

AINSI AI-JE ENTENDU

2022



Centre bouddhiste zen des Pagodes

www.centre-bouddhiste-zen-des-pagodes.be

Matinée de méditation (zazen) et d'enseignement du samedi 12 février 2022

- Jûkai : les dix préceptes du Bodhisattva

Shâkyamuni Bouddha qui est parvenu à l'éveil suprême sous l'arbre de la Bodhi a établi les préceptes. Il s'est expliqué sur ces préceptes en disant : « *Moi-même, la Terre et tous les êtres sensibles, nous avons atteint la Voie (l'éveil) ensemble et au même instant* ».

C'est pour cette raison qu'on les appelle les préceptes de Bouddha. Ils sont la source originelle de tous les Bouddhas, la racine de toutes les pratiques de la Voie des Bodhisattvas. Tous les membres de la Sangha sont les enfants du Bouddha. Ces préceptes ne sont pas de simples enseignements pour une conduite éthique mais ils sont plutôt l'expression de la réalité du principe de l'interdépendance (de tous les êtres et de tous les phénomènes) que les Bouddhas ont réalisés.

Dans le Bendôwa Maître Dôgen dit : « *Quand nous sommes assis en zazen, nous sommes comme Bouddha sous l'arbre de la Bodhi* ».

Nous lâchons toutes les pensées discriminantes qui viennent de notre conscience karmique. Certes, dans notre vie quotidienne nous avons besoin de faire des choix quand à ce que nous devons faire ou ne pas faire. Au moment de décider, ce sont les préceptes du Bodhisattva qui servent de critère (et qui nous guident) car ils ont pour fondement la Réalité avant tout acte de discrimination (entre le bien et le mal). Notre pratique de zazen aussi est fondée sur l'éthique contenue dans ces préceptes. Ils sont un traitement puissant pour guérir la maladie causée par les trois poisons (de l'esprit) que sont l'avidité, la colère et l'ignorance.

Maître Hirano Katsufumi

Ici, les 10 préceptes (Jûkai) se trouvent accompagnés des commentaires de Maître Dôgen

- **1/ Ne pas tuer**

En ne portant pas atteinte à la vie, les graines de bouddhité se développent, mûrissent et la sagesse de Bouddha peut être atteinte. Ne tuez pas la vie.

- **2/ Ne pas voler**

Ne pas s'emparer de ce qui ne vous appartient pas, même notre corps fait partie de l'Univers (il ne nous appartient pas).

- **3/ Ne pas s'adonner à une sexualité malsaine**

Quand les trois roues du corps, de la parole et de l'esprit sont pures, il n'y a plus rien à désirer. C'est un chemin que tous les Bouddhas ont suivi.

- **4/ Ne pas mentir**

Puisque la Roue du Dharma tourne depuis le commencement, il n'y a ni trop ni pas assez. Quand une goutte de Nectar imprègne tous les êtres la Réalité et la Vérité sont manifestées.

- **5/ Ne pas vendre de breuvages intoxicants**

N'apportez pas d'alcools, ne les laissez pas entrer : ceci est vraiment la grande lumière de la sagesse.

- **6/ Ne pas parler des fautes d'autrui**

A l'intérieur du Dharma de Bouddha, c'est tous ensemble que nous cheminons et partageons le Dharma. Nous pratiquons et actualisons le même Éveil. Ne discutez pas à propos des fautes des autres.

Ne corrompez pas la Voie.

- **7/ Ne pas se louer soi-même et dénigrer autrui**

Bouddha et les Ancêtres atteignent la Réalisation avec la totalité du Ciel et de la Terre. Quand ils manifestent le Grand Corps, le Ciel n'a ni intérieur ni extérieur. Quand ils manifestent le Corps du Dharma (Dharmakâya), il n'y a pas le moindre pouce de sol sur la Terre.

- **8/ Ne pas être envieux**

Une seule phrase ou un seul vers du Dharma contiennent la myriade des êtres phénoménaux et les cent herbes. Un seul Dharma, une seule réalisation contient tous les Bouddhas et tous les Ancêtres.

On doit donc les dispenser librement s'ils vous sont demandés.

Ne soyez pas envieux ou jaloux.

- **9/ Ne pas se mettre en colère**

Se retirer sans attachement, avancer sans attachement. Etre vrai sans attachement, être la vacuité sans attachement . Alors devant vos yeux apparaît un océan de nuages étincelants, un océan de nuages sublimes.

- **10/ Ne pas médire les Trois Joyaux (Bouddha-Dharma-Sangha)**

Le Bouddha manifeste son corps dans le monde et prêche le Dharma. Les Trois Joyaux sont les carrefours du monde. Ils retournent à l'Océan de la Sagesse Omnisciente. Ils sont incommensurables. Nous devons accueillir les Trois Joyaux et nous consacrer à Eux.



Poèmes du moine zen Ryôkan



Traduits du japonais et commentés
par maître Okumura

• 1-06-2022

Poèmes du moine zen Ryôkan

Traduit du japonais et commentés par maître Okumura

Marchant au bord de l'eau qui coule,

J'ai cherché l'origine de la rivière.

Arrivé à la source, je fus étonné.

Pour la première fois, j'ai réalisé que, peu importe combien de temps nous marchons, la véritable source ne peut pas être atteinte.

*Depuis, je m'appuie sur mon bâton
et je joue avec le murmure du ruisseau
ici, là et partout*

Ryôkan

Ce poème parle de zazen. Ryôkan marche le long de l'eau avec son bâton pour trouver l'origine, la source de la rivière. L'origine de la rivière, c'est la source spirituelle mentionnée dans le Sandôkai. Il marche loin dans les profondeurs de la montagne pour essayer de découvrir l'origine des ramifications du ruisseau. C'est ce qu'essaient de trouver les pratiquants du Zen. Ce poème parle du Sandôkai mais aussi de nos vies de pratiquants du Zen. Ryôkan cherche la source mais arrivé à la source, il dit : « *Je fus étonné* ». Ce n'était pas la véritable source car, en réalité, l'eau jaillissait d'une autre source encore. L'eau venait d'un endroit bien plus profond. Voyant cela, il comprit que la rivière n'avait pas d'origine : l'eau qui coule entre ses berges va jusqu'à l'océan. De l'océan, elle s'évapore pour s'élever dans le ciel où elle circule encore sous forme de nuages. Tout est infiniment relié pourtant, lorsque nous voyons une rivière, nous pensons que sa source se trouve à un endroit bien précis.

