avenir de sa succession menacé, décida d'entourer Shakyamuni de tout ce qui pouvait lui rendre la vie agréable. Très jeune, Shakyamuni avait été interpellé et troublé par l'impermanence et la souffrance et son père craignant que la prédiction se réalise, chercha à lui éviter toute rencontre avec l'impermanence, la maladie, la mort. Ainsi pendant toute sa jeunesse, Shakyamuni fut maintenu dans une grande illusion, ignorant toute de la réalité. Notons que cela rejoint notre société qui dissimule le plus possible la maladie, la mort et qui développe une idéologie du bonheur basée sur confort matériel, la satisfaction des besoins et des désirs, ce qu'on appelle parfois la société de consommation. Mais un jour ou l'autre la réalité nous rattrape.

Plus tard, il fut confronté à la réalité de l'impermanence sous la forme des trois rencontres: un vieillard, un malade et un cadavre que l'on allait incinérer. Shakyamuni réalisa brutalement que la vie était souffrance et que la cause de cette souffrance était l'impermanence: même si on a atteint un certain degré de bonheur, cela ne durera pas. Cette réalité implacable tapie dans un coin de l'esprit humain jette une ombre sur son bonheur éphémère qui est inexorablement voué à disparaître.

Jo do Makada

Il réalisa la Voie à Magadha.

Peu de temps après cette confrontation avec l'impermanence Shakyamuni fit une quatrième rencontre décisive, avec un ascète, un religieux qui dégageait une très grande sérénité. Cela lui rappela qu'autrefois dans sa première jeunesse, il avait expérimenté un état spontané de *samadhi*. À partir de ce moment-là, il renonça à sa vie de prince, l'avenir qui lui était réservé et partit en quête de la Voie pour retrouver cet état, cette libération. Finalement, il réalisa l'Éveil en zazen à Makada en voyant l'étoile du matin: *jo do Makada*.

Se-pô Harana

Il enseigna le Dharma à Harana (Varanasi).

Puis il enseigna les Quatre Nobles Vérités, le Dharma, *sep-pô Harana*, dans ce qu'on a appelé le *Sermon de Bénarès*, qui a en réalité eu lieu à Sarnath, ou Harana, proche de Bénarès. Ce fut son premier sermon destiné à ses quatre anciens disciples et compagnons de mortification. Il y décrit son Éveil et la vision qu'il eut de toutes ses vies antérieures. Il avait compris un point fondamental de la souffrance: tous les êtres sont les héritiers de leur karma et renaissent en fonction de ce karma. Chaque renaissance renouvelle la confrontation à la souffrance de l'impermanence. Cette

souffrance est liée à la non-compréhension de la réalité. À son tour, cette non-compréhension de la réalité plonge les êtres dans la poursuite de toutes sortes de désirs illusoires, rejetant tous ce qui dérange l'ego, ce qui finalement les rend ignorants de leur véritable nature. Tout cela produit le cycle des souffrances, des naissances et des morts.

Il y a moyen de créer les conditions pour s'éveiller: pratiquer l'attention juste, la méditation juste, autrement dit : zazen qui permet de mener une vie en harmonie avec le Dharma, sans créer de souffrance pour les autres ni pour nous-mêmes. Se libérer des causes de la souffrance, c'est réaliser le nirvana. Mais pas seul: dans la tradition zen du Grand Véhicule, on insiste sur la déclaration que le Bouddha fit lorsqu'il vit l'étoile du matin: "j'ai réalisé l'Éveil avec tous les êtres de l'univers." Le cœur de cette l'Éveil, c'est la réalisation de cette totale unité avec tous les êtres, tel qu'on peut la réaliser en pratiquant zazen, à condition de se dépouiller de tout égoïsme, d'abandonner tout objet, que ce soient les objets de désir ordinaires, les ambitions et même les désirs spirituels tels que la réalisation du satori, de l'illumination, du nirvana.

La réalisation de notre unité avec tout l'univers, avec tous les êtres, nous fait vivre au-delà des limites de notre petit ego. Cet affranchissement par rapport à l'ego est profondément libérateur, car il nous délivre de l'avidité et du sentiment qu'il faut combler un manque constant. Nous réalisons profondément que nous n'avons besoin de rien, car tout nous a déjà été donné. Comme Shakyamuni, nous sommes déjà Bouddha depuis l'origine. Tous les êtres sensibles qui apparaissent sur cette terre sont cette même nature de Bouddha: vous, moi, les arbres, le ciel et la terre. Mais tant qu'on ne le réalise pas, on crée toutes sortes d'illusions et de souffrances. Donc lorsqu'on entonne *Busscho Kabila*, "Bouddha est né à Kapila", on pourrait dire: "Un Bouddha est né à Kapila", car on se réfère à tous les êtres.

