

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 :

« Si un être humain manifeste, ne fut ce qu'un instant, la posture du Bouddha dans les trois formes du comportement (agir, parler et penser), cette personne pendant qu'elle est assise bien droite dans le samâdhi (zazen), le monde entier du Dharma adopte (aussi) la posture du Bouddha et la totalité de l'espace devient (aussi) l'état de réalisation. La pratique augmente ainsi la joie du Dharma qui est l'état originel des bouddhas (des éveillés) et renouvelle la splendeur de leur réalisation de la Vérité ».

Ici, maître Dôgen nous parle de zazen à partir du point de vue du sujet qui pratique. De ce point de vue, chaque existence est un reflet de nous-même. La première phrase du paragraphe nous dit que quand une personne fait zazen, l'Univers entier pratique zazen. Cette expérience existe au sein de notre action. « Les trois formes de comportement » font référence à l'attitude de notre corps, de notre parole et de notre esprit.

Ces trois attitudes sont les sujets de l'action. Lorsque nous prenons la posture de Gautama Bouddha et que nous sommes assis tranquillement dans un état de sérénité, l'Univers entier reflète cette sérénité et prends lui aussi la posture de Gautama Bouddha. Ensuite, Maître Dôgen dit que si une personne a déjà réalisé l'état de Bouddha (l'état d'éveillé), la pratique de zazen augmente encore l'état d'éveil. L'influence de zazen ne coule pas en sens unique, c'est à dire uniquement du sujet vers le monde extérieur mais qu'elle coule aussi dans l'autre sens : il y a une relation de réciprocité entre la personne qui pratique et le monde extérieure.

(C'est l'interdépendance de tous les phénomènes)

Dôgen Zenji continue :

« Bien plus, à travers le monde du Dharma dans les dix directions, les êtres ordinaires des trois et des six états, tous deviennent clairs et purs dans leur corps/esprit en un seul instant ; il font l'expérience de la grande libération et leur visage originel apparaît. Alors, toutes les existences expérimentent et comprennent la réalisation juste et parmi l'infinité des êtres, chacun jette son corps d'Eveil dans la pratique ; en un instant, les êtres transcendent totalement les limites de l'expérience et de la compréhension : ils s'assoient bien droit comme des rois de l'arbre de la Bodhi et aussitôt, ils tournent la grande roue du Dharma qui est l'état d'équilibre sans pareil, ils expriment l'ultime et profond état de Prajnâ ».

« Ils font l'expérience de la grande libération et leur visage originel apparaît » : Le but de la pratique est de devenir libre. Devenir libre signifie que nous pouvons faire ce que nous voulons faire et que nous pouvons cesser de faire ce que nous ne voulons pas faire. « En un instant » veut dire que dès l'instant où nous sommes assis en zazen, nous devenons des bouddhas, d'un coup. *« Le profond état de Prajnâ (la profonde sagesse) »* est notre capacité intuitive : lorsque notre corps/esprit est en équilibre, nous acquérons naturellement une intuition profonde ; c'est Prajnâ. Quand nous pratiquons l'assise en zazen, notre monde extérieure et ses circonstances pratique avec nous. Dans le monde de la Réalité, il y a une relation entre le sujet et l'objet. (Cette relation opère dans les deux sens) Quand le sujet entre dans un état de clarté ou de pureté, le monde extérieur et ses circonstances deviennent aussi claires et pures. La réciprocité de la relation entre le sujet et l'objet est toujours évidente.