

AINSI

AI-JE

ENTENDU

2021



Centre bouddhiste zen des Pagodes

www.centre-bouddhiste-zen-des-pagodes.be

Le Shôdôka de Yoka Daishi

« Ami, ne voyez-vous pas ? Cet homme tranquille qui a atteint l'éveil a cessé d'étudier et d'agir, il n'écarte pas les illusions et ne recherche plus la vérité. La nature réelle de notre ignorance n'est autre que notre nature de Bouddha. Notre corps vide et illusoire est le Corps de la Loi (Dharmakâya) »

Les trois premiers vers du Shôdôka constituent l'introduction mais les deux vers suivants : *« La nature réelle de notre ignorance n'est autre que notre nature de Bouddha. Notre corps vide et illusoire est le Corps de la Loi »* résument l'œuvre entière. L'illusion et l'éveil n'ont pas deux natures différentes. Nous devons saisir la nature de ce qui aveugle notre moi. Nous voyons une dualité là où il n'y en a pas. Il nous faut prendre conscience au plus profond de nous-même que notre corps tel qu'il est ne fait qu'un avec notre esprit et qu'il est (qu'ils sont) identique à l'essence de l'Univers. Dans la nature de notre ignorance et dans notre corps vide, nous devons découvrir l'ultime réalité de notre vie : quand nous comprenons l'essence de l'Univers, nous comprenons en même temps que les êtres animés, les végétaux, les minéraux, tout, absolument tout dans l'univers possède la nature de Bouddha et que c'est bien ainsi. Les choses sont telles qu'elles sont, c'est la condition normale, alors c'est bien. Les êtres ignorants (que nous sommes) et le Bouddha ne font qu'Un. L'essence de notre esprit et notre corps vide et illusoire ne sont pas séparés. La dualité entre le corps et l'esprit n'existe pas. L'essence de l'esprit est le corps vide et illusoire. La distance est très grande entre notre corps vide et illusoire et le Corps de la Loi (Dharmakâya). Aussi grande qu'entre la vie et la non-vie. Aussi lointaine que les confins de l'Univers.

Le Shôdôka de Yoka Daishi

« Quand on s'éveille au corps de la Loi (Dharmakâya), il n'y a plus rien : notre nature originelle est le pur Bouddha. Quand on constate la réalité des choses, il n'y a plus d'homme ni de Loi. Le karma est anéanti dans l'instant ».

Le véritable caractère de la réalité a pour unique caractère l'absence de caractère. Ce n'est ni ceci, ni cela. Toutes les existences de l'univers, tous les phénomènes sans exception sont la véritable nature de la réalité. En regardant le monde avec l'œil du Bouddha, tout est bouddha. Il n'y a plus de démon. Tous les êtres, sensibles et insensibles sont la Voie : l'herbe, l'arbre, le pays, la planète, tout est bouddha. L'homme ordinaire de ce monde dira que je ne suis pas un bouddha parce qu'il me regarde avec des lunettes d'homme ordinaire. Quand il porte des lunettes bleues, il voit le monde en bleu. Si elles ont la couleur du désir, il ne voit dans le monde que des objets de désir. Il nous faut donc comprendre la véritable réalité mais comme la condition humaine s'y oppose, ce n'est pas une tâche facile. Ici, tout est illusions. Dans tout ce qui se fait dans le monde, rien n'existe en dehors des illusions. Disons que tout est karma. Chacun vit dans des mondes complètement différents, voilà pourquoi la réalité ultime est difficile à appréhender. Découvrir la véritable nature de la réalité, c'est embrasser d'un seul regard le panorama de l'univers. Quand on a cette vision, on a compris l'enseignement de Bouddha. En coupant les liens du karma, on trouve l'apaisement en toutes choses. On a une vision totale et immédiate du réel. Il suffit donc de regarder par dessus nos lunettes ou, mieux encore, de les ôter. Quand on s'éveille à la vacuité de toutes choses, l'ego n'existe plus. Plus rien ne l'entrave.

Maître Kôdô Sawaki

Le Shôdôka de Yoka Daishi

« L'homme ignore la précieuse perle mani cachée dans sa nature de Bouddha ».

Pour comprendre ce que nous dit le texte, il faut le frapper en plein cœur, saisir la racine originelle, la source véritable. En sanskrit, *mani* signifie perle magique (qui exauce tous les souhaits). La perle *mani* symbolise la nature de Bouddha. Où est donc ce trésor ? Maître Daishi dit : « Le sublime trésor est caché dans la montagne Gyôsan ». La montagne Gyôsan est une image qui signifie notre propre corps. Où est la nature de Bouddha ? La nature de Bouddha est en nous-même mais l'homme ignore la précieuse perle *mani*. Tous les maîtres zen le répètent : « Cessez d'interroger les mots, de rechercher le savoir. Il n'y a rien dans les mots. Détournez-vous des reflets et des échos ». Il faut pratiquer soi-même la Loi du Bouddha : seule, notre pratique est importante.

*« Les facultés merveilleuses des six sens sont vides et ne le sont pas.
La parfaite lumière de la perle est une forme dépourvue de forme ».*

Tous les hommes souffrent à cause de leurs passions et de leur karma. Le Soûtra du Cœur (Hannya Shingyo) dit : la forme est le vide, le vide est la forme. Tout en ayant, il n'y a pas. Tout en n'ayant pas, il y a. Dans le contre, il y a le pour. Dans le pour, il y a le contre. Le bien contient le mal et le mal contient le bien. *« La parfaite lumière de la perle est une forme dépourvue de forme ».* Maître Dôgen a écrit : « L'univers entier est une perle précieuse ». Si chaque chose saisie par nos sens est vide et ne l'est pas, il en va de même pour l'univers entier qui est une forme dépourvue de forme. Nos passions et notre karma déforment notre vision. Ce que nous voyons n'est pas la vérité. Ce que nous pensons n'est pas la vérité. Nous voyons et pensons à travers l'écran de fumée de nos passions.

Maître Kôdô Sawaki

Le Shôdôka de Yoka Daishi

*« C'est en purifiant les cinq visions que l'on obtient les cinq pouvoirs.
Celui qui a réalisé l'éveil connaît l'inconcevable ».*

Les cinq visions sont : 1/ l'œil du Bouddha (la perception des vies passées, présentes et futures) 2/ l'œil du Dharma (l'œil qui permet aux bodhisattvas de pénétrer tout les enseignements pour le bien des êtres) 3/ l'œil de la Sagesse (Prajna Paramita : l'œil qui voit la vacuité de tous les phénomènes). 4/ l'œil divin (l'œil qui perçoit le monde de l'invisible et du sans-forme, au-delà du monde physique). 5/ l'œil de chair (l'œil des êtres ordinaires qui distingue les formes et les couleurs, le monde visible).

Purifier (sa conscience) signifie faire en sorte que le brouillard ne bouche plus la vue. C'est faire zazen et pratiquer la Voie en vertu de quoi on pourra acquérir les cinq pouvoirs. Quels sont ces cinq pouvoirs ?

Il s'agit de ceux que confère le Dharma du Bouddha : la foi, l'énergie, la détermination, la concentration et la Sagesse. Nous les obtenons en purifiant nos cinq visions (càd notre conscience profonde).

En vérité, nous sommes prisonniers des sombres nuées de l'ignorance. Nous marchons à tâtons dans les ténèbres. Mais dès que se déchirent les nuées, ne serait-ce qu'un instant, on réalise l'éveil.

Un jour, je suis monté au sommet du volcan Aso. L'immense cratère était recouvert de nuages. Déçu, je suis resté à observer l'endroit quand, soudain, j'ai entendu un grondement monter des profondeurs (de la montagne) : c'est alors que les brumes se sont dissipées et que j'ai vu le fond du cratère complètement dégagé. A peine l'avais-je aperçu que le couvercle de nuages s'est refermé. Il faut constater de ses propres yeux la chose véritable si l'on veut la connaître.

Tel est le sens de *« celui qui a réalisé l'éveil connaît l'inconcevable ».*

Pour ce faire, il n'y a pas d'autre moyen que d'asseoir son corps et son esprit.

Le Shôdôka de Yoka Daishi

« J'entre dans la montagne profonde où j'habite un ermitage. Sous le grand pin d'une cime escarpée plongeant dans l'abîme, je m'assois tranquille et sans soucis dans mon humble demeure. Retraite silencieuse, sereine simplicité. »

L'ermitage dont il est question ici est un lieu isolé où l'on n'entend même pas un meuglement de vache. Il n'y existe aucune trace humaine. Maître Dôgen disait : *« les poussières du monde ne l'atteignent pas »*. Dans cet endroit, la neige tombe en silence, l'homme est (assis) immobile. De quel monde s'agit-il ? C'est le monde de l'homme qui est seul avec lui-même. C'est sa montagne profonde où il se retire loin du bruit et des activités de la vie (mondaine). Un monde où il ne voit personne. Aucun lien avec quiconque. Seul avec lui-même. C'est la Voie de la religion authentique. Quand on est face à quelqu'un, on entre en scène et on joue un rôle. La plupart des choses que nous faisons, nous les faisons sous le regard des autres. Mais le lieu où personne ne vous voit et où vous vous empoignez avec vous-même, c'est votre montagne profonde. Quand on ne peut plus mentir aux autres et à soi-même et que ce « soi-même » ne peut plus vous tromper, on est dans la montagne profonde. On est soi-même. Mais on doit pouvoir entrer dans la montagne n'importe où, même dans un train ou en plein milieu de la ville car la montagne profonde est partout. Où que vous soyez, c'est la montagne profonde et vous y êtes chez vous. Alors on est sans naissance et sans pensée : on ne recherche plus rien.

