

QU'EST-CE QU'UNE SESSHIN ?

Taizan Maezumi



Un Zen Occidental

AVERTISSEMENT

Ce document numérique est protégé par les législations françaises et internationales sur le droit d'auteur et la propriété intellectuelle. Il vous est proposé à titre gratuit pour votre seul usage personnel. Vous êtes autorisé à le conserver sous format pdf sur votre ordinateur aux fins de sauvegarde et d'impression sur papier. Tout autre usage est soumis à autorisation préalable et expresse. Toute diffusion, mise en réseau, reproduction, vente, adaptation, traduction sous quelque forme que ce soit, partielle ou totale, sont interdites. La modification des codes sources de ce document numérique est également interdite.

NOTE DE L'ÉDITEUR

Taizan Maezumi *rōshi* (1931-1995) est l'une des grandes figures du Zen américain. Ce moine d'origine japonaise fit ses études à l'université bouddhiste de Komazawa puis au temple de Sōjiji, l'un des deux sièges de l'école Sōtō. Il s'établit aux États-Unis en 1956 et, en 1967, fonda le Zen Center of Los Angeles. Maezumi occupe une place originale dans le Zen contemporain pour avoir reçu une triple transmission, celle de son père Hakuun Kuroda *rōshi* (Zen Sōtō) ainsi que celles d'Hakuun Yasutani *rōshi* (fondateur de l'école Sambō Kyōdan) et de Koryū Osaka *rōshi* (Zen Rinzai). Son enseignement mêle la pratique des *kōans* et l'assise sans objet telles qu'elles sont pratiquées dans ces trois courants. Il a lui-même conféré sa transmission à douze de ses élèves, tous Occidentaux (Bernard Glassman, Dennis Merzel, etc.)

Dans cet enseignement oral, Maezumi *rōshi*, explique le sens des retraites zen traditionnelles (jap. *sesshin*). Le texte est paru dans *Zen writings series: On Zen practice (I)*, publié par le Zen Center of Los Angeles en 1976. © Zen Center of Los Angeles, 1976. Traduit et reproduit avec leur aimable autorisation.

© 2008 – Un Zen Occidental

55 rue de l'Abbé Carton 75014 Paris

Site internet : <http://www.zen-occidental.net>

Courrier électronique : info@zen-occidental.net

Téléphone : 33 [0] 1 40 44 53 94

Couverture : Taizan Maezumi (DR)

Document numérique du 1^{er} janvier 2009

Qu'est-ce qu'une sesshin ?

Un enseignement oral de Taizan Maezumi

Bonjour à tous.

Je vois quelques visages nouveaux. J'espère que vous êtes assis confortablement car lorsque vous écoutez une conférence comme celle-ci, je souhaite que chacun ait une posture adéquate, comme lorsqu'on fait *zazen*.

Une *sesshin* représente de trois à sept jours de *zazen* auquel s'ajoutent d'autres activités qui se déroulent dans ce *zendō*. Notre programme annuel comporte maintenant une *sesshin* au moins une fois par mois. En y pensant, il est intéressant de réfléchir à sa signification. Quel en est le but et quels en sont les bénéfices pour notre vie quotidienne ? Je voudrais parler brièvement de tout cela ce matin.

Sesshin. Si nous comprenons les connotations originelles de ce mot, nous aurons une assez bonne idée de sa signification. Il réunit deux idéogrammes chinois : *setsu* et *shin*. *Shin* est "l'esprit" et *setsu* signifie littéralement "relier ou attacher ensemble". Relier l'esprit. Cela signifie en fait "toucher", "connecter" mais aussi "recevoir", "transmettre" et "continuer". *Setsu* et *shin*. C'est-à-dire joindre, se relier à l'esprit ou recevoir, transmettre, maintenir l'esprit. Voilà ce que signifie *sesshin*.

