



*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 transcripteur.*

## **SUTRA DES REPAS - Partie 2 -**

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

Bonsoir.

Donc je continue au sujet de ce que l'on peut appeler le rituel des repas, cette pratique qui y est si importante dans le zen, et à laquelle on accorde une grande place dans nos journées, et qui est, je pense, l'exemple très concret de ce que peut signifier la pratique dans la vie quotidienne.

Comme je vous l'avais dit il y a 15 jours, le zen est souvent assimilé à une pratique de méditation: la pratique de zazen. Bien entendu cette pratique de zazen est absolument centrale et essentielle au sens direct du terme. C'est vraiment l'essence du zen et de la pratique de zazen. Mais on ne peut pas résumer le zen et notre pratique aux uns et aux autres, surtout lorsque l'on est moine, nonne ou bodhisattva, on ne peut pas résumer cette pratique uniquement à la pratique de zazen.

Notre pratique du zen, c'est avoir une pratique de l'éveil, donc une pratique éveillée dans toutes les actions du quotidien. Il n'y a en pas qui soit plus importante que d'autres, il y en a pas qui soit plus essentielle, même s'il y en a qui concentrent des formes, du sens directement c'est-à-dire l'assise, le fait de faire zazen, ou des moments comme les repas qui sont depuis que l'homme est homme, est un être vivant, des pratiques du quotidien, mais des pratiques vitales.

On ne doit jamais oublier que nous avons des besoins vitaux, qui ne sont pas juste des besoins à remplir au quotidien. Ce sont des besoins vitaux, au niveau de notre existence. Aujourd'hui, on a tendance à oublier à quel point des choses aussi évidentes que se nourrir, boire, mais aussi respirer, ou voir, ou entendre, sont des choses vitales. Ce sont des choses qui sont le sens même de notre vie.

C'est pour cela que dans le zen, on donne une grande importance à la respiration et notamment pendant zazen, parce que nous ne savons plus respirer. Nous avons perdu la pratique de la respiration, c'est-à-dire la respiration en tant que pratique, en tant que présence, en tant que conscience directe du moment, de l'instant. Lorsque nous respirons, nous sommes dans l'aspect le plus vital de notre vie. Il ne peut pas manquer une respiration, à un moment donné. On ne peut pas oublier de respirer.



Donc on est rentré aujourd'hui pour beaucoup dans des pratiques de respiration réflexe, ou dans des respirations automatiques. On ne se rend même plus compte que l'on respire. Et pourtant c'est la chose la plus vitale de notre vie. Donc redonner toute sa place à la respiration pendant notre journée, dans notre vie quotidienne, ce n'est pas seulement important, c'est essentiel.

Ce sont des pratiques à part entière. À chaque fois, dans notre quotidien, que nous revenons à notre souffle, nous sommes dans un état de conscience, et non pas de conscience mentale, mais un état de présence du corps, et de notre relation au monde.

Lorsque nous respirons de façon consciente, nous sommes dans cette unité avec le monde. Ce sont des choses auxquelles nous devons redonner toute leur place et toute leur signification, leur sens.

Les repas, bien entendu sont l'expression aussi, une autre forme d'expression de cette pratique, de ce que l'on entend par pratique dans la vie quotidienne.

Nous ne prenons pas les repas seulement comme une espèce de besoin ou de nécessité, de même que nous ne buvons pas uniquement par nécessité mais nous donnons une dimension, nous redonnons plutôt, une dimension complètement spirituelle à ce que représente le fait de manger, ou de se nourrir.

Qu'est-ce que cela veut dire une dimension spirituelle?

C'est reprendre conscience, que ce que nous recevons comme nourriture, n'est jamais un dû, n'est jamais quelque chose que l'on peut monnayer, que l'on peut acheter, mais c'est toujours un don, mais un don dans la dimension de cette réalité de l'unité, de l'interdépendance.

Nous recevons la nourriture comme une offrande. Cela c'est historiquement la base de la pratique bouddhiste pour des moines. Une fois qu'ils ont médité le matin, déjà du vivant du Bouddha, ils vont mendier, tendre leur bol pour recevoir de la nourriture. Il n'y a pas de plus belle expression de la générosité, du don, que cet échange qu'il y avait entre la communauté monastique et la communauté laïque. J'en avais parlé il y a 15 jours.

Tout cela, on doit l'avoir à l'esprit, ou en conscience à chaque fois que nous recevons de la nourriture, même si nous la payons. Ce n'est pas pour autant que cela devient une chose matérielle. L'argent c'est matériel, mais la nourriture que nous recevons, cela a toujours cette dimension vitale, au sens spirituel du terme. C'est ce qui nous permet de vivre dans de bonnes conditions, d'être en bonne santé, et donc de pouvoir pratiquer dans de bonnes conditions et en bonne santé

Donc le moment du repas dans le zen, est vraiment élevé au rang d'une cérémonie.