« Sous le grand pin d'une cime escarpée plongeant dans l'abîme, je m'assois, tranquille... ». Telle est est la Voie du Bouddha : d'une hauteur infinie et d'une profondeur insondable.

Maître Kôdô Sawaki

Le Shôdôka de Yoka Daishi

« La nature de Bouddha, joyau des préceptes, est inscrite dans le fondement de notre esprit. Bruines et rosées, brumes et nuages vêtent notre corps. Le lumineux miroir de l'esprit éclaire (tout) sans obstruction. Son immense éclat pénètre les mondes innombrables. Les myriades de phénomènes s'y reflètent. Il est une perle parfaite sans dehors ni dedans ».

Les dix préceptes du bodhisattva sont : ne pas tuer, ne pas voler, ne pas avoir de relations sexuelles illicites, ne pas mentir, ne pas s'enivrer, ne pas parler avec malveillance, ne pas se vanter, ne pas être avare, ne pas se mettre en colère, ne pas dire du mal des Trois Trésors (Bouddha, Dharma, Sangha). Les Trois Purs préceptes sont : faire le bien, s'abstenir de tout mal et aider les autres.

Le Corps des Préceptes provient des germes (bîja) renfermés dans la conscience fondamentale (âlaya vijñana) de laquelle découle tous les phénomènes psychiques. Il est produit par la foi. Une graine enfuie dans la conscience (fondamentale) prend vie et souffle des germes qui à leur tour produisent de nouveaux germes et cela indéfiniment, tout au long de la vie. Mais le miroir de notre esprit ne discrimine pas, il n'aime pas ceci ni ne déteste cela et pour lui tout est lumineux jusqu'au tréfonds des profondeurs abyssales sans qu'il ne rencontre jamais d'obstacle.

Le Kegon kyô (*Avatamsaka Sôûtra*) dit : « Comme les vagues de la mer qui sont toutes différentes mais émergent du même océan, les phénomènes tous différents, émergent d'un même principe (la vacuité) ».

« Le lumineux miroir de l'esprit éclaire tout sans obstruction et les myriades de phénomènes s'y reflètent » : les ombres ne font pas exception parce que le précieux miroir, pur et limpide, réfléchit toutes choses clairement et sans faire de différence.

« Il est une perle de lumière parfaite, sans dehors ni dedans » : notre esprit a la même racine que le ciel et la terre où toutes choses ne font qu'un seul corps. Il n'a ni extérieur ni intérieur. Sa clarté contient l'univers entier, il n'y a rien à exclure, rien à rechercher.

Le Shôdôka de Yoka Daishi

« Une nature pénètre parfaitement toutes les natures. Un phénomène contient tous les phénomènes. Une seule lune apparaît sur toutes les eaux.

Tous les reflets de la lune proviennent d'une seule (et même) lune ».

Dans le Shinjinmei, maître Sôsan dit la même chose :

« Un en Tout ; Tout en Un ». Les êtres humains résonnent presque toujours en terme de quantité. Or, si l'on considère les choses du point de vue de leur essence, celle-ci est unique : il n'y a qu'une vérité absolue (la vacuité) mais la boue est de la boue et l'or est de l'or. Où que vous alliez, la boue reste de la boue et l'or reste de l'or. Aussi pauvre que vous soyez, si vous êtes éveillé, vous êtes bouddha. Aussi riche que vous soyez, si vous êtes prisonnier de votre ignorance, vous êtes un homme ordinaire. Un bouddha et un homme ordinaire font tous deux les mêmes gestes quotidiens mais dans un esprit totalement différent. La nature de bouddha n'a pas de forme, elle n'est pas esprit, elle n'est pas conditionnée, elle n'est ni cause ni effet.

La source originelle de tous les bouddha naît de la pratique du bodhisattva. Notre nature de bouddha est inscrite en nous : Bouddha et moi ne faisons qu'un.

« Une seule lune apparaît sur toutes les eaux ».

La lune se reflète dans le Yang-tse-kiang et dans la rivière Sumida, dans une mare d'eau stagnante ou dans une goutte de rosée suspendue à un brin d'herbe. L'esprit, lune solitaire contient toutes choses dans sa lumière. Maître Dôgen écrit : « L'éveil suprême, lâchez-le et il vous emplira les mains ». Il ne nous reste plus rien dans les mains mais de ce « rien » sort le Tout : c'est le principe de la Voie.

Quand on se dépouille de ce qui n'est pas essentiel, l'infiniment subtil apparaît (et nous voyons au-delà des apparences)

Le Shôdôka de Yoka Daishi

« Le corps de la Loi (Dharmakâya) de tous les bouddha pénètre ma nature, ma nature et le Bouddha ne font qu'un. Quand un degré est franchi, tous le sont : il n'y a ni forme, ni esprit, ni pratique ».

Il y a interpénétration et fusion quand le corps de tous les bouddha pénètre ma nature. Ma nature fond dans le Bouddha et lui, en moi. C'est-à-dire que nous ne sommes pas assemblés par une couture comme le seraient deux morceaux de tissus. Même si mon visage reste celui d'un homme ordinaire, à l'intérieur, je suis devenu un bouddha.

« Il n'y a ni forme, ni esprit, ni pratique ». C'est à dire sans karma, sans esprit, sans ainsité, sans cause, sans effet. Toutes ces choses sont des illusions, des productions conditionnées mais dès l'instant où l'on s'affranchit de la tutelle des phénomènes, de l'esprit et de l'action, on saisit la véritable nature de la réalité. On fait l'expérience de la Voie. La Voie du bouddha se pratique au milieu des illusions de l'homme ordinaire. Ce mélange de l'homme ordinaire et d'un Bouddha est d'une grande subtilité.

Comme il est écrit dans le Soûtra de l'Avatamsaka (Kegon Kyô) :

« A l'instant où se produit l'éveil, on devient exactement un bouddha ».

L'instant présent fait tomber l'éternité dans un piège, il sauve la vie.

Maître Dôgen a dit : « Quand bien même vivriez-vous cent ans esclave des apparences et dans l'agitation, si un seul jour, vous vous consacrez à une pratique active, non seulement toute votre vie en bénéficiera mais aussi celle de tous les êtres, pour l'éternité. Ce jour-là, votre vie aura été digne de respect. Quand vous pratiquez de façon soutenue, vous aimez votre corps, votre cœur, votre personne et vous vous respectez.

C'est par une pratique active que tous les éveillés s'actualisent dans la vie de tout les jours et que l'on atteint la grande Voie des bouddha ».

Le Shôdôka de Yoka Daishi

« La vérité n'est pas fondée et l'illusion (l'ignorance) est vide dès l'origine. Si l'on renvoie à la fois existant et non-existant, la non-vacuité est vacuité. Les vingt portes du vide sont sans assise. La nature du Bouddha est unique et son corps de même ».

« La vérité n'est pas fondée et l'illusion est vide dès l'origine ».

Qu'est-ce que la vérité ? Qu'est-ce que l'illusion ? Demandez à une chouette ce qu'est la nuit, elle vous dira que c'est le jour. De même, l'eau est l'amie des poissons et l'ennemie de l'homme qui est en train de se noyer. Vérité ou illusion : c'est l'être humain qui en décide mais dans la Réalité, il n'existe ni vérité ni illusion. Vérité et illusion sont des points de vue. Or, un point de vue est une perspective, un aspect sous lequel une chose se présente. Tu as ton point de vue et moi, j'ai le mien.

Sur un même objet, nos points de vue peuvent être totalement différents. Vérité et illusions sont des concepts, des constructions mentales qui n'ont aucune existence en soi.

« Les vingt portes du vide sont sans assise ».

Le vide ne présente aucun aspect. On ne peut pas le mesurer.

Dans le vide, il n'y a ni durée, ni bien ni mal, ni plaisir ni aversion.

Dans le vide, le concept de vide n'existe pas. Lorsque nous voyons au-delà de nos illusions, il reste l'unique corps du Bouddha qui remplit le ciel, la terre et tout l'Univers. Le corps du Bouddha est d'une nature unique et rien ne peut en sortir. Rien ne peut sortir de l'Unité car toutes choses sont Un : l'absence de caractère des phénomènes est leur véritable caractère. La moindre de nos actions contient l'univers, elle participe de l'univers entier. Chaque jour, nous accomplissons une tâche vaste comme l'univers : quand nous inspirons, l'univers entier inspire ; Quand nous expirons, l'univers entier expire. L'instant présent est l'éternité.

Le Shôdôka de Yoka Daishi

« L'esprit est la racine et le phénomène, la poussière. L'un et l'autre laissent des traces sur le miroir. Une fois nettoyé, il retrouve son éclat d'origine. L'activité de l'esprit et des phénomènes ayant cessé, la réalité (vraie) apparaît. Les actes proviennent de l'esprit et les maux du corps. Il ne faut ni se plaindre ni blâmer autrui ».

