

## Sesshin, Zen et Yoga de la Conscience

Une *sesshin* représente de trois à sept jours de *zazen* auxquels s'ajoutent d'autres activités qui se déroulent dans ce *zendô*. Une véritable attitude spirituelle implique une *sesshin* au moins une fois par jour, une fois par mois en groupe. 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 ? 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 unir, connecter 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. De relier l'esprit, de connecter l'esprit, de transmettre, de recevoir l'esprit ou de maintenir l'esprit. Maintenant, vous pouvez entrevoir la signification de *sesshin* : C'est devenir véritablement un avec l'Esprit. Il y a un très beau passage de Dôgen *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 Dôgen *zenji* ? Qu'est-ce que l'esprit universel ? Unir 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 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 l'existence de toute chose. C'est également le sens de *sesshin*. Un autre sens de *setsu* est "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 y réfléchissons 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 luttons 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. Indépendamment de notre état de conscience, cet esprit est en fait déjà uni à toute chose, relié à tout, un avec tout. C'est ce que nous disons par : "Tous les êtres vivants sont originellement des bouddhas". Et puisque nous sommes originellement des bouddhas, nous sommes déjà dans cet esprit de bouddha. Ce que nous devrions faire est simplement de le laisser être. C'est notre conscience centrée sur le moi qui empêche cet esprit de bouddha de fonctionner comme un esprit de bouddha. A cause de cette conscience égocentrique, qui est un esprit très partial, limité, incontrôlé et inadapté, nous sommes troublés. Essayer de calmer cet esprit inadapté et sauvage, tel est le sens de *sesshin*. Peut-être que cet exemple nous aidera à comprendre plus clairement ce véritable esprit. 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 très calme et claire. Alors la lune qui est notre esprit, notre être véritable, 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, sommes au milieu de l'esprit de bouddha. En fait, tout simplement, nous sommes l'esprit de bouddha lui-même. "Au milieu" est même superflu. C'est une évidence. C'est ce que réalisa le Bouddha lorsqu'il atteignit l'illumination. Mais pour notre part, 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 tourments 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 manière 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 ainsi surgissent les problèmes. 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 du moi. Nous essayons de

réaliser que la conscience égocentrique est un état erroné. Nous devrions nous efforcer de reconnaître le fait de l'existence. tel est le sens de *sesshin*. Pendant 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 la lune s'y refléter calmement. Alors notre vie devient meilleure, plus facile, plus confortable, plus plaisante. Pourtant, nous avons tendance, non seulement à nous embrouiller nous-mêmes, mais aussi à causer des difficultés à autrui. 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 chaque chose 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 lié. Par exemple, nos vies sont déterminées par des interrelations humaines. Cela n'a même pas de sens de penser que quelqu'un puisse exister seul par lui-même. Même si vous vous glissez dans une grotte profonde, vous gardez des liens avec les autres. Vous avez des relations avec vos parents, votre famille et vos amis. Vous avez toutes sortes de 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. Chaque maille a quatre fils et ce n'est que par ceux-ci 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 entier s'en trouve affaibli. 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 comprendre ce qu'est notre vie. Tel est le sens de *sesshin*. Tous ces termes différents indiquent des approches légèrement différentes de ce qu'est une *sesshin*. Mais le sens est toujours le 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 une seule et 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, quels horaires et quelles idées 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 le

maintien d'un certain 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. Au niveau du groupe, si quarante ou cinquante personnes se rassemblent pour essayer individuellement d'équilibrer le corps et l'esprit, l'harmonie du groupe peut s'établir. Ces personnes se rassemblent et essaient vraiment d'être en harmonie. En faisant cela, nous mettons fortement l'accent sur le fait 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.

( tiré de « Propos sur le Zen » selon Kaisen )

Resonant Worlds Institute, CP-1696, CH-2501 Bienne, Switzerland  
Tel +41 (0) 79 356 67 50 / Fax +41 (0) 32 322 52 78 / Email : [vincent@resonant-worlds.com](mailto:vincent@resonant-worlds.com)