Nous pensons que, si nous trouvons cette source alors, nous pourrions comprendre toutes ses ramifications.

Au fond, nous aspirons à trouver cette source parce que notre monde est impermanent et change sans cesse : nous ne pouvons nous appuyer sur quoi que se soit.

C'est la raison principale pour laquelle nous nous engageons dans une pratique spirituelle et commençons à étudier le Dharma.

Ryôkan continue en écrivant : « *Depuis, je m'appuie sur mon bâton et je joue avec le murmure du ruisseau ici, là et partout* ».

Il veut dire que la véritable source est tout ce que nous rencontrons dans les ramifications de notre vie. Il n'y a pas de source spirituelle en dehors des phénomènes, lesquels changent sans cesse. Toutes les choses que nous voyons, que nous expérimentons, que nous vivons et avec lesquelles nous fonctionnons sont des phénomènes sur lesquelles nous ne pouvons pas nous appuyer parce qu'ils sont permanents.

Pourtant, ce monde phénoménal est la réalité. Si nous croyons que la vérité se trouve au-delà de ce monde, alors nous passons notre temps à courir après cette vérité. Mais Ryôkan prend conscience que toutes les choses et tous les aspects de sa vie sont le Dharma et que le Dharma est la seule chose sur laquelle nous pouvons nous appuyer.

Les choses changent constamment ; nous ne pouvons pas profiter des bons moments pour toujours. Tout a une fin et nous devons nécessairement passer à autre chose. Aussi, il nous suffit d'apprécier les bons moments ici et maintenant parce que c'est la seule façon possible de vivre notre vie.

La source spirituelle et les ramifications du monde phénoménal sont une seule et même chose. C'est la nature de notre assise : zazen n'est pas une méthode pour trouver une vérité qui serait au-delà de ce monde des phénomènes. Notre pratique, c'est seulement être « complètement maintenant » et être « complètement ici ».

Notre esprit change d'instant en instant, notre corps aussi change à chaque instant. Souvent, nous dévions de notre zazen mais quand nous nous en rendons compte, nous tentons d'y retourner. Durant notre assise, ce processus de « retour » est le point le plus important. Notre pratique n'est pas de rester figé comme un rocher. Nous dévions tout le temps de « l'ici et maintenant » parce que notre esprit, notre corps et la réalité dans laquelle nous sommes sont sans cesse en mouvement.

Mais ce qui importe, c'est de toujours revenir à « l'ici et maintenant ».

C'est l'essentiel de ce que nous faisons lorsque nous sommes assis.

Quand nous prenons conscience que notre posture n'est pas droite, nous revenons à la posture juste : c'est la seule chose à faire quand nous sommes assis en zazen.

Il n'y a pas de source originelle à atteindre : la source originelle est juste « ici et maintenant ».

Maître Setchô a écrit un poème qui ressemble à celui de Ryôkan, il y exprime la même chose : « *A minuit, la lune blanche se couche dans le sombre océan. Si vous cherchez la perle noir du dragon, vous en trouverez de nombreuses* ». Autrement dit, la nature de Bouddha n'est pas une seule et unique perle possédée par le dragon qui repose au fond de l'océan. Puisque toutes les vagues de l'océan sont illuminées par la lune, chaque vague est une perle. Les vagues symbolisent tous les phénomènes de l'univers et aussi, bien sûr, notre propre existence.

• 8-06-2022

Poèmes du moine zen Ryôkan

Traduits du japonais et commentés par maître Okumura

*« Dans la nuit silencieuse, près de la fenêtre vide,
revêtu du kesa, je suis assis.*

Le nombril et le nez alignés. Les oreilles au-dessus des épaules.

La fenêtre s'éclaire, la lune apparaît enfin.

La pluie a cessé mais quelques gouttes tombent encore.

Un précieux moment de sérénité que je suis le seul à connaître ».

Ryôkan

Durant une nuit très calme, Ryôkan est assis dans son petit ermitage. Dehors, il pleut. Il dit : *« Dans la nuit silencieuse, près de la fenêtre vide, je suis assis ».* Ryôkan utilise le mot « taza » qui signifie « être assis » ou « s'asseoir ». Pour désigner sa pratique (zazen), maître Dôgen utilisait le mot « s'asseoir » et non pas le mot « méditation ». De fait, notre pratique de l'assise (zazen) n'est pas de la méditation. Pour méditer, il nous faut un objet sur lequel méditer. Mais notre assise est sans objet, nous sommes simplement assis. Bien sûr, dans le langage courant, nous utilisons volontiers le mot « méditation » : ce n'est pas vraiment un problème. Ryôkan dit qu'il porte son kesa, ensuite, il parle de sa posture, *« le nombril et le nez alignés, les oreilles au-dessus des épaules ».* Cette expression vient du Fukanzazengi de maître Dôgen. Il est clair que Ryôkan suit les instructions de maître Dôgen dans sa pratique de l'assise. Il est donc assis en zazen, il cesse de pleuvoir et la lune apparaît. Pourtant, il entend encore les gouttes de pluie qui tombent du toit et des arbres qui l'entourent. Dans notre vie de tous les jours, il pleut régulièrement à l'intérieur de nous-même.

Lorsque nous nous asseyons (dans le zendo), la pluie cesse et la lune apparaît. Cependant, au fond de notre esprit, il subsiste toute sorte de bruit, toute sorte de son qui proviennent de notre conscience karmique. La pluie cesse, la lune brille mais nous continuons d'entendre les sons de notre conscience.

Quand Ryôkan écrit : « *Un précieux moment de sérénité que je suis le seul à connaître* », il veut dire qu'il n'y a pas moyen de partager notre assise. Bien sûr, nous sommes toutes et tous assis ensemble dans le zendo. Mais, au fond, nous ne savons pas vraiment si les autres font la même expérience que nous parce que nous sommes assis seuls face à nous-même. Cela ne veut pas dire que nous ne pouvons pas parler de notre pratique avec les autres. C'est ce que fait Ryôkan en essayant de communiquer avec nous au travers de ses poèmes. Être seul mais ensemble est notre pratique. Nous avons à vivre notre propre vie, personne ne peut le faire à notre place. Être, à la fois, un bouddha seul et des bouddhas ensembles peut paraître contradictoire mais c'est ce que nous sommes en réalité. Même si Ryôkan passait beaucoup de temps seul, il passait aussi beaucoup de temps avec les autres. Il était à la fois un bouddha seul et un bouddha ensemble avec d'autres bouddhas. Même après sa mort, il est avec nous et nous sommes ensembles avec lui parce qu'aujourd'hui encore, nous pouvons apprécier la façon dont il vivait.

