

**AINSI**

**AI-JE**

**ENTENDU**

**2024**



## *L'avantage de la Nouvelle Année*

Eihei Kôroku - Discours du Halle du Dharma n°32 - Volume 1

Donné par Dôgen Zenji le jour du nouvel an 1241 au Kôshôji

- **Traduit du japonais et présenté par Okumura Rôshi**

Aujourd'hui, c'est le début d'une nouvelle année mais aussi une journée avec « trois matins ». Je dis « trois matins » parce que c'est le début de l'année, le début du mois et le début de la journée.

Voici une histoire. Un moine demande à maître Jingqing Daofu :

« Y a-t-il le Dharma du Bouddha au début de la nouvelle année ou non »?

Jingqing dit : « oui, il est bien là ».

Le moine demande alors : « Qu'est-ce que le Dharma du Bouddha au début de la nouvelle l'année ? »

Jingqing dit : « Le jour de la nouvelle année commence par un vœu de bonheur et les dix mille choses sont complètement neuves ».

Le moine dit : « merci pour votre réponse, maître ».

Et Jingqing de dire : « Aujourd'hui, ce vieux maître (Jingqing) a perdu l'avantage ».

Un moine demande à maître Mingjiao : « Y a-t-il le Dharma du Bouddha au début de la nouvelle année » ?

Mingjiao dit : « non, il n'y en a pas »

Alors, le moine continue : « Chaque année est une bonne année, chaque jour est un bon jour ; pourquoi n'y aurait-il pas de Dharma du Bouddha au début de la nouvelle année « ?

Mingjiao dit : « Le vieil homme Zhang boit, le vieil homme Li est ivre ». (1)

Le moine dit : « Grand Maître, vous êtes comme une tête de dragon et une queue de serpent » ! (2)

Mingjiao dit : « Aujourd'hui, ce vieux maître (Mingjiao) a perdu l'avantage ».

*L'enseignant Dôgen commente* : ces deux maîtres disent la même chose : « Aujourd'hui, ce vieux maître a perdu l'avantage »...

En entendant ceci, beaucoup de personnes pensent que ce sont (deux) bonnes histoires qui illustrent la perte de l'avantage par le maître au profit du moine qui le surpasse lors du dialogue.

Moi, Dôgen, je ne suis pas d'accord du tout : malgré le fait que Jingqing et Mingjiao parlent d'une perte (d'avantage), ils ne voient pourtant aucun gain (pour le moine qui a posé la question). Supposez que quelqu'un vienne me demander (à moi, Dôgen) s'il y a le Dharma du Bouddha au début de la nouvelle année. Je lui répondrais : « oui, il est bien là ».

Supposez que la personne continue en me demandant ce qu'est le Dharma du Bouddha au début de la nouvelle année.

Moi, Dôgen je lui dirais : « Puisse chacun, qu'il soit immobile ou debout, recevoir dix milles vœux de bonheur ».

Supposez qu'alors le moine me dise : « Dans ce cas, conformément à cette citation, je vais pratiquer ».

Alors, je lui dirais : « Aujourd'hui, moi Dôgen, j'ai l'avantage à deux reprises. Maintenant, s'il vous plaît, pratiquez ».

- Propos recueillis par le moine Senne

*(1) Cette expression fait référence à l'interconnexion inconcevable de tous les êtres et exprime le merveilleux déploiement du Dharma (la Réalité Absolue) qui est au-delà de notre mode de perception ordinaire.*

*(2) Cette métaphore signifie que le dialogue commence avec force mais s'estompe vers la fin jusqu'à devenir inconsistant*

### *Le ciel et la terre ont la même racine*

Je ne sais pas depuis combien de millions d'années les êtres humains sont apparus mais ce nombre n'explique pas cet inexplicable miracle.

Nous, les êtres humains, que nous venions de naître ou que nous soyons sur le point de mourir n'avons pas à craindre d'être en dehors de cet inexplicable merveille que nous appelons la compassion illimitée du Bouddha (càd de l'Univers). Le système solaire se déplace dans l'univers à très grande vitesse mais sans destination (connue), dit-on...

Regardez l'espace stellaire qui s'étend sur des dizaines de milliers d'années lumières, c'est l'Univers sans limite et c'est Bouddha.

Nous avons tendance à penser que Bouddha se trouve très loin de nous mais à la fin, le Bouddha, c'est nous-même. Nous devenons Bouddha.

Ce n'est pas que notre corps devient Bouddha lorsqu'il cesse de respirer et qu'il meure. Nous devenons Bouddha de notre vivant en acceptant cet Univers dans notre corps et dans notre esprit. C'est ce que nous a enseigné Shakyâmuni. Il nous a aussi dit que toute chose possède la nature de Bouddha : pas uniquement les êtres sensibles mais aussi chaque phénomène de la nature.

Dans le Zen nous disons : « Le ciel et la terre ont la même racine. Toutes les choses sont un seul et même corps ». Même s'ils (les phénomènes) ont une multitude d'aspects différents, l'Univers entier est basé sur la même racine et est un seul et même corps, formant ainsi un état organique. Si cet état organique est une seule et même chose, il n'est pas nécessaire de le nommer. Cependant, une personne qui fait l'expérience de cette unité est appelé un éveillé, c'est à dire un Bouddha.

La transmission du fondateur du Bouddhisme est : seulement s'asseoir. Ce qui veut dire que c'est zazen qui a été transmis depuis Shakyâmuni à travers les patriarches successifs et que c'est la Transmission Juste.

## Sansuikyô de Dôgen Zenji : le Soutra des montagnes et des rivières

Traduit du japonais et commenté par maître Okumura (extraits)

*La marche des montagnes bleues est plus rapide que le vent, quand bien même, les personnes qui s'y trouvent ne le sentent pas, ne le savent pas. Être dans les montagnes, c'est être une fleur qui s'ouvre au sein du monde.*

Nous sommes toujours et tout le temps dans les montagnes (c'est à dire dans l'Univers). Nous sommes nés dans ce monde, nous vivons dans ce monde et nous mourrons dans ce monde. Où allons-nous après la mort ? Nulle part. Lorsque nous mourrons, l'Univers entier meurt avec nous. Ici, les montagnes sont le monde (l'Univers entier) dans lequel nous vivons mais c'est aussi notre propre corps. Il n'y a pas moyen de s'extraire du monde, de s'extraire des montagnes : nous sommes toujours dans les montagnes.

Moment après moment, la montagne marche : c'est le changement.

La plupart du temps nous ne voyons pas que nous changeons, nous pensons que nous sommes la même personne depuis notre naissance jusqu'à notre mort. Mais rien ne continue sans changer.

Parce que nous sommes dans la montagne, nous ne pouvons pas voir la montagne marcher. Pour la voir marcher, nous devrions nous trouver en dehors de la montagne.

Lorsque nous sommes tranquillement assis en zazen dans le zendô, nous bougeons parce que la terre tourne sur elle-même (et autour du soleil).

Si nous restons en zazen toute la journée, nous avons presque fait le tour de la terre. Nous pensons que nous sommes restés immobiles parce que nous ne sentons pas le mouvement de la terre. Aussi, une personne qui va et qui vient au sein de la montagne ne s'aperçoit pas que la montagne marche. Cependant, cela ne signifie pas que la montagne ne bouge pas...

## Sansuikyô de maître Dôgen : le Soutra des montagnes et des rivières

Traduit du japonais et commenté par maître Okumura (extrait)

*La marche des montagnes bleues est plus rapide que le vent, quand bien même, les personnes qui s'y trouvent ne le sentent pas, ne le savent pas. Être dans les montagnes, c'est être une fleur qui s'ouvre au sein du monde.*

Même si nous savons que la montagne marche, nous ne pouvons pas voir ce mouvement parce que nous sommes dans la montagne.

Pourtant, la montagne bouge.

Maître Dôgen dit que beaucoup de choses se passent quand nous sommes assis en zazen : toutes choses dans l'Univers entier devient le Dharma du Bouddha et la totalité de l'espace dans l'Univers devient complètement éveillé. Cependant, nous ne pouvons pas le percevoir. Quand nous sommes assis dans la profonde sérénité et la profonde tranquillité de zazen -le samâdhi- il n'y a pas de séparation entre ce samâdhi de profonde tranquillité et nous-même aussi, nous ne pouvons pas vraiment le percevoir. De par cette non-séparation, la personne qui est assise en zazen ne peut pas voir zazen parce qu'elle **est** zazen.

Nos yeux ne peuvent pas voir nos yeux.

Comment maître Dôgen savait-il cela ?

Voici ce que je pense : même si nous ne pouvons pas le voir avec nos yeux de chair, au plus profond de notre être, nous savons que la montagne bouge. Cette façon de voir, de « connaître », c'est l'œil du Dharma. C'est prajñâ, la sagesse du Bouddha. Cette sagesse n'est pas une façon particulière d'utiliser notre cerveau. C'est ce qui est là quand je laisse passer mes pensées et qui « voit » tout les aspects de la Réalité.

Zazen lui-même est la sagesse du Bouddha mais nous devons pratiquer pour vraiment « le voir ».

## Sansuikyô de maître Dôgen : le Soutra des montagnes et des rivières

Traduit du japonais et commenté par maître Okumura (extrait)

*Ceux et celles qui connaîtraient leur propre marche doivent aussi connaître la marche des montagnes bleues*

Si nous connaissons réellement notre marche, si nous savons que toute notre notre vie c'est marcher, bouger et changer alors nous pouvons voir la marche des montagnes bleues. Dôgen Zenji nous demande de voir clairement notre Soi ; alors nous pouvons voir aussi le monde en dehors de nous-même et voir que les deux marchent.

*Les montagnes bleues ne sont pas des êtres sensibles ;  
elles ne sont pas des êtres insensibles.*

*Nous sommes, nous-même, ni sensibles ni insensibles.*

La réalité de notre vie est connectée avec les montagnes. Les montagnes sont connectées avec chacune et chacun d'entre nous qui vivons en leur sein. Les montagnes contiennent les êtres sensibles et les êtres sensibles sont inclus au sein des montagnes. Cette réalité Une du soi et du monde (de l'Univers) n'est ni sensibles ni insensible. Mais nous pouvons aussi dire qu'elle est les deux : notre vie inclus aussi bien les êtres sensibles que les êtres insensibles. Nous faisons Un avec la montagne entière. Quand la montagne est en train de marcher, nous sommes également en train de marcher. C'est pour cela que nous ne la voyons pas marcher.

*Nous ne pouvons avoir aucun doute quand à la marche de ces montagnes bleues. Nous ne savons pas quelle unité de mesure de royaume du Dharma serait nécessaire pour clarifier les montagnes bleues.*

La dimension des montagnes bleues ne peut pas être mesurée même en utilisant comme échelle de mesure l'entièreté du Dharma parce que les montagnes sont connectées avec la totalité de l'espace et du temps. Les montagnes bleues et le Dharma sont exactement la même chose. Après avoir réciter un soûtra, nous chantons une dédicace qui exprime cette Unité et cette dimension sans limite :

- **Ji ho san shi i shi fu**
- **Shi son Bussa moko sa**
- **Moko ho ja ho ro mi**
- Tous les bouddhas dans les dix directions et les trois temps
- Tous les êtres , les bodhisattvas-mahâsattvas
- Sagesse au-delà de toute sagesse, mahâprajnâpâramitâ

Nous ne demandons pas aux bouddhas d'exaucer nos désirs. Cette dédicace est l'expression de notre éveil : nous ne faisons qu'Un avec tous les bouddhas, tous les bodhisattvas et tous les êtres dans les dix directions et dans les trois temps.



*Hakusan, les montagnes qui entourent Eihei-ji*

## Sansuikyô de maître Dôgen : le Soutra des montagnes et des rivières

Traduit du japonais et commenté par maître Okumura (extrait)

*Le Bouddha a dit :*

*« Ultimement, toutes les choses sont libérées, elles n'ont pas de demeure ». Nous devrions réaliser que même si elles sont libres et sans aucune limites, toutes choses demeurent dans leur état propre et particulier.*

L'expression « *dans leur état propre et particulier* » est la même que celle que maître Dôgen utilise dans le **Genjôkoan** : « *la bûche demeure dans sa position Dharmique de bûche* ». En fonction de cette position Dharmique, ce que nous faisons est totalement et complètement ce moment même. Ceci nous permet d'avancer : c'est la force vitale.

Maître Uchiyama dit que marcher, bouger, changer n'est que la moitié de la Réalité. L'impermanence est la moitié de la Réalité.

L'autre aspect de la Réalité est que tous les phénomènes demeurent en paix dans leur position Dharmique dans laquelle rien ne surgit et rien ne change.

**Tout est là en ce moment même.** C'est étrange et c'est pour cela que c'est appelé « le merveilleux Dharma ». Nous ne pouvons pas le saisir par la pensée aussi, nous tentons de lâcher prise. Nous ouvrons les mains et faisons confiance à tout ce qui se passe dans ce moment, dans ce corps et dans cet esprit : c'est notre pratique de zazen.

Dans le Soutra du Cœur (**Hannya Shingyô**), c'est deux aspects de la Réalité sont exprimés à travers la formule : « La forme est le vide et le vide est la forme ». Il n'y a rien que nous puissions appeler « forme », c'est ce que veut dire « vide ». Cependant, le vide n'est rien d'autre que la forme. Chaque phénomène est libre de lui-même (càd de son propre état) et pourtant, il se manifeste juste tel qu'il est : c'est sa position Dharmique. Nous devons en prendre soin.

## Sansuikyô de maître Dôgen : le Soutra des montagnes et des rivières

Traduit du japonais et commenté par maître Okumura (extrait)

*L'eau coule sur la terre, elle coule dans le ciel.*

*Le Wen Tzeu dit : « Le Tao de l'eau en montant au ciel devient de la pluie et de la rosée. En descendant sur terre, il devient des rivières et des fleuves ». Ce passage dit que même si la Voie de l'eau est inconnue de l'eau, l'eau fonctionne comme l'eau. Même si la Voie de l'eau ne lui est pas inconnue, l'eau fonctionne comme l'eau.*

Qu'elle le sache ou non, l'eau est simplement de l'eau et fonctionne en tant que telle. Le maître Zen Nanquan dit : « La Voie n'a rien à voir avec le fait de savoir ou de ne pas savoir ». Notre fonctionnement, notre activité et notre pratique sont le plus important, peu importe que nous le sachions ou non. C'est un point essentiel de l'enseignement de maître Dôgen : il considère chacune de nos actions comme la manifestation du Dharma de Bouddha.