Alors vient la question : "Qu'est-ce que l'esprit ?" C'est l'un des termes les plus ambigus qui soit. L'esprit : nous pouvons en parler d'une manière ordinaire, ou selon des concepts philosophiques, d'un point de vue métaphysique ou en utilisant des termes psychologiques, mais qu'est-ce réellement ? Nous parlons de notre esprit, de l'esprit d'autrui, de l'esprit universel ou cosmique ou de l'esprit avec un E majuscule. Se relier, se connecter à l'esprit ; transmettre, recevoir, maintenir l'esprit. Maintenant, vous pouvez entrevoir la signification de *sesshin*.

C'est devenir véritablement un avec l'Esprit.

Il existe un très beau passage de Dōgen *zenji* sur l'Esprit. Il dit : "L'Esprit, c'est les montagnes, les rivières, les arbres et l'herbe. L'Esprit, c'est le soleil, la lune et les étoiles." Ce qui veut dire que l'univers entier est l'esprit lui-même. Et nous en faisons partie.

Nous pensons que nous avons un esprit. D'accord, mais qu'est-ce que c'est ? Quel est cet esprit dont parle Dōgen *zenji* ? Qu'est-ce que l'esprit universel ? Unir tous ces esprits, relier notre esprit à l'Esprit de l'univers, tel est le sens de *sesshin*. Nous nous identifions à l'esprit universel, à l'esprit de

Qu'est-ce qu'une sesshin ?

Bouddha. Tel est le sens de *sesshin*. Nous faisons *zazen*. En *zazen*, nous réalisons l'unité d'un tel Esprit. Nous nous identifions à l'Esprit universel, à l'esprit de Bouddha. Tel est le sens de *sesshin*.

De plus, nous transmettons, nous recevons, nous devenons réellement conscients de cet état d'identité de notre esprit, de notre existence elle-même et de celle de toutes choses. C'est également le sens de *sesshin*.

Setsu signifie également "contrôler", "ajuster" ou "assimiler". Habituellement notre conscience est très occupée, courant toujours dans tous les sens comme un singe excité. Notre esprit est ainsi. Quelqu'un dit quelque chose, nous sommes attirés et nous disons : "C'est une très bonne idée, voilà une bonne façon d'agir." Et puis quelqu'un dit autre chose et nous disons : "Oh ! C'est mieux, faisons comme ça." Ainsi nous nous débattons sans cesse même pour une petite décision. Notre conscience est toujours très instable, donc la contrôler, l'ajuster et la faire fonctionner correctement est une autre signification pour *sesshin*.

Le premier sens, relier notre esprit à l'Esprit de l'univers est plutôt actif tandis que le second, contrôler et assimiler notre esprit conscient est plutôt passif. Le premier est l'identification avec l'Esprit, c'est-à-dire avec la nature de Bouddha ou la nature de *dharma*, quel que soit le nom qu'on veuille lui donner, alors que le second tend vers la tranquillité, le calme et l'apaisement. L'un et l'autre sont assez justes.

La raison en est simple.

Quel que soit notre état de conscience, cet esprit est en fait déjà uni à toute chose, relié à tout, un avec tout. C'est pourquoi nous disons : "Tous les êtres vivants sont originellement des Bouddhas". Et puisque nous sommes originellement des Bouddhas, nous sommes déjà dans l'état de l'esprit de Bouddha.

La seule chose que nous avons à faire est de le laisser être.

C'est notre conscience égocentrique qui empêche cet esprit de Bouddha d'agir comme tel. En raison de cette conscience de l'ego, qui est un esprit très partial, limité, incontrôlé et déréglé, nous sommes confus. Essayer de calmer cet esprit déréglé et sauvage, tel est le sens de *sesshin*.

Peut-être que cet exemple nous aidera à comprendre plus clairement ce véritable esprit. (Rires). C'est des drôles d'expressions, dire "esprit véritable" ou "esprit erroné", mais notre vie réelle, notre être réel est la vérité même.