Vous savez que dans le zen, il y a beaucoup de formes de cérémonies. Il y a aussi ce qu'on appelle les rituels. Il y a énormément de rituels dans le quotidien, par exemple des choses toutes simples.

Le rituel, ce n'est pas forcément des choses très spectaculaires. Mais rentrer dans le dojo, en respectant les règles qu'on vous a montrées dès le départ, ce n'est rien d'autre qu'un rituel. S'asseoir en zazen, faire gasshō, placer les mains, se mettre en posture, c'est un rituel. Donc le rituel peut être extrêmement simple, extrêmement ordinaire, on va dire, répondre à des choses très ordinaires.



Pour le zen, il y a dans l'enseignement de Maître Dôgen, des chapitres entiers consacrés uniquement au fait de se laver le visage, ou d'aller aux toilettes, donc les choses les plus quotidiennes, les plus ordinaires. Mais on n'y va pas la tête en l'air. On n'y va pas en pensant à autre chose.

Quand on se lave le visage le matin, on a conscience qu'on reçoit de l'eau, qu'on utilise de l'eau, et on se rafraîchit, après avoir chanté un court soutra.

Donc des actions aussi simples que se laver le visage, ou se laver les dents, ou aller aux toilettes, ou bien sûr manger, sont élevées au rang de pratique, avec tout ce que contient une pratique.

Dans le dojo, nous avons beaucoup de formes, beaucoup de manières, de gestes. À la fin du zazen, nous chantons un soutra. Nous le dédions au bien de tous les êtres. Tout cela constitue une pratique, une pratique spirituelle. Nous ne le faisons pas pour nous. Ce n'est pas une pratique de bien-être, ou une pratique pour soi. Donc la pratique du zazen est toujours offerte, donnée pour le bien des êtres. C'est ce qui fait la dimension spirituelle de cette pratique.

En ce qui concerne les repas, il y a donc vraiment tout un rituel, qui ressemble à une cérémonie, puisque que nous le faisons ensemble. Ce qui est peut-être la différence entre une cérémonie et un rituel, c'est que le rituel nous le faisons seul. Par exemple s'asseoir sur son zafu, nous sommes nous-mêmes directement dans l'action. Mais quand nous nous tournons pour chanter le Hannya Shingyo, ou pour faire une cérémonie le matin, nous le faisons ensemble. C'est là que l'on peut dire que c'est une cérémonie. Les choses que nous faisons seuls peuvent être appelé "rituels". Mais la différence est minime. Qu'on soit seul, ou qu'on soit ensemble, à la fin, c'est au-delà.

Donc le rituel du repas est à la fois une chose que nous faisons seul, et que nous faisons ensemble. Donc le soutra que nous chantons au début de chaque repas, c'est un condensé de tout le sens que nous donnons au fait de prendre ce repas.

Je voudrais commenter, ou traduire la première strophe du soutra des repas. Cela fait deux ans maintenant que nous ne chantons plus ensemble le soutra des repas, à cause du Covid. Peut-être que vous avez oublié. J'ai vu, il y a des anciens, voir de très anciens qui ont un peu oublié le texte en japonais, alors qu'il le connaissaient bien sûr par coeur. Beaucoup de gens sont obligés aujourd'hui de relire le texte.

C'est bien, car on se retrouve un peu comme un débutant. Et même de très anciens ont le soutra devant eux et lisent le Bus-shô kabira. Ce soutra s'appelle en fait Gyôhatsu Nenju.

Bus-shô kabira, c'est le premier vers de la première strophe.

Bus-shô kabira . Jô dô makada

Sep-pô harana. Nyû metsu kuchira.

Ce texte est une vue extrêmement synthétique de la vie du Bouddha.

Il est né à Kapila, Kapilavastu, la grande ville qui est aujourd'hui une ville de pèlerinage dans le nord de l'Inde.

Il s'est éveillé à Magada.



Il a enseigné à Varanasi.

Il est mort à Kuchinagara.

Donc ce sont les quatre grandes étapes de la vie du Bouddha.

Ce sont aussi les quatre grandes étapes de notre propre pratique. Et on doit le considérer comme cela.

Bien sûr par ces quatre vers, on rend hommage à Shakyamouni, à travers ces quatre événements clefs de sa vie. Nous partageons de toute façon la naissance et la mort, qu'on soit Bouddha ou pas. Tout apparaît et disparaît. Cela nous est commun de toutes façons. Mais le sens de la vie du Bouddha et c'est pour cela qu'il est le Bouddha, c'est qu'il s'est éveillé et qu'il a enseigné.