Nyu metsu Kuchira

Il entra dans le nirvana à Kushinagara.

Par la suite, le Bouddha enseigna le Dharma pendant quarante ans puis il entra dans le nirvana à Kushinagara. Les pratiquants spirituels de l'Inde ancienne qui voulaient échapper définitivement aux renaissances dirent qu'à ce moment-là, il réalisa le *parinirvana*, c'est-à-dire l'extinction définitive de toute cause de renaissance et donc de souffrance. Mais une telle affirmation montre qu'un aspect fondamental de l'enseignement du Bouddha n'avait pas été réellement compris. Point essentiel que le Grand Véhicule rétablit par la suite en introduisant ce qui devint: "la Voie des bodhisattvas". Le véritable Éveil ne consiste pas à se sauver soi-même tout seul, car

nous n'existons pas seuls, nous sommes constamment reliés à tous les êtres. Aussi, le véritable Éveil consiste à s'harmoniser avec cette réalité en se sentant solidaire de tous les êtres, en développant un esprit de bienveillance et de compassion à leur égard, en faisant le vœu de ne pas nous séparer tant qu'il y a des êtres qui existent et qui souffrent.

C'est ce qui nous fait prononcer le premier grand vœu des bodhisattva: "Aussi nombreux que soient les êtres vivants, je fais le vœu de les aider à se libérer." Comme je le rappelle souvent, ce vœu ne constitue pas un sacrifice, car si on fait ce vœu profondément, tranchant la racine de toute forme d'égoïsme et d'ignorance on réalise déjà le nirvana. On n'entre pas dans le nirvana après la mort, car le nirvana est simplement la cessation de l'illusion, l'extinction des trois poisons qui sont les trois grands *bonno* ou cause de souffrance: l'ignorance, l'avidité et la haine. Lorsque l'on abandonne ces poisons, notre vie de *samsara* se transforme en vie de nirvana. Les deux mondes ne sont pas des mondes séparés, il n'y a pas le monde d'ici-bas et le monde de l'au-delà. On ne crée plus d'opposition entre nirvana et *samsara*, car ce ne sont pas deux lieux d'existence différents. On ne quitte pas le *samsara* pour entrer dans le nirvana. Ils sont comme la paume et le dos de la main: la même réalité, mais vue différemment. "La vision juste" est citée en premier lieu dans l'Octuple Sentier, car notre vision conditionne notre manière de vivre et notre manière d'être. Suivant la manière dont on comprend cette existence dans le *samsara*, le monde de transmigration et de souffrance ou "la vase boueuse" comme le dit le sūtra final, cette existence peut se transformer en nirvana. Dès lors que l'on se dépouille de toute forme d'égoïsme, d'égoïsme et que l'on abandonne les trois poisons, on réalise "la pureté du lotus".

Zazen permet de rétablir cette vision juste. Elle n'est pas réservée à un être exceptionnel tel que le Bouddha Shakyamuni. Elle ne s'obtient pas après des études laborieuses, de nombreux efforts de mortification et d'ascétisme, mais seulement en s'asseyant en zazen et changeant notre regard. Aussi ceux qui peuvent prononcer réellement, profondément les vœux de bodhisattva, ont déjà réalisé le nirvana. En outre Shakyamuni Bouddha, le Bouddha historique n'a pas réellement quitté ce monde. Son corps de Dharma est présent partout où l'on pratique cet enseignement et il est parmi nous et en nous lorsque nous pratiquons zazen.

1^{re} partie, B / Vacuité des trois roues.

Tenpatsu no ge

Nyorai o ryôki

Gakon toku futen

Gangu is-sai shû

To san rin ku ja ku.

Maintenant nous ouvrons les bols du Bouddha.

*Pour que celui qui donne, celui qui reçoit et ce qui est donné,
puisse être libéré de tout attachement*

Et atteindre la libération avec tous les êtres sensibles.

Nyorai veut aussi dire Tathagata, Bouddha. Celui qui vient de *ku*, de la vacuité, de la totale interdépendance de tous les êtres de l'univers. Celui qui provient de l'ainséité telle qu'elle est et qui l'a réalisée. Aucun être n'existe séparément, c'est pourquoi on parle de la vacuité. Rappelons que vacuité veut dire sans séparation, vide de toute existence séparée. La vacuité n'est pas un manque, mais la réalisation de l'ultime réalité. La vie de Bouddha, de *Nyorai*, consiste à actualiser cela et à le transmettre pour permettre à tous les êtres d'être libérés de tout attachement.