*Bien plus, quand l'eau est devenue rivières et océans, nous ne devrions pas considérer qu'il n'y a pas de mondes et pas de terres de bouddha au sein de l'eau parce qu'un nombre incalculable de terres de bouddha sont réalisées dans une seule goutte d'eau.*

Dans le Genjôkôan, maître Dôgen utilise la métaphore de la goutte de rosée : un tout petit être qui apparaît et qui disparaît après quelques secondes à peine. Cependant, dans cette minuscule goutte de rosée, se reflète la lumière illimitée de la lune, c'est à dire de l'éternité.

Le reflet de l'illimité dans une petite goutte d'eau impermanente est l'apparition de la terre de Bouddha. Cette eau contient à la fois la forme et le vide...

## Sansuikyô de maître Dôgen : le Soutra des montagnes et des rivières

Traduit du japonais et commenté par maître Okumura (extrait)

*Par conséquent, ce n'est pas que l'eau existe au sein de la terre de Bouddha ni que la terre de Bouddha existe au sein de l'eau : l'existence de l'eau n'a rien à voir avec les trois temps du domaine du Dharma.*

**L'eau veut dire le Soi.** Le Soi qui inclut soi et les autres : l'Esprit est toutes les choses et toutes les choses sont l'Esprit. C'est le Soi dont parle maître Dôgen (Jin issai Jikô). Quand nous étudions les vertus de l'eau (du Soi), l'eau elle-même se voit, s'étudie, se pratique en vérifiant l'eau.

Nous sommes une goutte d'eau qui étudie l'océan entier dans lequel nous sommes une minuscule particule. C'est la réalité vrai de tous les êtres (Shôhō Jissō) exposée dans le Soutra du Lotus. Humide ou sèche, douce ou dure, étant ou non-étant, tranquille ou en mouvement, éveillée ou ignorante sont toutes des vertus réalisées par l'eau. L'eau (le Soi) a donc les même vertus que les montagnes (la Réalité absolue, l'Univers).

Ici, l'eau dont parle Dôgen Zenji est inconditionnée. (le Soi, l'éveil, la Nature de Bouddha). A chaque moment l'eau est conditionnée mais l'eau qui coule n'est pas conditionnée et « n'a rien à voir avec les trois temps du domaine du Dharma ». Les trois temps du domaine du Dharma sont le passé, le présent et le futur. « Domaine du Dharma veut dire chaque endroit au sein même du temps et de l'espace. Ce mouvement de l'eau qui coule n'est pas conditionné, n'est pas limité à un certain temps ni à un certain endroit. Tous les moments et chacun de ces moments, c'est là où l'eau existe : tous les moments et chacun de ces moments, c'est là où est produite la terre de Bouddha. **Cette eau contient la forme et le vide.**

Elle n'est pas du côté de la forme, elle n'est pas du côté de la vacuité.

Au contraire, comme le dit maître Dôgen, les montagnes sont constamment au repos et constamment en marche, la forme et le vide sont les deux vertus de l'eau.

Aussi, nous ne pouvons pas dire que l'eau existe au sein de la terre de Bouddha (=le Dharma, l'Univers) parce que l'eau **est** la terre de Bouddha. ( la goutte d'eau n'est pas dans l'Océan et l'Océan n'est pas dans la goutte d'eau : la goutte d'eau **est** l'Océan ).

*Néanmoins, même si c'est comme cela, c'est le kôan de l'actualisation de l'eau.*

Actualisation est la traduction de « genjô » : c'est le Genjôkôan de l'eau. Depuis le passé sans commencement jusqu'au futur sans fin, moment après moment, l'eau demeure dans chaque position Dharmique de chaque moment et produit ainsi le Dharma, la terre de Bouddha.

Dôgen Zenji parle de cela dans son « Genjôkôan » : dans chacun des moments (des instants) du changement, du mouvement, la réalité de tous les êtres se manifeste. Le Sansuikyô est comme un commentaire du Genjôkôan, il utilise les montagnes et l'eau comme des métaphores de genjô et de kôan. Genjô, c'est maintenant même à ce moment présent. Kôan est au-delà du temps et de l'espace. Tous deux, ils évoquent la réalité intemporelle qui fonctionne ici et maintenant.

La réalité de notre vie est l'intersection de l'instant présent et de l'éternité.



**Fukanzazengi** : les recommandations universelles pour  
la pratique de zazen - Dôgen Zenji (1244)

**Traduit du japonais par Okumura Rôshi ( extraits )**

Pour pratiquer le Zen, un endroit tranquille est souhaitable. Mangez et buvez avec modération. Mettez de côté toutes les choses dans lesquelles vous êtes impliquées et suspendez toutes les affaires mondaines. Ne pensez pas en termes de bien ou de mal. Ne jugez pas de ce qui est vrai ou faux. Abandonnez les opérations du mental, de l'intellect et de la conscience. Arrêtez d'évaluer les choses à travers vos pensées, vos idées et vos points de vue.

**N'ayez aucune intention de devenir un Bouddha.**

Comment cela pourrait-il être limité par une question telle qu'être assis ou couché ? A l'endroit où vous allez vous asseoir, étendez un tapis épais et déposez-y un coussin. Asseyez vous en lotus ou en demi-lotus.

Dans la position du lotus complet, posez d'abord votre pied droit sur la cuisse gauche ensuite, posez votre pied gauche sur la cuisse droite. Dans la position du demi-lotus, posez votre pied gauche sur la cuisse droite.

Attachez vos robes sans les serrer et arrangez les soigneusement. Ensuite, posez la main droite sur votre pied gauche puis, placez la main gauche dans la paume de votre main droite, le bout des pouces se touchent délicatement. Redressez votre corps et asseyez vous bien droit, ne penchez ni à gauche ni à droite ; ni en avant ni en arrière.

**Alignez vos oreilles sur vos épaules et votre nez sur votre nombril.**

Posez le bout de la langue contre le palais de votre bouche, juste derrière les incisives et maintenez vos lèvres jointes. Gardez les yeux ouverts, respirez doucement par le nez. Une fois votre posture ajustée, inspirez et expirez à fond. Balancez votre corps de droite à gauche et stabilisez vous dans une assise immobile.

Pensez à « ne pas penser ». Comment pense-t-on à « ne pas penser » ?  
Au-delà de la pensée : ceci est l'art essentiel de zazen.

**Le zazen dont je parle n'est pas la pratique de la méditation.**

C'est simplement la Porte du Dharma de la paix et du bonheur, l'éveil total et insurpassable. C'est le kôan réalisé : jamais aucun piège ne peut l'atteindre. Si vous saisissez ce point, vous êtes comme le dragon qui entre dans l'eau ou comme le tigre qui pénètre dans la montagne. Vous devez savoir que, durant zazen, le véritable Dharma apparaît de lui-même. Aussi, dès le départ, l'ennui et la distraction sont mis de côté.

Lorsque vous quittez l'assise, levez vous doucement, de façon délibérée mais dans le calme et la tranquillité. Ne vous comportez pas avec brutalité. La pratique/réalisation est intacte.

**Après tout, avancer est une question de quotidienneté.**

Pourquoi quitter votre maison pour errer en vain dans les royaumes poussiéreux d'autres pays ? Vous avez obtenu l'opportunité cruciale de prendre forme humaine. Ne passez pas vos jours et vos nuits en vain. Prenez soin de l'action essentielle de la Voie du Bouddha.

**Forme et substance sont comme la rosée sur l'herbe.**

Les fortunes de la vie sont comme des coups de foudre, vidées en un instant, elles s'évanouissent en un éclair. En accord avec l'Éveil de tous les Bouddhas, succédez au samâdhi des Ancêtres. Continuez longtemps dans cette Voie et vous deviendrez une telle personne. La chambre au trésor s'ouvrira d'elle-même et vous pourrez en user librement.



## **L'Inconcevable Vie Cosmique – Dainin Katagiri Rôshi**

A Hiroshima, dans le quartier de Motomachi, il y a un vieil arbre qui a été frappé par l'explosion de la bombe atomique qui a été larguée sur la ville en 1945. C'est un Boehmeria de Chine. L'arbre n'avait plus de branche ni de feuille mais, au début du mois de mai 1985, il se mit à bourgeonner. D'année en année, les enfants de l'école de Motomachi avaient protégé cet arbre en prenant grand soin de lui. Un peu avant cela, en 1982, un arboriculteur nommé Yamano entendit parlé de l'arbre. Il était connu pour avoir soigné et redonné vie à plus de 900 vieux arbres. D'après Yamano san, les arbres connaissent le cœur des gens. Il disait aussi que quand les arbres sont aidés et soutenus, ils pouvaient continuer à vivre. Il prodigua donc des soins à l'arbre et s'en alla. Quelques temps après, comme Yamano san l'avait promis, le vieil arbre de Motomachi se mit à bourgeonner. La vie de cet arbre est inconcevable. Mais la vie des humains, des montagnes, des oiseaux, de l'air et de tous les êtres est également inconcevable. C'est la même vie cosmique et universelle. Souvent, nous ignorons cette grande, vaste et inconcevable vie qui se trouve au-delà des idées que nous avons sur la vie et la mort. A première vue, l'arbre était mort depuis 40 ans mais en réalité, il était vivant. Où sont cette vie et cette mort ? Elles fonctionnent ensembles depuis 40 ans comme elles fonctionnent ensembles dans toutes choses. Il y a une force dans ce Boehmeria de Chine qui n'est pas séparé de l'arbre. Cette force n'est ni à l'intérieur ni à l'extérieur de l'arbre. Quoi que nous en pensions, il y a un monde inconcevable qui supporte l'arbre et qui lui permet de survivre : malgré tous nos jugements (et nos préjugés), l'arbre mort d'Hiroshima bourgeonne. C'est la raison pour laquelle nous nous asseyons en zazen. Dans la vérité de zazen, Vie et Mort fusionnent moment après moment. Et puisqu'à travers la fusion de Vie et Mort, nos vies sont soutenues par tous les êtres (sensibles et insensibles), nous produisons une vie inconcevable.

## Se jeter dans la maison de Bouddha – Dainin Katagiri Rôshi

Un écho à Sansuikyô, le Soutra des montagnes et des rivières.

Dôgen Zenji écrit :

« Jour et nuit, permettez à toutes les choses de pénétrer et de demeurer dans votre esprit. Permettez à votre esprit et à toutes les choses de fonctionner ensembles comme un tout ».

Nous ne pouvons pas communiquer intimement avec les choses si elles nous apparaissent comme des êtres séparés (de nous). Nous devons aller vers elles. Permettons les d'entrer et de résider dans notre esprit.

C'est se jeter dans la maison de Bouddha. La maison de Bouddha, c'est là où toutes les choses sont comme elles sont c'est à dire à leur juste place. C'est le monde naturel (phénoménal) qui nous entoure.

Retournons à la maison et restons-y en paix et en harmonie.

Si nous voulons devenir un alpiniste, nous devons grimper dans la montagne jour après jour en nous jetant dans la vie même de la montagne. La véritable vie de la montagne est l'image globale de la montagne où toutes les choses – les nuages, le ciel, les oiseaux et tous les êtres sensibles – apparaissent comme elles sont. C'est l'Univers tout entier. Grimper dans la montagne, c'est communiquer avec tous les êtres. Nous ne comprenons (pas toujours) pourquoi nous aimons tant les montagnes. Cependant, nous apprécions la richesse, la douceur, le calme majestueux (des montagnes) qui nous permet de rentrer à la maison et de nous asseoir en paix et en harmonie avec la vie de la montagne. La vie de la montagne et notre vie sont identiques (elles sont en symbiose). Comme dit maître Dôgen, permettons aux choses de pénétrer et de demeurer dans notre esprit et ils fonctionneront ensembles comme un tout. Toutes les choses s'ouvriront et commenceront à parler avec nous. Ce merveilleux sentiment est au-delà des idées et des pensées.

Dans le Bendôwa, Dôgen Zenji cherche à exprimer la même chose, il écrit :

« Le son produit par la frappe de la Vacuité est la voix merveilleuse et sans fin qui résonne avant et après le coup du marteau ».

Nous frappons sans cesse la Vacuité mais nous l'ignorons. Que nous en soyons conscient ou non, nous pensons que la dualité est la seule façon de vivre. Mais, d'après Dôgen Zenji, le son qui est produit par la Vacuité quand on la frappe est le grand magasin de l'Univers où chaque chose est exactement posée là où elle doit être. C'est la place où toutes les choses (et chaque chose) existent telles qu'elles sont.

**Demeurer à cette place, c'est la sagesse.**

Lorsque nous nous asseyons en zazen, nous aussi, nous manifestons notre existence avec exactitude. Mais si notre corps/esprit bouge et regarde autour de lui, l'exactitude de notre existence ne se montrera pas.



## Prendre refuge dans les Trois Trésors - Okumura Rôshi

Namu kie Butsu – Je prends refuge dans le Bouddha

Namu kie Hô – Je prends refuge dans le Dharma

Namu kie Sô – Je prends refuge dans la Sangha

Dans le fascicule du Shôbôgenzô intitulé « Prendre refuge dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha » ( Kie Buppôsobô )

Dôgen Zenji mentionne pourquoi nous prenons refuge en eux.

Il dit : *« Nous prenons refuge dans le Bouddha parce que le Bouddha est notre grand maître, nous prenons refuge dans le Dharma parce que le Dharma est un bon remède pour nous, nous prenons refuge dans la Sangha parce que les personnes de la Sangha sont d'excellents amis pour nous ».*

Nous avons trois sortes de bons amis : les maîtres, nos compagnons de pratique et les personnes qui soutiennent notre pratique.

Le Bouddha est comme un médecin, le Dharma est un bon médicament et les personnes de la Sangha sont nos infirmiers. Le médecin établit un diagnostic et rédige une ordonnance. Étudier le Dharma et pratiquer selon l'Enseignement est prendre le remède. La Sangha est la communauté des pratiquants qui, comme des gardes-malades, prennent soin de la pratique ensemble. Les personnes de la Sangha doivent veiller les unes sur les autres. Tout ceci suggère que nous n'allons pas bien : en effet, d'après l'enseignement du Bouddha, tout le monde est malade.