Donc le sens de notre pratique, c'est aussi cette réalisation, peut-être peut-on appeler ça l'éveil. De vouloir comparer notre pratique à la pratique du bouddha, cela peut paraître évidemment un peu prétentieux ou, un peu arrogant. Donc, on ne se compare jamais au Bouddha. Mais le fait que nous pratiquions, que nous imitions d'une certaine façon la pratique du Bouddha, fait que nous mêmes nous pratiquons l'éveil.

Mais à partir de la pratique de l'éveil c'est-à-dire de la pratique de zazen, de la vie quotidienne, du respect des préceptes, de ce que contient cette pratique, nous enseignons.

Il y a souvent beaucoup de malentendus avec ce terme d'enseigner. On croit que l'enseignement c'est forcément de l'enseignement oral, commenter des grands principes, ou des textes.

Dans le zen il y a mille formes d'enseignement et la forme orale n'est de loin pas la plus vertueuse, ou la plus élevée. On peut enseigner tellement de choses uniquement dans le silence et uniquement par l'exemple, que l'oral n'a finalement pas que très peu d'importance.

Je ne dis pas que cela n'a pas d'importance. Évidemment il faut commenter, il faut expliquer, il faut approfondir, aussi à travers les mots et à travers des textes. Mais ce n'est pas le plus important.

De l'enseignement de Maître Deshimaru, ou de ses disciples, on ne retient que très peu de mots qu'il ait pu dire. Par contre son attitude, sa posture, sa vitalité, sa façon de s'exprimer, d'être, toutes les personnes qui ont pratiqué avec Maître Deshimaru l'ont encore en elles-mêmes. Les choses les plus précieuses se sont transmises complètement en dehors des mots et des écritures.

C'est ce que l'on peut aussi retenir de la vie du Bouddha. Bien sûr Bouddha a enseigné, a beaucoup enseigné. Enfin on dit dans le zen: "Bouddha a enseigné pendant toute sa vie, mais il n'a pas prononcé une seule parole".

C'est très important, ce genre d'enseignement. "Le Bouddha a enseigné pendant toute sa vie mais il n'a pas prononcé un seul mot".

Bien sûr que ce n'est pas vrai. Il a dit beaucoup de choses. Il faisait des sermons. Mais il faut comprendre le sens profond de ce que cela veut dire, que son véritable enseignement, sa véritable transmission, c'était au-delà de ce qu'il disait, de ce qu'il enseignait. Donc c'est ce que l'on appelle la transmission "I shin den shin", dans le zen, de cœur à cœur ou de personne à personne, on dit parfois aussi d'esprit à esprit. Mais ce n'est pas de mental à mental ou d'intellect à intellect. Mais c'est



vraiment de Bouddha à Bouddha, c'est-à-dire de conscience éveillée à conscience éveillée. Cet I shin den shin est évidemment central dans le zen.

Ces quatre petits vers:

Bus-shô kabira . Jô dô makada  
Sep-pô harana. Nyû metsu kuchira.

c'est notre pratique, il faut le prendre comme cela, pas juste comme un hommage ou une espèce de gratification de la vie de Bouddha. C'est notre vie. Nous même en tant que Bouddha, nous pratiquons ce qu'a pratiqué Bouddha.

Ensuite les quatre vers suivants:

Nyorai ôryoki.

Gakon toku futen.

Gangu is-sai shu.

To san rin ku ja ku.

Maintenant, nous ouvrons les bols du Tathagatha. Nyorai, c'est le Bouddha. Ôryoki, ce sont les bols.

Et Gakon toku futen, gangu is-sai shu, to san rin ku ja ku, c'est difficile à traduire. Nyorai ôryoki, c'est plus facile : les bols du Tathagathâ, nous les ouvrons maintenant.

Puissions-nous, ensemble avec tous les êtres, réaliser la vacuité des trois roues, et que donateur, chose donnée et receveur soient totalement en unité.

C'est le sens de ce petit soutra. Ce petit soutra c'est quatre vers, quelques kanjis, quelques idéogrammes. Leur sens est incroyablement profond. Non seulement cela parle du don, de la dimension du don dans le bouddhisme, de ce que l'on appelle les trois roues.

C'est un principe du bouddhisme qui est essentiel. C'est cette relation extrêmement fluide, non séparée du don, entre le donneur, la chose donnée et le receveur. Ces trois roues tournent ensemble, donc ne font qu'une.

C'est le sens du don, de Dana dans le bouddhisme. Quand elles tournent ensemble, elles ne font qu'une. Comme pour un char, une voiture, quand les roues tournent, elles tournent ensemble, comme si ce n'était qu'une seule roue.

