



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 4 -

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

Bonsoir, vous pouvez vous tourner vers moi s'il vous plaît.
Voilà je vais continuer au sujet du Soutra des repas.

Pour ceux qui sont nouveaux, peut-être que vous n'avez encore jamais participé, ou pratiqué la prise du repas comme on le fait dans le zen, notamment dans notre tradition du zen Sôtô.

Pour ceux qui l'ont déjà fait, vous savez à quel point c'est un moment important. Le zen Sôtô je crois, parmi les traditions bouddhistes, est la tradition qui accorde le plus d'importance au fait de recevoir de la nourriture et de manger.

C'est une vraie pratique, au même titre que le zazen. C'est un vrai rituel, une forme de cérémonie qui est pratiquée ensemble et pendant laquelle on chante un certain nombre de soutras ou de gâthâs, c'est-à-dire de textes bouddhistes, qui ont un lien direct avec ce que nous sommes en train de faire.

Le zen a cette spécificité, je le répète, parce que je pense que c'est vraiment important, cette spécificité de mettre la vie quotidienne au cœur de notre pratique, au cœur de notre vie spirituelle.

Dans le zen, nous ne faisons aucune séparation entre ce que l'on entend normalement par matériel ou ordinaire ou quotidien, et ce que l'on entend par spirituel ou religieux ou peu importe le mot que l'on met dessus. En tout cas il n'y a aucune séparation entre l'activité quotidienne et ce qu'on appelle la pratique de la voie, ou la pratique du zen dans tous ses aspects.

Il n'y a pas des activités nobles ou élevées, et des activités vulgaires ou ordinaires puisque même le fait d'aller aux toilettes devient dans notre pratique un rituel.

C'est pour cela que dans les toilettes du dojo, il y a un court poème que normalement on récite avant de faire ses besoins.

Donc toute activité de la vie quotidienne est égale, sur le même plan. Il n'y a pas des choses importantes, nobles ou spirituelles, ou élevées et d'autres qui seraient ordinaires ou moins importantes. Donc c'est important de bien intégrer cela.

Car vouloir limiter notre pratique du zen à zazen nous entraîne dans une pratique incomplète, pour le moins incomplète.



Au pire cela nous amène dans une espèce de recherche d'états un peu spéciaux, un peu particuliers, qui seraient réservés au zazen, aux moments de méditation. Et le reste du temps, on fait comme on veut ou comme on peut. Donc on vit sa vie de façon ordinaire sans pratique. Ce serait une grave erreur de penser comme ça. La pratique du zen c'est justement de réunir, de faire le lien entre ce que nous faisons, quoi que l'on fasse, et la pratique de l'éveil, de l'attention, de la présence, car dans le zen, rien n'est séparé.

Il faut bien intégrer cette réalité de la pratique, de façon à bien le mettre en pratique dans notre vie quotidienne, que cela ne reste pas un concept, ou des idéaux un peu philosophiques.

Donc le repas c'est ce que nous faisons certainement à la fois de plus quotidien et de plus répétitif, puisque trois fois par jour en général, pour la plupart des gens, nous prenons de la nourriture. Donc c'est: matin midi et soir. En plus il peut même y avoir de petites pauses. Donc c'est quelque chose de plus que quotidien, c'est la base de notre existence, à la fois se procurer à manger, et recevoir, et manger. À chaque fois que nous recevons cette nourriture dans le zen, cela devient un moment de pratique, au sens le plus pur du terme. Nous ne le faisons pas n'importe comment, mais nous l'inscrivons à la fois dans un comportement du corps, une posture, une prise de conscience réelle de ce que nous sommes en train de faire. Et à travers tous les rituels du repas, c'est une véritable pratique de la présence, de l'attention.

Nous le faisons en plus, comme ce que nous faisons en général dans le zen, c'est-à-dire ensemble. Nous ne le faisons pas chacun dans notre coin, mais nous prenons les repas ensemble, comme si toute la Sangha n'était qu'un seul corps. Les mêmes gestes sont faits au même moment. On commence à manger ensemble, on arrête ensemble, on reçoit le thé ensemble. Ce sont des aspects qui sont importants et précieux, d'avoir cette action ensemble. C'est comme le zazen. Nous sommes seuls pendant zazen, mais pourtant nous le faisons ensemble.

Donc, se rappeler à chaque fois que nous prenons un repas, avoir présent à l'esprit, ce contexte, de l'inscrire dans un moment de pratique, c'est vraiment une chose importante pour notre vie quotidienne.

Tout particulièrement aujourd'hui, où on commence à reprendre conscience, de l'importance de la nourriture, de l'importance de recevoir de l'eau potable, et du fait que lorsque nous recevons de la nourriture, il y a des centaines de millions de personnes qui, eux ou elles, n'en reçoivent pas.

