



*Il s'agit d'une transcription de l'enseignement oral non révisée, réservée à votre usage personnel et qui ne doit donc en aucun cas faire l'objet d'une diffusion officielle. Toute faute ou erreur qui se glisserait dans ce texte n'est due qu'à son transcritteur.*

## **SUTRA DES REPAS - Partie 1 -**

Enseignement (KUSEN) donné par maître Olivier Reigen Wang-Genh  
au dojo de Strasbourg, en 2022.

Je souhaiterais commencer ce soir un cycle d'enseignement sur les repas, et particulièrement sur les soutras que nous chantons normalement avant chaque repas le matin, le midi en tout cas, sur le sens de ces soutra et la signification des repas, de la pratique des repas dans la tradition du zen sôtô.

On dit souvent des phrases un peu rapides comme le zen, c'est zazen.  
Pour beaucoup de personnes le zen est identifié au zazen c'est-à-dire à la méditation zen.

Dans un sens c'est vrai: tout dans notre pratique apparaît ou prend naissance dans la pratique de zazen. C'est l'expérience du Bouddha. C'est là où le Bouddha a commencé à s'éveiller à tout ce qu'il a enseigné par la suite.

Donc, cette place centrale du zazen n'est absolument pas à remettre en question. Mais ce serait dommage d'enfermer cette pratique du zen, uniquement dans la pratique de zazen.

On peut tout aussi bien dire, et c'est un autre éclairage très important, que l'école zen et en particulier l'école du zen sôtô que nous pratiquons, c'est la pratique de la vie quotidienne. C'est aussi juste et aussi vrai que de dire que le zen c'est zazen. Dans notre pratique, dans notre tradition, nous accordons une place absolument centrale à l'activité quotidienne. L'activité quotidienne est mise au même niveau que la pratique de shikantaza, ou de zazen.

Donc qu'est-ce que la pratique de la vie quotidienne?

C'est la vie tout court en fait, c'est-à-dire à partir du moment où nous commençons à bouger avec le corps, à parler, en employant des mots, ou à penser évidemment, ou à utiliser la conscience et l'activité mentale.

Ces trois activités sont la source de toute action c'est-à-dire de tout karma.

Donc dans le zen nous accordons une place aussi importante que le zazen, à toutes les actions de la vie quotidienne.



Si nous reprenons les textes de Maître Dôgen, en particulier le Eï Heï Shingi, qui renferme les règles que Maître Dôgen a écrites pour la pratique dans le monastère de Eï Heï Ji qu'il a fondé au Japon.

Il y a plusieurs chapitres dans ce texte, en particulier tout ce qui concerne la pratique dans le dojo.

Il donne des enseignements et des instructions extrêmement précises sur la façon de faire, dès qu'on rentre dans un dojo zen. En gros c'est tout ce que nous apprenons à un débutant quand il arrive dans le dojo, c'est-à-dire la façon de rentrer, de rentrer avec le pied gauche, de s'incliner, de passer à gauche de l'autel... Toutes ces règles, n'ont pas été inventées récemment. Elles sont très anciennes et remontent à avant Maître Dôgen. Maître Dôgen s'est inspiré de tout ce qu'il a appris dans les monastères chinois pour l'enseigner à son tour au Japon. Ce sont des règles ancestrales. Tout ce que nous pratiquons ici dans le dojo, la façon de s'incliner devant le Zafu, la façon de s'asseoir etc. ce sont des enseignements à la fois très précis et très anciens.

Un autre chapitre (il y en a beaucoup cinq ou six), qui s'appelle Fuku shu hampô, traite justement des repas et des rituels que nous pratiquons et que nous respectons pendant les repas.

Là aussi ce sont des instructions d'une précision parfois assez déroutante. Cela donne tous les détails de la façon dont on place les bols, dont on ouvre les bols, dont on les referme, dont on les dispose, à quel endroit précisément on place les baguettes, de la façon d'utiliser la cuiller, de la placer dans le bol. A un moment donné, je parlerai de ce texte, car il est très très riche de sens et de détails qu'il est toujours souhaitable d'entendre, au moins une fois.

Mais tous ces enseignements sont très précis et ils sont pratiqués encore aujourd'hui dans les sôdô japonais, dans les temples de formation. Moi-même je les ai appris au Japon. Florent qui a fait des séjours dans des temples les a appris aussi.