Shakyamuni est né six siècles avant Jésus Christ, il vécut pendant 80 ans. Dans la première partie du *Sûtra des repas*, on a évoqué sa vie, son Éveil, son enseignement et sa mort. Shakyamuni est mort, mais *Nyorai* a survécu, car *Nyorai* c'est la nature de Bouddha, notre véritable nature. Chacun d'entre nous est *Nyorai*. On retrouve la même idée dans le *Sûtra du Kesa*: *Dai geda puku, Muso fukuden e, Hi bu Nyorai kyo*: nous recevons l'enseignement de *Nyorai, Kodo sho shu jo*: Pour aider et libérer tous les êtres sensibles. Avant de prendre le repas, nous nous réfléchissons au sens de manger. Ce n'est pas seulement pour assouvir un désir, mais pour se maintenir en vie pour pouvoir pratiquer la vie éveillée, la vie de Bouddha. Pour cela, nous devons réaliser *la vacuité des trois roues*: le donneur, celui qui reçoit et le don.

Lorsqu'on reçoit l'ordination de moine ou de nonne, on reçoit un *kesa* et on reçoit l'oryoki, un bol ou plusieurs bols. Depuis l'origine, *kesa* et bol sont les symboles non seulement de la transmission de l'esprit du Bouddha, mais aussi de la pratique, de la vie de Bouddha, c'est-à-dire une vie en harmonie avec le Dharma, avec l'Ordre Cosmique. Le bol pour se nourrir et le *kesa* vêtement de zazen, sont les éléments essentiels pour continuer à vivre la vie de Bouddha.

En Inde, à l'époque de shakyamuni les moines avaient un seul bol. Ils se nourrissaient grâce aux *fuse*, aux dons de nourriture qu'on leur accordait lors de leur

tournée de mendicité. Ils acceptaient le fuse sans discriminer entre ce qu'ils aimaient, ce qu'ils n'aimaient pas, ce qui était raffiné, ce qui ne l'était pas, car ce qui était donné était précieux, méritait d'être respecté surtout pas gaspillés. Aujourd'hui encore, nous devons manger ce qui est contenu dans notre bol sans gaspiller ne serait-ce qu'un seul grain de riz. Ainsi on apprend à actualiser l'esprit de zazen qui ne discrimine pas. On ne se dit pas: "Ah, ce plat est bon" ou le contraire: "mauvais". On reçoit et on mange avec équanimité. Un jour Vimalakirti avait offert un plat délicieux et très raffiné lors de la tournée d'aumône de Sariputra. Sariputra était gêné, car un moine n'était pas supposé manger une nourriture très raffinée. Vimalakirti lui dit: "Tu peux manger cette nourriture si tu ne discrimines pas. C'est l'esprit fondamental de zazen: cesser de discriminer, de juger, et accueillir tous les phénomènes qui se présentent comme manifestation de l'ultime réalité, *Nyorai*, la nature de Bouddha. Toute notre pratique consiste à s'harmoniser et réaliser la grande libération d'avec l'esprit étroit et discriminant de l'ego provoquant toutes sortes d'émotions négatives:

l'avidité pour ce que l'on juge bien,
la haine, rejet pour ce que l'on trouve mauvais,
la jalousie ou l'envie pour ce qu'ont les autres,
le regret par rapport à ce qu'on n'a plus,
l'attente de ce que l'on espère obtenir,
tout ce qui fait que l'esprit n'est jamais en paix.

Pratiquer zazen, c'est abandonner complètement ce monde de fonctionnement du mental. En l'actualisant concrètement dans la prise des repas, l'action de manger devient alors occasion d'Éveil. Réaliser cela permet d'être libéré de toute forme d'attachement et d'atteindre ainsi cette grande libération avec tous les êtres sensibles. La pratique du don, le fuse, est la première des grandes pratiques du bodhisattva. Si l'on peut donner, c'est parce que rien ne nous appartient en propre: ce que nous donnons est quelque chose que nous avons reçu. Ainsi, le don n'est possible que par la vacuité: c'est parce que le bol est vide qu'on peut le remplir de nourriture, c'est parce que notre esprit est vide qu'il se libérer. "Vide" c'est-à-dire n'existant qu'en total interdépendant avec tous les êtres de l'univers. Faire un *fuse*, c'est pratiquer le lâcher-prise, réaliser que ce que nous croyons posséder ne nous appartient pas réellement. Cela nous est seulement prêté temporairement, car cela appartient à l'Ordre Cosmique. Alors il n'y a rien à quoi l'on puisse s'attacher et on peut donner joyeusement, sans regret, sans avoir l'impression de perdre quelque chose.

Il n'y a pas de donneur sans receveur et sans quelque chose qui est donné. Ces trois éléments sont en totale interdépendance. Lorsque les moines font leur tournée de mendicité, ce ne sont pas les moines, mais les donateurs qui remercient, mains en

gassho car en recevant le don de nourriture, les moines donnent l'occasion aux fidèles laïcs de faire un *fuse*. Ceux-ci réalisent que donner c'est recevoir. Une vie est faite de don et de réception du don, c'est grâce à cet échange que nous vivons. Notre vie est totale interpénétration avec toutes les existences.