- *Matinée de méditation et d'enseignement du 11 juin 2022*

Poèmes du moine zen Ryôkan

Traduits du japonais et commentés par maître Okumura

*En s'appuyant sur un doigt, on voit la lune
En s'appuyant sur la lune, nous comprenons le doigt
Lune et doigt ne sont pas les mêmes
Cependant, ils ne sont pas différents
Cet expédient sert à guider les débutants dans la Voie
Après avoir vu la réalité telle qu'elle est
Il n'y a ni lune ni doigt*

Ryôkan

Cette image est souvent utilisée dans les enseignements du bouddhisme Zen. La lune dans le ciel exprime la réalité et le doigt désigne les mots qui tentent de la décrire. Ces enseignements veulent nous mettre en garde : ne regardez pas le doigt mais regardez la lune, directement. Cela suppose que les enseignements, les expressions verbales ou les poèmes sont seulement des moyens de nous faire voir la réalité : lorsque quelqu'un se sert de son doigt pour nous montrer la lune, ce doigt n'est qu'un outil qui nous aide à la voir. Autrement dit, au lieu de lire des Soûtras et des textes bouddhiques, nous devrions plutôt pratiquer et expérimenter réellement ce qui est écrit dans les textes. Les mots sont des expressions de la réalité mais pas la réalité elle-même.

Par exemple, dans le Shurangama Soûtra il est dit :

« Vous écoutez encore et toujours le Dharma avec un esprit conditionné. Par conséquent, vous ne comprenez pas sa véritable nature. Considérez l'exemple suivant : supposez que quelqu'un veuille montrer la lune à une autre personne en la pointant du doigt. Cette personne, guidée par le

doigt devrait regarder la lune. Si au contraire, elle regarde le doigt en le prenant pour la lune, alors elle échoue non seulement à voir la lune mais elle se trompe également à propos du doigt. Elle confond le doigt pointé vers la lune avec la lune elle-même ».

Même si la tradition bouddhiste voyait dans les écrits et les mots de simples moyens habiles, maître Dôgen n'appréciait pas cette idée.

Il n'a jamais utilisé la métaphore du doigt qui montre la lune dans ses écrits et je ne l'ai jamais rencontrée dans le Shôbôgenzo.

De par sa profonde compréhension de l'enseignement de maître Dôgen, Ryôkan lui aussi, n'était pas complètement d'accord avec ce point de vue.

Utiliser les expressions verbales et les mots est important pour partager la réalité avec les autres. Je pense que c'est ce que dit Ryôkan dans ce poème. Si nous voyons réellement la lune alors nous voyons que le doigt qui la montre en fait partie. Le doigt, c'est-à-dire les mots que nous utilisons font partie de la réalité. Faire une distinction entre la réalité et les mots qui tentent de la décrire induit une séparation entre les deux. C'est comme si la réalité était plus importante que les mots.

Ce point est l'un des plus importants de l'enseignement de maître Dôgen. Dans son enseignement, l'expression verbale de notre expérience directe est très importante. Il appelait cette expression verbale « *dôtoku* » qui signifie: « *dire quelque chose* ». Maître Dôgen enseigne que si nous expérimentons réellement quelque chose, nous avons besoin d'en dire quelque chose. Nous avons besoin de parler de cette réalité.

Simplement nous asseoir en zazen en gardant le silence et cependant « dire quelque chose » vont ensemble. Mais comment partager le silence de zazen avec les autres en utilisant des mots ?

Maître Dôgen dit que si vous ne trouvez pas le moyen d'exprimer ce que vous vivez dans le silence de zazen, votre expérience n'est pas authentique. Si votre intuition n'est pas assez profonde, vous devez continuer à pratiquer.

Une fois que vous avez approfondi votre compréhension, vous avez à

la mettre en mot. Autrement, votre pratique n'est pas complète.

Ryôkan et Dôgen disent tout deux que si nous pensons que le doigt et la lune, c'est-à-dire l'expression du Dharma et le Dharma lui-même sont deux choses séparées et différentes alors, c'est une vue dualiste.

Pour maître Dôgen, étudier les Soûtras et les textes est très important : pour lui, il n'y a pas de séparation entre le langage et la réalité.

Les deux sont importants parce que le doigt fait partie de la lune.

La façon dont nous pouvons exprimer la réalité en utilisant *nos* mots pour communiquer avec les autres êtres humains est, je pense, ce que Ryôkan fait quand il dit qu'il n'y a ni doigt ni lune parce qu'ils sont une seule et même chose.

• 29-06-2022

Poèmes du moine zen Ryôkan

Traduits du japonais et commentés par maître Okumura

« Illusion et réalisation dépendent l'une de l'autre.

L'ultime et le relatif sont une seule et même chose.

*Toute la journée, je lis le Soutra sans mots, toute la nuit,
je pratique le Zen sans pratique.*

*Sur la berge de la rivière, une fauvette chante dans les branches d'un
saule pleureur. Dans le village, un chien aboie à la lune.*

A part cela, rien ne me trouble l'esprit.

Pourquoi y a-t-il quelque chose d'autre à transmettre en tant qu'Esprit ? »

Ryôkan

Notre pratique n'est pas de nous évader de l'illusion pour atteindre l'éveil. Nous existons maintenant-même et ici-même au sein de la confusion. Nous nous asseyons souvent avec l'esprit confus : il n'y a pas de réalité sans confusion, sans tourment, sans préoccupation, sans soucis... Il n'y a pas de réalité en dehors de cette assise au prise avec les illusions. Il n'y a pas d'éveil en dehors de cette assise au prise avec les illusions. Nous nous illusionnons au sein de l'éveil et les Bouddhas s'éveillent au sein de l'illusion. Nous sommes donc les mêmes. Les Bouddhas et les êtres ordinaires vivent la même condition. Cependant, nous sommes trompés par cette condition tandis que les Bouddhas voient clairement la nature de cette condition.

Quand Ryôkan dit qu'il pratique le Zen sans pratique, il veut dire que pour lui, l'assise n'est pas une pratique : c'est comme un Soutra sans mots. Cette assise, c'est juste une assise. Ce n'est pas une méthode qui poursuit un but ou un résultat particulier : l'assise elle-même est le but. Nous sommes déjà arrivés, nous sommes déjà là.

