

**AINSI**

**AI-JE**

**ENTENDU**

**2023**



**Centre bouddhiste zen des Pagodes**

**[www.centre-bouddhiste-zen-des-pagodes.be](http://www.centre-bouddhiste-zen-des-pagodes.be)**

Ainsi ai-je entendu.

Une fois, le Bouddha demeurait à Bénarès à la Demeure des Sages dans le Parc des Gazelles.

Alors, le Bouddha dit aux moines :

*« Il y a quatre nobles vérités. Quelles sont ces quatre nobles vérités ? La noble vérité de la souffrance, la noble vérité de l'origine de la souffrance, la noble vérité de la cessation de la souffrance, la noble vérité du chemin qui mène à la cessation de la souffrance.*

*Cette noble vérité de la souffrance, il faut la connaître et il faut la comprendre. Cette noble vérité de l'origine de la souffrance, il faut la connaître et il faut s'en libérer. Cette noble vérité de la cessation de la souffrance, il faut la connaître et il faut la réaliser. Cette noble vérité du chemin qui mène à la cessation de la souffrance, il faut la connaître et il faut la pratiquer.*

*Voici les huit sentiers de ce noble chemin.*

*Ce sont : la vue juste, l'intention juste, la parole juste, l'action juste, le mode de vie juste, l'effort juste, l'attention juste, le recueillement juste. »*

Quand le Bouddha eut fini d'exposer ce Soûtra, les moines, ayant entendu ce que le Bouddha avait enseigné, le reçurent avec joie et le mirent en pratique.

***Samyuktâgama Soûtra***

- *11-01-2023*

## **Shôbôgenzo Zuimonki : enseignements de maître Dôgen**

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

Traduit du japonais et présenté par maître Okumura - 2022

*(5-1) Un jour lors d'un séminaire d'étude, maître Dôgen instruit :*

Etudiants de la Voie ! Nous ne devrions pas nous attacher à nos points de vue personnels. Même si nous avons acquis quelques compréhensions, nous devrions continuer à penser qu'il pourrait y avoir quelque chose de pas juste dans nos points de vue ou qu'il pourrait y avoir des compréhensions supérieures à la nôtre. Nous devrions visiter une large variété d'enseignants et nous devrions étudier les dires de nos prédécesseurs. Pour autant, sans y adérer aveuglément : nous devrions considérer que leurs enseignement pourraient être erronés et même si nous les croions, nous devrions progressivement développer notre propre compréhension. Un jour, il y a longtemps, un moine au service de l'empereur visita la communauté de l'Enseignant du Dharma Zhong.

Comme le moine venait du Sud, maître Zhong lui demanda : « De quelle couleur sont les prairies dans le Sud ? ». Le moine dit : « Jaune ».

Maître Zhong posa la même question à l'intendant qui accompagnait le moine. Celui-ci répondit également : « Jaune ». Alors, maître Zhong dit au moine du Sud : « Votre vision n'est pas supérieure à celle de votre intendant. Vous avez dit jaune et votre intendant aussi a dit jaune.

Vous et votre intendant avez la même vision. Si c'est comme cela, votre intendant pourrait être l'enseignant de l'empereur aussi parce que votre vision n'est pas au-delà de l'ordinaire ».

Plus tard, quelqu'un fit ce commentaire : « Qu'y a-t-il d'erroné dans le fait que la vision du moine au service de l'empereur n'est pas au-delà de l'ordinaire ? Il a dit la vraie couleur des prairies (du Sud) tout comme son intendant l'a fait.

Le moine doit être (considéré comme) un véritable enseignant ».  
En disant cela, cette personne n'acceptait pas l'opinion de maître Zhong.  
Dès lors, nous comprenons que, tout comme cette personne qui n'accepte pas l'opinion de maître Zhong, nous aussi nous devrions simplement comprendre la réalité vraie plutôt que d'accepter le point de vue d'une autorité (quelconque). Même si un esprit en proie au doute n'est pas une bonne chose, il est également mauvais de s'attacher à quelque chose à laquelle nous ne devrions pas croire et de ne pas examiner ce qui doit être examiné.

- *18-01-2023*

### **Shôbôgenzo Zuimonki : enseignements de maître Dôgen**

« Notes fidèles de paroles entendues » compilées par Koun Ejô (extraits)  
Traduit du japonais et présenté par maître Okumura - 2022

#### *(5-6) Un jour maître Dôgen enseigne :*

Étudiants de la Voie ! Vous n'atteignez pas la réalisation parce que vous tenez à vos vieux points de vue rigides. Sans (même) savoir qui vous l'a enseigné, vous pensez que « l'esprit » est le fonctionnement de vos pensées, de vos connaissances, de vos points de vue. Vous ne me croyez pas si je vous dit que « l'esprit », c'est les herbes et les arbres.

Vous pensez que le Bouddha doit posséder une série de caractéristiques tel un halo de lumière rayonnant (au-dessus de sa tête).

Si je dis que le Bouddha est un morceau de tuile ou un caillou, vos oreilles sont étonnées. Certes, de telles vues ne vous ont pas été transmises par vos pères ni enseignées par vos mères. Vous les avez cru sans (réelle) raison. Vous avez été influencé depuis longtemps par ce que les gens disent. Aussi, parce que ce que j'ai dit est un enseignement dénitif du Bouddha et des anciens, vous devez réformer votre esprit, quand il est dit

que « l'esprit » c'est les herbes et les arbres, vous devriez comprendre que les herbes et les arbres sont « l'esprit » et si il vous est dit que « Bouddha » c'est les tuiles et les cailloux, vous devriez croire que les tuiles et les cailloux sont « Bouddha ». Si vous continuer à transformer votre attachement à vos anciens points de vue, vous serez vraiment capable d'atteindre la Voie.

Un ancien a dit : « Bien que le soleil et la lune brillent ardemment, les nuages flottants couvrent leur éclat. Bien que les grappes d'orchidées sont sur le point de fleurir, le vent d'automne souffle et les fane ».

Cependant, j'aimerais dire que même si les nuages flottants couvrent le soleil et la lune, ils ne resteront pas longtemps (et finiront par s'en aller). Même si le vent d'automne fane les fleurs, elles fleuriront à nouveau.

Même si les ministres ne sont pas honnêtes, si le roi est sage, il ne sera pas trompé longtemps. Pratiquer la Voie du Bouddha devrait être la même chose : peu importe les erreurs que nous ayons commises autrefois, si nous restons ferme et maintenons notre pratique sur le long terme, les nuages flottants disparaîtront et le vent d'automne cessera.

- *25-01-2023*

### **Shôbôgenzo Zuimonki : enseignements de maître Dôgen**

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

Traduit du japonais et présenté par maître Okumura - 2022

#### **(6-24) maître Dôgen enseigne :**

Dans l'étude de la Voie, le point le plus essentiel est zazen. Dans la grande Chine des Song, beaucoup de gens ont atteints la Voie et tous l'ont fait grâce au pouvoir de zazen. Une personne peu perspicace qui ne comprend pas les écritures mais qui se dédie à la pratique de zazen peut dépasser (en compréhension) quelqu'un qui étudie (le Dharma) depuis de

nombreuses années. C'est pourquoi, les étudiants (de la Voie) doivent seulement s'asseoir (shikantaza) sans s'impliquer dans d'autres choses.

La Voie des bouddhas et des ancêtres est simplement zazen.

Ne suivez pas autre chose.

Ejô demanda : « En apprenant, d'une part l'assise (zazen) et d'autre part les Écritures, quand je lis les enseignements ou les kôan, je me sens capable de comprendre seulement une chose parmi des milliers d'autres. En zazen, il n'y a rien de tel. Devons-nous néanmoins continuer de nous fonder (uniquement) sur zazen ? »

Maître Dôgen répondit : lorsque vous étudiez, même s'il vous semble que vous ayez quelques compréhensions des kôan et de leurs sens profonds, une telle chose vous éloigne de la Voie des bouddhas et des ancêtres.

Vous asseoir bien droit sans rien attendre et sans chercher à réaliser quoi que se soit est la Voie des ancêtres (des anciens bouddhas).

C'est la cause et la condition du déploiement de la réalisation (de l'éveil).

Le véritable mérite ne peut découler que de l'assise (zazen).

**Fin du Shôbôgenzo Zuimonki**

- *Matinée zazen du samedi 4 février 2023*

## **Jijuyû zanmai de maître Menzan (1683-1769) : Le samâdhi du Soi**

Traduit du japonais par maître Okumura (extraits)

Il nous faut comprendre profondément que le corps, l'esprit et le monde (le temps et l'espace) sont une seule chose. Pour que le corps, l'esprit et le monde ne soient pas séparés, l'esprit illusoire doit être abandonné.

Fondamentalement, seul existe le monde du Dharma Universel où toutes choses s'interpénètrent. Ce monde se compose de cinq éléments : la terre, l'eau, le feu, l'air et l'espace. Le corps humain aussi se compose de cinq éléments : la température est le feu, l'humidité est l'eau, les os sont la terre, le mouvement est l'air et ces quatre éléments reposent sur l'espace. Il en va de même de notre esprit : la colère est le feu, le désir est l'eau, l'ignorance est la terre, le plaisir est l'air et l'apparition et la disparition sans trace de ces quatre éléments est l'espace. Quand il est aux prises avec des objets, l'esprit unique devient les cinq éléments de notre esprit puisque dans ce cas, l'esprit illusoire n'est pas abandonné. Notre corps qui est composé de ces cinq éléments est produit parce que nous sommes mus par la conscience qui est elle-même composée de ces cinq éléments. Le monde de ces éléments est produit parce que notre corps et notre esprit sont aussi produits de cette façon.

**C'est notre esprit illusoire qui crée le corps, l'esprit et le monde.**

Ainsi, quand vous émettez la lumière originelle qui transcende la dimension de la pensée (Hishiryô) et que vous éclairez l'esprit illusoire, le corps, l'esprit et le monde deviennent le Tathâgata Vairocana (le Bouddha Primordial). Quand la lumière brille paisiblement sur l'Univers entier, les êtres ordinaires et tous les autres êtres vivants sont une grande famille. Pourtant, si notre esprit illusoire ajoute toute sortes de discriminations à la réalité et recouvre les simples distinctions de préjugés, alors nous avons tendance à penser que l'esprit est séparé du corps et nous fabriquons un « moi » (âtman).

Nous pouvons aussi croire que notre corps naît et meurt, qu'il apparaît et disparaît mais que notre esprit est éternel ou que notre corps va disparaître mais que le monde demeure après notre mort. Ces vues sont le fruit de notre inaptitude à comprendre que le corps, l'esprit et le monde naissent simultanément. Au moment de notre mort, notre corps, notre esprit et le monde disparaissent en même temps. Quand nous transcendons vie-et-mort (le samsâra) ils font de même. Quand nous affirmons et suivons le principe de la croissance et de la décrépitude, le corps, l'esprit et le monde l'affirment et le suivent en même temps.

Un moine demanda à maître Daizui : « Il est dit que lorsque le kalpagni sera accompli, les trois mille mondes s'effondreront. En ira-t-il de même de la Nature de Bouddha ? »

Daizui répondit : « Oui ».

Le moine demanda alors : « Cela signifie-t-il que la Nature de Bouddha suit le principe de l'apparition et de la disparition ? ».

Daizui répondit : « Oui ».

Plus tard, un autre moine posa la même question à maître Shûzanshû qui répondit : « Non, la Nature de Bouddha ne s'effondre jamais ».

Le moine demanda : « Pourquoi ne s'effondre-t-elle pas ? »

Shûzanshû répondit : « Parce que la Nature de Bouddha n'est pas séparée des (trois) mille mondes ».

Ces maîtres nous montrent que le corps, l'esprit et le monde sont « Un ». Quand nous parlons de la destruction, le corps, l'esprit et le monde s'effondrent en même temps sans que l'un précède ou suive les autres. Quand nous parlons de la non-destruction, ni le corps, ni l'esprit, ni le monde ne s'effondrent. Ainsi quand on dit que toute chose suit le principe d'apparition et de disparition, cela veut dire que l'esprit et le monde suivent ce principe de la même façon.