En zazen, on pratique le don, on donne son énergie et son corps à la pratique de zazen et simultanément, on reçoit de cette pratique la grande libération, la réalisation de la vacuité de tous nos objets d'attachement. En faisant une *sesshin*, nous donnons notre patience pour ne pas bouger, pour ne pas déranger l'atmosphère du dojo. En nous donnant complètement à la Voie, nous faisons exister la Voie dans les phénomènes permettant ainsi à d'autres de se joindre à nous et de réaliser la voie également. La *sesshin* elle-même donc est le fruit du *fuse*, du don. Comme le zazen, la prise de repas, le *samu*, et toutes les autres activités quotidiennes sont aussi des occasions de donner et de recevoir: en rendant service, nous recevons la joie d'être au service de la Sangha. Chacun a l'occasion de se libérer de son égocentrisme et de vivre en harmonie avec la réalité ultime.

2^e partie / Vénération aux dix Bouddhas.

Jubutsumyô

Ensuite, alors que nous ouvrons les *oryoki*, nous rendons hommage et exprimons notre vénération aux dix Bouddhas. À l'exception de Shakyamuni, ces Bouddhas ne sont pas des personnages historiques, ils symbolisent dix aspects de l'Éveil ou les dix vertus de notre pratique.

Shin jin pashin biru sha no fu.

Vénération à la pureté illimitée du Bouddha Vairocana,

La lumière de Bouddha, la lumière de l'Éveil est symbolisée par le bouddha Vairocana, Birushana, que l'on vénère comme le premier des dix aspects de l'éveil. Birushana est le Bouddha solaire dont la lumière éclaire tout l'univers. C'est le Bouddha primordial. Il symbolise ce qu'on appelle le *Dharmakaya*, le corps du Dharma de Bouddha, c'est-à-dire le corps qui actualise l'enseignement. Même si Shakyamuni est mort il y a 2500 ans, son *Dharmakaya*, son corps de Dharma, l'essence de son enseignement se transmet toujours.

Dans le *Jijuyu Zanmai*; Maître Menzan faisait remarquer que le *Dharmakaya* a deux aspects: il éclaire tout l'univers et il illumine intérieurement le monde du Dharma avec la lumière de la sagesse. Dans notre vie, notre esprit éveillé est souvent obscurci par

des nuages des *bonno*. Pourtant, notre véritable nature de Bouddha n'a pas disparu. C'est comme ces jours où il fait sombre, le soleil n'a pas disparu, mais il est caché par les nuages qui font obstacle à sa lumière. C'est la fonction primordiale de la pratique de zazen lorsque l'on cesse d'entretenir ses pensées de permettre à l'esprit de retrouver sa clarté, sa pureté et de pouvoir en être à nouveau éclairé, et éveillé. Alors la lumière du soleil qui était jusqu'alors voilée par les nuages resplendit, rayonne clairement. C'est le samadhi qui permet de s'éveiller soi-même: *Ji Ju yu Zanmai*. On peut percevoir naturellement la véritable nature des phénomènes, les éclairer à partir de la lumière intérieure de samedi de zazen. Mais cette lumière de zazen ne se limite pas à nous éclairer intérieurement, elle a aussi ce pouvoir de rayonner sur notre environnement et de contribuer à éclairer les autres, car en zazen il n'y a plus de séparation entre soi et les autres. Le véritable soi, c'est soi même en unité avec tous les êtres. Cette unité est la véritable nature de notre existence. Aussi le samadhi de zazen éclaire également tous les êtres. C'est ce qu'on appelle: *Ta Ju Yu*, *Ta* voulant dire: "les autres".

En mon ho shin rushâ no fu

À la forme accomplie du Bouddha Amitabha

C'est la vénération du Bouddha Amida, ou Bouddha Lochana. C'est le Bouddha de la lumière infinie qui symbolise à la fois la sagesse et la miséricorde. C'est lui qui a créé une terre que l'on appelle la terre d'Amida., le paradis d'Amida, auquel il a dédié tous ses mérites pour aider tous les êtres qui renaissent sur cette terre. Naître sur la Terre de Bouddha Amida se produit lorsqu'on a une grande foi dans la compassion du Bouddha, que l'on s'en remet à son pouvoir.