Une fauvette chante dans le saule pleureur et dans le village, un chien aboie à la lune. Ryokan écrit : *« A part cela, rien ne me trouble l'esprit »*. Les pensées vont et viennent, il n'y a pas de séparation entre les aboiements du chien, le chant de la fauvette et moi-même qui écoute. Il n'y a pas de séparation entre le sujet et l'objet : les sons viennent de mon esprit.

Ryôkan conclut son poème avec une question importante :

« Pourquoi y a-t-il quelque chose d'autre à transmettre en tant qu'Esprit ? ». Cela signifie qu'il n'y a pas d'Esprit à transmettre aux autres.

Ce qui se passe dans mon zazen est seulement mon zazen, il n'y a pas moyen de le partager avec les autres. Cependant, au sein même de sa solitude, Ryôkan et toutes les existences sont ensemble. Nous sommes seuls mais avec tous les êtres. Sa façon de partager son expérience est d'écrire des poèmes. A travers la lecture de ses poèmes, nous pouvons partager la même expérience que lui car au fond, quand il dit :

« Je ne peux pas partager », c'est pour lui, un moyen de partager.

• 6-07-2022

Poèmes du moine zen Ryôkan

Traduits de japonais et commentés par maître Okumura

*« Dans l'obscurité vide d'une nuit de printemps,
le grésil tombe sur les bambous du jardin.
Je veux soulager ma solitude mais ne trouve rien pour m'aider.
Me souvenant du passé, je cherche le Recueil de Eihei.
Sous la fenêtre, je brûle de l'encens sur la tablette du bureau,
allume la lampe à huile, ouvre le livre et le lit silencieusement.
Abandonner le corps et l'esprit est tout simplement la réalité ultime.
Dôgen joue avec le joyau du dragon de dix-mille façons.
Son exceptionnelle perspicacité a capturé le petit du tigre.
Son style mature et imposant est semblable à celui
des anciens sages de l'Inde ».*

Ryôkan fait remarquer que la base des enseignements de maître Dôgen se fonde sur l'expression *« abandonner le corps et l'esprit »*.

Cette expression lui vient directement de son maître Tiantong Rujing qui l'utilisait souvent. Dôgen relate une conversation qu'il a eu avec son enseignant à ce propos (dans le Hôkyôki).

Rujing dit : *« Sanzen est abandonner le corps et l'esprit. Nous ne faisons pas brûler d'encens, nous ne faisons pas de prosternation, nous ne récitons pas de mantra, nous ne pratiquons pas la repentance ou encore, nous ne lisons pas les Soûtras. Nous nous engageons uniquement dans l'assise. Alors, Dôgen insiste : « Qu'est ce que abandonner le corps et l'esprit ? »*

Rujing lui répond : *« abandonner le corps et l'esprit, c'est zazen. Quand nous pratiquons zazen, nous nous séparons des cinq désires et nous enlevons les cinq voiles ».*

Quand notre corps et notre esprit s'attachent à eux-même, ce sont les cinq agrégats (skandhas) qui s'attachent à eux-même.

Abandonner le corps et l'esprit nous libère de ces attachements et les agrégats révèlent leurs vacuité. C'est ce que dit le Soûtra du Cœur :

« Quand le bodhisattva Avalokiteshvara pratique la profonde Connaissance Transcendante, Prajna Paramita, il voit clairement que les cinq skandhas sont vacuité et il soulage ainsi toutes les souffrances ».

Lorsque nous regardons les choses à partir de notre assise, à partir de zazen, nous prenons conscience de la réalité telle qu'elle est : abandonner le corps et l'esprit signifie que cet abandon est, lui-même, la réalité telle qu'elle est. Ryôkan écrit ici que maître Dôgen voit les choses à l'intérieur et à l'extérieur (de lui-même) en se libérant de l'attachement à lui-même : *« il joue avec le joyau du dragon et attrape le petit du tigre ».*

Cela signifie qu'il exprime la réalité ultime et l'abandon du soi comme les grands sages de l'Inde : Ryôkan pensait que les enseignement de maître Dôgen venaient directement des enseignements de Shakyâmuni.

• 17-08-2022

Poèmes du moine zen Ryôkan

Traduits du japonais et commentés par maître Okumura

*« Le premier jour du huitième mois, je prends mon bol à aumones
et me rend sur la place du marché.*

*Marchant d'un bon pas, des nuages blancs me suivent, les anneaux de
métal de mon bâton bruissent dans le vent d'automne.*

Dans le petit matin, des milliers de portes et de portails s'ouvrent.

Je vois un grand bambou et un bananier,

ils sont beaux comme dans une image peinte.

A l'est comme à l'ouest,

je m'arrête devant chaque échoppe pour mendier ».

Dans le Shôbôgenzô, Dôgen reprend une expression de son maître Rujing : « *Le grand bambou et le bananier sont entrés dans une image peinte* ». Dans son poème, Ryôkan fait clairement référence à la citation de maître Rujing. Le bambou et le bananier symbolisent la vacuité. L'image peinte symbolise la forme. Rujing cherchait donc à dire que la vacuité « entre » dans la forme. C'est ce que dit le Soûtra du Cœur, « le vide est la forme, la forme est le vide ». Maître Dôgen utilise cette métaphore pour nous dire que ce monde et notre vie sont comme une image peinte. Une image peinte par nos cinq agrégats (panca skandha). La réalité sans forme entre dans une image peinte et prend une certaine forme. La forme et le vide sont indissociables. Habituellement, lorsque nous étudions l'enseignement de la vacuité, nous comprenons que nous sommes attachés aux formes et que nous avons à nous libérer de cet attachement. Pour arriver à cela, nous devons réaliser la vacuité : « vide » signifie que tout est impermanent et sans substance, il n'y a rien à quoi s'attacher en définitive. C'est la compréhension commune de la doctrine de la vacuité.

Cependant, comme souvent, maître Dôgen nous montre une autre approche : comprendre la vacuité n'est pas suffisant, nous devons retourner aux formes, c'est à dire aux phénomènes.

Dans ses commentaires sur le Sôûtra du Cœur, il écrit : « La vacuité est la vacuité, la forme est la forme ». Nous concevons d'un côté la vacuité et d'un autre côté, les phénomènes. Ensuite, nous tentons de faire coïncider ces deux concepts. Mais lorsque nous pensons à la forme et la vacuité de cette façon, nous divisons la Réalité.

Nous concevons la forme et la vacuité comme deux choses séparées alors que la Réalité est Une. Si la forme est vraiment vide, alors il n'est pas nécessaire de le dire parce que quand nous disons « la forme », le vide est déjà là. Quand nous disons « le vide », la forme est déjà là.