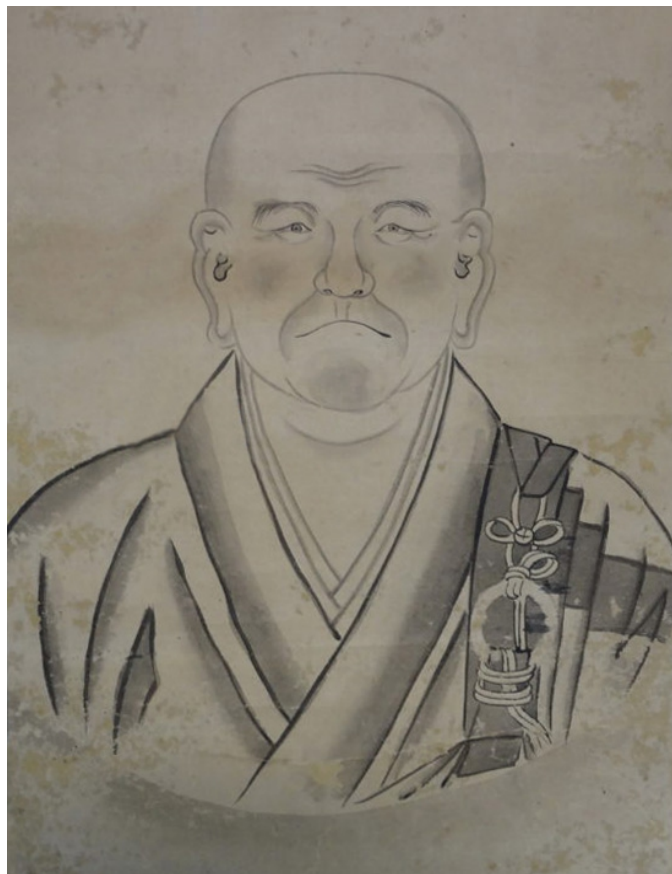


Le visage originel du corps, de l'esprit et du monde est au-delà de toute définition issue de la pensée discriminante telles que : être détruit, ne pas être détruit, suivre ou transcender le principe d'apparition et de disparition. C'est pourquoi, quand la conscience du Bouddha illumine toute chose au-delà de toute pensée, de toute discrimination et quand le corps, l'esprit, le monde, les montagnes, les rivières et la grande Terre sont vus comme n'existant pas de manière séparée, il n'y a aucune distinction entre l'intérieur et l'extérieur ou entre le sujet et l'objet.

**C'est comme mélanger de l'air avec de l'air ou de l'eau avec de l'eau.**

C'est pourquoi le Bouddha Shakyâmuni, quand il atteignit la Voie (l'éveil) a dit : « La Terre, les êtres vivants, les êtres non-vivants et moi-même avons réalisé la Voie en même temps » .

*Traduit de l'anglais par Pascal Kangen Normandin avec le concours de Shojû Mahler*



Maître Menzan Zuihō (1683-1769)

- 11-02-2023

## Dôgen Zenji waka shû : poèmes (waka) de maître Dôgen

Traduits du japonais et commentés par maître Okumura

(20)

*Parce que je suis stupide  
je ne deviendrai pas un bouddha.  
je souhaite être un moine  
qui aide tous les êtres vivants à traverser*

Ce waka (poème) fait référence au premier des quatre vœux du bodhisattva. « **Shujô muhen seigan dô** » : « Les êtres sensibles sont innombrables, je fais le vœux de les libérer ». Libérer ou sauver est la traduction du mot : « Dô » qui signifie « traverser ».

Selon les enseignements bouddhistes, il y a une large rivière qui coule entre la berge du samsâra où nous nous trouvons et l'autre berge d'en face qui est le nirvâna. Un bodhisattva est comme un sauveteur qui aide les gens à traverser cette rivière.

Plus profondément, ce vœu signifie : « Je ne traverserai pas (cette rivière) et n'entrerai pas dans le nirvâna avant d'avoir aidé tout le monde à la traverser ». C'est un vœu sans fin et un objectif inatteignable.

Maître Dôgen dit : « *Susciter en vous l'esprit d'éveil veut dire : prendre les vœux (du bodhisattva). Même s'ils paraissent humbles, celles et ceux qui ont suscité en eux cet esprit (du bodhisattva) sont déjà les guides de tous les êtres vivants* ». Dans le Zuimonki, il dit : « *Tous les bouddhas et les ancêtres étaient, à l'origine, des personnes ordinaires.*

*Elles ont certainement commis des méfaits et pouvaient (même) avoir été malveillantes. Certaines d'entre elles pouvaient (même) être peu perspicaces. Néanmoins, à partir du moment où ces personnes ont suivi leur maître et qu'elles se sont appuyées sur les enseignements*

*du Bouddha en les mettant en pratique, elles se sont transformées pour devenir des bouddhas.*

*De nos jours, les gens devraient faire de même.*

*Nous ne devrions pas nous sous estimer en pensant que nous sommes idiots. Si nous ne suscitons pas en nous l'esprit d'éveil durant cette vie-ci, quand le ferons-nous ?*

*Si nous nous appuyons sur la Voie, nous l'atteindrons certainement ».*

Nous sommes des êtres ordinaires et illusionnés, nous faisons beaucoup d'erreurs mais nous devons continuer d'aider les autres et nous-même à trouver le nirvâna au sein du samsâra : il n'y a pas de séparation entre le samsâra et le nirvâna aussi, chaque fois que nous faisons ne fut-ce qu'une petite chose pour aider les autres, nous vivons le Nirvâna ici et maintenant.



- 1-03-2023

## Dôgen Zenji waka shû : poèmes (waka) de maître Dôgen

Traduits du japonais et commentés par maître Okumura

(27)

*Leurs destinées, conduites uniquement  
par leur esprit ignorant,  
les gens semblent marcher  
sur le chemin des six royaumes*

Un des enseignements bouddhistes bien connu concerne la transmigration au sein des six royaumes (shadjagati) du cycle des renaissances, le samsâra : le royaume des êtres célestes (deva), des êtres humains (manushya), des esprits combattants (asura), des animaux (tiryak), des fantômes affamés (prêta) et des êtres des enfers (naraka).

Ici, « destinées » ne signifie pas un fait spécifique et prédéterminé mais plutôt un fait qui dépend du karma que nous créons dans cette vie-ci et qui nous fera renaître, la vie suivante, dans un de ces six royaumes.

Ce processus continue sans que l'on puisse s'en libérer. Ce mouvement incessant est causé par les trois poisons de l'esprit que sont l'avidité, la colère et l'ignorance. Le Bouddha a enseigné la Voie pour se libérer de ce cycle grâce à la pratique du Noble Octuple Sentier (Vue juste, pensée juste, parole juste, action juste, moyen d'existence juste, énergie juste, attention juste, concentration juste).

Dans ce waka, Dôgen dit que les gens « *semblent* marcher » plutôt que « marchent » sur le chemin des six royaumes : il veut dire que certaines personnes marchent intentionnellement sur le chemin du cycle des vies et des morts (le samsâra) afin de mener à bien leur pratique de bodhisattva basée sur leurs vœux (d'aider toutes les existences).

Dans le **Keisei sanshoku** (les sons de la vallée, les couleurs des montagnes), maître Dôgen écrit :

*« Après avoir suscité l'esprit d'éveil, même s'ils transmigrent au sein des six royaumes au travers des quatre types de naissance, les causes et les conditions de la transmigration deviendront les pratiques et les vœux pour l'Éveil ».*

Ici, maître Dôgen pointe un des plus importants enseignement du Mahâyâna : l'unité du samsâra et du nirvâna. Il dit :

*« Vous devriez vous éveiller complètement au fait que le cycle des vie et des morts (shôji) est exactement le nirvâna, la libération (du cycle). Vous ne pouvez jamais parler du nirvâna comme s'il était en dehors du cycle des renaissances (le samsâra) ».*

Dans le chapitre **Shôji** (Vie et mort) du Shôbôgenzô, maître Dôgen explique la même chose :

*« Si nous cherchons bouddha (l'éveil, la libération) en-dehors du cycle des vies et des morts, nous accumulons d'autant plus les causes (même) du cycle des renaissances : nous perdons le chemin de la libération. Comprenez juste que le cycle des vies et des morts est lui-même la libération, le nirvâna. Aussi, n'ayez pas d'aversion pour le cycle des renaissances et ne recherchez pas la libération, le nirvâna. Alors seulement, nous pouvons être libérés du cycle des vies et des morts »*

• 15-03-2023

## Dôgen Zenji waka shû : poèmes (waka) de maître Dôgen

Traduits du japonais et commentés par maître Okumura

(18)

*Depuis toujours  
ces fleurs invariablement fleurissent  
dans mon village natal  
leur couleur ne change pas  
même si les printemps passent*

Les choses (les phénomènes) se manifestent complètement telles qu'elles sont, cependant, au même moment, elles sont libérées de ce qu'elles sont à cause de l'impermanence et du non-soi. La vie des bodhisattvas est une vie « sans demeure » parce que par sagesse, ils ne demeurent pas dans le samsâra mais par compassion, ils ne demeurent pas dans le nirvâna. Dans le samsâra, ils mènent une vie conditionnée en marchant avec tous les êtres pourtant, à chacun de leurs pas, le nirvâna éternel est révélé.

Dôgen a écrit un chapitre du Shôbôgenzô qu'il a intitulé « *Fleurs de vacuité* » -**Kuge**- et dans lequel il commente l'expression de Bodhidharma : « *Une fleur s'ouvre avec cinq pétales* ».

« *Le trésor de l'œil du vrai Dharma (Shôbôgenzô), le merveilleux esprit du nirvâna qui été authentiquement transmis sans interruption jusqu'à nos jours est appelé la cataracte des yeux et les fleurs de vacuité.*

*L'éveil, le Nirvâna, Le Corps de la Loi (Dharmakâya), la nature du Soi etc.. sont deux ou trois des cinq pétales qu'ouvrent les fleurs de vacuité ».*

Dans ce passage, l'expression « *deux ou trois pétales* » représente les phénomènes de notre réalité conventionnelle tandis que « *cinq pétales* » représente la réalité absolue au-delà de la discrimination.

Dôgen Zenji voie chaque fleur et toutes les fleurs qui fleurissent et se fanent (les phénomènes) comme des fleurs de vacuité (l'absolu). Les fleurs surgissent et périssent pourtant, jamais elles ne fleurissent ou ne périssent. Tous les phénomènes et notre pratique aussi sont des exemples des cinq pétales de la fleur de vacuité. Ces fleurs, toujours, expriment simplement les couleurs de la vacuité. Les printemps passent mais les couleurs de la vacuité ne changent jamais.



- *Matinée zazen du samedi 18 mars 2023*

## **Jijuyû zanmai de maître Menzan (1683-1769) : Le samâdhi du Soi**

Traduit du japonais par maître Okumura (extraits)

Nous devons croire au principe des causes et des effets. La cause est une graine, l'effet est le fruit. Si on a semé des courges, on ne récolte pas des aubergines. Les bonnes causes produisent toujours de bons effets, les mauvaises causes produisent toujours de mauvais effets.

Cette règle ne souffre aucune exception.

Les causes et les effets ne viennent pas de l'extérieur : ce sont nos propres activités qui les produisent. Bouddha a enseigné la loi de causalité parce qu'il a vu les fleurs et les graines à l'intérieur d'une seule semence.

Le Bouddha nous a exhortés à ne pas commettre de mauvaises actions en raison de la loi des causes et des effets. Il nous a mis en garde contre les mauvaises actions parce qu'elles produisent de mauvais effets dont nous aurons à souffrir. Il nous a encouragé à faire le bien parce qu'alors nous naîtrons dans un bon endroit où nous mèneront une vie agréable.