De quels troubles souffrons-nous ? Avant que Shakyâmuni ne quitte son foyer pour rechercher la Voie, il menait une vie de prince. Riche et en bonne santé, il ne souffrait d'aucune maladie mais il cherchait quelque chose, il se mit donc à pratiquer. Il en vint à voir tous les êtres sensibles comme des êtres malades.

Il pratiqua afin de trouver un moyen de les affranchir de leurs troubles et il réalisa que la cause de notre mal est l'égoïsme, l'ignorance et les désirs qui en proviennent.

Nous aspirons à quelque chose de meilleur. Nous recherchons (toutes et tous) le bonheur et la satisfaction. Parfois nous sommes contents, parfois nous sommes tristes. Finalement, au terme de notre vie, nous devons affronter la mort. Indépendamment de nos succès ou de nos échecs, chacune et chacun d'entre-nous doit y faire face mais le moment venu, nous avons peur. Que ce soit la richesse, la renommée ou la position sociale (que nous occupons) rien (de tout cela) ne peut nous aider : face à la mort, nous sommes seuls.

Afin de maintenir l'enseignement du Bouddha après qu'il eut disparu, l'image du Bouddha, les Soûtras et les communautés de pratiquants furent considérés comme les Trois Trésors : en devenant bouddhiste, nous prenons refuge dans chacun de ces Trois Trésors. Il existe des Sanghas, des communautés d'élèves du Bouddha dans le monde entier. Les enseignements du Bouddha furent traduits dans de nombreuses langues et chaque traduction est un Trésor du Dharma qui doit être respectée.

Ce qui est essentiel, c'est de revenir à la question de la vie et de la mort, de s'éveiller à la réalité de ce corps/esprit et sur cette base, élaborer un mode de vie. Je pense que c'est la signification (profonde) de prendre refuge dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha.

### **Jûkai : recevoir les dix préceptes du Bodhisattva**

Les 10 préceptes (Jûkai) commentés par maître Dôgen

- **1/ Ne pas tuer - Husatsushôkai**

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 - Huchuutôkai**

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 - Hujainkai**

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 - Humôgokai**

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 - Hukoshokai**

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 - Husekkakai**

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 - Hujisankitakai**

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 - Hukenhōzaikai**

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 - Hushinnikai**

Se retirer sans attachement, avancer sans attachement. Être 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 - Hubôsanbôkai**

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.



## La Réalité est vaste – Dainin Katagiri Rôshi

Nous pouvons facilement adhérer aux circonstances quand elles nous sont favorables. Mais que se passe-t-il lorsque nous avons à faire face à des circonstances défavorables ? Quand, dans notre vie, les choses tournent mal, que faisons-nous ? Nous devons réaliser que, depuis toujours, la Réalité est simultanément favorable et défavorable. Notre pratique (zazen) consiste à digérer toutes les choses qui nous viennent du monde extérieur.

**La Réalité est vaste.** Si nous vivons selon la Réalité alors les circonstances qui surgissent dans nos vies ne peuvent pas vraiment nous déstabiliser. Il nous est facile de faire zazen quand les bonnes conditions sont réunies. C'est bien... Mais nous ne pouvons pas éviter les conditions difficiles : que nous les anticipions ou non, elles continuent de se produire. Elles ne sont pas faciles à gérer mais nous n'avons pas le choix. La question c'est, que faisons nous lorsque nous devons faire face à des circonstances défavorables ? Notre existence, prise dans sa totalité, est au-delà de nos jugements et de nos évaluations. Dans ce que nous voyons, il y a toujours plus que ce que nous évaluons : même si nous nous voyons loin de Bouddha (de l'éveil), Bouddha n'est pas « quelque chose » qui est séparé de nous. Fusionner complètement avec ce qui apparaît « là-bas », dans le monde extérieur, c'est Bouddha. Mais qui est ce Bouddha ? Nous ne le savons pas. Nous devons, simultanément, faire face, tenir bon et lâcher prise, juste ici, maintenant même.

Pourquoi vivons-nous ? Pour faire de l'argent ? Pour devenir célèbre ?

Pour satisfaire nos désirs ? Quelle que soit notre réponse, elle ne nous satisfait pas (pas totalement). Si j'évalue mon zazen, très naturellement, la notion de bien ou de mauvais apparaît (dans mon esprit). Là, j'ai déjà quitté la Réalité. Nous devons aller au-delà du jugement.

A la fin, après toutes les évaluations, les jugements, les réflexions qui nous font partir en zigzags, nous avons à vivre. Nous ne pouvons pas ignorer (pas éviter) les choses que nous rencontrons mais nous ne pouvons pas les retenir non plus. Nous devons les digérer et les laisser partir.

**Ikka Myôju** : une perle brillante - Dôgen Zenji (Shôbôgenzô ch.7- 1238)

Traduit du japonais et commenté par Okumura Rôshi

Maître Xuansha dit :

« L'Univers entier dans les dix directions est une perle brillante ».

La perle brillante n'est pas encore un nom mais une excellente expression.

Pourtant, dans l'expression de Xuansha, elle a été acceptée en tant que nom. Une perle brillante pénètre directement dix mille années.

Avant que le passé dans son entier ne soit parti, le présent dans son entier est arrivé ».

Ici, « pas encore » signifie « jamais ». Cela veut dire qu'une perle brillante ne peut pas être un concept parce que c'est la Réalité qui précède n'importe quel mot. En utilisant l'expression « une perle brillant », cette Réalité devient le nom et la forme (nama rûpa) c'est à dire un objet conçu par l'esprit. Ceci est la manière dont nous sommes capable d'y penser et d'en parler. Indépendamment de ce que nous pensons de cette Réalité sans nom, nous entrons dans un monde de fictions lorsque nous la rencontrons à travers nos conceptions. Cependant, d'un autre côté, ce monde de fictions peut être un bon guide pour voir la Réalité de la même manière qu'une carte du monde ou un atlas peuvent nous guider quand nous voyageons dans certaines contrées. Une carte géographique est plate, elle a seulement deux dimensions alors que la terre en a trois.

Il n'est pas possible de faire une carte du monde parfaite, certaines de ses parties sont distordues (restent inexactes). Sur le terrain, une carte géographique n'est pas identique à la Réalité de la terre, c'est une copie très incomplète : la terre est la chose réelle et la carte géographique est une illusion. Néanmoins, sans cette carte géographique distordue, nous ne pouvons pas voir avec précision le terrain lui-même.

Dans un sens, une carte du monde est le fruit de l'expérience nourrie durant des milliers d'années par beaucoup de personnes.

Elle est le fruit de nombreux voyages, du relevé de nombreuses mesures, d'investigations et de recherches pour savoir à quoi ressemblent les continents.

Nous pouvons l'utiliser pour nous faire une image mentale de la réalité.

Une illusion ou une image de la réalité peut être un outil utile pour autant que nous ne nous laissons pas tromper par cette illusion.

Si nous savons comment la mappe monde est faite et si nous savons quelles sont les distorsions qui sont produites lors de sa fabrication, nous pouvons l'utiliser comme une source de sagesse.

Nous apprécierons « *l'excellente expression* », c'est à dire l'image de la perle brillante que nous offre maître Xuansha pour décrire la Réalité.



**Ikka Myôju** : une perle brillante - Dôgen Zenji (Shôbôgenzô ch.7- 1238)

Traduit du japonais et commenté par Okumura Rôshi

**Une perle brillante pénètre directement dix milles années.**

**Avant que le passé dans son entier ne soit parti, le présent dans son entier est arrivé.**

« Dix mille années » fait référence à un moment (un instant) ininterrompu et non fractionné, depuis le commencement sans commencement et jusqu'à la fin sans fin. Cette sorte de « temps » est l'éternité.

Ce n'est pas le temps qui s'écoule du passé vers le présent et du présent vers le futur. Lorsque nous sommes pleinement attentifs et éveillés à ce moment qui est « la perle brillante », cet instant( précis) devient zéro. Dans cet instant zéro, le moment ininterrompu de l'éternité est produit : **Un = Zéro = l'Infini**. C'est comme cela que « la perle brillante pénètre dix milles années ». Pourtant, dans notre esprit, le présent, le passé et le futur existent comme un temps qui s'écoule selon un courant linéaire. C'est une sorte de mappe-monde produite par l'esprit afin de comprendre le changement (incessant) des choses. Dans ce cadre nous créons une histoire dont nous sommes le centre. Mais, quand nous agissons en étant pleinement éveillé à ce que nous rencontrons, notre activité devient Une avec l'éternité. Cependant, dans notre esprit, nous continuons de penser que notre action prend place dans une position bien particulière dans le courant du temps qui coule du passé vers le futur.

**Dans ce moment zéro, le passé entier et le futur entier sont inclus.**

C'est ce que signifie la phrase : « *Avant que le passé dans son entier ne soit parti, le présent dans son entier est arrivé* ».

Dans le Zen, nous disons aussi : « Lorsque la conscience ignorante s'en va, la Nature de Bouddha apparaît ». Au sein même de l'instant, la totalité du passé est présente et nous pouvons dire la même chose du futur.

**Ikka Myôju** : une perle brillante - Dôgen Zenji (Shôbôgenzô ch.7- 1238)

Traduit du japonais et commenté par Okumura Rôshi

**C'est le moment présent du corps et c'est le moment présent de l'esprit.**

**Chacun d'eux est une perle brillante.**

Ici, Dôgen Zenji parle du moment présent (=Un) selon l'idée commune du temps qui s'écoule du passé vers le futur. Il dit qu'à cet instant présent, notre corps/esprit est dans cet écoulement. Pourtant, notre corps/esprit de ce moment présent (=Zéro) est à l'unisson du passé et du futur tout entier : c'est là où le temps ne coule pas (=l'Infini).

Maître Dôgen n'est pas d'accord avec l'idée qu'il y aurait quelque chose de permanent, d'immuable au sein de l'écoulement linéaire du temps. Cependant (pour lui), au sein même de cet écoulement linéaire du temps, **si nous sommes juste présent maintenant et ici même**, alors ce moment zéro sans durée devient une porte d'entrée vers l'éternité.

La perle brillante est réalisée en tant que corps/esprit et elle fonctionne juste ici et maintenant avec la totalité du passé et du futur (c'est zazen).

C'est simplement une perle brillante : pour chacune et chacun d'entre nous, chaque moment de notre vie est en lui même une perle brillante.

**Les dix directions ne sont pas ces plantes ou ces arbres.**

**Les dix directions ne sont pas les montagnes ou les rivières de l'Univers.**

**Les dix directions sont une perle brillante.**

La fin du paragraphe présente la perle brillante en ces termes : nous même ainsi que tous les êtres (sensibles et insensibles) demeurons ensemble au sein de l'espace. Tous les êtres au sein de l'espace comme les montagnes, les rivières, les arbres, les plantes et nous même, existons dans le réseau de l'origine interdépendante qui inclus la totalité du temps et de l'espace.

Toutes les choses et chaque chose est une perle brillante qui n'existe qu'en relation (en dépendance) avec tous les autres phénomènes.

Telle une perle brillante, chaque chose est unique et en même temps, ces choses (ces phénomènes) ne sont pas des entités fixes et immuables qui existeraient en dehors de la relation qu'elles entretiennent avec toutes les autres choses. Au contraire, chacune d'elle est entièrement la perle brillante qui existe au sein même de cette interconnexion.

Les êtres (sensibles et insensibles) existent en tant qu'individualités singulières mais ils « ne sont pas là » : ils sont simplement une collection temporaire de divers éléments qui tôt ou tard se disperseront.



Dans le **Sanshō Dōei** (Le chant du pin parasol) Dōgen Zenji rend hommage au Sôûtra du Lotus, il écrit :

*La couleur de la montagne  
Le son de la vallée  
Sont la voix et le visage de Shakyâmuni*

Notre expérience se déroule toujours maintenant. C'est un mouvement pur sans que rien ne bouge. Cette activité imprègne chaque recoin du monde, elle est le monde. Les éléments qui font le monde sont conditionnés. Les choses adviennent à l'existence comme un poussin qui naît : il frappe avec son bec depuis l'intérieur de sa coquille tandis qu'au même moment, sa mère la poule, frappe la coquille de l'œuf depuis l'extérieure. Quand le poussin apparaît, il semble différent de sa mère mais il ne l'est pas vraiment. Dans la simultanéité de leur activité, un seul être existe. Dans la simultanéité de leurs activités, la multitude des êtres existe exactement de la même façon. Par la vertu de l'activité simultanée, la réalisation se manifeste sans obstacle. A cet instant de Vérité, avant même que nous en soyons conscient, simultanément, tous les êtres (sensibles et insensibles) nous imprègnent. Maître Dōgen appelle cela « marcher dans la brume ». Quand nous marchons dans la brume, avant même que nous nous en apercevions, nos vêtements sont imprégnés par l'humidité. Marcher dans la brume signifie être Un avec elle et la brume veut dire l'Univers entier. Les choses se fondent les unes dans les autres sans obstacle. Au-delà des pensées, notre corps et notre esprit sont déjà en plein milieu de l'activité dynamique (de l'Univers).

Depuis le passé sans commencement, notre existence a été imprégnée par la vie d'une multitude d'êtres. Comme dit Dōgen Zenji, en approfondissant une chose, nous approfondissons toutes les choses.

*Dainin Katagiri Rōshi*

## Bodaisatta Shishôbô- Shôbôgenzô ch.28 (1243) – Dôgen Zenji

Les quatre actions du bodhisattva

- Traduit du japonais et commenté par maître Okumura

### 1/ Fuse : la générosité – Le don

Le Bouddha a dit : *« Lorsqu'une personne qui pratique le don entre dans une assemblée, les autres personnes la regardent avec admiration »*. Nous devons savoir que l'esprit d'une telle personne atteint tranquillement les autres. Même si nous n'offrons qu'un seul mot ou qu'un seul verset du Dharma, ils deviendront une graine de bien dans cette vie-ci et dans les autres vies à venir. Même si nous ne donnons que des choses humbles telles une pièce de monnaie ou un brin d'herbe, nous plantons une racine de bonté dans cet âge et dans les autres âges. Le Dharma peut être un don matériel et un don matériel peut être le Dharma. Cela dépend entièrement du vœu et du souhait du donneur.

Parmi les quatre actions du bodhisattva, **Fuse** -le don- est le fondement de l'ensemble des quatre pratiques. **Aigo** -la parole bienveillante- est une offrande qui utilise le langage. **Rigyô** -l'action bénéfique- est une forme d'offrande qui passe par le corps/esprit. **Dôji** -l'harmonie- est la méthode que nous utilisons afin que les autres puissent accepter nos dons et nos offrandes.