La vacuité est la vacuité et la forme est la forme signifie que nous n'avons pas besoin d'y penser. Seulement, nous voyons et expérimentons la simultanéité du vide et des phénomènes. Notre pratique consiste à traverser les formes, c'est à dire à traverser la vacuité.

- 24-08-2022

Poèmes du moine zen Ryôkan

Traduits du japonais et commentés par maître Okumura

(suite du poème du 17-08-2022)

*« Pourquoi ne m'arrêterais-je pas devant un débit de boissons
ou devant l'échoppe du poissonnier ?*

*Quand je contemple les choses avec un regard clair,
même la montagne du sabre est détruite.*

*Quand je marche lentement, je réalise que l'eau bouillante
du chaudron finira par s'évaporer.*

Shâkyamuni, le prince de Shuddhodana a décrit cette pratique ».

Dans l'enfer, la montagne du sabre et le chaudron d'eau bouillante sont des moyens utilisés afin de torturer les gens. Ryôkan dit qu'en marchant avec la juste attitude de l'équanimité, c'est à dire sans discrimination, même les souffrances de l'enfer disparaissent : nous nous libérons de la transmigration au sein du samsâra. Non seulement l'enfer mais aussi tout le cycle de la transmigration est causé par notre esprit de discrimination, nos préférences et nos aversions, notre avidité et notre colère.

Lorsque nous rencontrons une chose qui nous plaît, nous voulons la posséder et nous courrons après cette chose. A l'inverse, lorsque nous rencontrons une chose qui nous déplaît, nous voulons la fuir.

Pourtant, des situations qui nous déplaisent nous arrivent sans cesse alors nous finissons par les détester et nous mettre en colère.

La transmigration n'évolue pas nécessairement depuis nos vies passées vers notre vie présente et de notre vie présente vers nos vies futures : nous transmignons dans cette vie, ici même, moment après moment à cause de notre avidité et de notre colère. Être libre du samsâra, le cycle des naissances et des morts, c'est être libre de la transmigration.

Cela veut dire cesser de courir sans cesse après les choses mais aussi, cesser de les fuir sans cesse. Il s'agit de vivre juste ici et maintenant, qu'importe les conditions : c'est ce que nous faisons dans notre assise. C'est pour cela que maître Dôgen dit que la pratique de zazen, c'est à dire la pratique de l'assise est la pratique du Bouddha. Quand nous sommes assis sans courir après l'Éveil ou sans fuir nos tourments, nous sommes de fait, déjà dans le Nirvâna. L'assise *est* le Nirvâna. Nous sommes libérés de l'enfer et des autres domaines du samsâra. La fleur de lotus s'ouvre juste là où nous sommes. La transmission du Dharma - de la Loi bouddhique - n'a rien de mystérieux : il s'agit simplement de maintenir cette attitude qui consiste à ne pas courir après quoi que ce soit et à ne pas fuir quoi que soit. C'est là l'essentiel de ce qui nous a été transmis depuis Bouddha.

• 31-08-2022

Poèmes du moine zen Ryôkan

Traduits du japonais et commentés par maître Okumura

*« Après avoir fini de mendier dans un village désolé,
je retourne à mon ermitage entouré de rochers verdis de mousses.
Alors que le soleil du soir se couche derrière les crêtes de l'ouest,
la lune pâle se reflète dans la rivière qui coule devant ma hutte.
Je m'y lave les pieds et remonte par les rochers.
Je brûle de l'encens et m'assoie paisiblement en zazen.
Enfant de la sangha, comment pourrais-je vivre en vain
les années qui passent ? »*

Même si le soleil s'est couché et qu'il n'est plus visible, sa lumière brille encore derrière les montagnes et elle illumine le monde entier. Le ciel alors est magnifique car il reflète cette lumière. Durant le jour, nous avons beaucoup de choses à faire. Nous devons constamment réfléchir à la meilleure façon de les mener à bien. C'est le temps de la discrimination, des choix et des jugements. Durant la nuit, quand il fait noir, nous ne voyons plus rien et nous n'avons plus besoin de discriminer. Ce moment particulier entre le jour et la nuit que décrit Ryôkan est le crépuscule. Ici, le crépuscule symbolise une sorte de ligne de démarcation entre la discrimination et la non-discrimination ou encore entre la pensée et la non-pensée. Durant notre assise, notre esprit pensant s'est couché comme le soleil. Cependant, les pensées sont toujours là, elles continuent d'aller et venir. Durant notre assise, les choses se passent comme lors du crépuscule : pensée et non-pensée sont toutes deux présentes, notre assise n'est pas une totale non-pensée ni une totale non-discrimination; les pensées vont et viennent constamment mais nous ne les suivons pas. Nous les laissons simplement apparaître et disparaître.

Ce crépuscule est à mi-chemin entre la pensée et la non-pensée parce que les deux sont présentes dans notre esprit.

Le crépuscule, qui est à mi-chemin entre le jour et la nuit est un des moments les plus beaux de la journée. Le ciel est illuminé par la lumière du soleil couchant, toutes sortes de couleurs apparaissent.

Ce ne sont pas des couleurs créées par les êtres-humains mais les couleurs de la nature. Elles sont d'une grande beauté.

Dans la suite de son poème, Ryôkan écrit que le soleil s'est couché mais, qu'au même moment, le pâle reflet de la lune apparaît dans la rivière qui coule devant son ermitage.

La lune dont il parle symbolise la Nature-de-Bouddha c'est-à-dire la Réalité Ultime qui va bien au-delà de notre conscience discriminante.

Pourtant, au même moment, cette lune si pâle fait du monde entier, un monde lumineux et magnifique.

• 7-09-2022

Poèmes du moine zen Ryôkan

Traduits du japonais et commentés par maître Okumura

*« Durant la nuit, le vent du printemps a apporté
une douce pluie qui a trempé le toit de chaume.*

*Dormant en paix juste en-dessous, comment l'occupant des lieux
pourrait-il penser aux événements du monde flottant ?*

*Au petit jour, lorsqu' apparaissent les montagnes bleues, les oiseaux
du printemps commencent à chanter dans les branches des arbres.*

Moi aussi, je quitte mon ermitage pour errer sans but particulier.

*Le ruisseau alimente le village de son eau,
des fleurs radieuses brillent sur les montagnes vertes ».*

Durant l'hiver, il devait y avoir une âtre qui chauffait l'ermitage de Ryôkan mais durant les nuits d'hiver, quand le feu s'éteignait, il avait froid et avait du mal à dormir. Une fois le printemps revenu, il dormait bien et il ne pensait plus aux événements du monde flottant.