En Extrême-Orient, beaucoup de bouddhistes rendent un culte particulier à Amithabha, Amida en japonais. Ceux qui ne se sentent pas capables de s'engager dans une pratique constante de méditation afin de réaliser l'Éveil par leur propre pratique se contentent de réciter le *Mantra d'Amithabha*, *Namu amida butsu*. En japonais, cela fait: *Namu amida, namamida, namamida*. Ils répètent ça sempiternellement. Dans cet acte de foi il y a cependant un très grand lâcha-prise d'avec l'arrogance de l'ego qui croit pouvoir se sauver lui-même. Dans le zen, on s'en remet au pouvoir de zazen. Ce n'est pas *nous* qui nous éveillons, ce n'est pas *nous* qui obtenons le satori, c'est la pratique de zazen elle-même qui est la pratique de l'Éveil. Et bien sûr, nous suivons cette pratique avec confiance, avec foi, comme un enfant suit son parent. Il est important de comprendre que finalement, nous sommes sauvés par la nature de Bouddha, le *Dharmakaya*, évoqué précédemment, le corps du Dharma, qui n'est autre

que le corps assis dans la posture de zazen. Le corps en unité avec tous les êtres. Le corps qui est plus seulement notre propre corps, mais qui est au-delà de la séparation entre soi et les autres, entre soi et Bouddha.

Ensuite on vénère Shakyamuni Bouddha:

Sen pai kashin shikyā mu ni fu

Vénération à la forme manifestée du Bouddha Shakyamuni

Shakyamuni Bouddha est la forme manifestée de la nature de Bouddha. Il prit forme humaine pour nous montrer la voie. Alors qu'Amida symbolise ce qu'on appelle le *Sambogakaya*, le corps de jouissance d'un Bouddha, Shakyamuni symbolise le *Nirvanakaya*, c'est-à-dire le bouddha incarné vivant dans ce monde et montrant la Voie à travers sa propre pratique.

To rai asan mirū son bu

Vénération à Maitreya, le Bouddha du futur.

Beaucoup de disciples de Bouddha, se sont lamentés de la mort de Shakyamuni ne comprenant pas pourquoi Bouddha avait quitté ce monde. Ainsi naquit l'espoir qu'il reviendrait sous la forme du Bouddha Maitreya, le Bouddha du futur. Il est attendu comme le dernier Bouddha terrestre et il est supposé vivre déjà dans le ciel Tushita incarnant l'amour universel. Mais en fait, Maitreya existe déjà, renaissant ici et maintenant, chaque fois que quelqu'un réalise l'Éveil. Dans notre école zen Soto, nous ne regrettons pas le Bouddha Maitreya: nous nous concentrons ici et maintenant, à chaque instant, dans la pratique sans objet, au-delà des regrets et de l'attente, dans une pratique totalement libérée de toute forme d'égoïsme. Alors cette pratique réunit tous les mérites de l'esprit de Bouddha. Elle a le pouvoir de nous éveiller et d'aider les autres à s'éveiller en partageant cette pratique avec le plus grand nombre.

Ji ho san shi ishī shi fu

Vénération à tous les Bouddhas du passé, du présent et du futur dans les dix directions.

Dai jin myo harin ga kin

Au sutra du Lotus de la Loi du Grand Véhicule.

Maître Dôgen a rajouté cette ligne aux dix aspects de Bouddha qui est la vénération du Sûtra du Lotus.

Dai shin bun jusu ri bu sa

Vénération à Manjusri, grand Bodhisattva de la sagesse.

Le bodhisattva Manjusri incarne la sagesse, il est toujours représenté avec un sabre qui tranche les illusions et les attachements.

Dai jin fuen bu sa

Au grand et parfait Bodhisattva Samantabhadra.

Le Bodhisattva Samantabhadra, bien que moins connu, a toute son importance, car il est vénéré comme le protecteur de tous ceux qui transmettent le Dharma. Sa qualité principale est la bonté accompagnée de la sagesse qui harmonise l'identité et la différence et qui va au-delà telle qu'exprimée dans le *Sandokai*.

Daihi kan shiin bu sa

Au Bodhisattva de la grande compassion, Avalomiteshvara.

Avalomiteshvara exprime la sagesse du cœur, la sagesse qui n'est jamais séparée de la compassion. Avalomiteshvara a fait le vœu de venir en aide à tous les êtres qui souffrent. Si la compassion n'est jamais séparée de la sagesse, c'est que la véritable sagesse est ce qui nous montre la réalité de notre interdépendance avec tous les êtres. C'est la sagesse qui tranche notre illusion égocentrique et qui libère donc notre capacité de compassion. Et cette compassion ne consiste pas seulement à aider les êtres qui souffrent, ce qui aboutirait à les rendre dépendants de notre aide. La véritable compassion consiste à permettre à tous les êtres de s'aider eux-mêmes en s'éveillant. C'est pourquoi dans l'*Hannya Shingyo*, le *Sûtra de la Grande Sagesse* c'est le Bodhisattva de la Compassion qui enseigne cette Grande Sagesse.

Puis on rend hommage aux innombrables bodhisattvas et aux Patriarches:

Shi son bu sa mo ko sa

Mo ko hōja ho ro mi.