Le rituel du repas dans un monastère, c'est quelque chose de très très étonnant. Il y a autant de personnes qui font le service, qui préparent le repas des moines, que de moines qui mangent. Ce n'est pas une personne qui s'occupe de tout le monde. S'il y a 30 moines dans le monastère, il y en a 10 ou 15 qui s'occupent de l'organisation du repas et les autres qui reçoivent la nourriture et qui la mangent. On peut le dire c'est une véritable cérémonie, qui ressemble du reste à la cérémonie du matin ici ou dans un monastère.

Le repas est pris dans le dojo à sa place de zazen et assis en zazen, les jambes croisées. Parfois les repas durent 40 minutes. Donc on ne bouge pas bien entendu et chaque moment est précis, rythmé, en harmonie.

Bien entendu il n'est pas question ici d'apprendre ces façons très rituelles, très traditionnelles de prendre les repas. Même au Ryu monji ou au Temple Zen de la



Gendronnière, nous ne pratiquons que très rarement ces façons de prendre le repas. Car elles sont complexes et demandent une organisation très importante. Surtout cela ne correspond pas toujours à ce que nous faisons dans la vie quotidienne. Cependant nous avons conservé un rituel très précis, très simplifié par rapport à ces règles de Maître Dôgen, reprenant le même esprit que ce qu'enseigne le Fuku shu hampô.

Donc ce n'est pas tellement une question de nombre de règles ou de précision du rituel. Ce qu'il faut bien comprendre, c'est dans quel esprit nous prenons les repas dans la tradition zen. Cette tradition, c'est très important de l'avoir vraiment à l'esprit: la tradition de la vie quotidienne.

Pour moi cela a beaucoup de sens. A partir du moment où on se lève le matin surtout dans un monastère, les choses, les situations, les pratiques, s'enchaînent les unes après les autres et nous pouvons vraiment les vivre de la même façon que nous pratiquons zazen.

C'est pour cela que nous pratiquons régulièrement des sesshins donc des périodes de retraites, des moments précieux, car au cours de ces journées nous sommes dans des conditions extrêmement favorables pour donner sa place, de l'importance à chaque action, à chaque situation.

Sans doute, dans la vie quotidienne que nous vivons pour la plupart, c'est plus difficile, et les conditions sont beaucoup, beaucoup moins favorables. Donc faire régulièrement l'expérience de ces moments, de ces journées favorables, c'est ce qui nous permet de pouvoir le ramener d'une façon beaucoup plus consciente, plus claire, lorsque les conditions sont moins favorables. C'est comme lorsque l'on vient pratiquer zazen au dojo, les conditions sont plus favorables. Elles le sont moins quand on fait zazen seul chez soi. Mais on a quand même l'expérience du zazen dans le dojo, dans un temple.

Donc faire l'expérience régulièrement dans sa pratique, de ces retraites, de ces moments privilégiés, c'est vraiment très précieux.

La pratique des repas et l'état d'esprit qui embrasse le fait de manger, c'est quelque chose qui est vraiment d'actualité et qui peut vraiment nous aider à mieux prendre conscience de ce que nous recevons à chaque fois que nous mangeons.

Aujourd'hui la nourriture est souvent perçue comme une espèce de nécessité ou comme si c'était normal que nous recevions à manger. La plupart du temps nous payons pour cela. En échange d'argent nous recevons de la nourriture, que ce soit en allant au restaurant ou en faisant des courses. Ce n'est peut-être pas aussi normal que cela.

Le fait de payer pour recevoir de la nourriture ne doit jamais nous faire oublier d'où vient cette nourriture. Ce n'est pas une espèce de dû ou quelque chose de matériel que nous recevons.



La nourriture, Maître Dôgen le dit dans un autre texte qui est extrêmement beau, (qui s'appelle le Tenzo kyokun), et je vous conseille de le lire, c'est l'enseignement au cuisinier dans un temple.

Le cuisinier n'est pas une très bonne traduction.

Le Tenzo c'est celui qui prépare à manger pour les moines. C'est une fonction extrêmement spirituelle dans un monastère.

Ce n'est pas un cuisinier de restaurant, même si je n'ai rien contre les cuisiniers de restaurant.

Simplement ils sont là pour pratiquer la nourriture, pas pour faire à manger. Comme les moines dans le dojo, pratiquent zazen, le Tenzo pratique dans la cuisine et prépare la nourriture pour les moines.