« Le monde flottant » est une expression bien connue au Japon et qui signifie ce monde dans lequel nous vivons : instable, toujours changeant, dans lequel il n'y a rien sur quoi s'appuyer vraiment.

D'un côté, cette réalité est source de tristesse, de peur ou d'anxiété, d'un autre côté, les japonais apprécient le continuel changement et l'impermanence « flottante » de ce monde.

Ryôkan n'occupait aucune fonction dans la société, aucun travail, aucune activité. Il n'avait pas besoin de se préoccuper de chose comme le succès ou l'échec : sa position dans « le monde flottant » n'avait aucune importance pour lui. Cependant, cela ne veut pas dire qu'il était indifférent à la souffrance des autres, bien au contraire.

• 14-09-2022

Poèmes du moine zen Ryôkan commentés par maître Okumura

*« Qui a dit que « les mots sont les invités de la réalité » ?
Cette citation nous a été transmise depuis les temps anciens.
Sachant seulement que les mots ne sont pas la réalité,
les gens ne voient pas que la Réalité n'a pas de racine.
Les mots et la Réalité ne sont pas liés.
Nous devrions réaliser ceci lorsque nous rencontrons les choses ».*

« Invité de la réalité » signifie qu'un mot n'est pas la réalité.

La Réalité elle-même est comme un hôte et les mots sont ses invités qui viennent et qui s'en vont. Même si nous nommons cette chose que je porte sur le visage « une paire de lunettes », c'est une paire de lunettes uniquement lorsque je l'utilise comme telle. Quand elle se casse et que je ne peux plus l'utiliser en tant que « paire de lunettes », je change son nom et je l'appelle « un déchet ».

Le mot est juste un invité qui s'en va quand la situation change.

Le mot « paire de lunettes » n'est pas une chose réelle.

Le mot, le concept ou la définition verbale n'est pas la chose réelle.

La chose réelle est au-delà de nos pensées. La question posée par Ryôkan au début du poème a trait à l'enseignement Bouddhique de la vacuité.

Même ce que nous pensons être « la chose réelle » n'a pas d'identité fixe. Ce ne sont pas uniquement les mots ou les concepts qui sont dénués d'identité fixe (ou d'essence) mais également l'ensemble des phénomènes que nous appelons d'habitude « la réalité ».

C'est la signification de *l'anâtman* enseigné par le Bouddha : le non-soi, l'impermanence et la non-substance des phénomènes.

Nous comprenons que les mots et les concepts n'ont pas de réalité mais il nous est plus difficile de voir que la réalité elle-même n'a pas de racine.

C'est la réponse de Ryôkan aux questions qu'il pose au début de son poème quand il écrit : connaître les mots n'est pas connaître la réalité, les gens ne voient pas que la Réalité n'a pas de racine, les mots et la réalité ne sont pas liés. Les mots et la réalité ne sont pas liés signifie que les mots sont les mots et qu'ils sont vacuité. La Réalité est la Réalité et elle est aussi vacuité. Ils sont tout deux comme un rêve.

A partir de cette compréhension, Ryôkan écrit :

« *Nous devrions réaliser ceci lorsque nous rencontrons les choses* ».

Il veut dire que les phénomènes vont et viennent sans cesse dans un flux toujours changeant et qu'il en va de même de notre corps et de notre esprit : leurs situations et leurs conditions changent aussi toujours et sans cesse. Nous utilisons nos six sens pour rencontrer les objets de ces six sens. Le Bouddha Shakyâmuni disait que quand nos six sens et leurs objets correspondants entrent en contact, c'est comme un feu qui s'embrase et que de cette façon, nous créons nos propres souffrances. Notre pratique bouddhique consiste à éteindre le feu de la colère, de l'avidité et de l'ignorance, à « refroidir » ne fut-ce qu'un peu ces trois poisons de l'esprit et continuer de vivre.

Shôbôgenzô Zuimonki

Enseignements de Dôgen Zenji

Notes fidèles de paroles entendues compilées par Koun Ejô
(Extraits)



Traduits du japonais et présentés par maître Okumura

• 24-09-2022

Shôbôgenzo Zuimonki : enseignements de maître Dôgen

« Notes fidèles de paroles entendues » compilées par Koun Ejô (extraits)

1-3 *Un jour, Maître Dôgen nous a enseigné :*

Certaines personnes disent : « Je suis malade, je ne suis pas un réceptacle pour le Dharma. Je ne peux pas endurer la pratique de la Voie.

Je souhaite uniquement écouter les enseignements bouddhiques, vivre seul et retiré du monde, me faire plaisir et soigner ma maladie jusqu'à la fin de ma vie ». Mais, les Sages du passé n'avaient pas nécessairement tous des « os en or » (une bonne santé). Les Anciens n'étaient pas tous de grands réceptacles pour le Dharma. A bien y regarder, depuis la mort de Shakyamuni, il ne s'est pas passé beaucoup de temps.

Quand le Bouddha était encore de ce monde, tout le monde n'était pas doté de grands talents. Aussi, il y avait des personnes douées autant que d'autres, moins douées. Parmi les moines, il y en avait qui faisaient des choses malveillantes et d'autres qui avaient de faibles capacités.

Cependant, aucuns d'entre eux ne se décourageaient au point d'échouer à susciter en lui l'Esprit d'Éveil, aucuns n'évitaient d'étudier la Voie.

Aucun ne pensaient qu'il n'était pas un réceptacle pour le Dharma.

Si vous n'étudiez pas et ne pratiquez pas dans cette vie-ci, dans quelle vie alors deviendrez-vous une personne capable de s'éveiller ou une personne sans aucune maladie ?

Aussi, ne vous inquiétez pas (trop) de votre corps ou de votre santé, susciter en vous l'Esprit d'Éveil et pratiquez dès à présent.

Ceci est ce qu'il y a de plus essentiel dans l'étude de la Voie.

Traduit du japonais et présenté par Maître Okumura – 2022

- *5-10-2022*

Shôbôgenzo Zuimonki : enseignements de maître Dôgen

« Notes fidèles de paroles entendues » compilées par Koun Ejô (extraits)

(2-2) Un jour, Maître Dôgen nous a enseigné :

Pour nous écarter du soi égocentrique, voir l'impermanence est la chose la plus importante. La plupart des personnes en ce monde veulent avoir une bonne réputation et être appréciées non seulement d'elle-même mais aussi, des autres. A cause de ce genre de motivations erronées, nous ne pouvons pas progresser. Aussi, laissez tomber petit-à-petit l'attachement au soi égocentrique, suivez les enseignements d'un maître et vous progresserez. Pour faire des progrès, la chose la plus importante à garder à l'esprit est que nous devons simplement nous asseoir : peu importe que nous soyons perspicace ou stupide, sage ou idiot, si nous pratiquons zazen, nous nous améliorons de façon naturelle.