On pourrait le comparer à la pleine lune qui brille. Les pensées discriminantes et égocentriques que nous prenons pour l'esprit sont comme des vagues à la surface d'un étang. Lorsque l'eau est calme et tranquille, la lune se reflète clairement dans l'eau. Si nous n'avons pas de pensées orientées vers nous-mêmes, la surface de notre esprit, de notre vie, est calme et claire. Alors la

Qu'est-ce qu'une sesshin ?

lune qui est notre esprit, notre être véritable, notre vraie vie, apparaît très clairement à la surface de l'eau.

Si l'on envisage les choses de cette façon, chacun de nous, sans exception, indépendamment de ce que nous sommes, baignons dans l'esprit de Bouddha. En fait, tout simplement, nous sommes l'esprit de Bouddha lui-même. "Baigner" est inutile. C'est une évidence. C'est ce que réalisa le Bouddha lorsqu'il atteignit l'illumination. Mais, quant à nous, nous ne pouvons le prendre pour tel. Mais si nous le prenons comme tel, oh !, bien, très bien, rien n'est mieux ! Alors il faut tout simplement vivre sa vie ainsi. Vous n'aurez pas de problèmes et vous n'en créez pas aux autres, aussi. Mais malheureusement, nous ne pouvons accepter ce fait tel qu'il est. Là encore ce n'est qu'à cause de nos idées et de nos pensées égocentriques.

D'une façon ou d'une autre, nous pensons que ce "Je" existe et qu'il est différent des autres choses ou d'autrui. "Je" veux faire ceci ou cela. "Je" n'aime pas ceci ou cela. "Je" pense ceci et cela. Et alors les problèmes surgissent immédiatement. En d'autres termes, la surface de notre esprit devient agitée et même si la lune s'y reflète, elle est déformée par la surface ondulée de l'eau. C'est votre vie elle-même. Bien que vous soyez exactement comme tel, vous ne pouvez l'accepter car vous déformez ce fait par vos propres idées et vos préoccupations.

Dans une *sesshin*, nous essayons de voir au travers de toutes ces illusions qui surgissent de la conscience d'un moi. Nous essayons de réaliser que la conscience de l'ego est un état erroné. Nous devrions nous efforcer de reconnaître le fait de l'existence. Tel est le sens de *sesshin*.

Durant la *sesshin*, nous nous concentrons de différentes manières et nous essayons de calmer, de rendre la surface de notre conscience très calme et de laisser les événements s'y refléter calmement. Alors notre vie s'améliore, devient plus facile, plus confortable, plus agréable. Pourtant, nous avons tendance, non seulement à nous embrouiller nous-mêmes, mais aussi à causer des difficultés aux autres. C'est vraiment dommage et déplorable.

Revenons au premier sens de *sesshin* : relier, unir ou connecter l'esprit. En fait, dans un sens, nous pouvons dire que tout est l'esprit et que l'esprit est le véritable être de la nature de Bouddha. Nous pouvons même dire le Bouddha lui-même. Vous voyez ? Tout est interconnecté.

Par exemple, nos vies sont déterminées par des interrelations humaines. Cela n'a même pas de sens de penser que quelqu'un puisse exister indépendamment des autres. Même si vous vous glissez au fond d'une grotte dans une montagne, vous gardez des liens avec les autres. Vous avez des relations avec vos parents, votre famille et vos amis. Vous avez toutes sortes de

Qu'est-ce qu'une sesshin ?

relations avec d'autres gens, peu importe comment ni où vous vivez. C'est comme les mailles d'un filet.

Un filet a de nombreuses mailles qui existent, non pas indépendamment, mais dans le contexte des autres mailles qui s'y rattachent. Chaque maille a quatre fils et ce n'est que par eux qu'une maille existe. Il en est de même pour notre vie. Chaque individu est soutenu par les autres et lorsqu'une maille est rompue, le filet tout entier s'en trouve fragilisé.