*Aux innombrables bodhisattvas,
à tous les patriarches
et à la Grande Sagesse qui permet d'aller au-delà.*

Ce sont tous les êtres qui ont transmis la pratique de l'Éveil. Finalement, on vénère la Grande Sagesse qui permet d'aller au-delà des attachements. Même si cette vénération des dix Bouddha, le *Jubutsunyō*, relève d'une cosmologie qui ne nous est

pas familière, leur rendre hommage signifie que nous nous relions à toute cette lignée de transmission et tous les aspects de l'éveil du Bouddha. La poursuite de notre pratique nous ouvre à cette dimension de l'Éveil du Bouddha. Cette partie du *Sûtra des repas* traduit la dimension religieuse de notre pratique: elle nous relie à cette dimension au-delà de nous-mêmes, mais qui nous est totalement intime et dont nous faisons partie. Au travers de cette évocation, on exprime notre respect et notre gratitude pour les plus hautes valeurs de l'existence.

Les dix noms de bouddha sont autant de potentialités que chacun peut réaliser par lui-même, car dans la pratique de zazen, il n'y a plus de séparation entre soi qui pratique, et cette dimension au-delà de l'ego humain qui est la dimension de Bouddha. La pratique de zazen ne produit pas l'Éveil, elle se contente de nous révéler. Elle nous permet de découvrir ce que nous sommes en réalité.

3^e partie / Sûtra des cinq considérations.

Gi kan no ge

Hitotsu ni wa, kô no tashô o

Hakari kano raisho o hakaru

*Premièrement : nous devons réfléchir à la manière
dont cette nourriture nous est parvenue.*

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

Comme nous l'avons déjà évoqué, autrefois les moines vivaient d'aumônes. Chaque matin, après leur méditation, ils partaient en tournée dans les rues du village pour mendier leur nourriture. C'est d'ailleurs toujours ainsi dans les pays du Sud-est asiatique et au Japon certains temples continuent cette pratique. La mendicité permet de réaliser que notre subsistance dépend des autres. On réalise à quel point notre vie est interdépendante et on éprouve de la reconnaissance pour tout ce qui contribue à nous maintenir en vie. La nourriture que nous recevons est le fruit du travail d'innombrables personnes: ceux qui ont cultivé les légumes, ceux qui en ont assuré le transport, la transformation, la vente et qui les ont rendus disponibles pour notre consommation. Et bien sûr ceux qui les ont préparés. De plus, les légumes, les céréales ont pu pousser grâce au soleil, à la terre, à l'eau. Ainsi nous pouvons manger la *guen maï* le matin, c'est par le concours de tous ces éléments. De manière semblable, nous n'existons que parce que nous recevons l'énergie Cosmique fondamentale.

On a tendance d'oublier cela, alors le *Sûtra des repas* nous le rappelle. Il permet de placer notre vie dans une perspective plus vaste, de ressentir intimement notre

interdépendance avec tous les éléments de l'univers, d'exprimer notre gratitude à l'égard des tous les êtres qui nous permettent de vivre. Et cela nous incite à mériter cette aide. Nous recevons beaucoup. Qu'est-ce que nous donnons? Les laïcs donnent aux moines lorsqu'ils respectent leur pratique. Ainsi les moines et les nonnes, ceux qui vivent dans ces monastères doivent toujours se demander s'ils méritent véritablement ces dons qui leur sont faits. C'est ce qu'exprime la contemplation suivante:

Futasu ni wa onore ga tokugyô

No zen ketto hakatte ku ni ôzu.

*Deuxièmement: en recevant ce don,
nous devons vérifier si nos vertus et notre pratique le méritent vraiment.*

Nous devons constamment réfléchir à notre pratique, réfléchir si notre pratique mérite le don que nous recevons et cette réflexion est l'occasion, dès le début de la journée, de prendre la décision de pratiquer la Voie d'autant plus profondément: pas seulement dans le dojo, mais dans tous les aspects de la vie quotidienne. Il s'agit donc de développer les qualités d'un bodhisattva: la sagesse, la compassion, la bienveillance, la patience, l'énergie. Elles sont mobilisées pour pratiquer et accorder notre attention à tous les êtres, notre protection à la nature, à tous les êtres vivants. La pratique du don, les paroles bienveillantes qui apportent du réconfort, rendre service autant que l'on peut aux autres, ne pas se croire supérieur à eux, mais partager leur vie sont les quatre activités des bodhisattvas.