(2-8) L'impermanence est impétueuse. La vie et la mort sont la grande affaire de notre existence. Parce que notre vie est courte, si vous souhaitez apprendre et étudiez quelque chose, alors, pratiquez simplement la Voie du Bouddha et étudiez son enseignement, le Dharma. Des choses comme la littérature, la poésie sont inutiles. Il n'est même pas nécessaire de dire pourquoi nous ne devons pas nous y attarder : lorsque vous étudiez et pratiquez la Voie du Bouddha, ne vous engagez pas dans une foule d'études approfondies en même temps. Bien plus, nous devrions nous abstenir d'étudier les enseignements des écoles exotériques et ésotériques. De même, nous ne devrions pas être en adoration devant les paroles des Bouddhas et des Anciens. Pour ceux d'entre-nous qui manque de perspicacité, il n'est pas possible de se concentrer sur une seule et simple chose et de la maîtriser complètement. Il n'est donc pas bon de faire beaucoup de choses en même temps et d'ainsi perdre l'harmonie de l'esprit.

Traduit du japonais et présenté par Maître Okumura – 2022

• 15-10-2022

Shôbôgenzo Zuimonki : enseignements de maître Dôgen

« Notes fidèles de paroles entendues » compilées par Koun Ejô (extraits)

(4-3) Un soir, lors d'une conversation, maître Dôgen a dit :

Lorsque nous faisons du bien aux autres, si nous le faisons parce que nous désirons être bien vu ou que nous voulons nous faire plaisir, même si c'est mieux que de commettre des actes nuisibles, de telles actions ne bénéficient pas vraiment aux autres car nous pensons d'abord à nous-même. Si nous faisons des choses qui aident les autres sans qu'ils ne le remarquent ou si nous faisons des actions bénéfiques pour les générations futures sans nous soucier des personnes qui en bénéficieront alors, nous faisons vraiment du bien aux autres.

Nous devrions avoir de la compassion pour toutes les existences sans faire de distinction entre elles et en maintenant une attitude qui consiste à sauver tout les êtres de façon égale. La pratique ancestrale pour maintenir cette attitude est d'avant tout renoncer aux mondantés et à mettre le soi de coté. Toutefois, si nous pensons : « Je ne me soucie pas de ce que les autres penserons de moi » et que de ce fait, nous nous engageons dans des actions malsaines ou que nous devenons désinvolte, alors au contraire, nous allons à l'encontre de l'enseignement du Bouddha. Nous ne devrions pas penser à ce que nous recevrons en retour (de nos actions bénéfiques) ou espérer gagner une bonne réputation. Nous devrions faire les choses en sachant vraiment qu'il n'y a rien à gagner et travailler au bien des autres (sans rien attendre en retour). C'est le premier point à garder à l'esprit pour nous libérer de notre égoïsme.

Pour maintenir cet esprit (de désintéressement), nous devons
avant tout être conscient de l'impermanence.

La vie est comme un rêve. Le temps passe vite.

Notre existence est comme la rosée qui disparaît avant l'aube.

Alors que nous sommes en vie durant ce court instant, nous devons nous
résoudre à effectuer des actions bienfaitantes pour les autres
et à suivre l'enseignement du Bouddha.

Traduit du japonais et présenté par Maître Okumura - 2022

• 26-10-2022

Shôbôgenzo Zuimonki : enseignements de maître Dôgen

« Notes fidèles de paroles entendues » compilées par Koun Ejô (extraits)

(3-11) Maître Dôgen a dit :

Aussi, une fois que nous avons suscité une telle aspiration (de réaliser la Voie du Bouddha), nous devrions uniquement penser à l'impermanence du monde. Il n'est pas question ici de méthode de contemplation méditative. Il ne s'agit pas non plus de fabriquer dans notre esprit quelque chose qui n'existe pas réellement. L'impermanence est vraiment la réalité qui se trouve juste là, devant nos yeux. Nous n'avons pas besoin d'attendre l'enseignement des autres ou de preuves qui se trouveraient dans un passage des Écritures. Née le matin et morte le soir, une personne que nous avons vu hier n'est plus là aujourd'hui. C'est ce que nous voyons avec nos propres yeux et entendons avec nos propres oreilles. C'est ce que nous voyons et entendons au sujet des autres. Nous devrions appliquer ceci à nous-même et penser à la réalité de l'impermanence de tous les êtres. Même si nous nous attendons à vivre septante ou quatre-vingt ans, la vérité est qu'à la fin, il nous faut mourir. Durant le temps de notre vie, nous faisons des expériences plaisantes ou tristes, nous aimons notre famille et haïssons nos ennemis : si nous pouvons dénouer ces enchevêtrements de notre pensée, nous pouvons vivre notre vie sans plus être dérangé par de telles choses.

Nous devons simplement penser à la Voie du Bouddha et rechercher la joie pour tous les êtres vivants. Pour les personnes âgées dont la moitié de l'existence est déjà passée, ceci est plus vrai que tout : combien d'années restent-ils encore ? Toute chose est incertaine.

Dans un tel monde éphémère, il est très dommage de gaspiller son temps à s'inquiéter des différentes manières de gagner sa vie, d'espérer vivre longtemps et de faire sans cesse des plans pour le futur.

Alors que le moment de notre mort est si incertain, ne soyons pas médisants ou malveillants envers les autres.

Le Bouddha a prêché l'impermanence à tout les êtres parce qu'elle est précisément la réalité. Dans leurs sermons, les Anciens parlaient seulement de cette vérité. De même, dans mes discours et dans mes instructions, je dis que l'impermanence est impétueuse et que (résoudre la question de) la vie-et-la mort est la grande affaire de notre existence. Réfléchissez à cette réalité encore et encore, du fond de votre cœur sans jamais l'oublier. Nous devons nous souvenir qu'aujourd'hui nous sommes en vie (mais peut-être plus demain) et pratiquer la Voie de tout notre cœur sans perdre de temps.

A part cela, la pratique de la Voie (du Bouddha) est vraiment facile.

Nous n'avons pas besoin de discuter pour savoir si nous sommes de nature supérieure ou inférieure ou si nos capacités sont brillantes ou non.