Afin de mettre l'accent sur la signification de l'individu comme membre d'une famille ou d'une société, peut-être un autre exemple serait-il utile. Chacun d'entre nous est comme une maille d'un filet. Cependant, chacun d'entre nous est comme le cœur même de l'univers. Vous êtes le centre même de l'univers, le centre précis de la vie elle-même. Ce qui fait que si vous ne vivez pas d'une manière juste, tout est gâché.

Pensez à un ballon. Même la plus infime des piqûres le fait instantanément éclater. Il en est de même de la vie. En fait, si vous ne vous rendez pas compte de ce qu'est réellement la vie, vous la gâchez complètement. En faisant une *sesshin*, nous essayons de réaliser ce qu'est notre vie. Tel est le sens de *sesshin*.

Tous ces différents termes expriment des approches légèrement différentes. Mais la finalité est toujours la même. Il s'agit de réaliser et d'actualiser cet état d'esprit idéal.

Je parle d'esprit comme si j'ignorais le corps, mais en fait l'esprit et le corps sont la même chose. Même si généralement on les considère comme deux choses distinctes, en réalité ils ne font qu'un.

Ainsi faire une *sesshin* signifie avoir l'occasion de se concentrer réellement et de réaliser ce que nous sommes vraiment. C'est une explication simple et générale de la signification d'une *sesshin*.

Examinons maintenant d'un point de vue pratique quelles activités, quel programme et ce nous sommes censés comprendre afin qu'une *sesshin* soit plus efficace.

Le point le plus important, le principe fondamental de la *sesshin* est de réaliser et d'actualiser l'harmonie.

Mais l'harmonie ne peut exister sans un certain état d'équilibre, ce qui nécessite au moins deux ou trois choses. Sur le plan individuel, nous essayons de maintenir l'équilibre entre le corps et l'esprit afin d'établir cette harmonie. Sur le plan collectif, si quarante ou cinquante personnes se rassemblent pour essayer individuellement d'équilibrer le corps et l'esprit, l'harmonie du groupe peut s'installer.

Ici par exemple, nous avons des *sesshin* mensuelles qui réunissent jusqu'à cinquante personnes. Ces cinquante personnes se rassemblent et essayent vraiment d'être en harmonie. En faisant cela, nous insistons fortement sur le fait

Qu'est-ce qu'une sesshin ?

de faire les choses ensemble. C'est une façon de nous aider mutuellement à réaliser un état harmonieux. Bien entendu, cette attitude doit être présente dans toutes les activités quotidiennes et même se prolonger pendant le temps du sommeil.

DORMIR. La pratique d'une *sesshin* dure 24 heures par jour et ne s'interrompt pas à la fin de la journée. Ainsi, lorsque nous allons nous coucher, nous essayons de le faire d'une façon harmonieuse. Cela veut dire que lorsque la journée se termine et que les lumières s'éteignent, tout le monde va simplement se coucher. Il n'est pas nécessaire de rester debout pour bavarder, lire ou se promener ; nous nous harmonisons simplement avec les activités prévues tous ensemble. Il en est de même lorsqu'arrive le matin. Ceux dont le travail l'exige doivent se lever un plus tôt, mais les autres doivent simplement rester tranquillement au lit jusqu'à ce que la personne qui en a la charge sonne la cloche du lever. Au son de la cloche, levez-vous, rangez votre couchage et soyez prêts à commencer le *zazen* de la journée. C'est très simple. Personne n'a besoin de se poser des questions pour quelques minutes de sommeil de plus ou de moins. Nous faisons simplement ce qui doit être fait. C'est la voie de l'harmonie.

LES RITUELS. Quelquefois, certains s'interrogent sur l'intérêt des rituels, des chants ou des cérémonies. Il est important de comprendre clairement la signification de ce genre de pratiques.