Dôgen Zenji dit que notre pratique du don (de la générosité) influence notre personnalité et produit une atmosphère paisible qui soutient la pratique des autres. Si nous avons tendance à vouloir tirer avantage des autres en cherchant à profiter des personnes que nous rencontrons, notre avidité et notre agressivité les mettra sur la défensive.

*« Nous devons savoir qu'une telle personne atteint tranquillement les autres »* signifie que les gens respecteront celle ou celui qui pratique la générosité.

Cette pratique influence tranquillement les autres en leur permettant d'être plus amicaux. La vertu du don est illimitée, elle est au-delà de la séparation entre soi et les autres.

Dans le Zuimonki (4-4), maître Dôgen dit : « *S'associer à une bonne personne est comme marcher à travers le brouillard et la brume : vous n'en serez pas trempés mais, peu à peu, vos robes deviendront humides* ».

Ici, Dôgen Zenji dit que si nous pratiquons les quatre actions du bodhisattva, nous sommes influencés par ces actions tout comme nous sommes légèrement mouillés lorsque nous traversons la brume.

Nos propres activités et celles des autres « parfument » ( imprègnent ) les autres et nous-même de manière à ce que nos existences et ce monde évoluent ensemble. Ensemble, nous produisons pour nous-même et pour les autres, aussi bien le samsâra ( le cycle de la souffrance ), que le nirvâna ( la libération de la souffrance ).



## Bodaisatta Shishôbô- Shôbôgenzô ch.28 - (1243)

Les quatre actions du bodhisattva

- Traduit du japonais et commenté par maître Okumura

### 2/ Aigô : la parole bienveillante – la parole d'amour

La parole bienveillante signifie, avant tout, engendrer un esprit de compassion lorsque nous rencontrons d'autres êtres et que nous leur offrons des mots d'amour et de bienveillance. De façon générale, nous ne devons pas utiliser des mots violents ou blessants lorsque nous parlons.

Ici, Dôgen Zenji dit que les paroles bienveillantes naissent d'un esprit compatissant. La compassion tout comme la sagesse est un des aspects de l'esprit du Bouddha. La sagesse nous montre que nous vivons ensemble avec tout les autres êtres au sein du réseau de l'interdépendance : nous voyons que nous ne pouvons exister qu'à travers le soutien des relations que nous avons avec les autres.

Sans de nombreuses et différentes formes de supports qui nous sont offertes par les autres êtres, nous ne pourrions pas vivre, ne fut-ce qu'un instant. Afin de pouvoir rester en vie, nous avons besoin de l'air pour respirer, de l'eau pour boire, de la nourriture pour manger. Les êtres humains naissent démunis et impuissants : ils ne peuvent pas vivre sans soins ni sans êtres pris en charge durant de nombreuses années.

Les enfants doivent recevoir nourriture, abris et éducation de la part de leur parents et de la société. Cela prend plus ou moins vingt ans avant qu'ils ne deviennent matures et indépendants. Nous avons besoin de beaucoup de soutien (et d'aide) afin de devenir un membre de la société et de pouvoir être autonomes. A un niveau plus profond, chaque individu est un ensemble de relations : nous sommes pareils à une bulle d'eau. Une bulle d'eau est simplement une poche d'air au sein de l'eau, c'est une relation entre l'eau et l'air. De même, les nuages sont simplement de l'eau qui flotte dans l'air.

En réalité, il n'y a rien de tel qu'une bulle ou un nuage qui seraient des entités indépendantes et substantielles. Ils sont juste des noms qui désignent un ensemble de relations particulière entre l'eau et l'air.

**Il en va de même pour nous, les êtres humains.**

Lorsque nous réfléchissons à la façon dont nous parlons, nous nous rendons compte que, sans le savoir, nous brisons souvent les préceptes du bodhisattva. Il est vraiment difficile de pratiquer la parole bienveillante. Le langage crée des connexions entre les gens mais il peut aussi rompre ces connexions s'il est utilisé maladroitement. La capacité d'user du langage fait de nous des êtres humains et il nous permet de développer notre civilisation. Cependant, nous sommes également capables de parler avec mots qui vont à l'encontre de la réalité.

Le langage peut être utilisé comme une arme qui ôte la vie, produit de l'inimitié et coupe les connexions entre les personnes.

Par contre, lorsque nous parlons avec un cœur bienveillant et compassionné, un simple « bonjour » devient une parole d'amour.



## Bodaisatta Shishôbô – Shôbôgenzô ch.28 (1243)- Dôgen Zenji

Les quatre actions du bodhisattva

- Traduit du japonais et commenté par maître Okumura

### 3/ Rigyô : l'action bénéfique – La transformation de la conscience

L'action bénéfique c'est créer des moyens habiles pour le bénéfice des êtres vivants qu'ils soient nobles ou humbles. Par exemple, nous prenons soin du futur proche et du lointain futur des autres et nous utilisons des moyens habiles pour leur bénéfice. Nous devons avoir pitié d'une tortue retournée (sur son dos) et prendre soin d'un moineau malade. Lorsque nous voyons cette tortue et ce moineau, nous essayons de les aider sans attendre aucune récompense. Nous sommes uniquement motivés par l'action bénéfique elle-même. Une personne ignorante pourrait penser que si nous aidons trop les autres, notre propre bénéfice en sera amoindri. Mais ce n'est pas le cas. L'action bénéfique est le Dharma dans sa totalité : elle bénéficie largement aux autres et à soi-même. C'est pour cela que nous devons agir bénéfiquement de façon égale aussi bien pour nos amis que pour nos ennemis et aussi bien pour le bénéfice des autres que pour le nôtre. L'action bénéfique ne régresse jamais aussi, si nous atteignons un tel esprit, nous pouvons effectuer l'action bénéfique même pour les plantes, les arbres, le vent et l'eau. Nous devons uniquement aspirer à aider les êtres ignorants.

Dans le **Soûtra du Lotus**, il y a un chapitre (ch.20) appelé : « Le bodhisattva Jamais-Méprisant ». Ce chapitre raconte l'histoire d'un bodhisattva qui se prosternait devant chaque personne qu'il rencontrait en disant : « Je ne vous mépriserez jamais parce que dans le futur, vous obtiendrez la Bouddhéité ». Les autres moines et les laïques discutaient sans cesse à propos des Enseignements bouddhistes.

Chacun voulait prouver que sa compréhension était la meilleure.

Mais, le bodhisattva Jamais-Méprisant n'étudiait pas la Doctrine : il marchait en rue et, au gré de ses rencontres, se prosternait devant n'importe quelle personne en disant qu'il ne la méprisera jamais parce qu'un jour, elle deviendra un Bouddha. Les autres disciples n'aimaient pas ce bodhisattva parce qu'il ne prenait parti pour personne, il disait qu'il respectait chaque point de vue car il considérait tout le monde comme un bodhisattva. Parfois même, les gens jetaient des pierres au bodhisattva Jamais-Méprisant mais, tout au long de sa vie, il n'eut de cesse dans sa pratique d'honorer chaque personne qu'il rencontrait. Au moment de sa mort, le bodhisattva Jamais-Méprisant fut capable de voir la Réalité de tous les êtres ( Shôhō Jisō ) même s'il n'avait pas étudié les Écritures. Il acceptait, aidait et exposait cette Réalité et atteint ainsi la vie éternelle. Les personnes qui l'avait critiqué devinrent ses disciples.

Les Enseignement bouddhistes insistent sur l'équanimité, c'est à dire voir toutes choses de façon égales sans avidité, sans colère et sans ignorance. Prâjna, la sagesse du Bouddha, est la sagesse qui va au-delà de toute discrimination et qui voit la vacuité, l'égalité de tous les phénomènes.

Comment pouvons nous transformer notre conscience et aller au-delà du sentiment de séparation que nous éprouvons vis-à-vis des autres êtres humains ? C'est une question particulièrement importante à ce moment ci de l'histoire de l'humanité. Grâce au développement de la science, des technologies et des moyens de transport, l'humanité est devenue une seule et grande communauté. Des personnes de race, de religion et de culture différentes doivent communiquer et interagir les unes avec les autres. Sauf si nous trouvons une base commune sur laquelle les êtres humains peuvent vivre ensembles en sachant qu'ils sont connectés les uns aux autres, nous ne serons pas capables de vivre dans la paix.



## Bodaisatta Shishôbô- Shôbôgenzô ch.28 (1243)

Les quatre actions du bodhisattva

- Traduit du japonais et commenté par maître Okumura

### 4/ Dôji : s'harmoniser - Ne pas être différent des autres

L'action qui vise l'harmonie signifie ne pas être différent de soi et des autres. C'est la façon dont le Bouddha s'est manifesté dans le monde humain en tant qu'être humain. Parce qu'il s'est manifesté dans le monde humain, nous savons qu'il doit être le même ( quand il se manifeste ) dans les autres mondes. Lorsque nous réalisons l'action de nous harmoniser, les autres et nous même sommes une seule et même chose.

L'action signifie la forme, la dignité et l'attitude. Après avoir laissé les autres s'harmoniser avec notre soi, il doit y avoir un principe qui consiste à laisser notre soi s'harmoniser avec les autres. La relation entre soi et les autres varie infiniment : elle dépend du temps et des conditions.

Guanzhong écrit : *« L'océan ne refuse aucune eau, c'est pour cela qu'il est capable de réaliser son immensité. Les montagnes ne refusent aucune terre, c'est pour cela qu'elles sont capables de devenir hautes »*. L'océan ne refuse pas l'eau signifie agir en vue de l'harmonie. Nous devons également savoir que la vertu de l'eau consiste à ne pas refuser l'océan. C'est pourquoi, l'eau est capable de former un océan tout comme la terre est capable de former des montagnes. Nous devons savoir à l'intérieur de nous-même que, parce que l'océan ne refuse pas d'être océan, il peut être l'océan et réaliser son immensité. Parce que les montagnes ne refusent pas d'être des montagnes, elles peuvent être des montagnes et réaliser ainsi leur grandeur.

S'harmoniser est une pratique qui bénéficie simultanément aux autres et à soi-même : ceci est possible parce que chacune et chacun d'entre nous est interconnectée avec tous les êtres au sein de la Réalité Vraie.

Les quatre actions du bodhisattva – la générosité, la parole bienveillante, l'action bénéfique et l'harmonie – sont des pratiques qui se basent sur l'éveil à la Réalité Vraie qui existe avant que nous la séparons en sujet/objet. Pratiquer ces quatre actions n'est pas seulement une méthode pour guider les autres (sur la Voie), c'est aussi nous aider nous-même à nous éveiller et à devenir mature.

A travers la générosité sincère, nous devenons plus généreux, à travers la parole bienveillante, nous cultivons notre compassion. Chacun des cinq doigts de la main porte un nom différent, a une forme et une fonction différentes : de la même manière, chacune et chacun d'entre nous est unique et a sa propre beauté, sa propre dignité. Nous ne pouvons échanger notre singularité avec aucune autre personne. Alors, que veulent dire les paroles de maître Dôgen à la première phrase de ce paragraphe : « L'action qui vise à l'harmonie signifie ne pas être différent des autres » ?

Sans doute, il aurait pu dire aussi : ne pas être séparé des autres.

Dôgen Zenji dit que en tant que bodhisattva, nous faisons des efforts afin de nous harmoniser avec les autres mais aussi avec nous-même. Cependant, cette action n'implique aucun sacrifice personnel. Bien sûr, dans cette pratique, nous ne sacrifions pas les autres en vue de notre propre bénéfice non plus : nous devons trouver la meilleure voie pour réaliser l'harmonie qui bénéficie aussi bien aux autres qu'à nous même.

Parce qu'il (le Bouddha) s'est manifesté dans le monde humain, nous savons qu'il doit être le même quand il se manifeste dans les autres mondes.

Le Corps de la Loi (le Dharmakaya ) n'a pas de forme : il est au-delà de toutes formes. Mais dans le monde humain, le Corps de la Loi sans forme du Bouddha apparaît sous la forme d'un être humain comme Shakyâmuni. De même, quand un Bouddha apparaît dans un autre monde comme le monde animal par exemple, il prendra la forme d'un animal.

Lorsque nous réalisons l'action qui vise à l'harmonie, les autres et nous-même sommes une seule et même « ainsité ».

Ici, maître Dôgen dit clairement que le Réseau de l'Interdépendance se manifeste à travers notre pratique de rigyô, l'action qui vise à l'harmonie.

La Réalité Vraie ne se manifeste pas pour nous si nous ne pratiquons pas : nous actualisons la Réalité Vraie au sein même de notre pratique.

C'est l'enseignement de maître Dôgen : pratique et réalisation sont Une.



*Matinée zazen du samedi 29 juin 2024*

### **Hôkyo Zanmai - Le précieux miroir du samâdhi de Maître Tôzan**

*« C'est comme en vous regardant dans le précieux miroir. La forme et le reflet se regardent. Vous n'êtes pas le reflet mais le reflet est vous ».*

Un jour, alors qu'il traversait une rivière, maître Tôzan vit soudain son reflet dans l'eau. Quand il vit son reflet, il comprit que ce n'était pas son véritable Soi parce que pour qu'un reflet puisse apparaître, la chose reflétée doit exister au préalable. Alors, il composa ce poème :

*Vous ne devriez pas le chercher à l'extérieur*

*Si vous le faite, la Vérité s'éloignera de vous de plus en plus*

*Mais quand seul, je chemine par moi-même, je le rencontre où que j'aille.*

*Il n'est pas autre chose que moi-même pourtant, je ne suis pas cela*

*Si vous comprenez cela, vous serez en unité avec le Bouddha.*

Avant que nos pensées, nos sensations, nos perceptions ne surgissent et que nous réfléchissons sur nous-même en nous demandant qui nous sommes et ce que nous sommes, « quelque chose » est déjà là.

Qu'est-ce que c'est ? C'est notre véritable Soi, notre Grand Soi, l'immensité de l'existence, en d'autres termes, c'est la vacuité.

Lorsque nous voyons notre reflet, il vient de la vacuité mais tout de suite, il retourne à la vacuité. L'instant suivant, un autre reflet apparaît.