Si l'on s'efforce de pratiquer ainsi, alors on mérite véritablement la nourriture que l'on reçoit. Bien sûr il n'est pas nécessaire d'être parfait pour avoir le droit de manger. Heureusement! Sinon tout le monde mourrait de faim! Mais on doit prendre la ferme résolution de faire chaque jour un pas en avant dans cette direction en pratiquant ce qu'il nous est possible de pratiquer pour progresser dans la Voie. Ensuite, si la nourriture satisfait un besoin vital, sa consommation est souvent pervertie par l'avidité et les attachements. Nous nous réjouissons quand la nourriture est savoureuse, mais nous sommes déçus ou mécontents lorsqu'elle est moins bonne. Quand elle nous plaît, nous avons tendance à trop manger. La nourriture est un miroir de notre ego.

**Mitsu ni wa shin o fusegi toga o
hanaruru koto wa tontô o shû to su.**

*Troisièmement : nous devons revenir à la condition normale de l'esprit,
être libres de toute convoitise et avidité.*

La prise du repas fournit alors l'occasion de s'éveiller de nos illusions, de nos attachements, de nos préférences et de nos aversions. C'est l'occasion de se libérer de la convoitise et de l'avidité qui, avec la haine et l'ignorance, constituent les trois poisons. C'est réaliser que l'avidité, les désirs excessifs sont un obstacle à la liberté de l'esprit, qu'ils sont cause de souffrance pour soi-même et pour les autres. L'avidité est un des trois poisons de l'esprit qui entraîne automatiquement la colère et la haine contre ce qui dérange. Il résulte de notre ignorance et contribue à l'augmenter, car lorsque c'est l'avidité qui gouverne notre esprit, on n'est plus capable d'être bienveillant et de se mettre à la place des autres. Tous les efforts du Bouddha pendant ses quarante-cinq ans d'enseignement ont été concentrés à aider les êtres à se libérer des causes de leur souffrance, dont les principaux sont les trois poisons de l'esprit. La pratique de zazen contribue à nous libérer de ces trois poisons. Lorsque nous prenons les repas, nous pouvons observer notre avidité, un des trois poisons de l'esprit. Alors la prise des repas constitue une excellente occasion pour se connaître soi-même et se libérer de ce poison.

Ensuite, rappelons le rôle fondamental et essentiel de la nourriture:

Yotsu ni wa, masani ryôyaku

o koto to suru wa gyôko o ryôzen ga tame nari.

Quatrièmement : nous devons manger cette nourriture pour la santé de notre corps.

Considérer la nourriture que nous recevons comme un médicament pour soutenir notre pratique. Autrement dit, il faut manger ce qui nous est donné, tout en veillant à ne pas développer la gourmandise et nous permettre de continuer à cheminer sur la Voie de l'Éveil. C'est la conclusion de ce paragraphe du sûtra des repas.

Itsutsu ni wa jôdô no tame no yue ni

Ima kono jiki o uku.

*Cinquièmement : nous prenons cette nourriture
pour nous perfectionner sur la voie du Bouddha.*

Plus largement, on peut dire que tout ce que nous faisons dans la vie est l'occasion de nous perfectionner sur la Voie de l'Éveil, chaque circonstance de la vie est un enseignement. Ainsi chaque jour est un bon jour pour avancer sur la Vie et chaque lieu un bon lieu pour la réaliser.

4^e partie / Reconnaissance et compassion pour tous les êtres.

Pour savoir s'il y a de la vie en dehors de notre planète, on recherche des traces d'eau, car l'eau c'est la vie. La pluie est un cadeau du ciel qui, après avoir reçu toute l'humidité de la mer et de la terre, la restitue sous forme de pluie. Dans la Voie du zen, on parle de l'eau de la sagesse que nous recevons sous forme d'enseignement et de pratique, comme nous recevons la nourriture du *tenzo* pour nous permettre de pratiquer la Voie.

Pendant une *sesshin* et lors de notre pratique régulière dans un dojo, nous recevons l'enseignement du Dharma et à travers nos chants, en particulier le chant du Sûtra des repas, nous exprimons notre gratitude et le désir de partager à notre tour ce que nous avons reçu.

(c'est le moment où l'on coupe un petit morceau de pain que l'on place devant le bol et l'Ino récite le Saba ge, le verset pour les esprits.)

Jiten kijinshu

Gokin suji kyu

Suji hen jihō,

Ishi kijin kyu.

*Pour tous les esprits affamés,
J'offre maintenant cette nourriture,
Qu'elle pénètre l'univers tout entier.
J'espère la partager avec vous.*

Gokin ou les *gaki* sont les esprits affamés. Même si on ne croit pas aux esprits affamés, on ne peut pas oublier qu'il y a un milliard d'êtres humains affamés sur cette terre. Par ce geste symbolique, nous signifions que nous pensons à eux. Bien sûr, cela n'implique pas non plus que l'on doive se contenter d'un geste symbolique. Autant que possible, il est bon de donner à ceux qui ont faim et aussi de consommer de telle sorte que l'on n'aggrave pas le problème de la faim dans le monde. La pratique de *zazen* et le chant des sûtras nous incitent constamment à être sensibles à notre totale solidarité avec tous les êtres.