On peut considérer les rituels de deux façons. D'un côté, les rituels sont une expression extérieure de notre état intérieur ; de l'autre, ces actions extérieures sont une fortification de notre état intérieur. Bien entendu, il n'y a pas deux aspects séparés à considérer mais un tout unifié. Tandis que nous pratiquons ensemble sincèrement, nous prenons de plus en plus conscience que les notions d'intérieur et d'extérieur ne peuvent être séparées. Cette conscience est en fait la réalisation grandissante de la véritable harmonie sous-jacente à toute chose. Nous sommes ensemble dans le *zendō*, nous voyons l'autel, nous nous entendons chanter, nous bougeons ensemble en nous prosternant et en faisant *kinhin* ; tout cela est notre environnement harmonieux. Mais en même temps, parce que nous faisons ces choses, nous concentrant sur nos actions, c'est aussi notre conscience harmonieuse. Notre environnement et notre conscience sont inséparables. Les deux sont un.

Dans cette perspective, nous pouvons voir que même des détails tels que les vêtements que nous portons dans le *zendō* sont très importants pour réaliser cette pratique harmonieuse. Ce que nous faisons est suffisamment important pour que nous tenions compte de notre apparence. S'il y a trop de laisser-aller dans

Qu'est-ce qu'une sesshin ?

l'habillement, la pratique de groupe peut être quelque peu affectée. Des vêtements comme les shorts, les maillots de corps semblent déplacés dans un *zendō*. Les couleurs vives, les parfums un peu forts ou les bijoux qui cliquètent, en eux-mêmes ne posent pas de problèmes et sont même attrayants, mais puisque la pratique dans le *zendō* est celle de l'harmonie en groupe, ils s'avèrent être des distractions qui sont inutiles pour les autres personnes présentes.

Certaines personnes se plaignent et disent : “Je n'aime pas chanter.” Une telle plainte n'indique qu'une disharmonie intérieure. Le corps ne peut pleinement participer parce que le petit esprit, l'esprit discursif, la conscience de l'ego “ne le veut pas”. Ce n'est pas la bonne manière de pratiquer. Lorsqu'il y a des rituels, nous avons simplement des rituels. Nous devons être en harmonie avec nous-mêmes, avec le groupe et avec l'atmosphère. Le secret, la clé de cette harmonie, est simplement d'être sans ego. Tout revient toujours au même point : l'ego. Si vous restez centré sur vous-même, vous gênez tout. Mais si vous êtes sans ego, tout se passe alors sans difficulté. Nous pratiquons d'une certaine manière selon un programme et selon le caractère propre de chaque activité. Tout ce qui est nécessaire, c'est de s'accorder à ces manières, de les suivre et d'être en harmonie.

LE CHANT. Le chant est un bon moyen pour harmoniser le corps et l'esprit. On ne doit pas crier comme certaines personnes le font. Lorsqu'elles crient, les autres personnes ne peuvent se concentrer. Lorsque quelqu'un chante de cette façon, elle chante comme si elle seule existait et personne d'autre, ce qui n'est pas le cas. Chantez avec vos oreilles, non avec votre bouche. Lorsque vous chantez, soyez conscient des autres qui chantent tous ensemble. Mêlez votre voix à la leur. Tous ensemble ne formez qu'une seule voix. Nous disons : “Il faut chanter ni trop haut, ni trop bas, ni trop vite, ni trop lentement.” Prenez votre rythme sur un moine ancien qui donnera le ton. Ajustez-vous toujours aux autres au lieu d'attendre que ce soit eux qui le fassent. Ainsi l'harmonie régnera. Nous disons : “Chantez comme si chaque syllabe était une goutte d'eau dans une pluie régulière.” C'est très doux, régulier et soutenu : “*Kanjizai bosatsu gyō jin hannya haramitta ji shoken goun...*”

Le chant fonctionne de la même manière que toutes nos pratiques. À un certain niveau, nous savons que les *sūtras* ont leur propre contenu, qu'ils ont un sens. Certains, comme le *Sūtra du Cœur*, par exemple, sont particulièrement concis et profonds. Mais là encore, en dehors du texte, l'acte de chanter est en lui-même une pratique absolue, exprimant et créant simultanément un état intérieur de conscience. Pendant que nous chantons ensemble, nous nous entendons mutuellement chanter et nous parvenons à une plus grande union d'esprit. Telle est l'harmonie. Telle est la *sesshin*.