Donc, reprendre conscience de cette réalité tout simple: la nourriture que nous recevons n'est pas un dû, ce n'est pas une chose à laquelle nous avons droit, mais c'est un don.

Donc avoir cette présence à ce qui nous est offert, même si nous le payons, cela reste un don. Il y a beaucoup de personnes qui seraient prêtes à donner beaucoup pour recevoir. Mais même en donnant, elles ne reçoivent rien.



Nous sommes dans un rapport tellement différent du rapport ordinaire aux choses ou à la nourriture, où nous avons matérialisé toute cette relation. C'est devenu une relation: je paye et j'ai droit. Ce n'est pas la réalité de la vie. C'est ce que nous en avons fait. Alors dans cette période très particulière, je crois que ces rituels des repas dans le zen, reprennent une place pour notre vie quotidienne, qui peut vraiment devenir centrale.

Elles sont un véritable trésor, car cela nous remet dans une relation saine aux choses, à la nature, à la nourriture, on va le voir dans le texte de ce soir, mais aussi dans tout ce que nous recevons, qui nous permet de prendre soin de notre vie. Cela nous replace dans une relation saine, saine dans le sens le plus simple et le plus élevé.

Cela nous remet devant une forme de réalité qu'on avait eu tendance à oublier.

J'ai déjà commenté la première strophe du soutra des repas. Il y a 15 jours, j'ai parlé de la deuxième. Ce soir je parle de la troisième strophe.

Le titre de cette strophe c'est: les cinq contemplations. C'est un enseignement bouddhiste très important et très ancien, que ces cinq contemplations, c'est-à-dire ces cinq rappels, ces cinq observations élevées. On va le voir, chacune d'entre elle fait référence à des aspects très centraux de l'enseignement du Bouddha.

Cette strophe se formule en cinq points.

On dit en japonais: Hitotsu... c'est-à-dire, premièrement, deuxièmement, troisièmement, quatrièmement, cinquièmement.

Premièrement: hitotsu, deuxièmement: futatsu, mitsu, yotsu, itsutsu, c'est le début de chaque vers.

Premièrement, le premier vers:

Nous voyons: j'utilise le mot voir pour dire que nous prenons conscience, nous sommes conscients, à chaque fois, puisque ce sont des contemplations c'est-à-dire nous contemplons spirituellement tous les efforts nécessaires à la présence de cette nourriture, et comment elle parvient jusqu'à nous.

C'est certainement l'aspect le plus évident, c'est à dire à chaque fois que nous recevons de la nourriture, avoir cette conscience de l'interdépendance, des liens d'interdépendance infinis, qui ont été mis en œuvre, pour que ce plat de riz ou de pâtes, ou de pommes de terre, nous soit offert.

Les efforts nécessaires: il y a beaucoup de personnes qui sont derrière, qui sont en amont de ce plat qui nous est proposé, donné. Donc cela représente un nombre infini d'efforts, ne serait-ce que les personnes qui l'ont préparé à la cuisine...

Bien entendu cela ne s'arrête pas là, il a fallu produire ces aliments, les planter, s'en occuper, en prendre soin, enlever les mauvaises herbes, les arroser.

Tout cela s'est un nombre incalculable de relations d'interdépendance, toute la chaîne d'interdépendance qu'il a fallu pour que cela parvienne jusqu'à nous maintenant.



Donc ne pas prendre conscience de cela c'est vraiment rester comme aveugle à la réalité des choses, c'est-à-dire croire que parce que je paye, parce que j'ai bien fait ceci ou cela, c'est normal que je reçoive cette nourriture.

Non seulement ce n'est pas normal, mais en plus, c'est vraiment une chaîne de causes et d'effets qui fait qu'il y a maintenant ce don.

C'est vraiment l'expression même de la réalité de l'interdépendance, ou des liens de causalité qu'enseigne le Bouddha. C'est vrai pour toutes choses en ce monde. Le fait de s'en rappeler trois fois par jour, c'est peu.

Car en réalité on devrait avoir cela à l'esprit quasiment à chaque instant, quand nous recevons de la lumière, quand il y a de la pluie, quand on peut respirer, quand on peut admirer quelque chose, ou ressentir une émotion devant la beauté des fleurs ou des couleurs de l'automne ou que sais-je...

À chaque fois ce qui devrait être présent, c'est cette réalité de l'interdépendance, qui fait que ce moment est tel qu'il est maintenant.

C'est encore plus vrai, lorsque nous recevons de la nourriture. Ce n'est pas encore plus vrai, c'est encore plus appréciable, puisque nous allons pouvoir nous nourrir. Donc ceci c'est le premier vers, c'est prendre conscience de la réalité de l'interdépendance.