Bien que la cause puisse être minuscule comme une graine de pavot, la manifestation de l'effet sera comme un gros fruit. Pour autant, nous ne devons pas haïr ceux qui commettent de mauvaises actions et nous détourner d'eux car alors nous ne pourrions pas sauver ceux qui demeurent dans les trois domaines maléfiques de l'enfer, des esprits affamés et des animaux. Il nous faut comprendre que le mal n'est qu'une bulle (à la surface de l'eau) ou une ombre dépourvue de substance : il ne peut être jugé par la pensée ou la discrimination. Nous ne devons pas haïr le mal et encore moins l'aimer. La bonté aussi est une rêverie ou une fantasmagorie qui ne peut être saisie par la pensée ou la discrimination. Nous ne devons pas aimer le bien et nous y attacher et encore moins le détester. Nous devons nous libérer de la discrimination entre le bien et le mal, nous abstenir des mauvaises actions et nous encourager nous-même à faire le bien.



Ensuite, il nous faut comprendre le principe des trois temps du karma comme une relation entre les causes et les effets.

(quels sont ces trois temps ? )

1/ **Jungengô** : signifie recevoir dans cette vie-ci les effets des causes bonnes ou mauvaises apparues dans cette vie-ci. C'est comme semer des concombres ou des aubergines et en faire la récolte dans l'année.

2/ **Junjigô** : c'est recevoir dans la vie suivante les effets des causes apparues dans cette vie-ci. C'est comme semer du blé (cette année) et en faire la récolte l'année suivante.

3/ **Jungogô** : signifie recevoir dans trois, quatre, cent ou mille vies suivantes les effets des causes produites dans cette vie-ci. C'est comme planter un pêcher, un châtaignier, un poirier ou un plaqueminier et en récolter les fruits des années plus tard.

C'est pour cela que même si nous faisons le bien dans cette vie-ci, de mauvaises choses peuvent arriver (ou se produire) : ces choses arrivent (ou se produisent) parce que les effets des causes produites dans cette vie-ci ne peuvent pas se manifester avant que les effets des causes du passé ne soient épuisés. Ce n'est qu'une fois que les effets accumulés d'un mauvais karma du passé sont épuisés que les effets du bon karma de cette vie-ci peuvent se manifester. Les bonnes ou les mauvaises causes relatives à une vie antérieure produisent leurs effets dans cette vie-ci et les causes qui apparaissent dans cette vie-ci produiront leurs effets dans une vie future. (Cependant), les causes, qu'elles soient bonnes ou mauvaises, ont des limites ; c'est pourquoi les effets que nous en recevons sont (eux-aussi) limités.

L'enfer et le ciel aussi ont des limites parce que toutes nos actions ont pour cause notre esprit illusionné (ignorant) et limité.

Si vous rayonnez de la sagesse du Bouddha en vous abstenant des actions mauvaises, que vous faites le bien sans pensée ni discrimination, si vous suivez en harmonie avec votre nature et que vous voyez au-delà des limites, les effets de vos actes seront ceux de la conscience ultime et de la vertu accomplie et parfaite.

Alors, comme la pratique des six Pâramitas (la générosité, le respect des préceptes, la constance dans l'effort, la patience bienveillante, la concentration et la Sagesse) et l'accomplissement d'innombrables bonnes actions suivent le principe de « jungogô » (la rétribution des fruits de nos actes dans de nombreuses vies suivantes), quand la bouddhété (l'Éveil) sera réalisée, les effets apparaîtront de façon simultanée.

Voilà pourquoi il est nécessaire d'éveiller en nous une foi profonde dans le principe des causes et des effets

*Traduit de l'anglais par Pascal Kangen Normandin avec le concours de Shoju Mahler*



• 29-03-2023

## Dôgen Zenji waka shû : poèmes (waka) de maître Dôgen

Traduits du japonais et commentés par maître Okumura

(28)

*Après une longue, longue nuit,  
aussi longue que  
la queue traînante du faisan cuivré  
le matin se lève enfin*

Dans les wakas de maître Dôgen, la « longue nuit » fait référence à la transmigration dans les six royaumes du cycle des vies et des morts, le samsâra. Les êtres ont vécu un temps très long dans les ténèbres de l'ignorance. Pourtant, même une si longue nuit d'ignorance au sein du samsâra fini avec l'aube grâce à l'étude et à la pratique du Dharma mais aussi grâce à la foi dans la compassion du Bouddha.

Ceci est la compréhension commune de la phrase « longue nuit ».

Il semble que ce waka exprime la surprise de voir le matin se lever après une longue nuit et la joie de voir le soleil de l'aube briller.

C'est le tournant que prend notre vie à partir de la première et de la seconde Noble Vérité vers la troisième et la quatrième Noble Vérité.

Bouddha dit : « *Le cycle des renaissances est long, le cycle des renaissances est court. Si nous nous appuyons sur l'avidité, la colère et la bêtise alors la souffrance due au cycle des renaissances est long. Si nous nous appuyons sur les préceptes, le samâdhi (la concentration) et la sagesse alors le cycle des renaissances est court* ».

D'après cette citation, la sombre nuit de l'ignorance peut durer longtemps mais lorsque nous changeons les fondations de notre vie et passons de l'avidité, la colère, l'ignorance aux trois pratiques de base que sont les préceptes, la concentration et la sagesse,

alors la transformation de la nuit en jour s'actualise ici et maintenant.  
Notre première aspiration à l'éveil est petite comme la lumière émise par une luciole tandis que l'éveil du Bouddha est aussi vaste que la lumière émise par le feu de la fin des temps (Kalpagni).  
Pourtant, la nature de ces deux lumières est la même.

Dans le chapitre du Shôbôgenzô « **Hotsu bodaishin** »  
(susciter l'esprit d'éveil), Maître Dôgen écrit :

*« Au sein de ce mouvement rapide du cycle des naissances et des morts, de la transmigration à chaque seconde, si nous pensons ne fut-ce qu'un instant à faire passer les autres avant nous-même, l'éternel longévité du Bouddha se manifeste immédiatement d'elle-même ».*

Ce passage nous montre les deux aspects de l'enseignement de maître Dôgen : d'un côté, une pratique longue et continue mais, d'un autre côté, la possibilité d'une transformation immédiate.

• 1-04-2023

## Dôgen Zenji waka shû : poèmes (waka) de maître Dôgen

Traduits du japonais et commentés par maître Okumura

(50)

*Bien qu'il neige sans arrêt,  
dans les montagnes, à la porte de la vallée  
la fauvette chante  
« le printemps est déjà là »*

Ce poème nous parle du printemps à Eiheiji quand le temps est froid et maussade et qu'il neige encore. Après un long hiver, les gens aspirent au printemps. Soudain, une fauvette se met à chanter annonçant l'arrivée du printemps. Ce petit oiseau est le seul signal du printemps dans le monde pourtant, dans cette scène hivernale, le printemps est déjà présent.

Maître Kôdô Sawaki interprète ce poème comme une métaphore de maître Dôgen sur l'unité entre la pratique et la réalisation, entre le samsâra et le nirvâna (entre l'ignorance et l'éveil).

Au sein même de l'hiver, le printemps existe déjà.

Au sein même du printemps demeure l'hiver.

L'hiver et le printemps s'interpénètrent. C'est notre pratique de bodhisattva : même lorsque nous nous éveillons et pratiquons la Voie du Bouddha, nous restons des êtres humains ordinaires avec notre égoïsme et nos illusions. Cependant, dans notre pratique de la Voie, l'Éveil se manifeste de lui-même. Notre pratique ici et maintenant est comme le chant de la fauvette. Les fleurs de prunier sont un autre signe du printemps au milieu de l'hiver.

A ce sujet maître Dôgen a écrit un poème en chinois :

*« Le style de notre famille est d'un blanc pur comme les fleurs de prunier,  
la neige et la lune.*

*Quand vient le temps de la floraison, heureusement, il existe un moyen  
de protéger le corps.*

*Les nuages sont clairs, l'eau est délicieuse et nos efforts sont  
totalement parfaits.*

*Sans nous en rendre compte, notre corps entier entre dans la  
capitale impériale ».*

Le style de pratique de la famille de maître Dôgen est pur et sans souillure comme les fleurs de prunier ou comme la neige éclairée par la lumière de la pleine lune. Le moyen de protéger notre corps est de pratiquer zazen. En nous asseyant et en laissant passer nos pensées, nous devenons « Un » avec les fleurs de prunier, la neige et la lumière de la lune. Les nuages et l'eau font référence à l'assemblée des moines. Dans leur pratique au jour le jour, rien ne manque. La capitale impériale symbolise le Nirvâna.



• 12-04-2023

## Dôgen Zenji waka shû : poèmes (waka) de maître Dôgen

Traduits du japonais et commentés par maître Okumura

(43)

*Au moment où mes oreilles  
entendent les voix comme elles sont  
chaque personne avec qui je parle  
est mon amie*

Dans le chapitre « Genjôkôan » du Shôbôgenzô, maître Dôgen dit :

*« Étudier la Voie du Bouddha est étudier le soi.  
Étudier le soi est oublier le soi. Oublier le soi est être vérifié par toutes  
les choses. Être vérifié par toutes les choses, c'est laisser tomber le corps  
et l'esprit du soi et le corps et l'esprit des autres. Il y a une trace de  
réalisation qui ne peut pas être saisie. Sans cesse nous continuons  
d'exprimer cette insaisissable trace de réalisation ».*

Le moment où nous laissons tomber le corps et l'esprit du soi et des autres, c'est quand nous entendons une voix ou un son comme ils sont, sans notre interprétation fictionnante et notre jugement auto-centré.

C'est quand nous sommes libérés de notre attachement à nos cinq agrégats (cinq skandhas) que sont : le corps, les sensations, les perceptions, les formations mentales et la conscience. C'est à dire notre corps et notre esprit. Les couleurs et les formes sont vues comme elles sont, les sons et les voix sont entendus comme ils sont. Lorsque nous ne sommes pas libérés de notre attachement aux cinq agrégats, le contact avec les objets de nos organes des sens cause des sensations plaisantes, déplaisantes ou neutres.

Les perceptions se forment à partir de ces sensations.

En conséquence de quoi, nous développons des préférences : nous poursuivons ce que nous aimons et fuyons ce que nous n'aimons pas.

C'est la raison pour laquelle nous effectuons des actes sains ou malsains qui produisent du bon ou du mauvais karma. Finalement, c'est ce qui fait notre vie dans le samsâra (le cycle des renaissances). Nous courrons sans cesse après ce que nous désirons et fuyons sans cesse ce que nous ne voulons pas. Notre vie comporte des hauts et des bas qui dépendent de notre réussite à satisfaire nos désires ou non.

Nous perdons ainsi la stabilité même de notre vie.

Quand nous voyons notre propre vacuité et celle de toutes les choses perçues par nos sens (les phénomènes), nous pouvons nous libérer de la transmigration : nous découvrons que tout ce que nous rencontrons est le Dharma qui nous montre la réalité telle qu'elle est au-delà de nos désirs et de nos aversions. Quand nous entendons simplement les sons, les voix telles qu'ils sont, nous ne ressentons plus de séparation entre le sujet (qui perçoit) et l'objet (qui est perçu). Il n'y a plus de trace de « je » en tant que sujet qui « entend » ni de « son » en tant qu'objet « entendu ».

C'est l'audition intime avant la séparation entre l'auditeur et le son, nous vivons ensemble comme des amis intimes au sein du réseau de l'interdépendance. Sur la base de cette interdépendance, nous pouvons voir la possibilité d'être des amis même si nos opinions sont différentes.



• 26-04-2023

## Dôgen Zenji waka shû : poèmes (waka) de maître Dôgen

Traduits du japonais et commentés par maître Okumura

(49)

*Même les êtres sensibles  
tels que les plantes et les arbres  
aujourd'hui se fanent ;  
en voyant cela devant nos yeux,  
comment ne pas pleurer ?*

Toutes les plantes savent comment germer, pousser, fleurir, porter des fruits et faner. Chaque plante a son propre moment et sa propre saison. Si nous sommes conscient, nous voyons que chaque chose dans la nature exprime le Dharma de l'impermanence. Quand nous voyons des plantes qui se fanent, si nos yeux sont bien ouverts, nous ne pouvons pas nous empêcher de réaliser la fugacité de notre propre vie. Percevoir l'impermanence et en pleurer est une opportunité pour susciter en nous l'esprit d'éveil. Cependant, dans l'enseignement du Bouddha, l'impermanence n'est pas une chose négative.