« *L'esprit est la racine et le phénomène, la poussière* ». L'esprit est un illusionniste qui fait croire à l'existence d'un sujet. Il produit des rêves et des fantasmagories qui donnent l'illusion d'un objet (substantiel). Les phénomènes sont le monde, la poussière de ce monde. L'un et l'autre laissent des traces sur le miroir : esprit et phénomènes se reflètent dans le miroir de notre véritable nature (notre nature de Bouddha) et l'obscurcissent alors qu'elle est fondamentalement pure et sans tache. Sujet-objet, vérité-illusion, existence-non-existence, bien-mal, corps-esprit, toutes ces dualités sont des souillures de même que le vide et le non-vidé. Une fois nettoyé, le miroir de l'esprit retrouve son éclat d'origine. Les souillures ne sont rien : quand toute trace de racine, d'esprit, de sujet et d'objet est éliminée, il retrouve son éclat. Dès que cesse la pluie et que les nuages se dispersent, le ciel bleu apparaît et, tout d'un coup, l'horizon découvre mille montagnes. Quand la source des illusions est épuisée, la réalité apparaît. C'est quand nous faisons zazen que la production (d'illusions) s'épuise et que notre véritable nature se manifeste. On voit la réalité telle qu'elle est : il n'y a rien et aucune chose (aucun phénomène) ne repose sur rien. Les actes proviennent de l'esprit et les maux du corps : on récolte ce que l'on a semé. Chaque personne construit son propre monde et vit dans l'univers qu'elle crée elle-même. Même si nous vivons dans le même monde, la perception que nous en avons diffère pour chacune et chacun d'entre-nous : la façon dont on juge ce monde dépend de la façon dont on le voit.

Le Shôdôka de Yoka Daishi

« Je comprends maintenant ce qu'est la perle mani. Elle répond à tous ceux qui la reçoivent avec confiance. On voit clairement qu'il n'y a rien : ni être humain ni Bouddha. Les myriades d'univers sont (comme) des bulles dans l'océan, les sages et les saints sont (comme) des éclairs dans le ciel ».

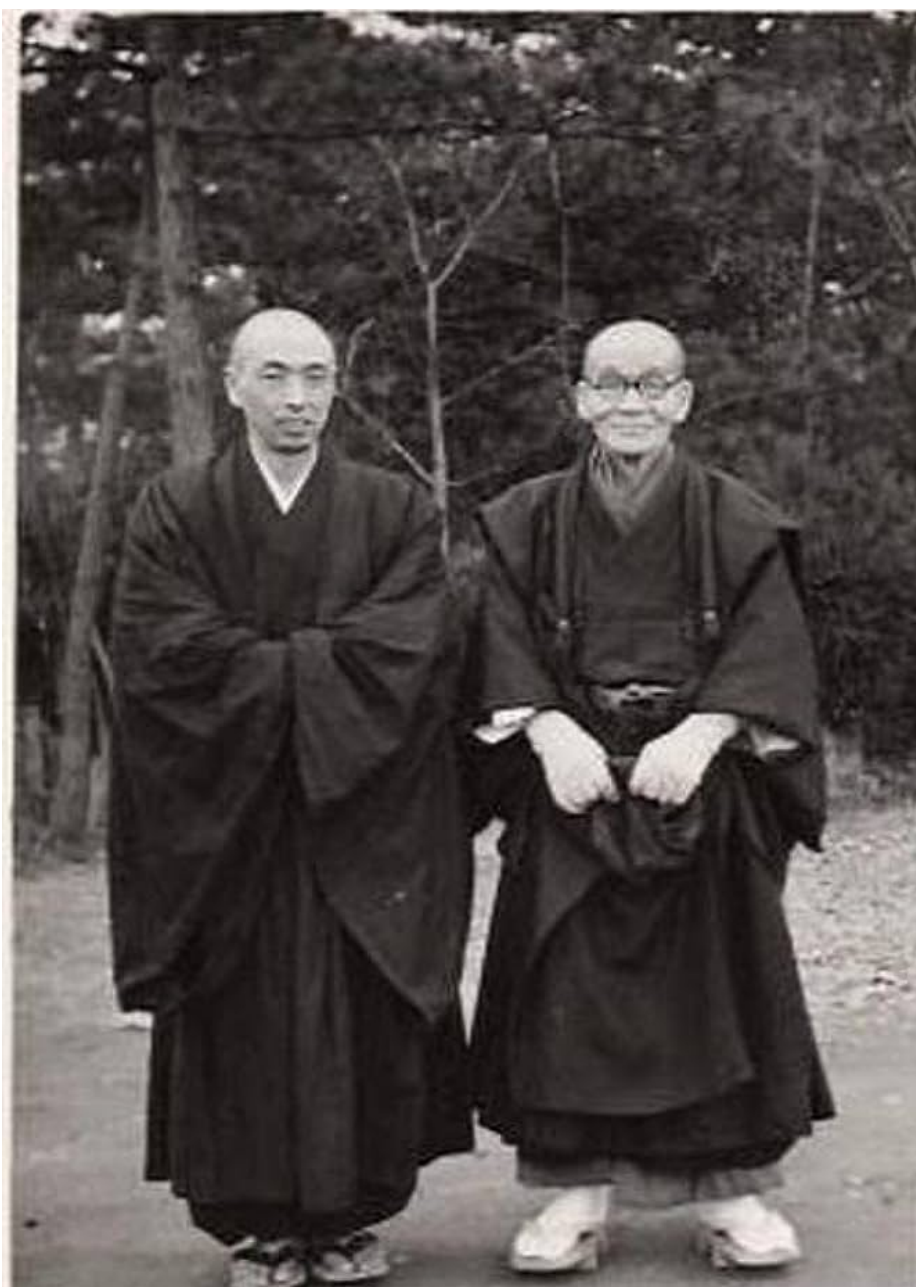
Avoir la foi, ce n'est pas croire en un Dieu ou un Bouddha qui serait extérieur à soi. La foi, c'est vivre en soi-même Dieu ou Bouddha. C'est être à l'unisson avec lui quand on le salue. Quand on croit fermement aux enseignements de Shakyamuni sans douter, on est exaucé car on a découvert la perle *mani*, la perle magique.

« On voit clairement qu'il n'y a rien » : avant l'éveil, on est dans l'illusion (l'ignorance) mais après l'éveil, on voit qu'il n'y a plus d'éveil. Lorsque la lumière se fait dans l'esprit, il n'y a plus ni lumière ni ténèbre : lorsqu'on réalise sa nature de bouddha, il n'y a plus de Bouddha et il n'y a plus de soi. Quand on est assis tout simplement sans rien rechercher, quand on ne fait plus zazen pour obtenir l'éveil, on réalise le samâdhi, c'est à dire le calme parfait du corps, du cœur et de l'esprit. Il n'y a plus de discontinuité entre soi et l'Univers. Aussi quand j'inspire, j'inspire l'Univers, quand j'expire, j'expire l'Univers. Chaque jour, je suis le souffle inspiré et expiré de tous les Univers aussi nombreux que les grains de sable du Gange.

« Je comprends maintenant ce qu'est la perle mani » : Yôka Daishi est sûr de lui et il le proclame. Après avoir connu la souffrance, il a cherché la difficile Loi du Bouddha, suivi un enseignement authentique.

Il a interrogé les plus grand Maître Zen. Finalement, il a rencontré l'exacte Loi. Ce vers résonne de joie et de confiance en soi. Le Shôdôka nous fait franchir les murs qui nous enferment. Au-delà des mots du poème, Maître Yôka veut suggérer en nous l'inexprimable. Il dit l'essentiel de ce que l'on peut exprimer par le langage et éveil en nous de profondes résonances.

Maître Kôdô Sawaki



Kôshô Uchiyama et Kôdô Sawaki

Le Sûtra du Lotus (extraits)



commenté par maître Shohaku Okumura

Soûtra du Lotus - Myôhôngekyô - (Ch2 Les expédients salvifiques)

Le Héros du monde (le Bouddha), on ne peut en prendre la mesure.

Parmis les dieux, les gens du monde et les autres espèces d'êtres vivants,

Nul ne peut connaître l'Éveillé (le Bouddha).

Sa force, son assurance, sa délivrance et ses recueils (samâdhi)

Ainsi que les autres attributs d'un éveillé (d'un bouddha)

Nul ne peut les pénétrer.

Le Soûtra du Lotus est l'une des sources les plus importantes des enseignements de Maître Dôgen. Pour lui, le Soûtra du Lotus était essentiel parce qu'il décrit la Voie du bodhisattva selon le Mahâyâna.

Le passage repris ci-dessus dit que personne ne peut connaître le Bouddha : aucun être humain ne peut comprendre qui est le Bouddha.

« Pénétrer » (ou sonder) signifie mesurer la taille de quelque chose.

Nous pouvons mesurer les choses qui nous sont familières.

Ici, « mesurer » signifie comprendre ou saisir. Sans un objet de comparaison, on ne peut rien mesurer. Pour mesurer l'Univers, on se sert de l'année-lumière mais c'est une abstraction que l'on ne peut pas réellement connaître et qui a du sens uniquement pour les scientifiques.

Le Bouddha et le Dharma sont sans limites : ils sont incommensurables (ineffables, inconcevables). On ne peut pas les mesurer.

Pour comprendre quelque chose d'illimité, il faut ouvrir la main (de la pensée) et nous libérer de nos critères. Le Soûtra dit : « *Les attributs d'un éveillé, nul ne peut les pénétrer* ». Cela veut dire que personne ne peut mesurer quelque chose d'illimité parce que nos critères sont limités.

Quand on cesse de mesurer, on peut comprendre l'incommensurable.

C'est ce que nous faisons quand nous sommes assis en zazen ...

Soûtra du Lotus - Myôhôngekyô - (Ch2 Les expédients salvifiques)

Autrefois, suivant des bouddhas sans nombre,
Il parcourut entièrement les diverses Voies ,
La Loi profonde et sublime, difficile à voir et ardue à comprendre.
A travers des millions de kalpas sans nombre, Il parcourut ces divers sentiers.
Puis, sur la plate-forme de la Voie, il put réaliser le fruit.
Ceci, je le sais pleinement.