Là c'est la même chose. Dans Dana, il n'y a plus de notion de donneur, de chose donnée, de receveur. Cela, c'est dans le don ordinaire. Dans la vie de tous les jours il y a quelqu'un qui donne, quelque chose qui est donnée et quelqu'un qui reçoit. C'est le don que l'on connaît, et qu'on pratique. Quand on donne quelque chose à quelqu'un, même si on n'attend pas quelque chose en retour, c'est quand même bienvenu de recevoir un merci, ou un sourire. Donc, souvent on attend quelque chose en retour, au moins de la gratitude, peut-être même un cadeau, voire un reçu fiscal, puisque le don tel qu'il est pratiqué justement permet de récupérer quelque chose.

Cela ne veut pas dire que ce n'est pas un bon don. Bien sûr, donner c'est toujours bien. Mais on est dans un rapport très dualiste dans cette façon de donner.

Le don dont on parle dans les soutra, ce n'est pas celui là, c'est Dana.

Dana Paramita, c'est justement quand il n'y a plus aucune différence dans cette énergie, c'est-à-dire qu'elle circule librement.

J'ai parlé au début du Teisho de la respiration.



La respiration c'est l'exemple même du Dana, de cette chose qui est donnée, qui est reçue, qui est rendue.

Jamais quand nous respirons, nous ne disons merci pour ce don. Nous respirons, car c'est tellement physiologique, nous sommes physiologiquement dans cette unité avec l'air. Nous n'avons même pas l'impression de recevoir quelque chose. C'est cela que l'on appelle la vie. La vie est aussi évidente que cela : il n'y a pas quelqu'un qui donne, quelque chose qui est donné, quelqu'un qui reçoit.

Dans la respiration, dans le fait de voir, il y a unité. Quand on entend un son, surtout un beau son, on reçoit, on est en unité avec le son. Donc jamais...si des fois, quand nous entendons un son très joli, on a presque conscience de recevoir quelque chose. Très souvent on entend le son, sans du tout se dire qu'on est dans une relation de don. C'est juste naturel.

Mais le don, dont on parle là, il a ce côté naturel, il a ce côté évidence parce que tout simplement il n'y a pas d'intention. Il n'y a pas ...ce n'est pas porté par une intention. Nous recevons la nourriture, nous la prenons, et nous la restituons à travers notre pratique. Donc ce rapport, cette relations aux choses c'est le Ô de ôryoki.

Ryoki, c'est très matériel. Ki, c'est un bol, le bol du moine.

Ce bol ressemble assez à un bol de moine theravada. Ce n'est pas la dimension du bol que nous utilisons. Le nôtre est relativement petit. Les bols de moine sont très souvent grands, car on ne leur donne pas de la genmaï, on leur donne du riz, des légumes, du dentifrice, ce dont ils ont besoin. Donc ce n'est pas juste un bol pour recevoir de la nourriture.

Nous avons un bol de plus petite taille dans lequel nous recevons la nourriture.

Ki, cela veut dire le bol, le contenant. Ryo c'est la quantité, comme dans hishiryo. Le ryo de hishiryo, c'est une mesure comme un kilo, par exemple, un volume.

Ryoki, c'est extrêmement matériel. On a un récipient et on met quelque chose dedans.

Ce qui fait la différence avec un simple bol c'est le ô.

Le ô élève le simple bol et le fait rentrer dans cette dimension spirituelle.

Ôryoki, veut dire s'éveiller à la relation du don, s'éveiller à l'interdépendance qui fait que nous recevons ce don.

Donc ce n'est pas quelque chose qui nous est dû, auquel on a droit. C'est quelque chose qui participe, de l'unité, comme l'air que nous respirons.

Donc c'est tout le rapport au monde qui est contenu dans ce ô. Il ne faut jamais oublier ce ô de ôryoki. C'est ce qui fait que n'importe quel geste de notre quotidien, n'importe quel moment, n'importe quelle pratique, peut-être élevée dans cette dimension spirituelle.

C'est ce que nous faisons dans le zen lorsque nous récitons un soutra avant de nous laver le visage, avant de prendre une douche, avant d'aller aux toilettes, avant de manger, avant de faire samu, avant de faire zazen.

C'est réinscrire une chose ordinaire dans ce que notre vie a de plus extraordinaire de plus magnifique, de plus élevé. Donc ce petit ô, est vraiment non seulement très important, mais tellement précieux pour notre quotidien.



Temple Zen  
Taikosan Ryumonji

En tant que pratiquants du zen, non seulement on ne doit pas oublier ce mot, mais on doit le mettre devant tout ce que nous faisons. On doit être dans cette relation d'unité entre ce que nous recevons, ce que nous rendons, ce que nous offrons. C'est pour cela que nous dédions, dédions toujours nos pratiques pour le bien des êtres.

C'est ce que nous faisons dans cette strophe en disant:" puissions-nous avec tous les êtres, pas seulement nous seuls, mais avec tous les êtres, être dans cette liberté, dans cette unité de l'interdépendance des choses et des êtres.