

Shôbôgenzô Bendowa de maître Dôgen (extraits)

Un enseignement sur la recherche de la Voie

Traduit du japonais et commenté par Nishijima Rôshi

Dôgen Zenji nous enseigne :

« Les disciples du Bouddha devraient étudier le Dharma. Bien plus, nous devons nous souvenir que, depuis le début, l'état d'éveil suprême ne nous a jamais manqué et que nous l'avons reçu pour toujours. Cependant, parce que nous ne percevons pas directement (cet état d'éveil suprême), nous sommes enclins à engendrer des tas d'idées aléatoires et intellectuelles. Parce que nous poursuivons de telles idées comme si elles étaient la Réalité même, nous passons vainement à côté de la Grande Voie : étudier de telles idées intellectuelles n'est pas la pratique juste de la Voie. Lorsque nous nous asseyons en zazen en prenant exactement la même posture que celle du Bouddha et que nous lâchons prise en laissant passer toute chose, nous sommes au-delà de l'ignorance et de l'éveil, au-delà des émotions et des considérations. L'ordinaire et le sacré ne nous préoccupent plus ».

Notre vie quotidienne est très compliquée et parfois, confuse. Presque naturellement, nous accumulons des idées éronées et des mauvaises habitudes. Mais quand nous pratiquons zazen, nous pouvons quitter la confusion du monde ordinaire et demeurer dans la paix du Bouddha.

De ce fait, zazen a une dimension salvatrice : il nous enmène en dehors des illusions pour nous guider vers la claire lumière de la Réalité.

Nous pourrions croire, dès lors, que zazen est une méthode, un moyen pour atteindre un objectif ou une fin désirable. Mais, d'après maître Dôgen, une telle vision de la pratique est éronée. Il dit : *« lorsque nous faisons zazen, nous sommes au-delà de l'ignorance et de l'éveil ; l'ordinaire et le sacré ne nous préoccupent plus... »*

Pour maître Dôgen, zazen est l'éveil lui-même. Zazen va au-delà de l'illusion et de l'éveil qui ne sont pour lui, que des concepts et des idées abstraites. S'asseoir en zazen, c'est s'asseoir dans la Réalité elle-même.

Quand nous pratiquons zazen (régulièrement), nous pouvons nous libérer de nos schémas de pensées habituels et nous installer dans un état de tranquillité et de paix. Bien sûr, nous revenons à nos vieilles habitudes et nous constatons alors que nous nous tourmentons pour des tas de problèmes triviaux. Grâce à notre pratique, nous pouvons nous débarrasser de ce genre de pensées : à la fin, nous nous apercevons que nous sommes moins tourmentés par nos inquiétudes et que notre esprit est clair et tranquille comme en zazen. Evidemment, il y a des moments où nous pensons trop mais, à chaque moment, l'état de notre esprit ne peut pas être autre que ce qu'il est et c'est justement pour cela que nous retournons sans cesse à la pratique de zazen.

Presque tous les problèmes de ce monde viennent de nos idées erronées et de nos habitudes néfastes. Le Bouddha nous dit que la façon de nous en libérer est d'atteindre l'éveil c'est à dire de voir la Réalité elle-même.

Je crois qu'aider les gens à voir la Réalité telle qu'elle est à travers leurs propres efforts pour faire zazen, est le meilleur chemin pour résoudre les difficiles problèmes de ce monde : nous pouvons par exemple prendre conscience qu'il est inutile de nous battre. Si, partout dans le monde les gens atteignaient l'éveil, il n'y aurait plus aucune guerre.

D'après l'enseignement du Bouddha, atteindre l'éveil et voir les choses telles qu'elles sont est donc le point le plus important. Alors, même si nos efforts pour pratiquer et répandre la Voie semblent dérisoires par rapport aux immenses problèmes de notre monde, je crois que c'est la meilleure Voie pour amener la paix sur cette terre.