Quand on essaye de comprendre ou de saisir le Dharma avec l'intellect, on ne peut qu'échouer parce que c'est impossible.

Le moment présent est la seule réalité. Le passé n'est plus et le futur n'est pas encore advenu. La réalité non plus. Seul ce moment-ci, *maintenant* est la réalité. Pourtant, ce maintenant est étrange et merveilleux : on ne peut pas le saisir car il n'a pas de longueur. Quand je prononce le son « main », le reste du mot « tenant » se trouve dans l'avenir et quand je dis « tenant », le son « main » est déjà dans le passé. Mais quand donc est-ce le présent ? Le présent n'existe pas (pas plus que le passé et le futur). Il est vide. Le passé et le futur ne sont jamais ici (et maintenant) et le présent est vide. C'est merveilleux : nous vivons la réalité, nous vivons nos vies et pourtant tout est vide. Nous ne pouvons rien saisir car rien n'a de substance. Ce moment présent qui est zéro, qui est vide est la seule réalité. Pour voir le Dharma, nous devons ouvrir la main de la pensée et accepter cette réalité. On ne peut pas discuter de l'Absolu. Nous sommes l'Absolu (le Dharma) lui-même. Il n'y a pas de vérité, de réalité en dehors de nous. Nous ne pouvons pas être en dehors de la réalité, du Dharma. Puisque nous en faisons partie, nous ne pouvons pas l'observer de l'extérieur. Tout ce que nous vivons au quotidien est la manifestation de ce Dharma inconcevable et incommensurable. Le très profond Dharma doit être pratiqué (ici et maintenant) avec notre corps et notre esprit tels qu'ils sont c'est-à-dire limités et impermanents.

Soûtra du Lotus - Myôhôngekyô - (Ch2 Les expédients salvifiques)

Concernant les dharmas (les êtres et les phénomènes) principaux, rares, difficiles à comprendre que le Bouddha a perfectionné, seul un bouddha peut avec un autre bouddha, épuiser leur réalité, c'est-à-dire l'ainsité de tous les dharmas : l'ainsité de leurs marques (formes), l'ainsité de leur nature, l'ainsité de leur substance (corps), l'ainsité de leurs pouvoirs (l'énergie), l'ainsité de leurs fonctions, l'ainsité de leurs causes, l'ainsité de leurs conditions, l'ainsité de leurs effets, l'ainsité de leurs rétributions et leur absolue identité du début à la fin.

Chaque être, chaque existence (et chaque phénomène) possède une combinaison de cinq caractéristiques : une forme, une nature, un corps, une énergie et une fonction différentes. Les cinq premières ainsités décrivent les caractéristiques particulières de chaque existant, de chaque phénomène et les quatre suivantes représentent les interconnexions entre les êtres (et entre les choses) à travers le temps et l'espace.

Par exemple, ce verre a une forme ronde et il est transparent. Ce verre a une nature et un corps qui sont différents des autres verres. Ce verre a sa propre énergie chimique, une énergie cinétique et nucléaire. Il n'y a aucune différence essentielle entre énergie et être. « Être » n'est rien d'autre qu'un ensemble de diverses formes d'énergies qui émergent dans certaines conditions. La fonction de ce verre est de contenir un liquide.

Parce que ce verre fonctionne pour contenir de l'eau, je peux la boire.

Quelqu'un m'a apporté ce verre d'eau mais cette eau provient d'un lac qui provient de l'eau d'une rivière qui à son tour provient du ciel.

L'eau du ciel provient de l'océan. Tout est relié. Cette réalité ou tout s'interpénètre, ou tout est relié est le Bouddha (l'Absolu) et nous en faisons partie.

Il n'y a pas de séparation entre moi et l'eau.

L'eau fait partie de moi lorsque je la bois.

Ce verre, ce corps, cet esprit sont tous le Bouddha (l'Absolu).

Sôutra du Lotus - Myôhôrengekyô - (Ch2 Les expédients salvifiques)

Quant à de tels grands fruits et de telles grandes rétributions, de telles doctrines de natures et caractéristiques diverses, Moi et les bouddhas des dix directions, sommes les seuls à pouvoir les connaître. Ces phénomènes ne peuvent pas être démontrés : les mots qui ne sont que des signes se taisent en eux. Aucune espèce d'être vivant ne peut les comprendre sauf la multitude des bodhisattvas dont le pouvoir de la foi est solide

Parce qu'il est difficile de concevoir ou de saisir les deux côtés de la réalité en nous servant de l'intellect, il nous faut la force de la foi.

On ne peut pas voir ni mesurer la réalité en tant qu'objet mais on peut la connaître à travers une pratique fondée sur la foi.

Le pouvoir de la foi provient de la prise de refuge dans les Trois Trésors : le Bouddha, le Dharma et la Sangha.

Quand nous prenons refuge, nous recevons les préceptes et nous prononçons les quatre vœux du bodhisattva. Ensuite, nous continuons à pratiquer en portant la robe du Bouddha (rakusu) et en recevant avec gratitude les offrandes de l'Interdépendance Universelle : des dons tel que l'air, l'eau, la nourriture et bien d'autres dons encore.

Notre pratique inclut toutes les activités du corps et de l'esprit, nos pensées comprises car elles sont une manière de comprendre ce Dharma merveilleux. Il n'est pas nécessaire d'interrompre nos pensée. Penser est une fonction de la réalité comme une autre. Cependant, nous devons comprendre que la pensée ne peut pas saisir la réalité dans sa totalité.

A la fin, l'enseignement de Bouddha est très simple : c'est toujours la réalité que nous vivons, il n'y a là rien de mystérieux. La vérité n'est pas cachée mais au contraire, elle est toujours présente, toujours manifestée.

Le but de notre pratique n'est pas d'expérimenté quelque chose de spécial mais plutôt de voir profondément la réalité de chaque existence y compris la nôtre. C'est la réalité du Corps du Bouddha dans lequel nous vivons et mourrons ensemble avec tous les êtres.

Shinji Shôbôgenzo de maître Dôgen



commenté par maître Nishijima

Shinji Shôbôgenzô (301 kôans) de maître Dôgen

Kôan n°6 du livre 1

Un jour, un moine demanda à maître Rôya Ekaku de la province de Jôshû :
Il est dit que l'Univers est pur et montre sa forme originelle. Comment donc lui est-il possible de manifester les montagnes, les rivières et la terre ?

Rôya Ekaku répondit :

L'Univers tout entier est pur et montre sa forme originelle. Comment donc lui est-il possible de manifester les montagnes, les rivières et la terre ?

Les montagnes, les rivières et la terre sont des concepts et des idées qui nous servent à décrire l'ineffable réalité de l'Univers. Mais on peut aussi dire que la forme originelle et la pureté de l'Univers ne sont rien d'autre que les montagnes, les rivières et la terre. Le moine (qui pose la question) ne peut pas voir la pureté de l'Univers ni sa forme originelle.

Tout ce qu'il voit, ce sont des montagnes, des rivières et la terre.

La réponse de maître Rôya Ekaku est une synthèse des deux points de vue précédents.

Les montagnes, les rivières et la terre n'existent pas (réellement) : ce sont des étiquettes qui tentent de décrire ce qui est au-delà de toute description et qui est (pourtant) la forme originelle de l'Univers pur.

Cette forme originelle n'est pas une vague idée ou un esprit qui flotterait quelque part dans l'espace.

La forme originelle et pur de l'Univers n'est rien d'autre que la réalité elle-même c'est-à-dire : les montagnes, les rivières et la terre.

La réalité se situe au-delà de toute description.

On doit la vivre directement.

Shinji Shôbôgenzô (301 kôans) de maître Dôgen

Kôan n°14 du livre 1

Un jour, maître Kyôzan demanda à maître Isan du mont Isan dans la province de Tan : « Lorsque des centaines, des milliers, des dizaines de milliers de circonstances viennent à moi toutes ensemble, que puis-je faire? »

Maître Isan répondit : « Le bleu est différent du jaune. Ce qui est long est différent de ce qui est court. Tous les êtres ont leur (propre) position dans l'Univers. Nous ne les intéressons pas. »

Quelle attitude avoir lorsque d'innombrables problèmes, d'innombrables circonstances viennent ensemble à notre rencontre ?

C'est une question très subjective.

Maître Isan répond donc : le bleu est différent du jaune.

Le long est différent du court. Ce sont là des faits objectifs du monde réel.

Ils n'ont aucun intérêt à nous faire du bien ou du tort.

Chaque chose, chaque phénomène a sa propre place dans l'Univers.

Aussi, nous n'avons pas à nous soucier des circonstances de monde.

Nous devons nous en occuper de façon réaliste c'est-à-dire comme elles surviennent. Si nous traitons à l'instant le problème qui nous fait face, nous pouvons, ensuite, nous occuper du problème suivant.

De la sorte, nous pouvons résoudre ces problèmes un à un.

Il n'y a pas d'autre moyen...

Maître Nishijima

Shinji Shôbôgenzô (301 kôans) de maître Dôgen

Kôan n°33 du livre 1

Un jour, un moine demanda à maître Sôzan Honjaku : « J'ai entendu dire qu'un ancien maître disait : « Tous ceux qui tombent par terre doivent s'appuyer sur le sol pour se relever ». Comment « tombons-nous » ? Maître Sôzan répondit : « Quand on confirme la situation réelle, on sait ». Le moine demanda alors : « comment se relève-t-on ? ». Maître Sôzan dit : « Relevez-vous, tout simplement ».