Dans le Soûtra des Enseignements légués par le Bouddha (Butsuyuikyô gyô), Shakyâmuni dit :

*« Vous tous, moines ! Ne pleurez pas et ne soyez pas désespérés. Si je devais vivre dans le monde pour un éon, ma vie avec vous finirait par avoir une fin. Il n'y a pas d'union qui ne finisse pas par une séparation. Le Dharma qui bénéficie à soi-même et aux autres est complet. Si je devais vivre plus longtemps, cela n'apporterait aucun avantage supplémentaire. Tous ceux qui pourraient passer (transmigrer) dans le monde céleste (des dieux) ou parmi les humains, sont déjà passés et tous ceux qui ne sont pas encore passés ont déjà créé les causes et les conditions pour passer.*

*Tout ce qui s'unit fini par se séparer aussi, ne pleurez pas. Chaque apparition dans le monde est comme cela. Soyez vigoureux, recherchez la libération sans attendre ! Détruisez l'obscurité de l'ignorance à l'aide de la lumière de la sagesse ».*

S'éveiller à la vérité de la souffrance, la première des quatre Nobles Vérités, est le point de départ de l'étude et de la pratique de la Voie du Bouddha. C'est une opportunité pour nous de mettre en pratique ce que le Bouddha a dit. En voyant la réalité qui se trouve au-delà de nos désirs égocentriques, nous pouvons comprendre comment nos vies sont connectées à toutes les existences.

Un jour, un moine demande à maître Unmon (864-949) :

*« Comment est-ce quand un arbre se dessèche et que ses feuilles tombent ? Unmon répond : « Le corps est exposé au vent doré ».*

Le « vent doré » est le Dharma du Bouddha aussi, l'impermanence n'est pas un chose négative mais au contraire, elle a quelque chose à nous enseigner sur la véritable nature de la Réalité.



• 3-05-2023

## Dôgen Zenji waka shû : poèmes (waka) de maître Dôgen

Traduits du japonais et commentés par maître Okumura

(40)

*Dans ma cabane de paille*

*debout ou couché*

*constamment je récite :*

*je fais le vœux de faire passer les autres*

*avant moi-même*

Chez maître Dôgen, « susciter l'esprit d'éveil » est l'une des phrases clés de son enseignement. D'après ses écrits, l'esprit d'éveil fonctionne selon trois aspects. Premièrement, il fonctionne en tant que compassion comme il l'écrit dans ce waka (poème) et dans son Shôbôgenzo au chapitre « Susciter l'esprit d'éveil », *Hotsu bodaishin*. Deuxièmement, l'esprit d'éveil fonctionne en tant que sagesse qui perçoit l'impermanence. Troisièmement, il opère en transmettant et en protégeant la façon de pratiquer selon la tradition. A propos de la sagesse, Maître Dôgen écrit :

*« Le Maître Ancestral Nâgârjuna dit que l'esprit qui voit, avant tout, l'impermanence de ce monde de constante apparition et disparition est appelé « esprit d'éveil ». En vérité, dit-il, lorsque vous voyez l'impermanence, l'esprit égocentrique et le désir de gloire ou de profit ne se lèvent pas ».*

Dans le Chiji shingi, il écrit :

*« Ce qui est appelé l'esprit de la Voie, c'est ne pas abandonner ou ne pas disperser la grande Voie des anciens bouddhas mais c'est (au contraire) protéger et estimer profondément leur grande Voie. »*

Même si nous touchons l'esprit d'éveil en expérimentant la maladie, la vieillesse, la mort de certains de nos proches ou encore en expérimentant notre propre face à face avec l'impermanence, nous perdons souvent de vue cette vérité, distraits que nous sommes par l'infinité des choses qui nous attirent. Parfois, il nous arrive de comprendre que nous n'avons pas de temps à perdre mais, souvent, nous fuyons ce face à face avec l'impermanence. Nous courrons sans cesse après des choses qui nous distraient ou qui occupent notre esprit en sachant cependant qu'elles sont temporaires et qu'elles ne donneront pas une fondation stable à nos vies. En plus de cela, nous avons beaucoup de responsabilités et d'obligations envers nos familles, notre travail et envers la société en général.

Nous en venons à oublier la Voie car nous sommes trop occupés pour nous tourner vers l'essentiel....



• 10-05-2023

## Dôgen Zenji waka shû : poèmes (waka) de maître Dôgen

Traduits du japonais et commentés par maître Okumura

(35)

*Que se soit l'été ou l'hiver*

*la montagne Koshi est libre de discrimination*

*elle considère de façon égale*

*la chute des flocons de neige blancs*

*et le grondement du tonnerre*

La montagne Koshi fait référence au mont Hakusan (la Montagne Blanche) qui se trouve non loin de Eihei-ji, le temple de maître Dôgen. C'était une montagne sacrée et un lieu de pèlerinage.

La montagne sacrée Hakusan ne fait pas de différence entre l'été et l'hiver. La montagne est inébranlable, elle accepte les différentes conditions des quatre saisons y compris le grondement du tonnerre, des orages en été et des chutes de neige en hiver.

Ce waka nous fait penser à ce que Dôgen dit dans le Tenzô Kyôkun :

*« Ce que nous appelons l'esprit vaste, c'est l'esprit des grandes montagnes ou des grands océans. Ce n'est pas l'esprit distordu et tourmenté. Les quatre saisons coopèrent au sein d'une seule et même scène. L'esprit vaste considère le léger et le lourd d'un seul et même regard ».*

Dans notre vie de tous les jours, toutes sortes de choses différentes se passent à l'intérieur et à l'extérieur de nous même. Ce mouvement est rapide et souvent, nous courrons de-ci de-là sans direction décisive.

En zazen, quand nous tournons notre lumière vers l'intérieur et que nous illuminons notre soi, toutes choses sont d'une même couleur : elles sont blanches comme un grêlon. Chaque moment est l'éternité. Ici, maître Dôgen utilise le blanc pour décrire la réalité de l'unicité mais aussi de la pureté de l'Univers.

(37)

*Mon ermitage de paille  
dans les montagnes blanches d'Echizen  
durant la retraite d'hiver,  
la glace et la neige sont recouvertes par les nuages*

En hiver, les montagnes enneigées d'Echizen sont souvent cachées par d'épais nuages gris. Dans ses commentaires de ce waka, maître Kôdô Sawaki dit que « *la retraite d'hiver dans les montagnes blanches* » c'est quand nous sommes assis en zazen. La glace et la neige sont les conditions négatives de notre esprit tandis que les nuages sont la vacuité. Nos états mentaux négatifs peuvent se geler et persister cependant, ils sont toujours enveloppés par les nuages de la sagesse prajñâ qui connaît la vacuité de toutes les choses. Cette montagne qu'est notre assise en zazen est loin de la cité du samsâra. Elle peut être froide et maussade mais reste cependant sereine et tranquille, libre du bruit des illusions.

• 17-05-2023

## Dôgen Zenji waka shû : poèmes (waka) de maître Dôgen

Traduits du japonais et commentés par maître Okumura

### *Waka additionnels (4)*

*Illuminées par la demeure de la lune,  
dans l'eau de l'esprit sans nuage  
même les vagues se dissolvent dans la lumière*

Ce poème est en relation avec ce que Dôgen écrit dans le Genjokôan :

*« Quand une personne atteint la réalisation, c'est comme le reflet de la lune dans l'eau. La lune ne devient jamais humide, l'eau n'est jamais troublée. Bien que la lune soit une vaste et grande 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 réalisation (l'éveil) ne détruit pas la personne à l'instar de la lune qui ne troue pas l'eau. La personne n'obstrue pas la réalisation (l'éveil) tout comme la goutte de rosée n'obstrue pas (la lumière de) la lune dans le ciel ».*

Le Kegon kyô (Avatamsaka Sûtra) décrit ce qu'il appelle : « le samâdhi du sceau de l'océan ». D'après ce Sûtra, l'eau est une métaphore de la nature originelle de l'esprit : cette nature originelle est paisible, tranquille.

Elle reflète chaque chose comme elle est, comme le ferait un miroir clair.

Cependant, lorsque le vent de l'ignorance se lève et souffle, la surface de l'eau s'agite et les vagues apparaissent. Alors, la surface de l'océan ne peut plus refléter les choses telles qu'elles sont. D'après cet enseignement, la pratique de la méditation est une méthode pour restaurer la tranquillité originelle de l'esprit : ce faisant, l'esprit peut à nouveau refléter les phénomènes tels qu'ils sont. L'Avatamsaka Sûtra appelle cette méditation : « contemplation qui élimine les pensées illusoires afin de retourner à la source ».

Dans le Zazenshin, maître Dôgen expose une compréhension du terme « samâdhi du sceau de l'océan » assez différente. Dans ce texte, il dit :

*« Les écrits (des personnes qui interprètent le Sûtra de l'Avatamsaka de cette manière) semblent discuter essentiellement de la façon de retourner à la source, à l'origine. Ils s'efforcent vainement d'arrêter de penser et de s'absorber dans la tranquillité. Comment ces personnes peuvent-elles avoir reçu la transmission du zazen des bouddhas et des ancêtres ? »*

Ailleurs, dans le Kaiin Zanmai il écrit aussi :

*« Être les bouddhas et les ancêtres, c'est toujours « le samâdhi du sceau de l'océan ». Leur vertu qui consiste à marcher sur l'océan va jusqu'à son tréfonds : ils marchent sur l'océan comme ils marchent sur le fond de l'océan le plus profond ».*

Maître Dôgen dit que sa pratique de zazen n'est pas une méthode pour arrêter le vent de l'ignorance. Au contraire, dans ce waka, il dit que ce sont les vagues de nos pensées et de nos illusions (nos passions) elles-même qui deviennent la lumière de la lune.



• 31-05-2023

## Dôgen Zenji waka shû : poèmes (waka) de maître Dôgen

Traduits du japonais et commentés par maître Okumura

(8)

*Dans ce monde,*

*n'y aurait-il pas une seule personne véritable ?*

*Bien sûr, il y en a une :*

*la couleur du ciel immense*

*sans aucune limite visible*

Maître Dôgen utilisait souvent l'expression suivante :

*« Le monde entier dans les dix directions est le véritable corps humain »*

L'origine de cette idée est la citation de maître Keishin (788-868) que Dôgen reprend dans le fascicule du Shôbôgenzô intitulé « Kômyô », la Lumière rayonnante : *« Le monde entier dans les dix directions est la lumière rayonnante du soi »*.

Dans le Soûtra du Cœur (Hannya Shingyô) nous lisons : « Quand le bodhisattva Avalokiteshvara pratique profondément la sagesse prajna, il voit que les cinq agrégats (skandha) sont vides et il se libère ainsi de la souffrance ». Sur ce point, il n'y a aucune divergence entre l'Enseignement du Bouddha, le Soûtra du Cœur et ce que nous dit maître Dôgen. Tous enseignent la transformation des cinq agrégats d'attachement en libération de la souffrance si nous « voyons » profondément leur vacuité. Maître Dôgen appelle cette transformation : abandonner le corps et l'esprit (shinjin datsuraku). Les cinq agrégats ne sont rien d'autre que le corps (la forme) et l'esprit (la sensation, la perception, les formations mentales-le karma- et la conscience).

Le corps et l'esprit libérés de leur propre attachement sont appelés « le véritable corps humain » qui n'est jamais séparé du monde entier dans les dix directions.

C'est précisément parcequ'il n'y a pas de soi fixe et indépendant des autres êtres et des autres phénomènes que nous disons que le réseau interconnecté de l'Univers entier est le soi.

Ce soi sans soi est « la personne véritable ».

Le message caché dans la seconde partie du waka est :

la forme c'est la vacuité et la vacuité c'est la forme (shiki soku ze ku, ku soku ze shiki du Hannya Shingyô).

Le « corps humain » est la forme et « le ciel immense sans aucune limite » est la vacuité. Ils sont totalement interdépendants.