Notre reflet est impermanent, il va et il vient sans cesse. La seule « chose » qui reste est l'immensité de l'existence : cette immensité est notre véritable Soi. Quand nous voyons notre reflet et que nous croyons qu'il est notre véritable Soi, c'est une erreur. Cependant cela ne veut pas dire que nous pouvons l'ignorer, il faut qu'il y ai un reflet sans quoi nous ne pourrions rien voir. Sans notre reflet, nous ne pouvons pas voir que nous existons, nous ne pouvons pas comprendre qui nous sommes.

Le véritable Soi et son reflet ne sont pas identiques mais ils ne sont pas différents aussi, si nous le cherchons à l'extérieur, il demeure introuvable. Dans son poème, maître Tôzan dit : « *Seul, je chemine par moi-même* ».

Cela veut dire avec ce corps, juste ici et maintenant même.

Notre vie est seulement notre vie ; c'est la nôtre aussi, nous cheminons seul. Nous n'avons pas d'autre choix.

Lorsque pour nous, le moment est venu de mourir, qui peut nous remplacer ? Nous devons cheminer seul, avancer seul mais cela n'a rien d'égoïste : qui donc peut vivre et mourir à notre place ?

Si nous cheminons seul dans le domaine de la Vérité alors notre esprit est tranquille et en paix. **Hôkyo** signifie « le précieux miroir ». Il est une métaphore de la sagesse. La sagesse est le miroir de la conscience qui nous montre le principe ultime de l'existence : en plein milieu de notre vie, nous sommes seuls mais cette solitude est interconnectée avec tous les êtres sensibles (et insensibles). Même si nous existons en tant que personne singulière, cette vie unique contient tous les êtres (animés et inanimés). Cette existence unifiée est notre véritable Soi (Jin issai Jikô). C'est pourquoi maître Tôzan dit : « *Si vous comprenez « cela », vous serez en unité avec le Bouddha* ». Ici, le mot « *cela* » signifie notre véritable Soi, la vie qui constamment va et vient c'est à dire l'impermanence. Lorsque nous réalisons la vérité de l'impermanence, nous ne sommes plus déstabilisés pas les changements. Nous sommes seuls, calmes et tranquilles au milieu de l'immensité de l'existence. Quand la vie unifiée de tous les êtres avance vers le monde humain de la séparation et de la dualité, le vrai Soi commence à cheminer et où qu'il aille, il rencontre son propre reflet. C'est Tôzan qui chemine seul et par lui-même (=zazen). Quand nous cheminons comme cela, ce cheminement, c'est la sagesse. Cette pratique est difficile mais sans une pratique réelle, la sagesse n'a pas de sens. Lorsque la sagesse s'actualise dans la pratique (dans zazen) c'est **Zanmai**, le samâdhi. **Zanmai** veut dire « acceptation juste », c'est accepter notre vie comme un Tout et continuer de cheminer.

Ceci est la pratique d'une vie spirituelle authentique.

Poème du moine zen Ryôkan traduit et commenté par Okumura Rôshi

*« Sans le vouloir, la fleur attire le papillon  
Sans le vouloir, le papillon cherche la fleur  
Quand la fleur s'ouvre, le papillon arrive  
Quand le papillon arrive, la fleur s'ouvre  
Il en va de même pour moi  
Je ne connais peut-être pas les autres  
Et les autres ne me connaissent peut-être pas  
Mais sans nous connaître les uns les autres  
Nous suivons tout naturellement la Loi de l'Univers »*

Sans intention réelle, le papillon fait ce qu'un papillon a à faire. Entre la fleur et le papillon, il n'y a pas d'intention, pas de négociation, pas d'arrangement en vue d'échanger quoi que se soit. Cependant, la fleur offre son nectar et le papillon se charge de le transporter vers d'autres fleurs afin de les féconder. La fleur est juste la fleur et le papillon est juste le papillon. Ils se soutiennent l'un l'autre à travers cet échange. Ils s'aident l'un l'autre sans arrière-pensée. Ni la fleur ni le papillon ne calculent la quantité de nectar offert ni le travail accompli : ils ne cherchent même pas à rendre leur échange équitable car ils n'en n'ont même pas l'idée. C'est ce que signifie « sans le vouloir », « sans intention ».

*« Quand la fleur s'ouvre, le papillon arrive  
Quand le papillon arrive, la fleur s'ouvre ».*

Dans cette phrase, la référence au temps est intéressante. Au printemps, les fleurs s'ouvrent et les papillons arrivent. **Qui a établi ce plan ?** Par la suite, Ryôkan dit qu'il en va de même pour lui, il veut dire par là :

pour nous tous, les êtres humains.

Dans son poème, Ryôkan continue :

*« Il en va de même pour moi.  
Je ne connais peut-être pas les autres  
Et les autres ne me connaissent peut-être pas »*

Ici, il nous parle de la séparation entre le sujet et l'objet ou entre le soi et les autres. En établissant des séparations et des connexions, nous pouvons comprendre qui nous sommes et qui sont les autres.

« Je ne connais pas les autres » n'est pas une méconnaissance, au contraire il signifie que Ryôkan voit la réalité qui se trouve au-delà de la séparation et exprime **zenki**, la fonction total (dont parle maître Dôgen dans le Shôbôgenzô) : c'est comme la cloche à vent et le vent qui fonctionnent ensembles et produisent un son. ( = l'interdépendance )



## Soyez votre propre lumière – Dainin Katagiri Rôshi

Le Bouddha Shakyâmuni a donné un des ses enseignements le plus connu juste avant de mourir. S'adressant à son disciple Ananda qui était bouleversé à l'idée de perdre son maître, Bouddha dit :

*« Faites du Dharma votre lumière. Appuyez-vous sur Lui. Ne dépendez de rien d'autre. Soyez votre propre lumière. Appuyez-vous sur vous-même. Ne dépendez de personne d'autre ».*

Cet enseignement tiré du Mahaparinibbana Sutta du Canon Pali nous montre une caractéristique du Bouddhisme qui en fait une religion différente des autres. En général, les gens veulent croire qu'il y a quelque chose au-delà de la condition humaine ordinaire tel une divinité omnipotente. Mais Bouddha n'a jamais parlé d'une telle entité divine de laquelle nous serions censés dépendre.

Au contraire, il nous invite à ne nous fier qu'au Dharma et à nous-même. Mais alors, qu'est-ce que « le Dharma » ? Qu'est-ce que « vous-même » ? Dans le bouddhisme, le terme Bouddha signifie l'énergie originelle de la Vie. Le terme Dharma signifie la Vérité : le principe ultime de l'existence.

**Ce principe n'est pas une idée abstraite, c'est quelque chose de réel.**

Le Dharma en tant que Vérité vraie est le fonctionnement de la Voie du Bouddha c'est-à-dire de l'énergie originelle de la Vie qui coule et se déploie à chaque instant dans chacune des formes de notre vie de tous les jours. Cela veut dire que la forme que prend notre vie est identique à l'énergie originelle ( de la Vie ). La Vérité n'est pas en nous, elle n'est pas au-delà de nous, la Vérité n'est pas avec nous : nous sommes la Vérité et elle est notre véritable Soi. Le Dharma n'est pas un mythe ni une mystique encore moins une divinité : nous dépendons du Dharma parce que le Dharma n'est pas séparé ( ou différent ) de notre propre existence.

Nous pratiquons donc une manière de vivre qui se base sur le fait que la Vérité originelle est déjà vivante au sein même de notre propre vie et que nous en dépendons totalement. Cependant, dépendre de nous-même ne veut pas dire rejeter les autres êtres et n'en faire qu'à notre tête.

Nous touchons le cœur de notre existence et découvrons une vie qui vaut la peine d'être vécue.

Le Bouddha Shakyâmuni dit qu'un événement merveilleux se déploie dans chaque aspect de notre vie : l'énergie vivante et vivifiante fonctionne constamment, créant et supportant notre existence.

C'est exactement comme un feu éternel et illimité. Qui que nous soyons, notre vie est précieuse parce que l'énergie originelle de la Vie fonctionne au sein de cette vie à chaque instant.



## **Toucher le moment présent – Dainin Katagiri Rôshi**

Une introduction au chapitre **Uji** du Shôbogenzô de maître Dôgen

*U = existence, être. Ji = le temps. Uji = l'être-temps*

Notre vie nous donne constamment la chance et l'opportunité de toucher la Vérité. Si nous La touchons, tout devient vivant, tout est rafraîchi : cette vie rafraîchie est flexible, fluide, libre.

A ce moment là, nous pouvons vraiment faire quelque chose de plus que ce que nous pensions pouvoir faire. Cette sécurité spirituelle ne peut pas nous être donnée, nous devons la trouver par nous-même et elle ne peut être trouvée que dans la source même de l'existence qui rend notre vie vivante. C'est l'Énergie, c'est la Vacuité. La plupart des gens pense que l'enseignement bouddhique de la Vacuité consiste à détruire ou à ignorer notre propre existence. C'est une grande erreur. La vacuité n'a rien de négatif : il s'agit de laisser tomber nos idées fixes et d'aller au-delà d'elles. Dans le désert de la Vacuité, chaque chose meurt mais revient ensuite à la vie. Dans le royaume de la Vacuité, nous n'existons pas séparés de notre activité et nous ne sommes pas séparés les uns des autres. Il y a Unité lorsqu'au sein de la Vacuité, nous nous voyons nous-même, nous voyons notre activité, notre corps et notre esprit occuper l'Univers entier.

**Une magnifique fleur éclot ; cette fleur magnifique est inconcevable :**

tout ce que nous pouvons faire est d'en prendre grand soin tel qu'elle est. Habituellement, nous pensons au temps comme à « quelque chose » qui serait séparé de notre vie et qui viendrait du passé jusqu'au présent pour aller vers le futur. Mais le temps ne peut pas être vu uniquement en tant que temps : il doit être envisagé en tant que « temps et espace » simultanés. A l'intersection du temps et de l'espace, l'interdépendance et la Vacuité fonctionnent ensemble et le monde phénoménal apparaît.

Cette intersection, c'est « ici et maintenant ». Dans l'espace, le temps n'a pas de moment-avant ni de moment-après : il y a seulement le moment présent qui surgit et s'étend dans tout l'Univers juste maintenant et ici même. **Juste ici et maintenant est une grande opportunité.**

C'est le moment où nous sommes nous-même, tel que nous sommes avant la germination de la pensée. Pour cela, nous devons être *dans* le temps, nous devons être *dans* le moment où nous ne pouvons plus penser ni l'avant ni l'après. Comment pouvons-nous faire cela ?

Nous regardons souvent notre pratique avec notre conscience.

Mais la véritable pratique du Zen doit être complètement vide.

Nous pouvons faire zazen avant la germination de notre intellect et nous amener nous-même là où nous ne sommes plus distraits par nos pensées. Zazen fonctionne vraiment et nous fonctionnons au sein même de zazen parce que notre vie s'épanouit dans l'Univers.

Lorsque nous pratiquons de cette façon, notre pratique touche la source de notre existence qui surgit ici et maintenant.

C'est pour cela que la pratique n'est pas séparée de l'éveil : la pratique est elle-même l'éveil.



## **Sandôkai de maître Sekito Kissen commenté par Okumura Rôshi**

*« La source spirituelle brille, claire dans la lumière  
Ses effluents coulent dans l'obscurité »*

**Sandôkai** signifie « Fusion de la Différence et de l'Unité ». Le texte exprime la Vérité absolue et ultime qui se trouve au-delà de toute discrimination. Dans le Sandôkai, la lumière fait référence à notre vie de tout les jours dans laquelle nous voyons clairement les choses en les distinguant. A l'inverse, dans l'obscurité nous ne voyons pas les différences : l'obscurité est donc une métaphore de la Sagesse qui va au-delà des différences. Ici, le point soulevé par le texte est le suivant : le flux des ramifications de notre vie quotidienne c'est-à-dire la lumière, coule dans l'obscurité. L'expression utilisée par maître Sekito semble paradoxale : c'est comme si la discrimination ( la lumière ) se trouvait au sein même de la non-discrimination ( l'obscurité ).

Notre activité concrète et notre pratique se fondent sur la Réalité ultime qui se situe au-delà de toute discrimination. Les deux sont une seule et même chose et elles interagissent l'une avec l'autre. C'est notre vraie vie. Lorsque nous sommes assis en zazen face au mur du zendo, nous sommes libre de la discrimination : dans le Fukanzazengi, maître Dôgen écrit : « Pensez à ne pas penser. Comment pense-t-on à ne pas penser ? Au-delà de la pensée ». Bien sûr, une fois hors du zendo, nous avons à faire des distinctions et des choix. Mais, assis en zazen, lorsque nous lâchons prise à toute chose, pensé et non-pensée fonctionnent l'une avec l'autre. *« La source spirituelle brille dans la lumière mais ses effluents coulent dans l'obscurité »*, cette sentence du Sandôkai qui semble exprimer deux choses opposées est la plus importante du texte. Deux choses opposées se fondent l'une dans l'autre et pourtant, telles qu'elles sont, elles sont totalement Une.



« Dans la vallée, l'eau du fleuve ne cesse jamais de couler. Pas même pour un instant elle n'interrompt le flux rapide de son cours. Son murmure, pour moi, est le son même du temps. Entre les berges de l'Univers, le fleuve du temps coule sans arrêt. Bien qu'ils soient emportés moins rapidement, les pierres, les arbres, les maisons et les villes passent également. La vie des êtres humains et de tout ce qui vit passent aussi.

Il en va de même pour les idées et la culture. Tout cela nous paraît permanent mais il ne s'agit que d'une illusion. Que nous soyons homme ou femme, nous nous donnons beaucoup de mal pour tenter de maintenir les choses telles qu'elles sont. En réalité, seul l'être humain se plaint de la nature transitoire de toute chose. Même si nous nous lamentons et combattons de toutes nos forces cette vérité qui est à l'origine de notre souffrance, à la fin, il n'y a aucun moyen d'empêcher que « tout passe ». Cependant, si nous nous incluons dans ce continuel devenir, nous pouvons trouver la joie au sein de cette constante transformation. La nature éphémère de la vie humaine tisse la chaîne de ses innombrables motifs dans la trame de la Vie.

En réalité, la voix du fleuve qui coule n'augmente ni ne diminue, elle ne disparaît pas non plus.

Lorsque les vagues de notre esprit se sont calmées, nous pouvons entendre la voix de l'eau et des cailloux, de l'herbe et des arbres, des ruisseaux et des montagnes qui nous enseignent.