Dans le monde réel, les circonstances nous font parfois tomber et nous rendent confus, perdus. Afin de nous relever et de retrouver notre chemin, nous devons nous appuyer sur les circonstances du monde réel. Si nous tentons d'échapper à la souffrance et aux difficultés de nos vies en nous évadant dans des rêves ou dans des fantasmes, nous ne pouvons pas vraiment nous relever et marcher comme nous le devrions. Lorsque nous confirmons la situation et que nous acceptons les faits, nous voyons que nous sommes tombés. Ici, se relever signifie retrouver notre état d'équilibre. Cet état d'équilibre est notre nature originelle. Pour retrouver cet équilibre, maître Sôzan dit qu'il nous suffit de nous relever. C'est une action : agir simplement au moment présent (au moment où c'est nécessaire), c'est être un bouddha. On ne peut pas atteindre l'équilibre par la volonté ni par la réflexion. La volonté et l'intellect sont des fonctions de l'esprit mais l'équilibre, (notre nature originelle, notre nature de bouddha) est une condition de l'ensemble corps-et-esprit. Notre pratique de zazen est le portail qui donne accès à cet équilibre et à la vie réelle (telle qu'elle est).

Maître Nishijima

Shinji Shôbôgenzô (301 kôans) de maître Dôgen

Kôan n°58 du livre 1

Un jour, maître Keishô du mont Sikisô dans la province de Tan se vit demander par un moine : *« maître, votre réputation de posséder l'état concret dans lequel il n'y a pas de réflexion s'est répandue à plus de trois mille lieues »*. Maître Keishô : *« Oui, c'est vrai »*.

Alors le moine dit : *« Cependant, devons-nous réfléchir sur tous les phénomènes qui apparaissent devant nous ou pas » ?*

Le maître répond : *« Mes enseignements ne surprennent personnes, vous savez »*.

Le moine : *« Ne pas surprendre les gens n'est pas la même chose que réfléchir sur les phénomènes ! Quel est cet état sans réflexion » ?*

Le maître : *« C'est quand l'Univers tout entier ne nous cache rien »*.

Le moine veut connaître (et comprendre) la relation qu'il y a entre « la non réflexion » et « tous les phénomènes qui apparaissent devant nous ». La réponse du maître est très concrète car il dit qu'il ne surprend pas les gens avec ses enseignements. Il veut dire par là que puisque la réalité est (à chaque instant) ici et devant nous, les enseignements sur la réalité ne sont pas différents des phénomènes qui apparaissent ici et devant nous. Pourtant, le moine semble ne pas comprendre cette réponse.

C'est pourquoi, maître Keishô lui dit donc que l'état « sans réflexion » est juste l'état où l'Univers tout entier ne nous cache rien ; c'est-à-dire lorsque tout est juste tel qu'il est.

Sa réponse renvoie à un simple état de fait. Il n'y a là aucun sens caché.

Vivre par Vœux



Enseignements de maître Okumura
commentaires de textes essentiels du Zen Sôtô

Vivre par Vœux – Enseignements de maître Okumura (2012)

Le Soûtra du Diamant (Vajracchedikâ Sûtra) affirme :

« Voir toutes les formes en tant que non-forme est voir la vraie forme ».

Qu'est-ce qui est au-delà de la forme et de la vacuité ? La forme est vacuité et la vacuité est forme. Il n'y a rien au-delà de la forme et de la vacuité. La vacuité veut dire que tout bouge et change (sans cesse), moment après moment. Voilà la signification du sans-forme.

Il en va de même pour nos vies : notre corps et notre esprit sont un assemblage de nombreux éléments qui existent en ce moment.

Parce que cet assemblage change continuellement, nous ne pouvons pas le saisir comme étant « mon corps », « mon esprit » ou « ma propriété ».

Cette forme (notre forme) qui est présente en ce moment (même) est transitoire et pourtant, nous nous y attachons. Mais, parce qu'elle n'a pas de substance, il ne nous est pas possible de nous y accrocher.

En essayant de contrôler cette forme, nous diminuons notre force de vie.

Au contraire, nous devons ouvrir les mains (lâcher prise) : c'est ce que nous pratiquons pendant zazen. Cette subtile différence d'attitude peut complètement changer notre vie. Lorsque nous voulons empoigner (saisir) une chose, nous la perdons. Au contraire, en ouvrant les mains, nous pouvons voir que tout ce dont nous avons besoin pour vivre est une offrande de la nature (et des autres existences).

Si nous recevons quelque chose en plus (de ce dont nous avons besoin), alors nous l'offrons aux autres. Simplement (et seulement) ouvrir les mains est l'état d'esprit du bodhisattva (l'être d'éveil).

Vivre par Vœux – Enseignements de maître Okumura (2012)

Le Soûtra du Diamant (Vajracchedikâ Sûtra) affirme :

« Voir toutes les formes en tant que non-forme est voir la vraie forme ».

Le Bouddha a enseigné l'interdépendance de tous les êtres.

Aucun existant n'a de nature propre aussi, nous ne devons pas (trop) nous attacher à quoi que soit. Il nous faut être libre de l'attachement à l'ego et transformer notre mode de vie en choisissant un chemin qui va vers la paix. Le « sans-forme » signifie la même chose que la vacuité :

le non-soi et l'interdépendance. Puisque nous sommes sans substance, nous ne pouvons pas vivre seuls, sans le soutien des autres êtres.

Nous sommes amenés à vivre ensemble avec les autres.

C'est un point essentiel de l'enseignement du Bouddha. Foncièrement, nous ne pouvons pas être heureux si nous savons que quelqu'un est malheureux. Lorsque nous nous éveillons à cette réalité, le vœu du bodhisattva apparaît naturellement. Le vœu de sauver tous les êtres n'est pas un devoir ni une promesse faite au Bouddha. Il ne signifie pas que nous devons sauver les autres parce que nous serions des gens exceptionnels, un peu comme ces millionnaires qui donnent de l'argent aux pauvres. En ouvrant les yeux sur la réalité de notre vie, nous ne pouvons pas faire autrement que de partager joie et tristesse, plaisir et douleur avec tous les autres êtres. Pour être (vraiment) en paix, nous devons faire quelque chose pour les autres. C'est pourquoi nous vivons au sein du vœu du Bouddha de sauver toutes les existences.

Vivre par Vœux – Enseignements de maître Okumura (2012)

Shâkyamuni enseigna que nos six organes des sens à savoir : les yeux, les oreilles, le nez, la langue, le corps et l'esprit et les six consciences causées par le contact entre ces organes des sens et leurs objets c'est-à-dire : les formes et les couleurs, les odeurs, le goût, le toucher et le mental, sont les éléments (les domaines) de notre vie.

Il nous apprend que ces dix-huit éléments de notre vie brûlent tous grâce aux flammes de l'avidité, de la colère et de l'ignorance.

Le Bouddha nous a montré comment éteindre ces flammes qui empoisonnent notre esprit avec les flammes de la sagesse.

Dans l'enseignement des Quatre Nobles Vérités, il est dit que ces trois « esprits poisons » sont la cause de la souffrance et de notre errance dans le samsâra (le cycle de la vie et de la mort). La pratique bouddhique est le chemin qui nous mène à la cessation de la souffrance.

Elle nous protège des flammes de la colère, de l'avidité et de l'ignorance.

Cette Voie nourrit notre vertu. Dans son dernier discours, le Bouddha

Shâkyamuni dit : *« Moines, il vous faut savoir que les gens qui ont beaucoup de désirs recherchent avidement la notoriété et la richesse. Par conséquent, ils éprouvent de grands tourments et de la souffrance. Par contre, ceux qui ont peu de désirs sont libres de telles difficultés parce qu'ils ne poursuivent rien et ne désirent rien. Avoir peu de désir vaut donc la peine d'être appris et pratiqué. Et encore plus, avoir peu de désir engendre diverses vertus. Ceux qui ont peu de désirs ne flattent pas les autres pour obtenir leurs faveurs. Ils ne sont pas entraînés par leur propre envie de gain. L'esprit des gens qui ont peu de désir est en paix, sans peur et sans soucis. Ils sont toujours satisfaits avec ce qu'ils ont et ne ressentent donc pas le manque. Les personnes qui ont peu de désirs connaissent le nirvâna (la cessation de la souffrance) ».*

Le Bouddha a déclaré : *« Moines, si vous voulez vivre libre de la souffrance et de l'angoisse, il vous faut contempler et connaître le contentement. Connaître la satisfaction est le lieu de la (vraie) richesse, de la joie, de la paix et du calme (intérieur). Ceux qui connaissent la satisfaction (et le contentement), même s'ils s'allongent sur un sol nu, ils le considèrent comme agréable et confortable. Ceux qui ne connaissent pas la satisfaction (et le contentement) sont mécontents même s'ils vivent dans un palais paradisiaque. Ceux qui ne connaissent pas la satisfaction (et le contentement) sont pauvres même s'ils possèdent de grandes richesses. Ils sont constamment emportés par les cinq désirs des sens ».*

Le bouddhisme n'est pas une pratique ascétique.