Le deuxième:

"Nous voyons notre vertu et notre pratique, et nous prenons conscience, si nous en sommes dignes ou si nous sommes dignes de cette offrande. "

C'est certainement le vers le plus délicat, parce que cela fait référence à des choses assez complexes, c'est-à-dire les notions de récompense, ou de justice presque.

Est-ce que nous avons le droit de recevoir cette nourriture? Est-ce que notre pratique est assez bonne, assez sincère, assez honnête?

Ce n'est pas tellement le sens de ce vers. Cela ne s'inscrit pas dans des notions de récompense ou de: j'ai bien fait les choses donc j'ai droit à...

Dans le zen, et dans le bouddhisme, il y a un enseignement qui est vraiment très important au sujet de la prise de conscience des conséquences de nos actes, c'est-à-dire ce que l'on appelle le Ryaku fusatsu, qui est de comprendre par nous-mêmes et de façon sincère et honnête les conséquences de nos actions, de nos paroles aussi, et de nos pensées. C'est le fond de la cérémonie des préceptes.

C'est-à-dire que si nous ne prenons pas conscience de nos erreurs, ou de nos mauvais comportements, nous ne pouvons pas changer. Nous ne pouvons pas les corriger.

Donc ce ne sont pas du tout des notions de culpabilité ou de mauvaise conscience. Car cela c'est très présent dans notre culture judéo-chrétienne: je suis mauvais, je n'ai pas bien fait les choses... Toutes ces notions là marquent profondément notre façon de penser ou de percevoir les choses ou de nous percevoir nous-mêmes. Mais ce n'est pas de cette façon là que le Bouddha enseigne.



Le Bouddha n'enseigne pas dans le sens de culpabilité ou de mauvaise conscience. Mais il est clairement dit: si nous ne prenons pas conscience, nous ne pouvons pas changer.

Et cela c'est vraiment quelque chose que l'on peut tous expérimenter dans sa vie au fur et à mesure que les mois et les années passent. Il y a un moment, ou heureusement il y a des moments, où nous savons que certaines choses, on ne doit plus les faire. Parfois, cela met beaucoup de temps. Cela peut prendre beaucoup de temps. Mais il y a un moment où on sait que cela, il faut que j'arrête de le faire. On ne le sait pas parce que quelqu'un le dit, non parce que quelqu'un nous oblige à le faire. Mais on le sait par nous même. C'est un moment de conscience qui est absolument essentiel dans une vie spirituelle.

S'il n'y a pas cette prise de conscience, nous continuons simplement à travers la force des comportements d'habitude, à répéter les mêmes comportements, les mêmes paroles les mêmes réactions émotionnelles. Et nous nous enfonçons toujours plus dans ces espèces d'autoroutes neuronales, ces autoroutes d'habitude, qui deviennent vite des ornières. Nous ne pouvons plus en sortir. Les mêmes causes produisent les mêmes effets. Nous sommes comme désemparés, ou impuissants à pouvoir agir autrement. D'une certaine manière nous le savons. On se dit: je ne sais pas pourquoi je le refais ou je ne sais pas pourquoi je fais toujours la même chose.

Ce moment-là est vraiment central dans notre évolution et dans notre capacité à changer, et à changer spirituellement notamment.

Donc là aussi, trois fois par jour, regarder, contempler, car le mot est important, contempler sa pratique ou ses comportements, ou ses qualités, ou ce que l'on a fait, c'est quelque chose de très élevé.

Avoir la capacité de se regarder soi-même sans se juger, sans se punir, mais juste à travers, non pas à travers, mais avec le miroir du don, ce qui nous est donné, laisser se refléter ce que nous sommes, ou ce que nous avons fait.

Et la nourriture elle-même ou ce moment-là devient comme un miroir où nous pouvons nous voir nous même.

À ce niveau là, c'est comme pour le zazen, la force de la répétition, la puissance de la répétition est essentielle. Nous prenons tous conscience à un moment donné ou un autre de notre comportement.

Mais très souvent c'est une fois, et on oublie et on repart dans nos habitudes, dans nos schémas, dans nos représentations, dans nos interprétations etc. Ce sont des choses extrêmement puissantes, ancrées en nous-mêmes.

Une fois évidemment cela ne suffit pas. Même si parfois cela peut être assez violent. Par exemple, si on vit une expérience douloureuse, voire même source de souffrance, à ce moment là on prend conscience de certaines choses. Et on se dit : plus jamais je ne ferai cela, je veux changer. Et souvent on commence à changer.



Et on voit que, dès que les situations sont un peu plus favorables, le naturel revient au galop. C'est un terme populaire, mais qui montre la force de ces énergies d'habitude.