Dans ce texte on peut retenir certaines phrases dont une qui m'a toujours marqué depuis que j'ai entendue il y a très longtemps c'est : " ne regardez jamais une chose ordinaire avec des yeux ordinaires", avec un regard ordinaire.

Qu'est-ce qu'une chose ordinaire? C'est une salade, un grain de riz, un fruit, un légume, tous les ingrédients qui peuvent servir à faire à manger.

Qu'est-ce qu'un regard ordinaire? C'est un regard qui juge, qui considère, qui sélectionne, qui aime ou qui n'aime pas. C'est un regard qui choisit. C'est un regard qui fait des commentaires.

Qu'est-ce que cela veut dire ne pas regarder les choses ordinaires avec un regard ordinaire? C'est prendre la chose qui est offerte pour ce qu'elle et non pas par rapport à ce que nous aimons ou n'aimons pas, ou ce que nous considérons comme bon ou pas bon, comme de qualité ou vulgaire, cela c'est le regard ordinaire, c'est-à-dire le regard que nous avons sur la plupart des choses, la plupart du temps. Nous sommes dans ce rapport aux choses qui est très subjectif, très personnel, et qui repose sur la conscience personnelle, c'est-à-dire la conscience qui juge, qui choisit, qui commente, qui aime, qui n'aime pas, qui prend, qui rejette.

Cette conscience ordinaire dans un monastère ou pendant zazen, vous le savez on la met au repos, on ne l'utilise pas.

C'est un outil certainement très précieux pour faire une quantité de choses. Il s'avère non seulement utile mais nécessaire, Par exemple pour programmer des choses, pour réfléchir, pour se projeter dans le futur etc.

Mais très souvent il n'est pas très utile. En tout cas dans la pratique, cette façon d'être en relation avec le monde n'est pas adaptée.

On peut regarder un grain de riz pour ce qu'il est, pas par une chose dérisoire, ou une chose sans importance, mais pour le fruit de l'univers.

Pour avoir un grain de riz, il faut le soleil, il faut l'air, il faut la pluie, il faut la lumière, il faut la chaleur, il faut la terre, Il faut le cosmos.



Donc ce grain de riz n'est pas moins important fondamentalement que la terre elle-même ou le soleil, ou la lumière, ou la pluie. Il en est juste l'expression, une espèce de résultat momentané.

Alors quand on le considère comme étant quantité négligeable ou sans importance, même parfois avec un peu de mépris, car le riz, on peut en avoir au supermarché autant qu'on n'en veut, là on est vraiment dans le regard ordinaire.

Dernièrement je suis rentré dans la cuisine au temple car j'y vais de plus en plus, et à chaque fois je deviens très désagréable avec le tenzo. Ce que je vois à chaque fois que je rentre me choque.

L'autre jour il y avait une poubelle de compost remplie de grains de riz. J'enquête: alors c'est une personne qui a fait tomber un bol en plastique où il y avait du riz.

Alors qu'a-t-elle fait? Elle a balayé et tout mis au compost. Voilà la façon dont on se comporte aujourd'hui avec 100 ou 200 g de riz c'est-à-dire de quoi nourrir quatre ou cinq personnes.

C'était du riz cuit? Non c'était du riz cru.

Le seul réflexe de la personne a été de le ramasser avec une pelle et de le jeter alors que le riz cela se lave, cela se nettoie.

Maître Dôgen consacre justement dans son texte au moins vingt lignes à la façon de laver le riz.

Aujourd'hui on a du riz très propre, déjà débarrassé de ses impuretés, des grains de sable ou des petits cailloux, ou autres graines différentes. On a un riz de qualité.

Mais du temps de Maître Dôgen, au XIIIe siècle, ou même avant en Chine, quand on recevait le riz il était brute, donc très sale, plein de terre, de petits cailloux etc.

Donc il fallait passer beaucoup de temps juste à le nettoyer, mais pas avec de l'eau courante, car il n'y avait pas de robinet. Donc il fallait le mettre dans une bassine et nettoyer chaque grain de riz quasiment, vraiment le filtrer, le passer dans des passoirs de façon à retenir le riz et éliminer les impuretés.

Le nettoyage du riz était déjà toute une pratique.

Aujourd'hui cela nous échappe complètement on nettoie le riz en le passant sous l'eau une seule fois on peut l'utiliser tout de suite et le cuire.