Avant d'atteindre l'Éveil, le Bouddha pratiqua l'ascétisme durant six ans. Il se livra à des exercices de mortification sévères telles celles de retenir sa respiration ou de se nourrir d'un seul grain de riz par jour. Après avoir failli mourir, il comprit que cette voie n'est ni salubre ni même utile pour atteindre l'éveil. Il mangea alors du gruau de riz qu'il reçut d'une villageoise nommée Sujâtâ, il se baigna dans la rivière et abandonna définitivement ces pratiques ascétiques. Après cela, il s'assit en méditation sous l'arbre de la Bodhi. Lors des premiers enseignements qu'il donna au Parc des Gazelles de Bénarès, Shâkyamuni déclara avoir trouvé la Voie du Milieu. En évitant les extrêmes, la Voie du Milieu produit la vision (juste), le savoir, le calme (intérieur).

Elle mène à la connaissance, à l'Éveil et au nirvâna.

25-08-2021

Vivre par Vœux – Enseignements de maître Okumura (2012)

Tous les êtres présentent deux aspects : l'indépendance et l'interconnexion. C'est le même concept que celui de voir une main ou de voir cinq doigts. L'interconnexion universelle qui se déploie constamment à l'intérieur du filet d'Indra se manifeste dans notre être et dans chaque existence. Il est difficile de bien comprendre cette réalité de notre vie : nous vivons en même temps notre individualité, notre indépendance et la relation d'interdépendance de tous les êtres.

Je dois assumer la responsabilité de ce que je fais parce que je suis moi et personne d'autre. Pourtant, mes actions personnelles influencent le monde entier. Lorsque nous nous servons des principes de la logique, nous évitons les contradictions : nous ne pouvons pas voir la réalité dans son ensemble. Nous ne voyons qu'un côté à la fois, soit l'individualité des existences, soit leur identité. Il en va de même pour nous, nous avons du mal à voir ces deux aspects de la réalité de notre vie. Parfois nous voyons cinq doigts : je ne suis pas vous et vous n'êtes pas moi. Parfois, nous voyons une main : il n'y a pas de séparation entre les êtres.

Si nous pouvons voir au-delà de la logique, nous voyons la réalité telle qu'elle est, cinq doigts mais aussi une seule main.

C'est la réalité de l'interdépendance.

Maître Dôgen nous a enseigné une chose importante : accepter ce corps et cet esprit et tout ce que nous rencontrons comme étant la totalité de notre vie. A ce moment là, le soi et le monde du Dharma sont entièrement une seule réalité sans séparation.

Notre vie vécue en tant que le Tout est « samâdhi » c'est-à-dire que tout ce que nous faisons au quotidien devient une manifestation de notre pratique de la méditation, zazen.

Vivre par Vœux – Enseignements de maître Okumura (2012)

Dans les Sûtras de la Prajnâpâramitâ, la vacuité des trois roues est un enseignement crucial. Les trois roues dont parle le Sûtra sont : la personne qui donne, celle qui reçoit et la chose qui est donnée. Ces trois roues font tourner la dâna pâramitâ, la vertu transcendante de la générosité. Afin de pratiquer dâna pâramitâ, il ne doit y avoir aucun attachement à aucune de ces trois roues.

Dans le Sûtra du Diamant (le Bouddha) dit : *« Quand les bodhisattvas font un don, ils ne devraient pas être attachés à quoi que ce soit. Ils ne doivent pas être attachés à une forme, de même, ils ne doivent pas être attachés à un son, une odeur, un goût ou à un phénomènes quelconque lorsqu'ils font un don »*. La célèbre histoire de la rencontre entre Bodhidharma et l'empereur chinois Wu, le souligne. L'empereur étudiait sans relâche et soutenait généreusement le bouddhisme. On l'appelait l'Empereur Cœur de Bouddha. Quand il rencontra Bodhidharma, il lui demanda : « J'ai fait construire beaucoup de temples (à travers toute la Chine) et permis à de nombreuses personnes de recevoir l'ordination de moine (et de nonnes) bouddhiste. Quel sont donc mes mérites pour avoir fait cela ?

Bodhidharma répondit : « aucun mérite ».

Lorsque nous faisons des actions bénéfiques , si nous nous attendons à en recevoir des mérites pour nous-même, d'un point de vue ultime, nous nous méprenons parce qu'alors notre action est entachée d'un désir égoïste.

Les Quatre Nobles Vérités (Catvâ Ārya Satyâni) – Maître Okumura

Remplis de terreur et d'incertitudes, les humains primitifs avaient besoin de vénérer quelque chose sur lequel ils pouvaient compter. Même dans nos sociétés civilisées, il est dangereux d'avoir confiance en autre chose que soi-même. Tout ce qui est en dehors de soi est incertain, changeant et aléatoire. Alors, on adore, on prie et on compte sur cette « chose » que nous pensons être éternelle et immuable.

C'est l'une des raisons pour lesquelles nous avons besoin de religion.

Cependant, le Bouddha ne nous a pas appris à prendre refuge en un dieu qui serait au-delà de ce monde des phénomènes. Il nous a appris à trouver refuge au sein de ce monde et (surtout) en nous-mêmes. Le Bouddha Shâkyamuni a enseigné que les personnes qui prennent refuge dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha sont capables de « voir » avec la sagesse exprimée dans les Quatre Nobles vérités.

Dans le bouddhisme, la sagesse, la compassion et la foi sont très importantes.

Dans d'autres religions, on ne comprend pas donc, on croit. En prenant refuge dans le Bouddha, le Dharma et la Sangha (càd les Trois Trésors), nous pouvons apprendre à trouver la stabilité, la paix et la libération de la peur en examinant ce qui se passe (réellement). Nous voyons que la cause de la peur est en nous.

Avec les Quatre Nobles Vérités, le Bouddha enseigne Duhkha : la réalité de la souffrance, Samudaya : sa cause, Nirodha : la possibilité de s'en libérer et Marga : le Noble Octuple Sentier c'est-à-dire la Voie à suivre pour atteindre cette libération et réaliser le Nirvâna.

Duhkha, la souffrance est la première des Quatre Nobles Vérités.

Il existe quatre sortes de souffrances : la naissance, la vieillesse, la maladie et la mort. Il y a également la séparation d'avec des personnes que nous aimons, la rencontre de personne que nous n'aimons pas, ne pas pouvoir obtenir ce que nous désirons et ne pas pouvoir contrôler les agrégats (skandhas).

Les trois premières souffrances sont les expériences douloureuses que nous rencontrons toutes et tous dans notre vie en société. Parfois, il nous faut nous séparer des gens que nous aimons et à d'autres moments, nous sommes obligés de côtoyer des gens qui nous déplaisent. Il nous arrive souvent de ne pas pouvoir obtenir ce que nous voulons et nous en souffrons. La forme de souffrance la plus fondamentale et la plus implicite à la nature humaine est la dernière, les cinq agrégats. Bouddha nous enseigne que nous sommes une réunion de cinq agrégat (cinq skandhas) à savoir : la forme (le corps), la sensation, la perception, les formations mentales (formations karmiques) et la conscience.

Ces cinq éléments qui forment chaque existant sont impermanents, ils changent sans cesse. Nous ne pouvons pas les contrôler. Nous ne pouvons pas (vraiment) maîtriser nos vies parce que nous ne possédons pas notre corps et notre esprit.

L'existence humaine est donc source d'insatisfaction et nous en souffrons.

Samudaya, la deuxième Noble Vérité concerne la cause de la souffrance.

Le Bouddha a enseigné que nos désirs et nos attachements sont illusoires et ont pour cause fondamentale l'ignorance, (l'avidité et la colère). Ils sont la cause de toutes nos souffrances. Nous avons toujours faim et soif ; ce qui nous fait sans cesse courir après quelque chose qui pourrait remplir notre ventre vide. Même lorsque nous vivons dans la prospérité, nous voulons encore plus de réussite. En même temps, nous avons peur de perdre ce que nous avons.

Nirodha, la troisième Noble Vérité est la vérité de la fin de la souffrance, le Nirvâna.

Le Bouddha nous apprend qu'il est possible de se libérer de la souffrance et de vivre dans le Nirvâna. La souffrance a des causes et dépend de conditions ; si nous œuvrons au changement de ces causes et de ces conditions, nous pouvons nous en affranchir. L'enseignement du Bouddha Shakyâmuni n'est pas pessimiste.

Marga, la quatrième Noble Vérité est la Voie à suivre pour éradiquer la cause de la souffrance. Cette Voie est le Noble Octuple Sentier. Cet Octuple Sentier consiste à voir les choses correctement c'est à dire à fonder notre réflexion sur la réalité et non pas sur une vue égoïste et agir en accord avec cette vue juste, parler honnêtement, avoir un moyen d'existence intègre, faire des efforts assidus (pour s'améliorer), pratiquer l'attention et la méditation juste. Le Bouddha nous a enseigné ces huit lignes directrices pour notre pratique (de tous les jours). Il nous a appris qu'il est possible de trouver en nous le fondement d'une vie paisible sans qu'il soit nécessaire de s'appuyer sur une quelconque divinité.

Rien n'est éternel, ni le Dharma ni nous-mêmes, tout change sans cesse.

Nous ne pouvons compter sur rien pourtant cette réalité du non-soi et de l'impermanence est au cœur de notre vie. Cette réalité est le seul fondement stable et paisible possible parce que c'est la seule réalité qui soit ici et maintenant.

Rien dans le passé, rien dans l'avenir, rien d'autre que cette réalité n'est fiable.

Elle change constamment et c'est pour cela qu'elle est sans cesse fraîche et nouvelle.

Vivre par Vœux – Enseignements de maître Okumura (2012)

Qu'est-ce qui est bien ou salubre, qu'est-ce qui est mal ou nuisible ?

Dans le bouddhisme, la définition du bien et du mal est claire.