(Ensuite, on place la cuillère dans le bol, on entonne le Keibatsu no ge, le sûtra d'élévation du bol.)

Jo bun san bo
Chu bun shion
Gekyû roku do
Kai do kuyô.

*Aux Trois Trésors, Bouddha, Dharma, Sangha,
À tous ceux qui nous ont aidés, nos parents, nos maîtres, l'humanité entière,
À tous les êtres qui souffrent, qui sont prisonniers des six mondes de l'errance
Et qui ne peuvent se libérer eux-mêmes,
Que cette nourriture puisse servir à toutes les existences de l'univers.*

Traduction plus littérale: Premièrement, aux Trois Trésors, ensuite aux quatre bienfaiteurs, finalement aux êtres de six mondes. Que tous puissent êtres nourris. On exprime notre gratitude pour les Trois Trésors, le Bouddha, Dharma et la Sangha, ce sont des trésors, car ils ont le pouvoir de nous éveiller à la dimension ultime de notre existence et, par-là, de nous libérer de nos souffrances. Notre gratitude ne va pas seulement à ces Trois Trésors, mais aussi à tous ceux qui ont aidés, nos parents, nos maîtres, l'humanité tout entière. On exprime également notre solidarité à l'égard de tous les êtres qui souffrent, qui sont prisonniers de la transmigration de samsara.

(En maintenant le bol à hauteur du visage, nous poursuivons le Keibatsu no ge.)

Ik-ku idan is-sai aku
Niku ishu is-sai zen
Sanku ido shoshu jo
Kaigu jo butsu do.

*En premier, nous mangeons pour couper tout le mal.
En deuxième, pour faire le bien
Et en troisième, pour sauver tous les êtres sensibles.
Actualisons ensemble la Voie du Bouddha.*

Et on renouvelle nos Trois Vœux Purs en disant que nous mangeons pour couper tout le mal - toutes les causes de la souffrance - nous mangeons pour faire le bien - c'est-à-dire contribuer à soulager la souffrance et à favoriser l'Éveil de tous les êtres. Tout cela, nous le faisons par compassion pour les êtres sensibles. Et nous faisons vœu d'actualiser ensemble la Voie de l'Éveil.

(En fin de repas, après lavé son bol, on offre l'eau et récite le Sessui no ge, le verset du rinçage.)



Gashi sen pas-sui
Nyo ten kan ro mi
Seyo kijin shu
Shitsu ryo toku bo man
On makura sai sowaka.

*Avec cette eau je lave mon bol,
Elle a le goût du nectar céleste.
J'en fais offrande à tous les morts et
tous ceux qui souffrent dans leurs enfers
qu'elle les désaltère comme la rosée su matin*

Même si on ne croit pas aux enfers comme des lieux réels de renaissance, on sait que beaucoup d'êtres vivent mentalement dans un état infernal. Comme les gens qui souffrent de dépression grave, de maladies douloureuses, de solitude et de désespoir. Tout cela, ce sont des états infernaux. Par l'offrande et cette eau, nous leur offrons, en réalité, l'eau de la sagesse de Bouddha pour les désaltérer, pour étancher leur soif de réalisation spirituelle même s'ils n'en ont pas conscience. Au fond, tous les êtres ne manquent que d'une chose: de s'éveiller. Alors nous qui sommes sur cette Voie de l'Éveil, nous ne nous contentons pas de recueillir les mérites de notre pratique pour nous-mêmes, mais nous les dédions à tous les êtres qui souffrent.

(C'est ainsi que le Sûtra de repas se termine par le Sho sekai bon no ge, le verset de la pureté réalisée dans le monde des phénomènes , chanté par l'Ino)

Shishi kai jiki kun
jiren kafu jashī

*Dans ce monde d'illusion vide et impermanent,
puissions-nous exister dans l'eau boueuse
avec la pureté de la fleur de Lotus*

Entrer dans le monde sans adhérer aux illusions du monde, revient à être dans le monde sans être de ce monde, à l'image de la fleur de lotus qui pousse dans la vase et qui s'épanouit à l'air libre.

Et finalement:

Shin shin jin cho ihi

Kishu rinbu jason.

Rien ne dépasse l'esprit illimité.

Aussi, inclinons-nous devant Bouddha.

À chaque fois que l'on parle de Bouddha, on se rappelle à la fois que Shakyamuni comme notre père spirituel, et on s'incline en même temps devant la nature de Bouddha qu'il nous a révélée. Elle existe dans tous les êtres et sans le savoir nous sommes cette nature, efforçons-nous de la faire éclore dans notre pratique.

