

Shôbôgenzo Zuimonki : enseignements de maître Dôgen

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

(3-20) Maître Dôgen dit :

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

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

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

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

C'est pourquoi, je pense que nous devrions pratiquer
zazen de tout notre cœur

Traduit du japonais et présenté par Maître Okumura - 2022