

## Shôbôgenzo Zuimonki : enseignements de maître Dôgen

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

*(3-11) Maître Dôgen a dit :*

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

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

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

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

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

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

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

*Traduit du japonais et présenté par Maître Okumura - 2022*