Qu'est-ce qu'une sesshin ?

KINHIN. Parfois, lorsque s'achève une période de *zazen*, certaines personnes veulent rester assises sur leur coussin durant *kinhin*. Bien sûr, si vous êtes absorbés profondément dans votre *samādhi*, il se peut que vous ne vous rendiez pas compte que la cloche ait sonné ou que vous soyez incapable de bouger. Vous pouvez alors rester assis. Mais si vous entendez la cloche sonner, il vaut mieux faire *kinhin* avec les autres.

À la fin des périodes d'assise, nous devons essayer d'éviter une transition trop rapide entre la position assise et la position debout. *Kinhin* n'est qu'une autre façon de faire *zazen*. Il doit donc être aussi doux et harmonieux que notre respiration. Tout comme la transition entre l'inspiration et l'expiration doit être aisée et continue, il doit en être de même pour *kinhin*. Que l'on soit assis, debout, prosterné, en train de marcher, ou quelle que soit notre activité, si nous veillons à maintenir l'attention, nous pouvons toujours être assis et toujours être en harmonie. Mais si nous entendons la cloche qui marque la fin du *zazen* et que nous brisons soudainement la concentration, nous rendons notre pratique faible et relâchée.

TENZO. Ce serait une erreur de penser que le but de la cuisine et de son personnel consiste simplement à préparer les repas. Bien entendu, cela fait partie du rôle de la cuisine et c'est peut-être ce qu'il y a de plus évident, mais ce rôle ne se limite pas à cela.

Nous pouvons dire que sans nourriture, il n'y a pas de vie et que sans vie, il n'y a pas de pratique. Et comme nous savons que chacun de nous est Bouddha, ceux qui travaillent dans la cuisine soutiennent la vie de Bouddha. C'est une autre façon de considérer la pratique de la cuisine. Mais, tout comme les *sūtras* et le chant, cet acte est une pratique absolue, en soi et dans soi. La cuisine est un domaine d'expérimentation permanent. À chaque instant, tant de choses doivent être faites, les conditions changent constamment. Et chaque chose peut être faite de tellement de manières différentes ! Comment couper les légumes ? Comment laver les ustensiles ? Dans chaque action, nous exprimons notre état intérieur : par la négligence, en étant méticuleux, en évitant le travail ou en le recherchant, en nous concentrant ou en rêvassant, en étant calme ou en étant nerveux, etc. Il n'est pas aisé de rester attentif sans être influencé sous la pression d'une cuisine animée. Mais c'est une pratique stimulante qui en vaut vraiment la peine.

L'harmonie ou la disharmonie de l'équipe de cuisine résultent de leur état intérieur. Et c'est de cela que résulte l'harmonie entre la cuisine et le *zendō*. Nous disons "cuisine" et "*zendō*" mais c'est juste une façon de parler. Ce ne sont pas deux entités même si elles sont physiquement séparés. Il est certain qu'une cuisine travaillant de manière relâchée, avec d'inutiles bavardages et de la

négligence, aura un impact manifeste sur le reste du *zendō*. Tandis que les serveurs circulent entre la cuisine et le *zendō*, la concentration et le silence justes et l'atmosphère ininterrompue expriment une unité, une harmonie qui est aussi celle de la *sesshin*.

