



Association Zen de Montréal

**SESSHIN AUTOMNE 2011 À KINKORA
DIRIGÉE PAR RAPHAËL DOKO TRIET**

2^{ÈME} JOURNÉE – ZAZEN DE 7 H

Hier soir, je vous ai parlé des trois premières cuillérées pour Bouddha. Quelle est la première chose que nous faisons le matin? C'est très important.

Si l'on réalise qu'une seule journée est comme une vie, avec une naissance, une mort, alors où va la première pensée? Où va en naissant la première

chose que l'on doit faire, ce vers quoi nous allons diriger ce corps, cet esprit?

Si on comprend cela, c'est l'ensemble d'une journée, l'ensemble d'une vie qui se déploie différemment.

En premier lieu, la première cuiller pour Bouddha. Ce n'est pas regarder du même côté en ce monde. C'est voir cette pure nature. Traditionnellement, la première tasse de thé le matin va sur l'autel du Bouddha. Plus tard, le premier bol de genmai, de soupe de riz. Comprenez que ça n'a rien à voir avec du formalisme ou quelque chose de mystique qui laisserait supposer que le Bouddha de pierre se nourrit de riz et de thé. C'est devenir intime avec le sens profond de cette pratique, de sa dimension salvatrice, généreuse.

La soupe de riz que nous mangeons nourrit ce corps, cet esprit, mais pour faire quoi? C'est le point important. Vers où diriger cette merveilleuse nature à perte de vue?