Cette totale interdépendance est « la véritable personne »

- 7-06-2023

## Dôgen Zenji waka shû : poèmes (waka) de maître Dôgen

Traduits du japonais et commentés par maître Okumura

### *Poème additionnel (9)*

*La lune se lève*

*au-dessus du front des montagnes*

*le soir, dans les rayons scintillants de la lune*

*les lucioles prennent leur envol*

*en s'embrasant doucement*

A partir de la mi-juin et jusqu'au début de juillet, nous pouvons voir les lucioles dans le jardin du Sanshinji. Leurs lumières tenues flottent autour des arbres et des bambous : c'est très joli. Dans les Soûtras, la lumière des lucioles est souvent comparée à la pensée humaine limitée et conditionnée tandis que la lumière du soleil ou de la lune représente la sagesse illimitée du Bouddha. Ce waka décrit un crépuscule d'été, le soleil s'est déjà couché derrière les montagnes cependant, le ciel n'est pas encore noir. La lune émerge au delà des sommets mais sa lumière ne domine pas les cieux. C'est un beau moment de transition entre le jour et la nuit, c'est le passage de la discrimination et de l'activité à la non-distinction et au repos. Les lucioles sont comme les êtres humains qui cheminent vers l'éveil : la lumière de ces bodhisattvas ordinaires est tenue et scintille brièvement mais pourtant c'est la même lumière que celle émise par la vaste lune de la sagesse du Bouddha.

Ici, Dôgen exprime aussi la beauté de l'impermanence, de l'interpénétration de la fugacité et de l'éternité.

*Poème additionnel (10)*

*A quoi peut-on comparer ce monde ?*

*La lumière de la lune qui se reflètent*

*dans les gouttes d'eau projetées*

*par les remous d'une cascade*

Une chute d'eau plonge dans un étang et une infinité de gouttes d'eau se dispersent dans l'air. Chacune de toutes ces gouttes reflètent la vaste lumière de la lune. Les gouttes d'eau restent suspendues dans l'air un bref instant avant de retomber dans l'étang. Chaque goutte est aussi brillante que la lune elle-même. Maître Dôgen pense que nos vies dans ce monde sont semblables à ces perles d'eau : elles sont impermanentes mais cependant, comme il l'écrit dans le Genjokoan, elles reflètent continuellement la vaste et infinie lumière de la lune.

*(23)*

*Dans les montagnes profondes*

*Sur les sommets et dans les vallées*

*s'élève le son puissant du chant des cigales :*

*cette journée est déjà finie*

Le chant des cigales commence au début de l'été. Les cigales représentent la brièveté de la vie. Elles restent longtemps sous terre à l'état de larve. Une fois qu'elles sont matures et apparaissent à l'air libre, elles ne vivent que quelques semaines tout au plus. Elles chantent tant qu'elles peuvent sans perdre de temps. Leurs chants exposent le Dharma de l'impermanence qui nous invite à vivre éveillé et attentif à chaque moment. Dans ce waka, maître Dôgen nous dit : chaque jour est précieux, le temps passe vite aussi ne gaspillons pas notre temps en vain.

• 14-06-2023

## Dôgen Zenji waka shû : poèmes (waka) de maître Dôgen

Traduits du japonais et commentés par maître Okumura

(13)

*Les oiseaux aquatiques prennent leur envol  
ils vont et ils viennent sans laisser de trace  
pourtant, il ne perdent pas leur chemin*

Le titre de ce poème est : *activer l'esprit sans demeure*. Cette expression apparaît dans le Soûtra du Diamant (Vajra Chedikâ Sûtra) traduit en chinois depuis l'original sanskrit par Kumârajîva au quatrième siècle. Cela signifie que nous devons garder notre esprit libre d'attachement aux différents phénomènes. Mais l'esprit des bodhisattvas qui est sans attachement n'est pas sans vie pour autant. La pratique du bodhisattva ne consiste pas à mettre un terme au fonctionnement de son esprit. « L'esprit sans demeure » est une expression importante dans l'histoire de l'éveil du Sixième Patriarche du Zen, Huineng. Dans ce waka, Dôgen Zenji exprime une caractéristique fondamentale de la pratique du bodhisattva en utilisant l'analogie avec les oiseaux migrateurs. Ces oiseaux parcourent de très longues distances sans laisser de trace mais ils n'oublient jamais le chemin qui les mènent à leurs destinations précises. Ils transmettent ce chemin sans trace de génération en génération. Dans un chapitre du Shôbôgenzô ( inspiré du Soûtra du Lotus ) « Seul un Bouddha avec un autre Bouddha » Yuibutsu Yobutsu, maître Dôgen écrit :

*« Concernant les oiseaux qui volent dans le ciel, il n'y a aucune manière pour les animaux terrestres de connaître les traces de leurs vols. Même dans leurs rêves, ils ne peuvent pas suivre le chemin des oiseaux en regardant leurs traces. Parce qu'ils ignorent qu'un tel chemin existe, les animaux terrestres ne peuvent même pas l'imaginer. Mais un oiseau peut voir les traces de centaines, voir de milliers d'oiseaux passant en bande dans le ciel. Il peut voir les nombreuses traces des grands oiseaux qui ont volé vers le sud ou migré vers le nord » .*

- *Matinée de zazen du 17 juin 2023*

## Le Soûtra du Lotus

### Myô Hô Renge Kyô - Saddharma Pundarîka Sûtra

commenté par maître Okumura

Pourquoi les Bouddhas apparaissent-ils en ce monde ?

Quelques jours avant sa mort alors qu'il avait atteint l'âge de 53 ans, maître Dôgen, après avoir récité tout un chapitre du Soûtra du Lotus, inscrivit sur un des piliers de sa chambre : « Namu myô hô renge kyô an » : l'ermitage de la prise de refuge dans le Soûtra du Lotus. ( Il aimait dire que ce Soûtra était le « roi » des Soûtras et ce texte a toujours été pour lui une grande source d'inspiration ).

Le second chapitre du Soûtra du Lotus, « Les moyens habiles », explique pourquoi les bouddhas (les éveillés) apparaissent dans ce monde. Pas un Bouddha en particulier ( comme Shakyâmuni ) mais tous les bouddhas ( tous les éveillés ). Le Soûtra dit :

*« Les bouddhas, les honorés du monde, apparaissent en ce monde parce qu'ils veulent ouvrir un chemin à tous les êtres sensibles vers la connaissance des bouddhas et les rendre purs. Ils apparaissent en ce monde parce qu'ils veulent montrer aux êtres sensibles la connaissance des bouddhas. Ils apparaissent en ce monde parce qu'ils veulent faire comprendre aux êtres sensibles la connaissance des bouddhas. Ils apparaissent en ce monde parce qu'ils veulent que les êtres sensibles entrent dans la Voie de la connaissance des bouddhas ».*

Ceci est l'unique raison pour laquelle les bouddhas apparaissent en ce monde.

Les bouddhas nous apprennent à transformer notre vision humaine en une vision de Bouddha : voir les choses telles qu'elles sont et vivre selon cette connaissance.

Mais ici, le Bouddha ne dit pas ce qu'est cette connaissance...

- Le début de ce deuxième chapitre du Soûtra du Lotus dit :

*« Le Bouddha a réalisé la totalité du Dharma incommensurable et sans limite, la totalité des enseignements sans précédent. Shâripûtra, arrêtez de parler d'avantage ! Pourquoi cela ? Car ce que le Bouddha a atteint est rare et difficile à comprendre ».*

Le Soûtra dit qu'il est impossible de comprendre la Loi, le Dharma par la pensée humaine (ordinaire) mais Bouddha veut nous faire accéder à cette Loi.

C'est la raison pour laquelle il est apparu en ce monde.

- Quelle est donc cette Loi, ce Dharma ? Le Soûtra dit :

*« Seuls, les bouddhas peuvent sonder le véritable caractère de toutes choses ».*

Quel est ce véritable caractère de toutes choses, la vraie réalité de tous les êtres ?

- Le Sôtra dit :

*« C'est parce que chaque chose existante a une telle caractéristique, une telle nature, une telle incarnation, un tel pouvoir, une telle action, une telle cause, une telle condition, un tel effet, une telle rétribution, et pourtant, elle a une telle complète cohérence fondamentale ».*

Les cinq premières ainsités représentent la singularité de chaque être y compris les êtres humains. Chaque être a 1/ sa propre et unique caractéristique c'est à dire sa propre apparence, sa propre forme. Il a 2/ sa propre et unique nature. Il a 3/ son propre corps, sa propre substance. Chaque être a 4/ sa propre énergie et 5/ sa propre action, c'est à dire son influence particulière. Les quatre autres ainsités ( cause, condition, effet et rétribution ) représentent la relation des êtres avec le temps et l'espace.

Pour expliquer ces ainsités, l'analogie avec une fleur est souvent utilisée dans les textes ( bouddhiques ). La graine est une cause. Les conditions, ou causes secondaires sont : l'humidité, le soleil, la température et ainsi de suite qui sont nécessaires à la plante pour germer et pousser. Une plante est en relation avec des phénomènes qui se sont produits dans le passé, qui se produisent maintenant et qui se produiront dans le futur. Le futur de la plante est la fleur ou le fruit. Pour nous, l'éveil est le fruit de la pratique. Ceci connecte ce que nous faisons maintenant avec le futur mais ce n'est pas le seul effet. Dans ce processus, il y a aussi la rétribution comme résultat secondaire : lorsqu'une fleur s'épanouit, c'est le résultat de l'activité de la plante, la graine qui a germé influence d'autres existences. Quand nous voyons une fleur s'ouvrir, nous éprouvons de la joie bien que cela ne soit pas le but initial de la fleur. Il en est de même quand la fleur offre son nectar aux abeilles qui en feront du miel.

Tout ceci mis ensemble -la cause, les conditions, l'effet et les résultats secondaires- nous donne une totale et complète cohérence fondamentale ( IN, EN, KA )

Cet enseignement des dix ainsités exposé dans le Sôtra du Lotus nous montre que tous les êtres (animés et inanimés) ont leur propre et unique nature, corps, énergie et activité. Pourtant, cette singularité ne peut pas exister d'elle-même et indépendamment des autres êtres à travers le temps et l'espace. La dernière des dix ainsités, la totale cohérence fondamentale, est la plus importante : elle signifie que l'entièreté du processus dans lequel nous pratiquons, cet espace dans lequel nous vivons et dans lequel tous les êtres (et les phénomènes) existent depuis des temps sans commencement jusqu'à la fin sans fin des temps. Cet Univers dans sa totalité est Une seule chose. C'est ce que le Sôtra du Lotus appelle : « La réalité de tous les êtres » (animés et inanimés).

- 24-06-2023

## Dôgen Zenji waka shû : poèmes (waka) de maître Dôgen

Traduits du japonais et commentés par maître Okumura

(11)

*Le village dans les montagnes profondes  
dans lequel je suis entré en cherchant la Voie  
n'est autre que la capitale  
dans laquelle j'ai toujours vécu*

Ce waka s'intitule : « Poème sur les yeux reçus à la naissance ».

Il fait référence de façon direct au dix-neuvième chapitre du Sôûtra du Lotus intitulé : « Les mérites du Maître de la Loi ».

Dans ce chapitre, le Bouddha dit que les enseignants du Dharma qui étudient, préservent et enseignent le Sôûtra du Lotus recevront d'immenses bénédictions : leurs six sens - les yeux, les oreilles, le nez, la langue, la peau et le mental - tous seront totalement purifiés. Cela signifie que lorsque nous étudions et comprenons profondément la vérité du Sôûtra du Lotus, nous pouvons voir la réalité vraie de tous les êtres avec nos propres yeux, les yeux que nous avons reçus de nos parents. Nous n'avons pas besoin d'atteindre une quelconque vision divine ou supranormale.

Avec nos yeux ordinaires, nos yeux de chaire, nous pouvons voir les couleurs des montagnes comme étant le corps du Bouddha et écouter le chant des ruisseaux comme étant la voix du Bouddha : tous les dharmas ( c'est-à-dire tous les phénomènes ) sont le Dharma du Bouddha.

- **Le Sôûtra du Lotus** dit :

*« De telles fils et filles de bien, avec leurs pures yeux de chaire reçus de leurs parents lors de leurs naissances, verront tout ce qui existe d'apparent ou de caché dans les trois milles mondes - les montagnes, les forêts, les rivières, les océans - ils verront au plus profond des enfers jusqu'au plus haut des cieux.*

*Ils y verront tous les êtres vivants et reconnaîtront toutes les causes et les conditions ainsi que tous les effets et les conséquences résultants de leurs actes passés ».*



Dans la littérature traditionnelle du Zen, « la capitale » fait référence à la capitale de la dynastie des Tang, Chang'an qui signifie littéralement : « paix éternelle ».