Donc tout ce rapport à la nourriture a changé, mais pas forcément depuis longtemps. Car nos parents et nos grands-parents avaient un rapport tout différent avec la nourriture. Les anciens, les personnes âgées donnent souvent des témoignages assez poignants de leur expérience quand il y avait des manques, c'est-à-dire pendant la dernière guerre ou dans des périodes difficiles qu'elles ont pu vivre. Elles se rappellent l'importance de chaque feuille de légumes ou de salade, de chaque grain de riz. Tout cela c'est quelque chose qui depuis 50 ou 60 ans ou un peu plus disparaît de plus en plus de notre conscience. Nous sommes rentrés dans un autre monde où on utilise les choses. On ne regarde pas les choses pour ce qu'elles sont, mais pour nos goûts du jour, du moment, notre appétit, notre envie, ou notre désir.

Donc il y a eu vraiment un changement profond dans notre relation au vivant, notre relation à la nourriture. Je crois que tout ce qui se prépare en ce moment, ce que



L'on peut entendre ou lire dans les médias ou à la télé, quand on parle de faim, ou d'abondance, de frugalité, tout cela devrait nous rendre attentifs, et surtout être un peu comme un signal. Ce n'est pas forcément qu'un signal difficile ou négatif, mais un signal de réveil, un signal de conscience.

Nous devrions en tant que pratiquant du zen, revenir à ces évidences et non pas le ressentir comme quelque chose qui nous tombe dessus, une catastrophe, quelque chose de mal vécu, mais au contraire comme une chance de retrouver une forme de réalité qui a un peu disparu, donc reprendre conscience de l'importance de ce que nous recevons, de pourquoi nous le recevons. Est-ce juste pour satisfaire la faim, pour une envie, pour se faire plaisir ou pour nous permettre de vivre, de pratiquer? Cela c'est ce que l'on dit dans ce soutra.

Ce soir je ne vais pas aborder le contenu des soutras. Ce que je vous propose c'est de relire non seulement le texte, mais les traductions qui sont relativement bonnes, et non seulement d'y réfléchir, mais de le mettre en pratique, même si vous ne prenez pas la gen maï le matin ici pour des raisons personnelles.

Prendre la Gen maï, juste après zazen, c'est exactement cet esprit zen et vie quotidienne, zazen et vie quotidienne en unité, une juste continuation de ce que nous faisons dans zazen.

Juste pour terminer, les bols que nous utilisons traditionnellement pour prendre le petit déjeuner, pour manger le repas de midi également, ces trois bols, nous n'en utilisons que trois aujourd'hui, en réalité, il y en a cinq. Mais en réalité nous mangeons différemment des japonais, donc trois, c'est très bien. Ces bols s'appelle ôryôki.

Ôryôki, rien que la signification nous donne toute la dimension du soutra et de ce qu'enseigne Maître Dôgen sur les repas

Ô veut dire juste ou adapté ou bon, dans le sens de correct.

Ryo, c'est la quantité.

Ki, c'est le récipient, le bol.

Ce mot Ôryôki, veut dire le récipient de la quantité juste, de la juste quantité, de la quantité adaptée. C'est le bol du moine. C'est ce que nous recevons lors de notre ordination de moine ou de nonne.

On reçoit trois objets, trois objets de transmission: le kesa, le vêtement pour ne pas avoir froid, les ôryôkis, pour recevoir à manger, et le zagu. Le zagu, vous savez c'est le tissu qui sert à protéger le kesa lorsque l'on fait les prosternations. Le zagu représente le respect et la gratitude.

Donc lorsque nous recevons cette ordination de moine ou de nonne, nous recevons les choses essentielles à notre existence: le vêtement, le récipient juste, le récipient de la quantité juste pour manger et l'objet de pratique pour expliquer exprimer notre respect. Ce sont les trois éléments qui suffisent traditionnellement, du vivant du Bouddha à la vie d'un moine ou d'une nonne. Tout le reste est considéré non pas superflu mais en plus. Cela c'est vraiment la base.



Donc, à chaque fois que nous ouvrons les bols, au dojo, bien sûr ou dans un temple, nous sommes complètement dans cette réalité de pratique aussi importante, aussi forte que le zazen lui-même.

Donc c'est pour cela que nous chantons des soutras et qu'à chaque moment du repas il y a des soutras adaptés.

Donc dans 15 jours j'aborderai le contenu de la première strophe et des suivantes. Mais en attendant lisez le soutra des repas et si vous pouvez vous procurer le Tenzo kyokun, faites le. Il est en vente partout aussi bien sur Internet qu'à la boutique. C'est un des plus beaux textes du zen.