Mais ces êtres inanimés cessent leurs sermons dès que nous nous complaisons à penser aux affaires du monde. Il en va de même pour nos yeux comme pour nos oreilles. Lorsque l'œil de l'esprit est clair, alors naturellement, nous voyons toute chose exister telle qu'elle est dans sa réalité. Lorsque notre attention est distraite, nous ne voyons plus, nous n'entendons plus. Le murmure de l'eau ne semble-t-il pas produire un rythme lorsque nous l'écoutons inconsciemment ? Pourtant, pas même une seule goutte d'eau ne passe une deuxième fois sur une même pierre et le son de l'eau qui clapote contre un rocher change, lui aussi, constamment. Que cela nous semble identique est seulement une illusion des oreilles, des yeux, et de notre esprit. Lorsque l'eau a coulé le long des berges, elle ne peut plus rebrousser chemin. Ce n'est pas différent pour l'existence humaine. Ce ne sont que nos yeux et notre esprit mondains qui considèrent qu'hier est identique à aujourd'hui. Des yeux et un esprit éveillés reconnaissent que chaque moment a sa propre forme et que cette forme est différente de la forme d'un autre moment »

*Shundô Aoyama Roshi*

*Matinée zazen du samedi 17-08-2024 à l'occasion de O-Bon, la fête des défunts*

## **Maître Dôgen : Shôbôgenzô Shôji – Vie et Mort (extrait)**

Traduit du japonais et commenté par Nishijima Rôshi

Lorsque nous comprenons que Vie et Mort est lui-même le Nirvâna, il n'y a rien à détester en tant que Vie et Mort et rien auquel il faudrait aspirer en tant que Nirvâna. Alors, pour la première fois, la possibilité de se libérer de Vie et Mort existe. Croire que nous passons de la vie à la mort est une erreur : la naissance est un état à un moment donné, cet état à déjà un passé et aura un futur. Pour cette raisons, dans le Dharma du Bouddha, il est dit que l'apparition est la non-apparition. La mort est également un état à un moment donné qui, lui aussi, a un passé et un futur. Pour cette raison, dans le Dharma du Bouddha, il est dit que la disparition est la non-disparition. Dans le temps appelé « vie » il n'y a rien d'autre que la vie. Dans le temps appelé « mort » il n'y a rien d'autre que la mort. Quand la vie vient, c'est juste la vie. Quand la mort vient, c'est juste la mort. Ne dites pas, en les séparant, que vous en serez l'esclave et ne les souhaitez pas. Cette Vie et Mort est la vie sacrée de Bouddha.

Si nous la détestons et voulons nous en débarrasser, c'est comme la perdre. Si nous nous attachons à Vie et Mort, c'est aussi perdre la vie sacrée de Bouddha.

Nous nous en tenons à la condition de Bouddha : lorsque nous sommes sans aversion et sans désir, nous pénétrons l'Esprit de Bouddha.

Mais ne le considérez pas avec l'esprit (qui discrimine) et ne le dites pas avec des mots.

Quand nous abandonnons notre propre corps et notre propre esprit et que nous les jetons dans la maison de Bouddha, ils se mettent en action à partir de Bouddha. Si nous obéissons à cela sans utiliser la moindre force et sans utiliser l'esprit (qui discrimine), nous nous libérons de Vie et Mort et devenons un éveillé, un bouddha. Qui souhaiterait s'attarder dans

l'esprit (qui discrimine) ?

Il y a un chemin très facile pour devenir un éveillé, un bouddha.

Ne faites pas de tort, soyez sans attachement vis à vis de Vie et Mort, montrez une profonde compassion pour tous les êtres vivants. Vénérez ceux d'en haut et ayez pitié de ceux d'en bas. Soyez libre de l'esprit qui éprouve de l'aversion pour les dix milles choses et libre de l'esprit qui les désire. L'esprit qui est sans pensée et sans tourment est appelé bouddha.

Ne recherchez rien d'autre.

*Shô signifie « vie » et ji signifie « mort » ; shôji veut donc dire « vie et mort ». Même si les mots « vie » et « mort » existent dans toutes les langues, Dôgen Zenji dit que nous sommes incapables de comprendre intellectuellement ce que sont notre vie et notre mort. Il dit que leur sens est intégré dans la réalité de notre vie de tous les jours elle-même.*

*Dans ce chapitre du Shôbôgenzô, il explique Vie et Mort comme étant l'état momentané réel du moment présent. Dans notre vie quotidienne, **Vie et Mort existent toute deux au sein d'un absolu indivisible.***

*Vie et mort sont non-apparition et non-disparition : ici, Dôgen Zenji exprime l'instantanéité. Le moment présent est indépendant, il n'apparaît donc pas depuis le passé pas plus qu'il ne disparaît dans le futur.*



28-08-2024

### **Genjôkôan de Dôgen Zenji traduit et commenté par maître Okumura**

« La bûche devient cendre. La cendre ne peut pas retourner à l'état de bûche. Cependant, nous ne devons pas considérer que la cendre vient après la bûche : nous devons comprendre que la bûche demeure sur sa position dharmique de bûche et qu'elle a (donc) un avant et un après.

Bien qu'il y ait un avant et un après, passé et futur sont coupés l'un de l'autre. La cendre demeure (elle aussi) sur sa position dharmique de cendre et elle a (elle aussi) un avant et un après. Tout comme la bûche ne retourne jamais à l'état de bûche après qu'elle a brûlé et qu'elle est devenue de la cendre, une personne morte ne retourne pas à la vie.

Dans le Dharma du Bouddha nous ne disons pas que la vie devient la mort. C'est pourquoi nous l'appelons non-apparition. Ne pas dire que la mort devient la vie est la façon établie par le Bouddha pour faire tourner la Roue du Dharma. C'est pourquoi, nous l'appelons non-disparition.

La vie est une position à un moment donné, la mort aussi est une position à un moment donné. Par exemple, c'est comme l'hiver et le printemps : nous ne pensons pas que l'hiver devient le printemps et nous ne disons

pas que le printemps devient l'été ».

Il y a un avant et un après mais passé et futur sont séparés. Notre raison nous fait observer le changement des phénomènes à travers le flux continu du temps qui s'écoule. Un arbre vivant est coupé et débité en bûche. Lorsque la bûche a fini de brûler, elle est devenue de la cendre.

La cendre sera répendue sur le sol et retournera ainsi à la Terre.

Ce faisant, elle deviendra un élément qui prendra part à la formation d'un nouvel arbre : nous voyons habituellement les choses et notre propre vie comme des histoires qui évoluent dans le courant du temps qui passe.

Mais Dôgen Zenji dit que ce n'est pas la seule façon possible de voir le temps.

Quand la bûche est sur sa position dharmique de bûche (c'est à dire sa position dans le temps et l'espace), elle est cent pourcent bûche : l'arbre dont elle est issue n'est plus là et la cendre n'est pas encore là non plus. Au moment de la bûche, la bûche est seulement la manifestation de la « Fonction totale » (Zenki) et il n'y a ni arbre ni cendre.

**La manifestation de ce moment est seulement ce moment.**

Il n'existe aucun moment « avant ». Cependant, avant que l'arbre ne soit coupé, l'arbre est seulement la manifestation de la « Fonction totale » (=l'Univers) : il n'y a ni bûche ni cendre. Il en va de même pour la cendre qui elle aussi est la manifestation de la « Fonction totale » : il n'y a ni arbre ni bûche. Chaque moment est la complète manifestation de la Fonction totale. La manifestation totale du temps de la bûche et la manifestation totale du temps de la cendre ne se rencontre pas et ne s'obstruent pas l'une l'autre. Nous imaginons une histoire à leur sujet qui n'existe que dans notre esprit. La structure du Réseau de l'interdépendance (universelle) et comment ce Réseau fonctionne est hors de portée de notre pensée conceptuelle. C'est pourquoi nous sommes capables de voir les choses de beaucoup de façons différentes et nos façons de « voir » les phénomènes (c'est à dire d'en prendre conscience, de les

percevoir) font également partie de la « Fonction totale » (de l'Univers) à cet instant précis et à chaque instant.



4-09-2024

## Genjôkôan de maître Dôgen commenté par Okumura Rôshi

Dans le Genjôkôan, maître Dôgen dit que nous devons continuer d'étudier (le Dharma) tout au long de notre vie. Cependant, même si notre compréhension (des enseignements) est vaste et profonde, elle reste le produit de notre point de vue. La Réalité est au-delà de toute compréhension conditionnée. **Nos points de vue ne sont pas la Réalité.** C'est là où notre intellect ne fonctionne plus. Chaque point de vue est comme une carte-monde, c'est une copie incomplète et distordue de la Réalité. Pour ne pas être trompé par nos points de vue, nous devons voir les deux dimensions de la Réalité. Nous avons toujours besoin de faire un effort pour voir les deux faces d'une situation donnée. Dôgen Zenji appelle ces deux aspects les phénomènes fixes (jôhôte) et les phénomènes non-fixes (fu jôhôte). C'est la même façon de voir les choses que le Sôutra du Cœur (Hannya Shingyôte) : la forme est le vide, le vide est la forme. C'est aussi celle de **Nâgârjuna** quand il parle de la Vérité absolue et de la Vérité relative. Toutes ces expressions décrivent comment nous pouvons

investiguer la Voie Médiane. Les deux dimensions (les deux Vérités) sont nécessaires. Aucune de ces deux faces (de la Réalité) ne doit être éliminée mais chacune des deux nie l'autre tout en la supportant.

Ces deux dimensions, (de la Réalité) sont incluses dans notre zazen.

Nos pensées (shiryô) qui viennent de notre conscience karmique vont et viennent sans cesse au sein de notre esprit mais, en zazen, nous ne nous en saisissons pas, nous ouvrons la main de la pensée (selon l'expression de maître Uchiyama). Alors, zazen devient abandon du corps/esprit, c'est un lâcher prise : les pensées sont là mais nous ne pensons pas.

Il y a, à la fois, penser (**shiryô**) et non-penser (**fushiryô**).

Chacun des deux se déploie en tant que « au-delà de penser » (**hishiryô**).

Le maître zen Yunmen dit : *« La grande fonction se manifeste d'elle-même. Les règles créées par l'être humain n'existent pas ».*

« La grande fonction » (**Zenki**) fait référence au mouvement du réseau de la coproduction conditionnée dans sa totalité. Cela signifie que cette « grande fonction » ne dépend pas des règles et des standards des êtres humains. Les humains ne peuvent pas contrôler ni même évaluer ce grand mouvement des causes et des conditions (=la vacuité) parce que c'est le mouvement d'un système Universel très vaste.

Maître Yunmen dit que nous devons nous éveiller à cette « grande fonction » et ne pas nous accrocher à notre point de vue personnel.

Parce que nous ne sommes qu'une minuscule particule de ce très vaste mouvement, si nous nous accrochons à nos évaluations et à nos standards, nous sommes alors comme une goutte d'eau dans la mer qui essaye de mesurer l'océan tout entier.



18-09-2024

**Genjôkôan de maître Dôgen commenté par Dainin Katagiri Rôshi**  
*le Soi et la Voie Médiante de Nâgârjuna*

*« Etudier la Voie du Bouddha, c'est étudier le Soi. Etudier le Soi, c'est oublier le Soi. Oublier le Soi, c'est être confirmé par tous les êtres. Etre confirmé par tous les êtres, c'est être libre de votre corps/esprit et du corps/esprit des autres ».*

Ce passage du Genjôkôan est un condensé de la pensée de maître Dôgen. Si vous souhaitez connaître le point essentiel de l'enseignement du Bouddha, s'il vous plait, gardez toujours cette citation à l'esprit.

Le moine philosophe **Nâgârjuna** qui est à l'origine de l'école du Madhyamika -la Voie du Milieu- insiste sur l'importance de bien comprendre ce qu'est le Soi. Dans son traité « *Les Stances de la Voie*

*Médiane* » ( les Madhyamaka Karîka ) au **chapitre 18**, il écrit :

**18-1 : a)** *Si le Soi ( =l'atman ) était identique aux groupes d'appropriation ( les cinq agrégats= les 5 skandas ), il serait comme eux sujet à la naissance et à la destruction. b)* *Si le Soi était différent des groupes d'appropriation, il n'aurait pas les caractéristiques de ces groupes d'appropriation.*

Consciemment ou inconsciemment, il y a toujours un « Je », (un moi).

C'est notre sentiment d'être un individu ( à part entière ).

La question est donc : comment comprenons-nous ce « Soi »? Où est-il ? D'où vient-il ? Est-il d'origine divine ? Vient-il d'un autre monde que le monde humain ? Ou encore, vient-il de notre corps/esprit ?

Les groupes d'appropriation (dont parle ici Nâgârjuna) sont les cinq agrégats enseignés par le Bouddha : le corps, les sensations, les perceptions, les formations mentales (karmiques) et la conscience. Nous expérimentons notre existence à travers ces cinq agrégats.

Nous savons ce qui est vrai grâce à nos cinq skandhas : il n'y a pas moyen d'expérimenter ou de connaître quoi que ce soit sans eux. Le corps/esprit c'est à dire les cinq agrégat sont impermanents car notre vie est un processus constant fait de productions, de cessations, de changements.

**(a)** : Si le Soi est identique au cinq agrégats qui forment notre corps/esprit alors, ce Soi est impermanent lui aussi. C'est pourquoi (à la suite du Bouddha) Nâgâjurna dit que si le Soi est identique aux agrégats, il est impermanent (comme eux) et que dans ce cas, le concept même d'un Soi éternel et immuable (qui possède une existence intrinsèque) n'a pas de sens.

**(b)** : Si à l'inverse, le Soi est une entité distincte qui existe en dehors des cinq agrégats alors, elle est différente du corps/esprit. Dans ce cas, cette entité ne peut pas se manifester dans le monde humain. Si il lui est impossible de se manifester dans le monde humain, (et dans le corps/esprit) comment pouvons nous savoir qu'une telle entité existe (réellement) ?

Nous ne pouvons pas le savoir parce que nous ne pouvons rien expérimenter et comprendre sans les cinq agrégats qui forment notre corps/esprit.

Nous ne pouvons donc pas affirmer qu'une telle entité que nous appelons « le Soi » existe réellement.