A ce propos, il y a un kôan sous forme de dialogue entre maître Zhaozhou (Jôshu) et un moine :

- Le moine demande à maître Zhaozhou :

« Un chien a-t-il oui ou non la nature-de-Bouddha ? »

- Zhaozhou répond :

« La porte de chaque maison conduit à la capitale, Chang'an ».

Dans ce dialogue, maître Zhaozhou dit que tout comme la porte de chaque maison ( du royaume ) est connectée à la capitale Paix Éternelle ( c'est à dire le nirvâna, la bouddhété ), le chien, assurément, a lui aussi la nature-de-Bouddha.

Dans le fascicule du Shôbôgenzô « Busshô », la Nature-de-Bouddha, maître Dôgen écrit : « L'être entier du chien *est* la nature-de-Bouddha »



- *16-08-2023*

### *Juste une fleur en train d'éclore*

Les êtres humains sont les seuls à courir après le profit et la renommée. Les chiens et les chats se moquent de la renommée comme du profit. Le profit consiste à s'agripper au monde matériel mais aussi à la vie spirituelle. Cet appétit pour le monde spirituel est aussi de l'avidité : on veut obtenir des bénéfices spirituels et en tirer profit. La conscience personnelle est forte et profonde. Elle est présente jusqu'au tréfonds de notre inconscient. Nous voulons sans cesse quelque chose aussi, même pendant zazen, nous ne pouvons pas rester assis tranquillement. C'est le zazen bruyant : il n'y a ni sérénité ni tranquillité. Si nous sommes nous-même sereins et tranquilles pendant zazen, nous pouvons être Un avec la sérénité et la tranquillité. C'est le plus important car dès que nous recherchons quelque chose, ce n'est plus la sérénité. Sérénité et tranquillité doivent se manifester en nous lorsque nous faisons zazen mais aussi quand nous marchons, quand nous mangeons et dans toutes nos autres activités. C'est ainsi que l'on vit la vie spirituelle. Nous devons découvrir la nature éphémère du monde. Si nous la comprenons, alors le changement devient très serein : il n'y a rien à en dire. Pourtant, cette nature éphémère du monde est dynamique, c'est quelque chose qui agit. Nous devons étudier cela, nous devons le toucher. Nous devons être cela, directement. Mais pour que cela devienne une réalité, zazen doit être la sérénité même : juste comme une fleur en train d'éclore.

*Maître Dainin Katagiri*

*Retour au silence*

- *23-08-2023*

### *Une vie de bouddha*

On peut voir le principe originel de l'existence dans la vie d'un arbre, d'un galet, de la neige, des saisons et dans toutes les formes présentes dans la nature. Ce principe est l'ainsité (la vacuité) ; il précède l'apparition de la conscience. En tant que manifestation de bouddha, ce principe originel n'est pas différent de la forme de l'arbre, de la forme des galets, des saisons ou de la forme de notre vie de tout les jours. Ce principe se manifeste sans cesse : il est totalement achevé et réalisé dans chaque forme de l'existence. Il est là en train de s'exprimer. C'est le Dharma.

Pour nous qui pratiquons, tout devient un enseignement, nous actualisons le Bouddha (= l'Univers), l'éveil dans chaque forme. Nous nous rendons compte que tous les êtres sensibles sont des bouddhas. Si nous ne pratiquons pas la vie de Bouddha, nous ne pouvons pas manifester Bouddha.

Si nous prenons soin de notre vie en l'inscrivant dans la vie de l'Univers alors elle devient très profonde. Comment pratiquer la vie de Bouddha ? En faisant zazen. Sans zazen, on ne peut pas être (un) bouddha.

Aussi, s'asseoir en zazen est une occasion unique de rencontrer vraiment Bouddha. C'est Bouddha qui rencontre Bouddha.

Quand nous sommes assis en zazen, nous rencontrons exactement ce qui est, tel qu'il est : c'est l'ainsité. Au cœur de cette ainsité, de ce tel quel, nous pouvons être Un avec l'hiver, les arbres, les oiseaux, avec toute chose. Nous ne faisons qu'Un avec tous les êtres sensibles. Exactement. Bouddha (l'Univers) n'est jamais séparé de nous.

*Maître Dainin Katagiri*

*Retour au silence*

• 30-08-2023

### *Tous les êtres sont des bouddhas*

Si nous oublions notre nature de Bouddha, nous devenons des êtres humains ordinaires. La raison pour laquelle nous l'oublions est simple : nous ne comprenons pas que nous sommes des bouddhas. Être bouddha veut dire être totalement qualifié pour vivre dans ce monde en toutes circonstances : cela transcende notre entendement. Nous devons respecter tous les êtres sensibles mais lorsque nous oublions notre nature de Bouddha, il nous est impossible de communiquer avec l'esprit de l'Univers. La conscience d'être un bouddha est une force agissante qui vivifie notre activité chaque jour de notre vie. Être disciple de Bouddha veut dire que nous acceptons la vie de tous les êtres comme faisant partie de notre vie. Cela signifie que votre vie, chaque vie n'est pas différente de la mienne. L'Univers est immense. L'Univers nous accepte complètement, il accepte notre vie comme faisant partie de lui-même. L'Univers ne sépare jamais sa vie de la nôtre. La vie des arbres, la vie des oiseaux, notre propre vie, la vie de l'hiver, du printemps, l'Univers les accepte toutes car elles sont son propre contenu et ses propres spécificités. C'est pourquoi, l'Univers est Bouddha et nous sommes ses enfants. Si nous en prenons conscience, nous pouvons mettre cet esprit en pratique. En d'autres termes, si nous tendons les mains vers l'Univers, l'Univers nous tend la main : le chemin de notre vie et celui de l'Univers se croisent, se rejoignent et ne font plus qu'Un. Quand on contemple profondément le tableau du monde humain dans sa totalité, on voit à quel point ce monde est éphémère, à quel point la vie est fragile et on peut alors entendre les cris du monde. Mais celui qui pousse le cri est en même temps celui qui l'entend. Nous ne le savons pas mais quand nous faisons zazen, quelque chose dans notre corps le ressent immédiatement. Nous nous sentons en paix parce que notre présence et la présence de l'Univers occupent exactement la même place.

*Maître Dainin Katagiri - Retour au silence*

• 13-09-2023

### *Zazen est un acte de foi*

Chaque être humain, qu'il le sache ou qu'il l'ignore, qu'il s'éveille ou pas, vit dans le Soi qui est l'Univers tout entier. Si nous fermons les yeux et prétendons que le monde est entièrement sombre, nous nous fermons à la Réalité. Quand nous les ouvrons, nous pouvons voir la lumière du soleil qui inonde tout. De même, nous vivons dans la lumière rayonnante de la vie quand nous ouvrons grand notre œil intérieur. Les pensées et les idées de notre petit moi obscurcissent toujours le Soi-qui-est-le-Tout.

En zazen, nous laissons tomber les pensées, notre tumulte intérieur se calme et nous nous ouvrons à la Réalité claire et pure de la vie qui est le Tout. Notre petit moi est capable de se dépasser et de s'unir avec le Soi-qui-est-le-Tout. Dans ce sens, zazen est un acte de foi.

Dans le Shôbogenzo, maître Dôgen utilise l'expression « *Jin issai Jiko* » qui signifie : le Soi-qui-est-le-Tout, le Soi qui pénètre le Tout.

Dans les Soûtras on parle de la nature de Bouddha. Le passé et l'avenir ne sont que des pensées qui apparaissent dans notre esprit.

Faire l'expérience de la vie originelle, c'est vivre le présent qui n'est rien d'autre que le présent. Vivre le Soi qui n'est rien d'autre que le Soi.

En dehors de celui-ci, il n'y a rien d'autre. En tant qu'être humain, c'est vivre son Soi Universel. C'est à dire que nous vivons notre propre vie, nous l'affrontons, nous sommes enracinée en elle.

Par cette attitude face à la vie, il n'y a ni passé ni futur, il n'y a rien en dehors du Soi. Ce qui existe, c'est uniquement l'expérience originelle de la Réalité. Par conséquent, il n'y a qu'une voie à suivre : l'acceptation de tout ce qui nous arrive. C'est la seule garantie de vivre une vie paisible.

Parce que, vous et moi, ainsi que tous les phénomènes sommes dans un unique, seul et même courant de vie.

*Maître Kôshô Uchiyama - Réalité du Zen – 1975*

• 20-09-2023

### *Zazen est quelque chose d'unique*

Notre vie est comme une rivière, un cour d'eau : il y a quelque chose de continu comme l'eau de la rivière qui coule sans cesse. Cependant, à chaque moment, l'eau est neuve, à chaque moment elle est différente. Notre vie aussi change sans cesse, elle bouge continuellement et n'est jamais fixe. Néanmoins, il y a une sorte de continuum au sein de notre conscience. Zazen est quelque chose d'unique : nous sommes assis face à un mur sans aucun objet. Mais, beaucoup de choses surgissent au sein de notre conscience. Par exemple, je pourrais penser à une personne qui m'a mis en colère hier. Cet incident pourrait être si puissant que, malgré mes efforts pour lâcher prise, il me reviendrait sans arrêt à l'esprit. Bien sûr, lorsque je suis assis face au mur, l'incident appartient au passé : ici et maintenant ce n'est plus la réalité mais l'incident perdure dans ma conscience comme si il était toujours là, c'est comme une sorte d'énergie. Ce qui a suscité ma colère n'est plus mais il semble être toujours présent : la colère est en moi. L'incident avec cette personne a simplement ouvert le couvercle de ma conscience profonde. Les émotions et les pensées viennent toujours de notre conscience, elles surgissent durant zazen mais nous pouvons les laisser partir, les laisser passer. C'est pour cela que zazen est une pratique unique et précieuse. Durant zazen, je peux clairement voir qu'il n'y a pas d'objet, pas de personne en face de moi. C'est juste une illusion qui remonte du tréfonds de ma conscience. Je peux lâcher prise. Quand je laisse passer les pensées sans m'y accrocher, sans agir en me basant sur ces pensées, en me basant sur ces émotions, je me dégage peu à peu de ma conscience karmique. C'est la seule et totale activité de zazen, c'est quelque chose d'unique.

*Maître Okumura – Sansuikyô-commentaires*

• 27-09-2023

## *Ne pas penser n'est pas l'Éveil*

Certaines personnes pensent que lorsque nous éliminons toutes nos pensées et expérimentons « l'illumination », nous sommes (définitivement) libérés (de la souffrance) : nous n'avons plus rien d'autre à faire et nous pouvons vivre heureux le restant de nos jours.

Ceci est une compréhension erronée voir, une croyance.

Dôgen Zenji enseigne que le point important est de laisser passer les pensées et d'être assis en zazen simplement tel que nous sommes.

Il dit : « *ne pas penser, ce n'est pas l'Éveil* ».

En zazen, nous sommes comme un ciel bleu. Beaucoup de pensées et d'émotions vont et viennent comme des nuages qui apparaissent et restent un moment avant de disparaître. Nous ne pouvons pas contrôler les nuages car ce n'est ni possible ni même nécessaire : selon nos conditions internes et externes, un paysage différent nous apparaît.

Même quand notre esprit est complètement recouvert par les nuages, au-dessus d'eux, le ciel est bleu et le soleil brille. Si nous pensons : ceci est une bonne condition (« *je veux qu'elle dure* ») mais cette autre condition est défavorable (« *je veux qu'elle cesse* »), nous créons de la souffrance au sein même de notre assise. Lorsque nous rencontrons le succès, nous sommes heureux, l'inverse nous rend triste mais chaque condition de notre conscience est le paysage de zazen et le paysage de notre vie.

Ce qui est important lorsque nous pratiquons l'assise est de maintenir une posture droite, juste et de rester conscient de tout se qu'il se passe à l'intérieur et à l'extérieur de notre vie. Si nous ne voyons que ce qu'il se passe en-dessous des nuages, nous sommes dépassés par chaque condition que nous expérimentons.