Toute action que nous faisons c'est-à-dire tout karma que nous produisons, qui cause notre souffrance ou celle des autres est néfaste.

Les actions qui réduisent la souffrance et apportent la joie et le bonheur aux autres ainsi qu'à nous-mêmes sont bénéfiques. Cette définition du bien et du mal est liée à la relation qu'il y a entre la cause et l'effet.

Il est donc difficile de dire si une action est bonne ou mauvaise en l'observant seule (et en l'isolant de son contexte) : il faut considérer les conséquences en fonction des nombreuses actions qui y sont associées.

On ne peut jamais être entièrement certain qu'une action soit bonne ou qu'elle soit mauvaise. Une action faite avec de bonnes intentions peut causer des résultats soit bénéfiques soit néfastes. La meilleure chose à faire est d'essayer de bien agir. Si, malgré le fait qu'elle soit fondée sur une bonne intention, une action produit un effet néfaste, alors il faut essayer de ne pas répéter la même erreur. C'est un aspect très important de la pratique bouddhique. Il n'est pas possible pour une personne seule de réaliser la bouddhité, nous devons parachever la Voie bouddhique avec toutes les existences. On peut pratiquer la méditation (zazen) pour se calmer mais cela ne suffit pas. Nous devons nous engager dans les activités de la vie quotidienne (cela veut dire) : réfléchir à nos actes, notre incomplétude et tenter de mieux agir. Toutes nos activités, tous les aspects de notre vie doivent devenir notre pratique afin d'accomplir la Voie du Bouddha avec tous les êtres.

Vivre par Vœux – Enseignements de maître Okumura (2012)

Dans un Sûtra du Samyutta Nikâya, le Bouddha dit : *« Moines, de même qu'un lotus bleu, rouge ou blanc né dans l'eau a grandi dans l'eau mais, s'étant élevé au-dessus de l'eau se tient non souillé par l'eau, ainsi, le Bouddha qui est né dans ce monde a grandi dans ce monde mais, ayant surmonté le monde, il demeure non-souillé par le monde ».*

Ceci est une métaphore de l'enseignement du Bouddha et de son mode de vie. Il n'était jamais séparé de l'eau boueuse, de ce monde mais pourtant, il n'était jamais souillé par les mondanités et les désirs égoïstes. Le Bouddha ne s'échappe pas du monde mais la pureté de son esprit va au-delà du monde. Le Bouddha et les bodhisattvas ne restent pas dans ce monde grâce à leur sagesse. Pour autant, ils ne le quittent jamais de par leur compassion. Le Bouddha est ici et en même temps « pas ici » par sagesse et par compassion. Les bodhisattvas lorsqu'ils sont immatures sont comme nous des êtres humains ordinaires. Même si nous avons suscité en nous l'esprit d'éveil, reçu les préceptes ou encore prononcé les Quatre Vœux du bodhisattva, nous demeurons dans l'eau boueuse. Nous nourrissons de nombreuses illusions. Nous ne sommes pas entièrement libre de l'ignorance, de l'avidité et de la colère. Nos perceptions sont souillées et conditionnées. Chacune et chacun d'entre-nous pense : « Je suis la plus importante ou le plus important ». Nous jugeons que les choses sont bonnes, utiles ou précieuses dans la mesure où nous les trouvons comme telles pour nous. Cette façon mondaine et conditionnée de voir les choses est le contraire de l'enseignement du Bouddha. Notre point de vue individuel est vide, nous ne pouvons (pas vraiment) nous en servir comme critère pour mesurer la valeur ou le sens des choses. Pourtant, c'est ce que nous faisons. Si nous vivons uniquement selon nos critères, alors tout devient un monde de concurrence et de dispute.

Vivre par Vœux – Enseignements de maître Okumura (2012)

Dans le *Zen En Shingi* (le Soûtra des repas) nous pouvons lire :

« Demeurant dans ce monde éphémère comme un lotus dans l'eau boueuse, l'esprit est pur et va au-delà.

Ainsi, nous nous inclinons devant le Bouddha ».

La manière dont le Bouddha demeure dans le monde est semblable à l'espace qui est vide mais, semblable aussi à une fleur de lotus.

L'espace vide est un symbole de l'interpénétration parfaite (des phénomènes). Dans le bouddhisme, il a trois sens. Il y a l'espace vide en tant que phénomène conditionné : l'espace où rien n'existe.

Pourtant, cet espace n'est pas vraiment vide parce qu'il est rempli d'air.

L'espace vide au sens ordinaire ne l'est pas vraiment. Un autre sens pour « espace vide » est l'espace qui ne disparaît pas même quand quelque chose l'occupe. Dans ce cas, il est inconditionné : il n'apparaît pas et il ne disparaît pas. Cet espace permet à tous les êtres (et à tous les

phénomènes) d'exister et il ne disparaît pas quand les êtres (ou les phénomènes) disparaissent. Il est toujours là. Cet espace vide n'est ni souillé ni pur même s'il est occupé par des objets (matériels) « sales ».

Le troisième sens est l'espace vide comme métaphore de *Prajnâ*, la sagesse, la vacuité de tous les êtres. La vacuité signifie la façon dont le Bouddha voit les existants : sans nature propre, sans substance, impermanents et (donc) toujours changeants. Puisque tout est relié à tout, cette réalité de la vacuité qui vaut pour tous les êtres (et tous les phénomènes) se répand dans tout l'Univers et pénètre tout l'Univers.

Il n'y a rien à discriminer, rien à quoi s'attacher, rien à empoigner.

La vacuité est la Réalité (ultime) de notre vie.

Aussi, le Bouddha demeure-t-il dans ce monde des cinq *skandha* (des cinq agrégats) en tant que vacuité.

Anatta lakkhana Sûtta (Samyutta nikâya)- La doctrine du Non-Soi (Nairâtmya)

Ainsi ais-je entendu : une fois, le Bouddha séjournait au Parc des Dains à Isipatâna près de Bénarès. Il s'adressa aux cinq moines et dit :

« *Rûpa*, la forme physique (le corps), ô moines, n'est pas le Soi. Si le corps était le Soi, le corps ne serait pas sujet à la maladie et l'on aurait la possibilité de dire à propos du corps : « Que mon corps devienne tel ou ne devienne pas tel pour moi ». Cependant, puisque la forme physique (le corps) n'est pas le Soi, la forme physique est sujette à la maladie et l'on n'a pas la possibilité de dire à propos du corps : « Que mon corps devienne tel ou ne devienne pas tel pour moi ». Il en est même pour la sensation (*vedanâ*), la perception (*sannâ*), les formations karmiques (*sankhâra*) et la conscience (*vinnnâna*). Maintenant, qu'en pensez-vous ô moines ?

La forme physique est-elle permanente ou impermanente ?

- ô Vénéré Bouddha, la forme est impermanente.

- Si une chose est impermanente, est-elle dans l'état satisfaisant ou dans l'état insatisfaisant ?

- Vénéré, elle est dans l'état insatisfaisant.

- Alors donc, de ce qui est impermanent, de ce qui est dans l'état insatisfaisant, sujet au changement, peut-on dire quand on le considère : « Cela est mien, je suis cela, cela est mon Soi ? »

- Certainement pas, Vénéré

- Il en va de même, ô moines, pour la sensation, la perception, les formations karmiques et la conscience.

- Il en résulte, ô moines, que tout ce qui est forme physique, passée, présente et future, intérieure ou extérieure, grossière ou subtile, vile ou excellente, lointaine ou proche doit être considéré selon la sagesse correcte comme tel en se disant : « Cela n'est pas à moi, je ne suis pas cela, cela n'est pas mon Soi ». Il en est même pour la sensation, la perception, les formations karmique et la conscience. Considérant ainsi les choses, ô moines, le disciple savant se tient loin du corps, loin de la sensation, loin de la perception, loin des formations karmiques, loin de la conscience.

Lorsqu'il s'en tient éloigné, il est sans désir. Lorsqu'il est sans désir, il est libéré du désir.

Lorsqu'il est libéré, lui vient la connaissance : « Voici la libération » et il sait :

« Toute naissance nouvelle est anéantie, la Conduite sublime est vécue, ce qui doit être achevé est achevé, il n'y a plus rien qui demeure à accomplir, il n'est plus pour moi de devenir ».

Le Chemin vers Soi



Enseignements de maître Kôshô Uchiyama

Le Chemin vers Soi : enseignements de maître Kôshô Uchiyama (1975)

Un peu avant la mort de Shakyamuni (le Bouddha), son disciple Ananda désirait rassembler de nombreux disciples autour de lui mais Bouddha ne le permit pas et dit simplement : « Ananda, je n'appartiens pas aux hommes ». Il vivait sa propre vie et il ne voulait pas devenir un personnage de dévotion religieuse pour ses disciples. Cette attitude face à la vie était fondamentale pour lui. Le Zen a fait sienne cette attitude et en témoigne dans les questions les plus profondes de la vie.

Le bouddhisme Zen ne reconnaît aucune autorité en dehors du Soi.

Cette tradition remonte à Shakyamuni le Bouddha.

Plus tard, Le Bouddha dira à ses disciples : « Soyez à vous-même votre propre refuge, prenez le Dharma comme refuge et rien d'autre ».

Cependant, il faut bien comprendre de quoi il s'agit : vivre à partir du Soi ne veut pas dire vivre enfermé en soi-même ou replié sur soi en ne s'occupant que de soi. Le Soi n'est pas un « moi » qui s'oppose aux autres existences. Au contraire, il s'agit de découvrir la vie qui dans le Soi, pénètre toute chose. Nous devons participer au déploiement de la vie dans tous ses aspects et les considérer comme une extension de notre propre vie surtout quand ces aspects concernent les autres êtres.