25-09-2024

### Genjôkôan de maître Dôgen commenté par Okumura Rôshi

*« Lorsque nous voyageons en bateau en plein océan sans (aucune) terre en vue, et que nos yeux scrutent (l'horizon) dans les dix directions, l'océan ressemble simplement à un cercle. Aucune autre forme ne (nous) apparaît. Cependant, ce grand océan n'est ni rond ni carré. Il a des caractéristiques infinies. Pour un poisson, il est un palais, pour un être céleste, il est un colier de pierres précieuses et pour nous, aussi loin que nous puissions voir, il est juste un cercle. Les myriades de choses sont comme cela. Au sein de ce monde de poussière, il y a d'innombrables aspects (différents) et d'innombrables caractéristiques (différentes) » .*

Dans ce passage du Genjôkôan, Dôgen Zenji dit que lorsque nous naviguons en pleine mer (sans aucune côtes en vue), l'océan ressemble à un cercle et que nous ne pouvons rien voir d'autre. Il n'y a pas moyen de comprendre l'océan à partir de cette perspective parce que nous ne

pouvons y distinguer aucune caractéristique : l'océan ressemble tout simplement à un cercle (homogène).

Dôgen continue en expliquant que, pourtant, l'océan présente de nombreuses caractéristiques et beaucoup d'aspects différents. Il dit que pour les poissons, l'océan est un palais, pour les êtres humains, il est juste de l'eau et pour les êtres divins, l'océan est un joyau.

Dôgen Zenji dit qu'une chose peut être vue de façon très différente et que cela dépend de notre conscience karmique.

**Ils nous invite à nous demander : « Qu'est-ce que c'est ? »**

Dans ce processus de questionnement, nous aurons quelques idées provisoires et une compréhension incomplète qui dépendront de nos expériences et de nos connaissances. Nous percevons l'océan de différentes façons mais en tant que bodhisattva, nous continuons à voler dans le ciel comme un oiseau ou à nager dans la mer comme un poisson, écrit maître Dôgen dans son Genjôkôan.

Étudier (le Dharma), pratiquer (le Dharma), approfondir notre compréhension, ouvrir nos yeux ne fut-ce qu'un peu plus est un processus sans fin. C'est voir les choses de plus en plus clairement de manière à ce que nous puissions « nager » ou « voler » avec tous les êtres. Toutefois, cette recherche a ses limites : c'est mon point-de-vue *à moi* produit par ma mise en perspective *à moi* et par mes expériences *à moi* qui sont uniques. Mais cependant, peu importe la profondeur de nos points-de-vues, peu importe la vastitude de nos connaissances, elles demeurent limités. C'est ce que signifie exister en tant qu'être karmique ; en tant qu'être conditionné.



02-10-2024

### Genjôkôan de maître Dôgen commenté par Okumura Rôshi » »

*« Quand une personne atteint la réalisation, c'est comme le reflet de la lune dans l'eau. La lune n'est jamais mouillée et l'eau n'est jamais troublée. Bien que la lune soit une grande et vaste lumière, elle se reflète dans une goutte d'eau. La lune entière et même le ciel entier se reflètent dans une goutte de rosée posée sur un brin d'herbe ».*

La lumière infinie et éternelle de la lune se reflète dans chaque petite goutte d'eau. C'est l'image de l'éternité qui se manifeste au sein de l'impermanence. Dans le chapitre **Sansuikyô** (le Sûtra des montagnes et

des rivières) du Shôbôgenzô, maître Dôgen exprime la même vérité :

**« Dans l'étude approfondie de l'écoulement ou du non-écoulement d'une simple goutte d'eau, la totalité des dix milles choses (phénomènes) est réalisée instantanément ».**

Ici, « une simple goutte d'eau » veut dire : chaque chose et toutes les choses, y compris nous-même. Chacun(ne) de nous est une goutte d'eau. Nous apparaissions, nous restons un moment ensuite nous disparaissions. Lorsque nous « voyons » ces deux vertus de l'écoulement et du non-écoulement, nous « voyons » la réalité vraie de notre vie qui est le changement, l'amélioration, la progression (l'écoulement de l'eau) mais aussi l'état de repos complètement paisible (le non-écoulement de l'eau). Dans la tradition du Zen, ces deux vertus ne sont pas présentes uniquement dans la Vérité transmise de maître à disciple : ces deux vertus que sont l'écoulement et le non-écoulement sont présentes au sein de notre propre existence. A chaque moment (de notre vie), nous avons besoin de paix et nous avons aussi besoin de progression (de changement). Nous avons besoin d'avancer dans une certaine direction. Cette réalité des êtres n'est pas une abstraction extérieure à nous-même, au contraire, elle est bien réelle dans nos vies de tous les jours.

Ici, maître Dôgen parle bien de la vie et du corps/esprit de la personne (en tant que personne). Comment pouvons-nous vivre cette existence impermanente tout en exprimant l'éternité ?

**Réalisée instantanément, c'est genjô** : lorsque nous investiguons profondément, réellement, totalement la réalité de cet être (c'est-à-dire de nous même), nous pouvons étudier la totalité des dix milles choses et la réalité des dix milles choses est immédiatement réalisée au sein de notre vie. Ce n'est pas une idée, c'est notre pratique : au coeur de notre pratique se cache Bouddha et au sein de Bouddha, nous sommes cachés.

*La montagne est cachée au coeur de la montagne*

*Nous sommes cachés au sein de nous-même  
Lorsque nous faisons Un avec la montagne, nous y sommes cachés  
La montagne est cachée au coeur de nous-même*



*La rivière Biwa coule en contrebas du temple Kôshô-ji à Uji (Kyôto)*

9-10-2024

### **Genjôkôan de maître Dôgen commenté par Okumura Rôshi**

*Le présent devient le présent*

**Genjôkôan** : genjô, c'est maintenant même, ce moment présent même. Kôan est au-delà du temps et de l'espace ; ensembles, ces deux kanjis évoquent la réalité intemporelle qui fonctionne ici et maintenant. La réalité de notre vie est l'intersection du moment présent et de l'éternité. Plus précisément, **Gen** signifie « apparaître » et **Jô** signifie « devenir » ou encore « accomplir ». Moment après moment, les choses deviennent « quelque chose ». Dans le Suttanipâtâ, le Bouddha dit que notre perception et notre expérience du devenir et de la cessation sont la

source de notre interprétation du monde. Genjôkôan fait donc référence au processus du devenir, à l'apparition et à la disparition : la manière dont les choses deviennent quelque chose et changent encore, moment après moment. Genjô signifie le processus qui se déroule en ce moment-ci, la réalité actuelle de ce moment-ci. Maître Uchiyama paraphrase Genjô en disant : « **Le moment présent devient le moment présent** ».

Dans la Chine ancienne, chaque document officiel appelé « **Kôan** » était émis au nom de l'empereur et avait de ce fait une autorité absolue.

Le mot a ensuite évolué pour signifier la Vérité Absolue exprimée par les maîtres Zen (Chan). C'est un des sens du mot « kôan » que Dôgen Zenji utilise dans ses écrits. Cependant, ici, kôan n'exprime pas uniquement la Vérité Absolue mais également quelque chose que nous avons à faire afin d'aider les autres ou afin d'améliorer une situation. Dans ce cas, « kôan » est aussi une fonction. Genjôkôan est la manifestation de l'universelle et éternelle réalité de chaque moment du temps et de l'espace qui fonctionne en unité avec tous les êtres (sensibles et insensibles).



16-10-2024

### **Genjôkôan de Dôgen Zenji commenté par maître Dainin Katagiri**

*« La bûche devient cendre. La cendre ne peut pas retourner à l'état de bûche. Cependant, nous ne devons pas considérer que la cendre vient après la bûche : nous devons comprendre que la bûche demeure sur sa position dharmique de bûche et qu'elle a (donc) un avant et un après.*

*Bien qu'il y ait un avant et un après, passé et futur sont coupés l'un de l'autre. La cendre demeure (elle aussi) sur sa position dharmique de cendre et elle a (elle aussi) un avant et un après. Tout comme la bûche ne retourne jamais à l'état de bûche après qu'elle a brûlé et qu'elle est devenue de la cendre, une personne morte ne retourne pas à la vie ».*

La plupart de gens pensent que la religion consiste à croire en un être divin, inconnaissable et inconcevable. Mais, l'enseignement de maître Dôgen n'a rien à voir ni à faire avec ce genre de croyance.

**Pour lui, il s'agit de comprendre : comprendre ce qui est insaisissable ,** ce qui est inconcevable. L'exemple de la bûche que donne ici maître Dôgen éclaire très bien ce point. L'idée commune que la bûche devient de la cendre est facile à comprendre. Que la cendre ne peut pas redevenir une bûche est aussi facile à comprendre. Mais Dôgen Zenji dit que nous ne devons pas considérer que la cendre apparaît après la bûche ni que la bûche existe avant la cendre. Pourquoi dit-il cela ? Parceque nous envisageons la bûche et la cendre tels qu'elles nous apparaissent dans le temps. Nous croyons que la bûche que nous voyons dans le présent deviendra de la cendre quand elle aura brûlée dans le futur. Dôgen Zenji nous dit que ce n'est pas là une compréhension profonde de ce qui se passe. Cela semble contradictoire : bien qu'un instant a un avant et un après, ce que nous nomons « la bûche » est au-delà de l'avant et de l'après. Dans ce contexte « au-delà » veut dire « complètement séparé » de l'avant et de l'après.

La bûche n'existe pas à travers le temps mais, comme toute chose, elle n'existe que ***maintenant*** : lorsque maître Dôgen parle de la « position Dharmique » de la bûche, il veut dire que cette position est la totalité de l'Univers (=la totalité du temps et de l'espace ici et maintenant).

Notre impression de l'après et de l'avant est associé au temps que nous appréhendons comme un flux qui va du passé vers le futur en passant par le présent. Nous voyons le temps comme un continuum dans lequel passé, présent et futur sont connectés.

Mais Dôgen Zenji parle ici de chaque moment comme étant indépendant du flux du temps, même si il se manifeste au sein du Tout (c'est à dire de la totalité du temps et de l'espace) : chaque moment est absolument distinct et est simultanément l'Univers entier dans sa totalité.

Mais comment un seul moment peut-il devenir l'Univers entier ?

Le temps est mouvement mais c'est un mouvement dans lequel rien ne bouge. Le temps n'a pas de forme en dehors de l'espace. Tout ce qui apparaît existe en devenir, en mouvement, moment après moment.

En d'autres mots, notre existence, c'est le temps : elle existe dans l'allée et venue de ce moment et nulle part ailleurs. Tous les êtres se manifestent dans le domaine de l'apparition/cessation. Notre vie et l'Univers entier peuvent être « vus » simultanément dans l'instant présent (= zazen).



23-10-2024

**Maka Hannya Haramitsu – Dôgen Zenji ( Shôbôgenzô ch. 2 – 1233 )**

Traduit du japonais et commenté par Okumura Rôshi

*« Le temps du bodhisattva Avalokiteshvara pratiquant la profonde prâjna paramita est le corps entier qui voit clairement la vacuité des cinq agrégats dans leurs totalités. Les cinq agrégats sont les formes, les sensations, les perceptions, les prédilections et les consciences. Ceci est la quintuple prâjna. Voir clairement, cela est la prâjna même ».*

Nous voyons le sujet Avalokiteshvara et les objets : prâjna (la sagesse) ainsi que les cinq agrégats. Le sujet pratique l'objet (la sagesse) et voit les objets (les cinq agrégats). Si nous lisons de cette façon, nous passons à

côté de ce que la personne qui a écrit le Soûtra du Cœur souhaite nous dire. Généralement, nous comprenons la pratique de zazen comme une méthode pour cultiver la sagesse prâjna. Une fois que nous avons atteint la sagesse, nous « pouvons voir » la réalité vraie des cinq agrégats c'est à dire leurs vacuité. Comprendre de cette façon va complètement à l'encontre de la réalité que nous montre le Soûtra du Cœur. Le sujet de l'action et l'action sont identiques. Au sein de la vacuité, il n'y a pas de coureur (de marcheur) en dehors de l'action de courir (de marcher) : comme le dit **Nâgârjuna au chapitre 2 des Madhyamikas kârikas** :

*2-18. Dire que la marche et celui qui marche ne font qu'un ne tient pas logiquement. Dire que celui qui marche est différent de la marche ne tient pas non plus.*

*2-19. En effet, si celui qui marche était identique à la marche, il en résulterait nécessairement une unicité de nature entre l'acteur et l'acte.*

*2-20. A l'inverse, si celui qui marche était différent de la marche, celle-ci existerait sans un marcheur. Et un marcheur existerait sans la marche.*

*2-21. Deux choses dont l'existence ne peut pas être établie ni comme identique ni comme différente, quelle sorte d'existence peut-on bien lui attribuer ?*

Quand nous sommes assis en zazen et que nous laissons passer les pensées, que nous ouvrons la main de la pensée comme disait Uchiyama Rôshi, la personne qui est assise et l'assise sont une seule et même chose. Zazen est lui-même la prâjna (la sagesse) qui actualise la vacuité des cinq agrégats. Dans cette première phrase, Dôgen Zenji exprime de façon précise la réalité transparente et indivisible du temps, de l'être, de l'espace et de la sagesse qui s'exprime au sein de notre pratique de zazen. **Dans notre assise, nous n'utilisons rien d'autre que notre propre corps/esprit, c'est à dire les cinq agrégats.**



*Nâgârjuna*

6-10-2024

**Maka Hannya Haramitsu – Dôgen Zenji ( Shôbôgenzô ch. 2 – 1233 )**

Traduit du japonais et commenté par Okumura Rôshi

*« Les cinq agrégats sont les formes, les sensations, les perceptions, les prédilections et les consciences. Ceci est la quintuple prâjna (la quintuple sagesse).*

*Voir clairement, cela est la prâjna même (la sagesse même)».*

**Les cinq agrégats sont notre corps/esprit.**

-Le premier, **rûpa (shiki)** est notre corps avec ses organes des sens à savoir les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps et leurs objets dans le monde extérieur. Les quatre autres agrégats : les sensations, les perceptions, les prédilections et les consciences sont les fonctions de notre esprit.

-Le second, **vedâna (ju)** sont toutes les sensations causées par les stimuli que nous recevons lorsque les organes des sens entrent en contact avec leurs objets. Elles peuvent être agréable, désagréable ou neutre.

-Le troisième, **samjnâ (sô)** sont les perceptions qui produisent les images mentales des objets à partir des sensations qu'elles soient physiques ou mentales.