ORYŌKI. J'aimerais parler brièvement de l'*oryōki*. C'est si profond que de l'étudier complètement prendrait beaucoup de temps. Cependant, nous pouvons au moins en apprécier quelques aspects fondamentaux. Lorsque nous prenons nos repas pendant la *sesshin*, nous utilisons une série de bols qui s'emboîtent et dont le plus grand s'appelle l'*oryōki*, le bol du Bouddha. Dans les *sūtras* que nous récitons avant les repas, nous traduisons approximativement *oryōki* par "le bol du Bouddha *tathāgata*". Mais l'*oryōki* n'est pas qu'un bol fourni par le *zendō*. Le bol du Bouddha *tathāgata* est votre bol. Vous êtes un Bouddha se nourrissant avec le bol du Bouddha. Prenez en conscience.

Le terme original en chinois ne dit pas exactement "bol" mais *oryōki*, ce qui signifie littéralement "le récipient qui contient la quantité nécessaire". C'est ce que cela signifie, ni plus ni moins. Comme l'existence, la vie elle-même.

Certaines personnes ont besoin de plus de nourriture que d'autres. Vos besoins ne sont pas forcément proportionnels à votre poids. Ces différences individuelles ne posent pas de problèmes. Certains mangent plus, d'autres moins. C'est simplement l'effet d'un équilibre naturel.

Cependant, il ne faudrait pas penser que nous parlons simplement de bol lorsque nous parlons d'*oryōki*. Fondamentalement, l'*oryōki* n'est que le récipient du Bouddha. Nous sommes l'*oryōki* nous-mêmes. Non seulement nous, mais aussi la statue du Bouddha, les bougeoirs, les vases, la natte pour les prosternations, le sol, le plafond ; chaque chose contient complètement toute chose. Tout est *oryōki*. L'univers entier est lui-même le récipient du Bouddha *tathāgata*.

C'est notre bol. C'est le bol où nous mangeons, avec lequel nous maintenons notre vie. Plus nous prenons conscience de ce fait, plus nous apprécions la vie. Nous prenons de la nourriture. Mais qu'est-ce que notre nourriture ? C'est aussi le Bouddha. Ce qui revient à dire que c'est la vie donnant la vie à la vie. Là encore, c'est une totale harmonie et c'est l'expression de l'existence. Lorsque nous mangeons, nous devrions au moins être conscients de cela.

Il est aussi important de réaliser, dans une *sesshin*, à quel point notre vie et nos actes sont importants. Nous devons être attentifs même lorsque nous allons aux toilettes. Dōgen *zenji* a donné des explications très détaillées à ce sujet dans le *Shōbōgenzō*. Il a pratiquement expliqué clairement chaque moment éveillé de la journée pour une pratique attentive. Bien sûr, à ce stade de notre pratique, il

Qu'est-ce qu'une sesshin ?

serait excessif de trop approfondir ces points et c'est pourquoi on n'insiste pas immédiatement sur tous ces détails. Mais lorsque vous prenez conscience de vous-même – ou plus simplement lorsque vous prenez conscience – vous devenez plus méticuleux. Plus votre conscience grandit, plus vous devenez attentif. C'est une chose très naturelle. Si vos actions sont relâchées, votre compréhension est relâchée ; votre vie, tout est relâché. Mais pendant une *sesshin* nous essayons de ne pas être comme cela et nous essayons de prendre conscience du sens très important et subtil de notre vie.

C'est ce que nous essayons de faire ici, et en nous étudiant nous-mêmes, nous trouvons l'harmonie qui est notre existence totale. Nous ne fabriquons pas l'harmonie. Nous ne l'atteignons ni ne la gagnons. Elle est constamment présente. Nous voici, au milieu de cette voie parfaite ; notre pratique est simplement de nous en rendre compte, puis de le vivre dans notre vie quotidienne.

Nous vivons la vie de Bouddha tout au long de la journée. En ouvrant l'*oryōki*, nous voyons le Bouddha. En agissant ainsi, nous sommes au cœur de l'accomplissement du *dharma*. Il est tout à fait nous et nous sommes tout à fait lui. Et cette unité inséparable est le *sangha*.