Nous devons avoir foi dans le ciel bleu qui se trouve au-dessus des nuages même quand nous ne le voyons pas.

*Maître Okumura - Sansuikyô-commentaires*

- *Matinée de zazen du samedi 7 octobre 2023*

## Shôbôgenzô Kuge -Les fleurs de vacuité- de Dôgen Zenji (extraits)

Traduit et commenté par Dainin Katagiri Roshi (1928-1990)

Dans *Kuge* -Les fleurs de vacuité - Dôgen Zenji écrit : « *Le fondateur du Zen (Bodhidharma) dit : « Une fleur s'ouvre avec cinq pétales, formant un fruit qui mûrit de lui-même »*. Une fleur signifie le Bouddha « Un ». L'Univers entier est « un seul Bouddha ». C'est le vrai Bouddha : l'énergie pure qui surgit du plus profond de l'existence. Quand cette énergie fonctionne, le monde humain s'épanouit. Au sein de ce Bouddha « Un », les êtres apparaissent tout comme cinq pétales qui s'ouvrent ou comme des millions de pétales qui s'ouvrent. Chaque existence, chaque être humain et chaque situation est un pétal. Mais ces pétales ne sont pas différents de la fleur, ils sont exactement la fleur « Une », le Bouddha « Un ». Bouddha (l'Univers) est omniprésent parce que chaque chose est la manifestation de ce Bouddha véritable (de l'Univers).

Si vous recherchez profondément la nature du temps, vous découvrirez que le temps c'est simplement le mouvement de la vie. A chaque instant, l'Univers fonctionne comme un tout qui crée constamment quelque chose de neuf. A chaque moment, l'Univers entier surgit comme un seul être et se manifeste dans la multiplicité du monde humain. En regardant profondément la fleur, nous pouvons y voir la totalité de l'Univers. La vie d'une fleur n'est pas différente de la vôtre. La vie est toujours en train de surgir. L'éclosion de cinq pétales est le surgissement de l'énergie vitale de la fleur à un moment précis du temps. Lorsque cinq pétales s'ouvrent, cette énergie apparaît sous la forme d'une fleur alors, nous pouvons voir la fleur qui s'ouvre comme le mouvement de l'Univers tout entier.



Maître Dôgen continue : *« nous devrions étudier le moment précis de l'éclosion de cette fleur mais aussi sa lumière et sa couleur. La multiplicité d'une fleur est cinq pétales, l'éclosion de cinq pétales est une fleur ».*

Chaque moment du temps est le fonctionnement unifié du monde dans sa totalité et « éclore » est sa lumière. Quelle est cette lumière ?

Dôgen Zenji dit que cette lumière est l'unité d'un globe oculaire et de sa cornée qui travaillent ensembles comme une seule et même chose. Quand un œil fonctionne, la totalité du monde surgit, les couleurs apparaissent et une fleur s'ouvre. La lumière et la couleur de votre vie sont votre être qui vit dans le monde humain en tant que manifestation de Bouddha (c'est à dire : en tant que manifestation de l'Univers entier).

C'est votre nature de Bouddha. Même lorsque vous dormez, votre cœur continue de battre et vos poumons continuent de respirer parce que votre vie manifeste tout le temps l'unité de l'Univers tout entier. La vie de tous les êtres est exactement comme cela. Dôgen Zenji nous enseigne que dans chaque moment de notre vie quotidienne il se passe quelque chose de magnifique. Votre vie de tous les jours est l'éclosion de la totalité du monde et toutes vos activités sont comme cinq pétales (d'une fleur qui s'ouvre). Alors, très naturellement, la fleur mûrit d'elle-même pour former un fruit : votre existence arrive à maturité.

A ce moment, vous devenez ce que vous êtes vraiment, exactement tel que c'est, c'est « l'ainsité ». Vous êtes exactement là, seul(e) et juste tel que c'est. C'est à dire un être humain véritable.

• 18-10-2023

## *Chacune et chacun de nous est la totalité du temps et de l'espace*

Dans le **Shôbôgenzo Bendôwa**, maître Dôgen dit :

*« Si une personne s'assoie (en zazen) ne fut-ce qu'un court moment, parce que ce zazen est Un avec tout ce qui existe, il effectue l'éternel enseignement du Bouddha au sein de l'inépuisable travail du Dharma dans le passé, le présent et le futur »*

Habituellement, nous pensons que le temps s'écoule du passé vers le futur en passant par le présent. Mais Dôgen Zenji dit que si nous voyons le temps et les êtres à travers la sagesse de zazen, alors chacune et chacun de nous est la totalité du temps et de l'espace. C'est l'interdépendance enseignée par le Bouddha. Tout est connecté avec tout au sein de ce réseau de l'origine interdépendante aussi, lorsque nous « voyons » une chose (avec notre œil de Sagesse), nous « voyons » toutes choses. Cela inclus l'Univers entier et le Temps entier, non seulement depuis notre naissance mais depuis le Big Bang. Quand nous sommes assis en zazen et que nous laissons passer les pensées, nous sortons de notre cadre de penser habituel. Chaque chose est la totalité du temps : dans le moment présent de chacune et de chacun d'entre nous, tous les êtres (sensibles) et les myriades de phénomènes sont présents. Y en a-t-il seulement un qui n'existerait pas dans notre moment présent ? Dans ce moment précis, que manque-t-il ? Selon maître Dôgen, il ne manque rien. Tous les phénomènes sont justes ici et en ce moment même avec chacune et chacun d'entre nous : c'est la Réalité ultime qui se déploie au-delà de notre pensée.

*Maître Okumura*

*Sansuikyô-commentaires*

- 8-11-2023

## *Un passage vers la liberté*

Dans le Shôbôgenzô, Dôgen Zenji écrit : « *Vous devriez savoir qu'il existe un passage vers la liberté dès le moment où vous traitez une chose comme vous traiteriez un Bouddha* ».

Tant que les démons (de la colère, de la haine et de l'ignorance) existent dans ce monde, ils ont leurs propres raisons d'exister. Cette raison est au-delà de nos spéculations pourtant, les démons existent dans le monde de Bouddha (de l'Éveil). Nous avons à trouver le royaume du Bouddha au sein même du royaume des démons. En d'autres mots, au sein même du royaume de la peine et de la souffrance, nous avons à trouver le royaume de la paix et de l'harmonie : c'est la pratique religieuse. Nous ne pouvons trouver aucune paix en cherchant à nous échapper de la peine et de la souffrance humaine, nous avons à la trouver au milieu de la souffrance. C'est le but de toute vie spirituelle. Face à la peine et à la souffrance, le point important est de ne pas réagir trop rapidement sous l'emprise de la haine ou de la colère parce que c'est (précisément) la cause de nos troubles. Traitons les démons dans l'immédiat (faisons leur face) mais essayons de le faire avec un esprit calme (et tranquille). Quand nous nous fâchons et que nous nous mettons en colère, calmons notre esprit le plus vite possible.

Soyons gentils, soyons compassionnés : c'est la pratique de la patience. Si nous faisons cela, très naturellement, les démons se soumettent d'eux-mêmes : dès le moment où nous traitons les démons comme nous traiterions le Bouddha, il y a un passage vers la liberté. Au travers de cet acte, un passage s'ouvre à nous. Ce passage n'a rien de philosophique ni même de métaphysique, c'est une voie très concrète sur laquelle nous avons à cheminer maintenant, à l'instant même.

Lorsque nous pratiquons sans laisser d'écart entre nous et ce que nous faisons dans l'instant, il y a un passage vers la liberté parce que nous réalisons la vacuité : il n'y a rien (de substantiel) à quoi s'accrocher ni personne qui puisse s'accrocher à quoi que ce soit.

La pratique spirituelle doit être accomplie dans la tranquillité et le calme (de l'esprit) parce que ce chemin vers la liberté ne s'ouvre à nous que si nous le traitons juste maintenant, juste ici. En toutes circonstances, quels que soient les sentiments, les émotions ou encore les idées que produit notre conscience dualiste, acceptons les. Acceptons les et sans nous y attacher, laissons les partir. Alors, nous pouvons retourner à l'Unité.

Au cœur de notre assise en zazen, essayons d'accueillir notre corps et notre esprit et utilisons les en paix et dans harmonie : ceci est l'enseignement du Bouddha qui apparaît à travers la forme d'une personne qui voit la pure et claire profondeur de l'existence humaine.

*Dainin Katagiri Rôshi*



- *Matinée de zazen du samedi 11 novembre 2023*

### *Shôbôgenzô Kôkyô de Dôgen Zenji : le Miroir Ancien*

La nature originelle de votre existence est toujours présente au sein de votre vie mais quand elle est teintée par une vision trop intellectuelle, (conceptuelle), vous ne savez pas vraiment comment vivre en paix.

Vous ne savez pas comment vivre en paix parce qu'entre la nature pure de votre existence (votre nature de Bouddha) et les objets qui traversent sans cesse votre conscience, il y a un voile. Il est difficile de reconnaître ce voile mais intuitivement, vous pouvez sentir qu'il est là. Vous ne savez pas exactement ce que c'est mais cela vous dérange : il y a toujours en vous un sentiment de malaise ou d'inquiétude. Vous n'êtes pas totalement satisfaits. Il vous faut donc trouver une voie pour lever ce voile et ainsi voir votre véritable nature. Mais comment ?

Dans un des textes fondateur du Yogashâra, le Madhyânta Vibhâga d'Asanga Maitreya, nous pouvons lire : « *Bouddha enlève le voile qui se trouve entre l'objet et le Miroir* ». Lorsque vous vous éveillez, le voile de votre conscience tombe et vous regardez dans ce Miroir.

Que voyez-vous ? Ce qui se reflète dans le Miroir, c'est votre pure et véritable nature c'est à dire un mouvement et un changement constant. Ce mouvement incessant est la véritable nature de votre existence.

L'énergie pure surgit d'instant en instant, à chaque moment dans la forme de votre propre vie d'être humain. Le Miroir spirituel est très important pour nous. Pourquoi ? Vous pouvez faire l'expérience de votre nature originelle en vivant avec compassion et sagesse mais vous ne pouvez pas voir votre pureté originelle objectivement. C'est la même chose avec vos yeux : vos yeux ne peuvent pas se voir eux-même sauf quand ils sont reflétés dans un miroir. C'est pourquoi, pour comprendre profondément notre existence, nous avons besoin du Miroir spirituel qui reflète la véritable nature de la vie.

Qu'est-ce que le miroir spirituel ? Il est difficile d'exprimer avec des mots la vie qui est partagée par tous les êtres sensibles. Cette dynamique vitale est inexprimable. C'est pourquoi parfois nous disons : « L'Univers entier ». Mais à proprement parler, il s'agit de La Vérité. Aussi, demander : « Qu'est-ce que le miroir spirituel ? » revient à demander : « Qu'est-ce que La Vérité ? ». Comment le miroir reflète-t-il l'essence de l'existence humaine ? Dans le Shôbôgenzô Kôkyô (le Miroir Ancien) Dôgen Zenji l'explique selon les trois points suivants : *1) Le miroir est le lieu où tous les êtres sensibles coexistent en paix et en harmonie. 2) Le miroir est transparent. 3) Le miroir libère tous les êtres : la vie se renouvelle sans cesse et à chaque instant.*

Lorsque nous comprenons le miroir, nous pouvons l'approcher et fonctionner avec son énergie. L'ancien miroir est le lieux où tous les êtres sensibles expérimentent les mêmes choses et deviennent des bouddhas (des éveillés). Dôgen Zenji continue : « *L'Ancien Miroir est ce que les bouddhas et les patriarches ont reçus, préservés et transmis personnellement* ». L'Éveil est personnel mais tout le monde peut l'atteindre. Lorsque vous réalisez à quel point la vie humaine est sublime, vous ne pouvez pas le garder pour vous-même. Très naturellement, vous voulez en parler avec vos enfants, vos amis, (vos proches).

Chaque bouddha et chaque patriarche qui ont reçu ce Miroir Ancien ont essayé de le transmettre à la génération suivante. Il y a donc une transmission de personne à personne mais toutes les générations ont reçu et transmis le même Miroir parce que ce Miroir est universel.