Donc une fois évidemment cela ne suffit pas. Mais la force de la répétition est extrêmement importante, comme le zazen, comme n'importe quelle pratique spirituelle.

Donc il faut planter cela, le mettre au cœur de notre quotidien. Et encore une fois ce n'est pas une question de jugement ou de culpabilité, c'est une question de prise de conscience.

Je ne vais pas finir ce soir.

Mais je vais faire le troisième, qui est également une source de l'enseignement du Bouddha.

Le troisième vers :

"Nous voyons l'avidité comme le principal obstacle à la liberté de l'esprit."

Ce n'est pas tout à fait traduit comme cela quand on le chante. Nous disons : troisièmement nous devons revenir à la condition normale de l'esprit, être libres de toute convoitise et avidité.

Mais les traductions sont délicates, car ce sont des phrases très profondes, très puissantes. Dans cette traduction, cette façon de traduire, nous voyons l'avidité comme le principal obstacle à la liberté de l'esprit.

L'avidité, c'est un des trois poisons, certainement le plus... enfin il n'y en a pas un qui soit pire que l'autre, enfin c'est très présent: l'avidité.

C'est ce que le Bouddha a identifié dans la première des Trois Nobles Vérités, comme source principale de la souffrance, donc l'avidité, c'est l'insatisfaction. C'est se sentir toujours, comme s'il manquait quelque chose.

C'est cela aussi, c'est quelque chose de très quotidien. Nous ne sommes jamais pleinement satisfaits du moment tel qu'il est, même quand les conditions sont plutôt bonnes ou plutôt favorables. Nous avons des pensées ou d'attente ou de manque, comme s'il manquait encore un truc, un petit quelque chose pour que les choses soient vraiment parfaites.

L'avidité se reflète à tous les niveaux dans le monde, notamment dans nos sociétés modernes, où c'est clairement identifié comme un des principaux moteurs de notre société, ce que l'on appelle pudiquement la consommation. C'est un joli mot pour parler d'autre chose. Mais cette espèce de frénésie de consommation, où nous n'avons jamais suffisamment, est très présente, même omniprésente. C'est ce qui fait tourner l'économie: c'est toujours la croissance, c'est toujours plus, c'est toujours mieux, c'est toujours plus élevé. Voilà c'est sans fin...

Mais c'est une énergie qui est quasiment omniprésente dans nos sociétés modernes. Cela se reflète bien entendu dans le monde matériel, dans la dimension matérielle de notre existence, mais pas seulement. C'est vrai aussi pour le côté émotionnel, nous sommes toujours à la recherche de nouvelles émotions, de



choses toujours plus fortes, même dans la musique, dans l'art: on veut toujours du nouveau...

Mais aussi bien entendu au niveau spirituel, où cette avidité n'est jamais comblée. Donc c'est présent dans toutes les dimensions de notre vie. Evidemment, c'est vrai avec la nourriture, à savoir: jamais assez, le toujours meilleur, les quantités...

Voilà, pendant que nous recevons la nourriture, nous ne nous plaçons pas dans cette énergie d'avidité ou de convoitise, c'est très important. Maître Deshimaru nous enseignait souvent d'observer notre comportement, quand on est à table, le fait de consciemment ou non consciemment regarder l'assiette de l'autre, voir qu'il a pris un peu plus que les autres, pourvu qu'il ne prenne pas ce morceau de viande, c'est celui que je préfère, tous ces comportements qui paraissent presque enfantins... D'ailleurs si on a des frères et sœurs on sait tous de quoi il s'agit.

Ces comportements se reproduisent et continuent à être présents en vieillissant. Donc on regarde, on choisit, on salive comme on dit, on se réjouit de manger quelque chose de bon. Tout cela, ce n'est pas ce qui devrait être présent lorsque nous mangeons, dans l'esprit de la pratique. Ce n'est pas une question de qualité, une question de goût, de finesse, d'odeur, ou de présentation. C'est simplement le fait de recevoir de la nourriture. Et nous la prenons telle qu'elle est sans faire de commentaire, ni sur la qualité, ni sur la quantité.

Le bol dans lequel nous recevons cette nourriture, que nous utilisons, s'appelle ôryôki:

Ryô, c'est la quantité

Ki, c'est adapté.

C'est vraiment le sens de: ce que peut contenir notre bol, c'est la quantité adaptée, c'est la juste quantité. Ne cherchez pas à en avoir plus. Ne cherchez pas à avoir autre chose. Ce qui vous est offert est dans votre bol. Satisfaites vous en. Cela, on le verra dans 15 jours, vous permet de vivre, simplement. Voilà.

Donc cela ce sont les trois premiers vers. On verra dans 15 jours les deux suivants.