Traduit du japonais et présenté par Maître Okumura - 2022

• 9-11-2022

Shôbôgenzo Zuimonki : enseignements de maître Dôgen

« Notes fidèles de paroles entendues » compilées par Koun Ejô (extraits)

(3-17) Un soir, quelqu'un demanda à maître Dôgen :

« Que pensez-vous du point-de-vue suivant ? En entendant que notre propre « soi » est le Dharma du Bouddha et qu'il est futile de chercher quoi que se soit en dehors de nous-même, certains étudiants qui y croient profondément abandonnent leur pratique et leur étude. Ils passent ainsi leur temps à se laisser aller à leurs penchants personnels ».

Maître Dôgen répondit :

Dans ce point de vue, il y a une contradiction entre les paroles de la personne et la réalité. On dirait que quelque chose est recherché dans l'acte même d'abandonner la pratique et l'étude. Ceci n'est pas la « non-recherche » (mushôtoku). Nous constatons (au contraire) que la pratique et l'étude sont eux-même le Dharma du Bouddha. Sans rechercher quoi que se soit, nous devrions (plutôt) nous refréner dans nos affaires mondaines ou nos actions malsaines, même si nous avons tendance à nous y engager. Nous devrions continuer à pratiquer la Voie même si nous sommes démotivés et fatigués. Même si certains résultats sont atteints, nous devrions juste pratiquer de tout notre cœur sans rien attendre en retour. Cette attitude est en accord avec le principe de « non-recherche » (mushôtoku). En polissant une tuile pour essayer d'en faire un miroir, Nan Yue réprimandait Mazu parcequ'il cherchait à devenir un bouddha en faisant zazen. Mais il ne l'exhortait pas à ne pas faire zazen car s'asseoir en zazen est la pratique (authentique) du Bouddha. L'assise elle-même est « non-faire » (non-recherche). L'assise elle-même est la vraie forme du Soi (Jiko). En dehors de cette assise, il n'y a pas de Dharma du Bouddha qui doit être recherché.

Traduit du japonais et présenté par Maître Okumura - 2022

• 16-11-2022

Shôbôgenzo Zuimonki : enseignements de maître Dôgen

« Notes fidèles de paroles entendues » compilées par Koun Ejô (extraits)

(3-20) Maître Dôgen dit :

La Voie est-elle atteinte avec l'esprit ou avec le corps ?

Dans la plupart des Écoles (bouddhistes), il est dit que la Voie (l'éveil) est atteinte non seulement avec l'esprit mais aussi avec le corps parce que le corps et l'esprit ne sont pas séparés. Pourtant, ce n'est pas clair : bien qu'ils disent que le corps et l'esprit ne sont pas séparés, atteignons-nous vraiment la Voie avec le corps ? Dans ma famille Dharmonique, la Voie est vraiment atteinte avec le corps et pas uniquement avec l'esprit.

Aussi longtemps que nous pensons au Dharma du Bouddha avec notre esprit (seulement), nous ne saisirons pas la Voie, même dans mille vies ou dans dix-mille éons. Quand nous lâchons prise, quand nous abandonnons nos points de vue et notre compréhension (intellectuelle), la Voie est actualisée. Une personne a clarifié son esprit en voyant la couleur des fleurs d'un pêcher. Une autre a réalisé la Voie en entendant le son d'un morceau de tuile heurtant un bambou. Ils ont atteint l'éveil avec leurs corps. Quand nous mettons nos pensées et nos points de vue complètement de côté et que nous nous asseyons simplement (en zazen), nous devenons intime avec la Voie.

Pour cette raison, l'éveil est réellement atteint avec le corps.

C'est pourquoi, je pense que nous devrions pratiquer

zazen de tout notre cœur

Traduit du japonais et présenté par Maître Okumura – 2022

• 30-11-2022

Shôbôgenzo Zuimonki : enseignements de maître Dôgen

« Notes fidèles de paroles entendues » compilées par Koun Ejô (extraits)

(6-15) *Un jour, durant un enseignement, maître Dôgen dit :*

Originellement, l'esprit de l'être humain n'est ni bon ni mauvais.

Le bon ou le mauvais surviennent selon les conditions. Par exemple, lorsque les gens aspirent à l'esprit d'éveil et qu'ils se retirent dans une forêt de montagne, ils pensent que vivre dans les bois est bon et que le monde des humains est mauvais. Mais quand leur aspiration a diminué et qu'ils quittent la forêt, ils pensent que les forêts sont mauvaises. C'est parce que l'esprit des êtres humains n'a pas de caractéristique fixe, il change de-ci de-là selon les circonstances. En conséquence, si nous rencontrons de bonnes conditions, notre esprit devient bon. Si de mauvaises conditions surviennent, notre esprit devient mauvais. Ne pensez donc pas que l'esprit soit fondamentalement mauvais : nous devrions simplement suivre les bonnes circonstances. A cet effet, même si nous avons déjà suscité en nous l'esprit d'éveil, nous devrions devenir proches des bonnes personnes et aller à la rencontre des bonnes conditions. Nous devrions écouter et examiner les mêmes choses encore et encore. Ne pensez pas que nous n'ayons pas besoin d'entendre un enseignement une nouvelle fois parce que nous l'avons déjà entendu. Même si nous avons déjà suscité en nous l'esprit d'éveil, lorsque nous écoutons encore et encore les mêmes choses, notre esprit devient de plus en plus profond et nous nous améliorons. Bien plus, même si nous n'avons pas encore touché l'esprit d'éveil ou que nous ne le trouvons pas intéressante, quand nous écoutons (les enseignements) encore et encore de façon répétée, c'est comme marcher à travers le brouillard : tout comme nous sommes imprégnés par son humidité sans nous en rendre compte, le véritable esprit d'éveil nous imprègne (imperceptiblement).

Pour cette raison, même si nous avons compris les textes sacrés, nous devons les lire et les écouter encore et encore. Nous devons écouter ce que notre enseignant dit même si nous l'avons déjà entendu à maintes reprises. Le sens de ses paroles sera (pour nous) de plus en plus profond. Pour le bien de la Voie du Bouddha, nous ne devrions pas nous approcher ou être impliqué dans des situations qui pourrait l'obscurcir. Même si c'est (parfois) difficile et contraignant, nous devrions devenir proches d'amis de bien et pratiquer la Voie avec eux.

Traduit du japonais et présenté par Maître Okumura - 2022



Maître Dôgen - (1200-1253)