

## Shôbôgenzô Bendowa de maître Dôgen ( extraits )

*Un enseignement sur la recherche de la Voie*

Traduit du japonais et commenté par Nishijima Rôshi

*« Toutes choses dans l'Univers des dix directions, le sol, la terre, les herbes et les arbres, les clôtures, les murs, les tuiles et les cailloux accomplissent l'oeuvre du Bouddha. Les personnes qui reçoivent les bienfaits ainsi produits par l'eau et le vent sont toutes aidées par la subtile et impensable influence du Bouddha et elles manifestent l'état de réalisation immédiate. Ainsi, réciproquement, ceux qui vivent et parlent avec ces personnes sont de même dotés de la vertu sans limite du Bouddha. Déployant leur activité partout, elles imprègnent l'intérieur et l'extérieur de l'Univers tout entier avec le Dharma du Bouddha qui est sans limite, ininterrompu et insondable ».*

Maître Dôgen insiste sur la relation réciproque qui opère entre la personne qui fait zazen et son environnement. Il dit qu'à cause de cette relation réciproque, l'influence de notre pratique n'est jamais confinée à notre personne seule mais qu'elle influence l'Univers entier.

Mais au juste, zazen qu'est-ce que c'est ? Voici la réponse claire et précise de Dôgen Zenji :

*« L'état de réalisation de l'éveil en lui-même n'est pas obscurci par les opinions des pratiquants. C'est une expérience directe (de la réalité) dans la quiétude et sans aucune activité intentionnelle. Si nous divisons cette pratique/expérience en deux étapes, alors chacune des parties sera perçue et comprise séparément. Mais si la perception et la compréhension sont mêlées à cette pratique alors, ce n'est pas l'expérience de la réalisation de l'éveil car cette expérience est au-delà des émotions illusoire ».*

Zazen est donc « une expérience directe de la réalité dans la quiétude et sans aucune activité intentionnelle ». Ces mots de maître Dôgen expriment la signification véritable de ce qu'est zazen : zazen est une action mais une action très pure parce que cette action est une sorte de non-mouvement dans la quiétude. Cela signifie que zazen n'est pas une façon spéciale de penser ou de percevoir.

Beaucoup de personnes pensent que zazen est une méthode pour devenir un éveillé. Mais, pour maître Dôgen, la pratique et son but sont une seule et même chose, il nous met en garde contre notre tendance à diviser zazen en deux parties distinctes, à savoir la pratique et l'expérience. Il dit ici que zazen est l'expérience directe de la réalité, c'est l'expérience de l'action. Cette expérience directe est très importante : l'enseignement du Bouddha est celui de la réalité.

La philosophie du bouddhisme est donc basée sur l'action et celle-ci implique l'unité de la pratique et de son but. Pour maître Dôgen, zazen est le but de l'enseignement du Bouddha, c'est à dire l'éveil, et non pas une méthode pour l'atteindre. Zazen est l'action elle-même et l'expérience même de la réalité : c'est la signification profonde de notre pratique.