-Le quatrième, **samskâra (gyô)** sont les prédilections que l'on traduit aussi par « formations (mentales) ». C'est l'ensemble des activités de la volition qui produisent le karma.

-Le cinquième, **vijnâna (shiki)** sont les consciences qui est ce qui distingue les différents objets des six sens et qui les reconnaît.

Ce que nous appelons le « soi » est un nom conventionnel qui désigne l'ensemble de ces cinq agrégats.

Les agrégats sont tous impermanents car ils changent constamment : ils sont comme un cour d'eau qui coule sans arrêt. Mais il n'y a rien que l'on puisse appréhender en tant que « cour d'eau » en dehors de ce cour d'eau qui coule dans son lit. Dans la tradition bouddhiste, les cinq agrégats sont la cause de la souffrance.

Il n'y a pas d'entité fixe tel qu'un « soi » en dehors des cinq agrégats cependant, nous les saisissons en tant que tels et nous nous y attachons ; Bouddha dit : c'est dukka, la souffrance.

Alors ici, ce que dit Dôgen Zenji est surprenant : les cinq agrégats sont la quintuple prâjna, la quintuple sagesse. Ce qu'il veut dire c'est que notre

zazen est lui-même prâjna (la sagesse) car dans notre assise nous utilisons ces cinq agrégats et nous laissons passer les pensées.

Alors, les cinq agrégats ne sont plus les objets de nos attachements et de nos désirs : nous nous libérons de la saisie et les agrégats sont simplement cinq agrégats libérés de nos attachements.

**Ce zazen qui lâche prise aux pensées conditionnées qui émanent de notre conscience karmique est lui-même « voir clairement ».**

« Voir clairement » est la sagesse prâjna. Ce n'est pas que nous sommes des êtres illusionnés qui en s'éveillant atteindraient la sagesse et verraient clairement la Vérité comme on verrait un objet : laisser passer les pensées moment après moment, cela-même est « voir clairement ».



20-11-2024

**Maka Hannyâ Haramitsu – Dôgen Zenji ( Shôbôgenzô ch. 2 – 1233 )**

Traduit du japonais et commenté par Okumura Rôshi

*« Pour déployer et manifester cette Vérité essentielle, le Sôûtra du Cœur affirme que : « la forme est le vide, le vide est la forme ».*

*La forme n'est autre que la forme. Le vide n'est autre que le vide.*

*Cent brins d'herbe, dix mille choses »...*

Le Bouddha a dit qu'il n'y a pas de soi et que nous sommes seulement un ensemble de cinq agrégats (cinq skandhas). Le soi, l'âtman en sanskrit

désigne une entité immuable, une singularité qui possède et exploite le corps/esprit. **Mais, le Bouddha a enseigné le non-soi** : il n'y a pas une telle entité ( au sein du corps/esprit ). Afin d'exprimer cette réalité du non-soi, l'*anâtman* en sanskrit, le Bouddha nous dit que seuls existent les cinq agrégats et qu'ils forment un être temporaire que nous appelons « une personne ». Les agrégats dépendent de causes et de conditions, ils n'ont pas d'existence indépendante des autres phénomènes : rien n'existe en dehors des relations qu'il entretient avec toutes les autres choses. C'est l'enseignement de la coproduction conditionnées ( c'est à dire l'interdépendance de tous les phénomènes ).

**Nagârjuna** fut l'un des plus grands philosophes du Bouddhisme Mahâyana. Il enseigna les deux niveaux de la Vérité : le Dharma du Bouddha n'est pas une réalité objective ; c'est la réalité de notre vie basée sur deux Vérités, la Vérité relative (Samvritisâtya) et la Vérité absolue (Parâmarthasâtya). Il dit : « *Afin de comprendre la sagesse du Bouddha nous devons clairement comprendre la distinction entre la Vérité relative et la Vérité absolue* ». La Vérité relative est la manière dont nous pensons communément en usant de mots, de concepts et en utilisant notre propre logique. Si je dit que je suis un homme, cela signifie que je ne suis pas une femme. Ceux-ci sont relatifs (l'un par rapport à l'autre).

**Nagâjurna** continue : « *La Vérité absolue ne peut pas s'exprimer sans passer par la Vérité relative. Sans approcher la Vérité absolue, le nirvâna ne peut pas être atteint* ».

La Vérité absolue est au-delà des mots, au-delà du relatif (du monde phénoménale = shiki ) : **c'est la vacuité** (= ku).

Si nous restons uniquement sur notre façon conventionnelle de penser, nous ne pouvons pas avancer vers le nirvâna. Le nirvâna est le fondement le plus paisible de notre existence. Dans le domaine de la pensée relative, notre corps/esprit change continuellement avec les situations, avec chaque chose nouvelle que nous rencontrons. Il n'y a pas de véritable

tranquillité dans cette façon de vivre. C'est une vie sans repos véritable.

Mais le nirvâna est au-delà de la relativité sujet/objet.

La compassion du Bouddha signifie être à la fois libre de nos attachements et responsable envers chaque chose que nous rencontrons.

A travers la sagesse nous voyons la vacuité de toute chose. A travers la compassion, nous revenons à la Vérité conventionnelle.



27-11-2024

**Maka Hannyo Haramitsu – Dôgen Zenji ( Shôbôgenzô ch. 2 – 1233 )**

Traduit du japonais et commenté par Okumura Rôshi

*« Pour déployer et manifester cette Vérité essentielle, le Sôûtra du Cœur affirme que : « la forme est le vide, le vide est la forme ».*

*La forme n'est autre que la forme. Le vide n'est autre que le vide.*

*Cent brins d'herbe, dix mille choses »...*

Pour maître Dôgen, s'asseoir en zazen et laisser passer les pensées est prâjna, la sagesse du Bouddha elle-même. Prâjna n'est pas un état de conscience particulier ni une façon de penser particulière.

Pour exprimer la Voie du Milieu, Dôgen Zenji change la phrase du Hannya Shingyô (Soûtra du Cœur) « la forme est le vide, le vide est la forme » ( Shiki soku ze ku, ku soku ze shiki ) et dit : « La forme est la forme, le vide est le vide ».

Lorsque nous disons « la forme est le vide » il y a une séparation qui subsiste entre ces deux concepts de la forme et du vide c'est à dire entre la Vérité relative (shiki) et la Vérité absolue (ku). Nous essayons donc de les mettre ensemble pour faire de ces deux concepts plus qu'un seul.

Quand nous voyons vraiment la Voie du Milieu, nous n'avons plus besoin de dire « la forme est le vide, le vide est la forme » car si la forme est véritablement vide, lorsque nous disons « forme », le vide est déjà là.

Nous n'avons même pas besoin de dire que la forme et le vide sont identiques. Lorsque nous disons cela, nous comparons la forme et le vide et pensons que les deux sont une seule et même chose. Cela reste encore une façon de penser relative. Donc, Dôgen Zenji dit « la forme est la forme et le vide est le vide ». Ceci est notre pratique de zazen qui se base sur la philosophie du Mahâyana.

La forme et le vide sont là au même moment, cependant parce qu'elle ne font qu'un, la forme et le vide ne se rencontrent jamais.

Ceci n'est pas uniquement vrai pour ce qui concerne notre corps/esprit.

« Cent brins d'herbes, dix mille choses » veut dire que chaque chose et toutes les choses de l'Univers sont prâjna (la sagesse).

Tous les phénomènes de l'Univers expriment la Réalité vraie de tous les êtres c'est à dire leur impermanence, leur sans-substance et leur interdépendance.

Tous les êtres (animés et inanimés) sont le Dharma du Bouddha comme le dit maître Dôgen dès le début du **Genjôkôan**.



*Temple bouddhiste à Uji (Kyôto)*

4-12-2024

**Maka Hannya Haramitsu – Dôgen Zenji ( Shôbôgenzô ch. 2 – 1233 )**

Traduit du japonais et commenté par Okumura Rôshi

Dans le Soûtra du Coeur, le Hannya Shingyô, nous pouvons lire que :

« *La forme est le vide, le vide est la forme* » mais, dans ses commentaires du Soûtra repris dans le Shôbôgenzô, Dôgen Zenji ajoute :

« *La forme est la forme et le vide est le vide* ».

Dans le Soûtra du Mahâparinirvâna, on raconte l'histoire du Bouddha

Shâkyamuni quand, dans une vie antérieure, il était un bodhisattva qui s'appelait Sessan Dôji, le Garçon des Montagnes Enneigées. Il vivait alors dans l'Himalaya.

Un jour, il rencontre un monstre en train de réciter les vers suivants :

*Shôgyo mujô*

*Zeho meppo*

*Tous les êtres sont impermanents*

*Ce sont des êtres qui naissent et qui périssent*

Le Garçon des Montagnes Enneigées trouva ces vers très beaux car ils exprimaient précisément la vérité qu'il recherchait. Cependant, il se demandait si ce n'était là qu'une partie de l'enseignement du Bouddha. Alors, il demande au monstre de lui réciter la suite des versets. Mais le monstre lui dit : « *J'ai trop faim que pour réciter le restant des versets !* » Le bodhisattva lui fit cette proposition : « *Après avoir récité la suite du poème, tu pourras me manger. Je t'offre mon corps. S'il te plait, récites moi la seconde partie du poème* ».

Alors le monstre récita :

*Shômetsu metsui*

*Jakumetsu iraku*

*Lorsque naissances et morts cessent*

*C'est l'extinction tranquille du nirvâna*

Ceci exprime l'autre aspect de la réalité : la cessation de naissance et mort ( de l'apparition et de la disparition ). En entendant le poème en son entier, le bodhisattva Garçon des Montagnes Enneigées le grava sur les

arbres et les pierres pour le partager avec tous les êtres sensibles.

Ensuite, il grimpa sur un rocher duquel il sauta dans le vide afin d'offrir son corps au monstre, comme convenu. En réalité, ce monstre était Indra, le dieu gardien du Dharma. Celui-ci était apparu au garçon sous la forme d'un monstre pour tester sa détermination. Aussitôt, Indra s'élança pour attrapper en plein vol le bodhissatva Garçon des Montagnes Enneigées et ainsi, il lui sauva la vie.

Les arbres et les pierres et toutes les choses sont la réalité de naissance et mort (le samsâra) et de la cessation de naissance et mort (le nirvâna).

La Réalité Vraie de tous les êtres ( animés et inanimés ) est gravée sur toutes les choses et sur chaque chose. En regardant toutes choses avec l'Oeil du Dharma, nous pouvons voir la Réalité vraie de tous les êtres partout et en tout.

Maître Kôdô Sawaki racontait que c'est quand il a entendu cette histoire qu'il décida de devenir moine bouddhiste...



7-12-2024 – La veille de Rohatsu

### **Baika : les fleurs de cerisier – Maître Dôgen ( Shôbôgenzô ch.53 )**

Traduit du japonais et commenté par Dainin Katagiri Rôshi

Au Japon, les cerisiers fleurissent au beau milieu de l'hiver alors que tout est blanc : tout est recouvert de neige quand, soudain, éclosent les fleurs écarlates. Lorsque le cerisier fleurit, le monde entier fleurit.

Le monde entier est embrassé par le cerisier qui fleurit.

Même si le monde est recouvert de neige, les fleurs du cerisier éclosent.

C'est le printemps. Lequel des deux apparaît en premier ? Le printemps ou les fleurs qui éclosent ? Cette question n'est qu'une spéculation.

En réalité, les fleurs qui éclosent et le printemps apparaissent simultanément. Dôgen Zenji présente toujours l'image panoramique d'une chose qui fonctionne avec l'Univers entier.

Dans le chapitre **Baika** du Shôbôgenzô, il écrit :

*« Lorsque, soudain, le vieux cerisier s'ouvrent, le monde des fleurs qui s'épanouissent apparaît. A l'instant où le monde des fleurs qui s'épanouissent apparaît, le printemps apparaît. C'est une fleur qui ouvre cinq fleurs. A cet instant d'une seule éclosion, il y a trois, quatre et cinq fleurs ; cent, milles, des myriades, des millions de fleurs ; une infinité de fleurs qui s'ouvrent ».*

Maître Dôgen exprime l'unité entre les fleurs de cerisier qui éclosent et tous les êtres. L'Unité peut être difficile à accepter parcequ' habituellement l'esprit des humains ne la perçoit pas. Dôgen Zenji la représente comme quelque chose de vivant : c'est là, juste devant nous.

Cependant, L'Unité n'est pas une idée que nous pouvons saisir.

Que nous comprenions l'Unité ou non, maître Dôgen l'exprime sans cesse dans ses écrits.

Usant des mots, il cherche à nous éveiller à la réalité : quand une seule fleur éclos, le monde entier vient à l'existence. Lorsque nous voyons s'ouvrir une fleurs de cerisier, nous pouvons voir la totalité du monde fonctionner avec la vie de celle-ci.

Lorsque Shakyâmuni le Bouddha s'éveille sous l'arbre de la Boddhi ( un 8 décembre, nous rapporte la tradition bouddhiste ) il a dit :

*« Moi et tous les êtres sensibles avons atteint l'éveil ensemble »*

A ce moment précis, il n'y a pas de séparation entre tous les êtres et Shakyâmuni : l'Unité est notre nature originelle ; c'est aussi la nature originelle de la vie d'une fleur de cerisier, de la vie d'un arbre, de la vie

d'une pierre, de la vie d'une montagne et de notre propre vie.

Nous ne pouvons pas faire une telle expérience du jour au lendemain,  
c'est pourquoi nous pratiquons sans jamais nous arrêter.



18-12-2024



*Les Monts d'Ardèche vus depuis la Demeure Sans Limites*

**Une personne dans les montagnes devrait aimer les montagnes  
Avec les allées et venues, les montagnes sont son corps  
Les montagnes sont le corps mais le corps n'est pas le soi  
Alors, où peut-on trouver les sens ou leurs objets ?**

Maître Dôgen dit qu'une personne dans les montagnes doit être une personne qui aime les montagnes. Dans le chapitre **Sansuikyô** du **Shôbôgenzô**, il écrit que les montagnes appartiennent aux personnes qui aiment les montagnes. Cet amour est important : nous sommes dans les montagnes et nous les aimons. Lorsque nous aimons les montagnes, les montagnes nous appartiennent et nous appartenons aux montagnes. Nous vivons au sein du Réseau de l'Interdépendance (= les montagnes) et nous aimons ce Réseau. Aimer signifie être intime et être en unité. Une personne qui va et qui vient dans les montagnes doit aimer les montagnes.