*Maître Dainin Katagiri*

*La lumière brille à travers l'infini*

- 22-11-2023

## *La Réalité se manifeste sans cesse : rien n'est caché*

Dans le *Shôbôgenzô Keisei Sanshoku* – Les sons de la vallée, les couleurs des montagnes- Dôgen Zenji écrit :

*« Lorsque nous pratiquons vraiment (le Dharma), les sons et les couleurs de la vallée, les couleurs et les sons des montagnes, tous, bien volontiers, exposent leurs quatre vingt quatre mille versets ».*

Cela signifie que les sons de la vallée et les couleurs des montagnes ne cachent pas le Dharma, l'enseignement, la Vérité, la réalité de tous les êtres (animés et inanimés).

La Réalité se manifeste sans cesse : rien n'est caché.

Ce qui est important, c'est la condition dans laquelle nous nous trouvons. Sommes-nous prêts à entendre ce que la vallée nous dit ? Sommes-nous prêts de voir le Corps du Bouddha à travers les montagnes mais aussi à travers les formes de toutes les choses ? Maître Dôgen continue :

*« Lorsque le soi ne s'accroche pas à la renommée, au profit, au corps et à l'esprit, de façon similaire, les vallées et les montagnes, elles aussi, ne gardent pas leurs versets (pour elles-même) ».*

Nous érigeons souvent une sorte de clôture entre nous et toutes les choses, entre nous et tous les êtres. Nous nous accrochons à tout ce que nous possédons. Ce problème est causé par les trois poisons de l'esprit à savoir : l'avidité, la colère et l'ignorance. Si nous pouvons nous en libérer (ne fut-ce qu'un peu), nous pouvons voir que les clôtures n'existent que dans notre propre esprit : il n'y a pas de séparation entre nous et les autres existants. Ce ne sont pas uniquement les montagnes et les rivières qui exposent l'enseignement du Bouddha mais chaque chose, (c'est-à-dire tous les phénomènes de l'Univers).

Ceci est la Réalité de l'impermanence, du non-soi, de l'interdépendance.

*Maître Okumura - Sansuikyô - commentaires*

• 29-11-2023

Œuvrer, travailler au sein de la société ne s'oppose pas à l'étude du Dharma et à la pratique de zazen et vice versa. Il est possible d'avancer dans ces deux directions. Parce que nos points de vues, nos capacités personnelles, notre énergie et notre temps sont limités, nous sommes parfois amenés à faire des choix : nous ne pouvons pas tout faire. Il y a besoin de personnes qui se consacrent à l'étude du Dharma, il y a besoin d'autres personnes qui se consacrent à la pratique de zazen et il y a besoin d'autre personne encore qui travaillent et œuvrent au sein de la société. Cependant, tout le monde devrait faire une part de chacune de ces choses. Afin de pouvoir aider les autres, les moines (les moniales) et les érudits (dans le Dharma) ont eux aussi à travailler dans la société. La pratique de zazen et l'étude du Dharma peuvent nous inspirer et peuvent approfondir notre compréhension de ce que nous faisons au sein de la société. Sans des enseignants qui pratiquent l'assise (zazen) pleinement et profondément, les personnes qui étudient ou qui travaillent ne peuvent pas comprendre la profondeur de la pratique. Ce n'est pas uniquement leurs instructions mais aussi leur présence, leur pratique de zazen qui bénéficient aux personnes actives. Que nous pratiquions dans un endroit calme ou que nous nous affairions dans une société ou une entreprise quelconque, la chose qui importe est de voir clairement la direction de notre chemin et de rester concentrer dessus. En tant qu'être d'éveil, notre direction est balisée par les Quatre Vœux du bodhisattva que voici :

Si nombreux que soient les êtres sensibles, je fais le vœu de les libérer  
Si nombreuses que soient mes illusions, je fais le vœu de les abandonner  
Si nombreux que soient les enseignements, je fais le vœu de les pratiquer  
La Voie du Bouddha est insurpassable, je fais le vœu de la réaliser

*Okumura Rôshi – Sansuikyô -commentaires*



• 6-12-2023

## *Sérénité et tranquillité*

Vivre une vie spirituelle, c'est apprendre et pratiquer la Voie de l'Esprit. La Voie est le chemin universel qui est complète sérénité, complète tranquillité. On l'appelle « Esprit ». Cet Esprit n'est pas l'esprit ordinaire. Il est la nature originelle de la conscience. Ce chemin est ouvert à tous les êtres, pas uniquement aux êtres humains. Notre vie est au milieu du chemin universel de la sérénité et de la tranquillité : la Voie de l'Esprit est toute chose. En tant qu'Esprit, la sérénité et la tranquillité sont conscience universelle. La nature originelle de la conscience est comme un cour d'eau : sereine et tranquille mais, en même temps, elle est dynamique. Le « moi » considère la Voie de l'Esprit comme quelque chose de particulier dont il peut faire l'expérience. Il veut savoir ce qu'il s'y passe. Mais ce que le « moi » peut y voir et y prendre n'est que la surface de la Voie de l'Esprit. L'enseignement du Bouddha nous indique comment on peut être présent à la Voie de l'Esprit, comment on peut être Un avec la Voie de l'Esprit. Il ne s'agit pas d'y prélever « quelque chose ».

Comment ne faire qu'Un avec la sérénité et la tranquillité ?

En considérant le flux des choses qui apparaissent et disparaissent et en reconnaissant la nature éphémère du monde. Tout ce qu'il y a à faire, c'est d'être présent moment après moment : quand vous faites zazen, faites simplement zazen.

Tout ce que vous avez à faire, c'est d'être vous même. Zazen doit être zazen tel quel alors, naturellement l'esprit égoïste n'apparaît pas

*Maître Dainin Katagiri*

*Retour au silence - extrait*

- *Soirée zazen du vendredi 8 décembre 2023 pour Rohatsu*

## Le merveilleux parfum de sagesse et de vertu au milieu de la neige

Discours de la Salle du Dharma donné par Dôgen Zenji le 8 décembre 1249 à l'occasion de Rohatsu, la commémoration de l'Éveil du Bouddha

Sous l'arbre de la bodhi, là où les deux roues de la pratique et du Dharma sont intimement tournées, la fleur de l'éveil est lumineuse. A ce moment, dans un incommensurable grand millier de mondes, pour lui-même et pour les multitudes environnantes, le bien-être et le bonheur sont apparus. Ce matin là, mon maître originel, l'Honoré du Monde, le Grand Sage Shâkyamuni Bouddha, est resté sous l'arbre de la bodhi, assis en zazen sur le siège de diamant en accomplissant l'insurpassable et véritable éveil.

Quand il l'exprima pour la première fois, il dit : *« Trois quartiers de cette nuit sont passés, durant le quartier restant, la lumière se lèvera. Les diverses sortes d'êtres conditionnés et inconditionnés restent tous immobiles. A cette heure, l'insurpassable et vénérable grand sage a éteint toutes les afflictions, il a atteint l'éveil et est devenu Celui dont la sagesse connaît tout dans le monde ».*

Quelle est la signification de ce que dit l'Honoré du Monde quand il parle comme cela ? Grande assemblée, voulez-vous clairement le comprendre ?

*Après une pause, Dôgen dit : « Dans la neige, il y a une seule branche serties de fleurs de prunier. Arrivant avant le printemps, un merveilleux parfum frappe le nez ». L'Honoré du Monde a dit ensuite : « Grâce aux vertus et aux bénéfiques que j'ai accumulés dans des temps anciens, tout ce que mon cœur souhaitait à été accompli, mon esprit de samâdhi a été vérifié instantanément et j'ai atteint la rive du nirvâna. Tous mes ennemis, y compris le démon Mâra dans le niveau Ishvâra du royaume du désir ne peuvent pas me troubler et tous, ils prennent refuge dans le Bouddha. Ceci est grâce au pouvoir de ma vertu et de ma Sagesse. Si vous pouvez courageusement faire des efforts diligents afin de chercher la Sagesse sacrée, celle-ci pourra être atteinte sans difficulté. Une fois (la Sagesse) atteinte toutes vos afflictions seront épuisées et toutes vos offenses ainsi que vos fautes seront éteintes ».*

*Dôgen Zenji continue :*

Ceci est le premier exposé du Dharma donné pour le bien des êtres humains et des êtres célestes au moment même où l'Honoré du Monde atteint l'éveil.

Ses enfants dans le Dharma ainsi que ses descendants dans le Dharma ne devraient pas l'ignorer. Connaissant déjà cet exposé du Dharma, comment l'exprimeriez-vous ? Ce matin, pour le bien des moines Eihei (Dôgen) va le dire. Voulez-vous l'entendre ?

*Après une pause, Dôgen dit :*

**« Lorsque enfin l'étoile du matin est apparue, Bouddha a accompli la Voie  
Dans la neige, une seule branche avec des fleurs de prunier apparaît.  
Sur la grande terre, les êtres sensibles, ensemble avec les herbes et les arbres,  
ont atteint la Joie comme jamais auparavant ».**

Eihei Kôroku – Discours de la Salle du Dharma n°360 – Volume 5

Recueillis par Gien

Traduit du japonais et présenté par Okumura Rôshi (2010)



- *16-12-2023*

L'éveil est un état dans lequel nous faisons exactement Un avec la vérité et dans lequel nous voyons la nature ultime de l'existence.

Aussi, dans notre vie de tous les jours, quoique nous fassions, nous devons faire tous les efforts possibles pour vivre en paix et en harmonie avec tous les êtres sensibles. Lorsque notre vie quotidienne devient Une avec la paix et l'harmonie, tous les êtres sont absorbés dans notre vie et nous faisons Un avec la nature originelle de l'existence.

C'est la manifestation de la paix véritable. Ce n'est pas quelque chose d'abstrait : il n'y a là rien à conceptualiser. Quand nous sommes assis en zazen, soyons libre de l'idée que nous sommes quelqu'un qui est en train de faire zazen. Alors, nous sommes fluides et dynamiques. Si nous pratiquons de la sorte, notre zazen manifeste l'esprit d'éveil et au même moment, l'esprit d'éveil nous pousse à pratiquer. Au travers de notre pratique spirituelle, nous voyons profondément la vérité de la vie humaine. Voir l'éternité, le Dharma, la vérité, voir la source de l'existence c'est la liberté totale : lorsque notre vie de tous les jours se fonde sur la sagesse, c'est le nirvâna. L'esprit qui cherche la Voie, la pratique, l'éveil et le nirvâna se déploient constamment dans un cercle qui est sans commencement et sans fin. L'éveil n'est pas un état de conscience particulier que nous pouvons saisir à partir d'une perspective dualiste.

Ce n'est pas « quelque chose » que nous pouvons obtenir et garder : nous avons à le réaliser. C'est voir la vie à partir de l'Universel, c'est à dire vivre en paix et en harmonie avec tous les êtres sensibles sans discriminer.

Bouddha nous a enseigné que toutes les choses, celles que nous pouvons voir et celles que nous ne pouvons pas voir, celles que nous pouvons penser et celles que nous ne pouvons pas penser, celles que nous pouvons imaginer et celles que nous ne pouvons pas imaginer, toutes ces choses doivent être acceptées comme étant des êtres faisant totalement partie du monde de Bouddha ( de l'Univers entier ).

Nous devrions accepter tous les êtres et les comprendre : voir d'où ils viennent, regarder leurs visages et d'un autre côté, nous devons être libres de toutes choses. Acceptons tous les aspects de la vie humaine, peu importe ce qu'ils sont. Ceci est la liberté (selon le Bouddha).

La liberté ne consiste pas à chercher à s'échapper de la souffrance ou de tout autre aspect de l'existence mais de les accepter dans leur véritable nature d'êtres (sensibles et insensibles) évoluant dans le monde de Bouddha (dans l'Univers entier).

La plupart des gens s'imaginent que l'éveil est comme un coup de tonnerre, quelque chose de foudroyant. Je ne le pense pas. L'éveil est très doux, très délicat. L'éveil veut dire s'éveiller à l'endroit où nous sommes, à qui nous sommes, à notre vie quotidienne et à la vraie nature du temps.

*Dainin Katagiri Roshi*