Cette attitude face à la vie est appelée compassion. Quelqu'un qui ne trouve pas dans son propre Soi de la compassion pour les autres ne peut pas être considéré comme un bodhisattva . En laissant tomber nos idées (toutes faites), en nous éveillant à la Réalité de la vie en nous, les malentendus disparaîtront et cette Réalité pénétrera tout sans plus aucune dualité. C'est alors que nous trouverons le véritable sens de la compassion. Ce sens est atteint en nous éveillant à cette Réalité qui se trouve au-delà des mots et des concepts.

Le Chemin vers Soi : enseignements de maître Kôshô Uchiyama (1975)

La plupart du temps, les personnes qui se décident à pratiquer zazen pensent surtout à s'améliorer, voir à se parfaire. Tant que cette pensée prévaut, elle constitue une convoitise. Les personnes qui pratiquent la Voie en poursuivant cette idée pensent à l'avenir et à elles-même. Elles se donnent un but : devenir meilleures ou parfaites et trouver leur véritable Soi. Cette sorte de convoitise cherche à accomplir le sens de la vie dans un objet qui est extérieure à soi-même. Dans ce cas, notre pratique est très loin de l'accomplissement du Soi originel.

Comme le dit maître Dôgen dans le Genjô Kôan : « Lorsqu'un homme commence à *chercher* le Dharma (la Voie), il en est très éloigné ».

Le véritable accomplissement du Soi se produit quand nous n'écartons pas le « moi » (karmique), quand nous ne cherchons rien de particulier en dehors de nous-même et quand nous n'avons pas de but concernant notre avenir. Il faut vivre la réalité de la vie et du Soi ici et maintenant. C'est à dire vivre la vie de votre propre et véritable Soi. Si vous comprenez cela profondément et si vous y adaptez votre attitude intérieure alors, il ne s'agit plus de convoitise mais d'une force : si un brin d'herbe est écrasé par une pierre, il la contourne et continue de croître. Cette force et ce pouvoir de surmonter un obstacle n'est pas de la convoitise mais elle est simplement la force vitale de la plante. Notre pratique de zazen provient de la même source, à savoir celle de la force de trouver la réalité de la vie de notre Soi originel sans tendre vers un but quelconque.

Le chemin vers Sois : enseignements de maître Kôshô Uchiyama (1975)

En vérité, toutes les pensées, tous les désirs, toutes les illusions sont comme des bulles à la surface de l'eau. Ce ne sont que des aller-et-venue vide, sans substance et sans réalité. Maître Yoka Daichi l'exprime très bien dans le Shôdôka : *« N'essayez pas de chasser les fantômes et n'essayez pas de connaître ce qu'il y a vraiment. Nous, les êtres humains, possédons bien la nature de Bouddha. Même notre corps qui, dans ce monde, apparaît et disparaît comme un fantôme n'est autre que la Réalité. Si vous vous éveillez à elle, alors il n'existe plus aucun objet ».*

Généralement, il nous est difficile de connaître que tout ce qui passe dans notre tête est un aller-et-venir vide. La plupart du temps, nous plongeons et vivons dans le monde de la réflexion. Quand nous désirons quelque chose, nous imaginons que le simple fait de désirer cette chose contient déjà sa réalisation. Nous cherchons cette chose partout, nous lui courrons après et c'est pourquoi notre action est entièrement orientée par nos illusions et par nos désirs. A la fin il ne nous en reste que de l'irritation désordonnées. Dans le calme de zazen, nous regardons profondément notre « moi » et nous voyons les chimères et les désirs dont il est rempli. Cependant, notre pratique n'est pas un moyen d'éteindre ou d'abolir nos chimères et nos illusions. Celles-ci sont le signe de notre force vitale, il n'y a donc pas de raison de les faire disparaître. Toutefois, nous générons inévitablement de la souffrance quand nous nous laissons emporter par elles. Lorsque nous laissons tomber nos pensées pendant zazen, ces forces continuent d'exister mais elles perdent de leurs efficacités : zazen est au-delà de la confusion et de l'éveil.

Il va au-delà de l'homme sage et de l'homme insensé.

Le Chemin vers Soi : enseignements de maître Kôshô Uchiyama (1975)

Tant que nous sommes dans ce monde, il y a bonheur et malheur, agréments et désagréments. Certaines choses nous attirent et d'autres nous laissent froids. Nous rions et nous pleurons. Tout cela se passe à un niveau que j'appelle « la scène de la vie ». Celui qui se laisse emporter aveuglément (par ces phénomènes) perd son équilibre. Cependant, assis en zazen, nous nous éveillons et nous sommes alors capables de reconnaître la valeur ou la non-valeur de toutes ces choses qui nous envahissent tout au long de notre vie. Notre « moi » est conditionné par ses relations avec les autres. Nous pouvons prendre conscience que ce « moi » est orienté par des phénomènes extérieurs et qu'il remplit la scène de notre vie mais aussi de notre Soi. En attendant, ma réalité de vie se tient derrière chaque apparence. Cette réalité est bien la cause de ces apparences (de ces phénomènes), pour autant, elle ne se laisse pas influencer par elles. Zazen fonde la vie et sa réalité : il est le véritable Soi. Ce qui est important, c'est que notre vie ne soit pas assombrie par nos pensées. Considérons nos pensées, nos désirs (et nos illusions) comme des éléments vitaux mais ne nous laissons pas submerger par eux. Pour cela, il n'y a pas d'effort spécial à faire. Une seule chose est nécessaire : retourner à la Réalité.

Le Chemin vers Soi : enseignements de maître Kôshô Uchiyama (1975)

Faire zazen ne signifie pas « me penser » comme sujet défini par ses relations avec les objets (les phénomènes) extérieurs (à moi-même).

Faire zazen signifie plutôt vivre (à partir) de la réalité du Soi.

Pénétrer dans le monde du Zen, c'est avant tout entrer dans le monde de la pratique. Dans notre vie de tous les jours, nous vivons comme un « moi » lié au monde, c'est à dire un « moi » qui possède une apparence sociale et un comportement superficiel. Nous nous faisons une représentation fixe de notre « moi ». Ce « moi », nous le voyons confirmé (et défini) par les autres dans sa valeur, dans son fondement, dans ses limites. Cependant, le cœur de la Voie bouddhique qui commença en Inde il y a deux mille six cents ans est la réalité de la vie qui se pose de manière *absolue*, au-delà de toute définition. Évidemment, la vie elle-même engendre toutes les définitions conditionnées et relatives mais la Réalité les dépasse : si nous touchons une flamme, elle nous brûle mais si nous pensons à une flamme sans la toucher, notre tête n'en sera pas incendiée pour autant. De même, si nous prononçons le mot « feu », notre bouche ne brûlera pas pour autant. Le concept « feu » n'est pas le feu, celui-ci est au-delà de sa propre définition. Aussi, la seule observation (des choses) sans vivre l'expérience de notre Soi n'a pas beaucoup de valeur. Pour le Soi, c'est la pratique qui est décisive, c'est dans la pratique qu'il vit sa propre vie. Cela n'a rien à voir avec une théorie (basée sur l'analyse de l'existence). Nous pouvons supposer que la Réalité qui dépasse les définitions, les mots et les pensées est un monde mystique ou ésotérique : quelque chose de profondément caché et d'inconcevable dont on ne peut rien dire. Il n'en n'est rien car en vérité, c'est toujours la Réalité que nous vivons. Notre cœur bat dans notre poitrine sans qu'il nous soit nécessaire d'y penser...

Le Chemin vers Soi : enseignements de Kôshô maître Uchiyama (1975)

Faisons-nous vraiment zazen uniquement quand plus aucune pensée ne vient nous troubler ? Quand il n'y a plus aucune émotion qui nous agite ? Posez une grande pierre à côté d'une personne qui fait zazen.

Jamais cette pierre inerte n'aura de pensée. Nous, par contre, nous sommes des êtres vivants. Même si nous sommes assis immobile comme une pierre, cela n'est pas pour autant qu'aucune pensée ne nous effleure. Cela ne serait pas naturel : puisque nous vivons, la réalité de la vie vibre en nous. Il serait faux et illusoire de s'imaginer que les pensées s'arrêtent dès que nous faisons zazen. Les pensées surgissent (les unes à la suite des autres) et il n'y a rien de plus naturel. Si nous pensons, nous pensons à *quelque-chose*. Les pensées s'accrochent toujours à un objet .

Pendant zazen, nous ouvrons largement notre espace intérieur qui s'attachait à toutes sortes de choses. Les pensées surgissent en nous.

Lorsque nous ne les retenons pas, elles n'ont pas la possibilité de devenir un objet. Si une pensée apparaît, elle reste sans importance tant qu'elle n'est pas suivie par une autre pensée qui est en lien avec elle.

Cette pensée n'a pas d'importance car elle n'est pas développée, elle n'a pas de signification particulière. Alors, elle disparaît pour ainsi dire d'elle-même. C'est ce que j'appelle « laisser tomber les pensées ».

A travers la posture du corps assis en zazen, la tête se décongestionne, notre activité mentale et émotionnelle diminue en intensité.

Peu à peu, les associations d'idées ralentissent. Si vous vous concentrez pleinement sur l'attitude du corps, la « chute libre » des pensées s'ensuivra tout naturellement.

Le Chemin vers Soi : enseignements de maître Kôshô Uchiyama (1975)

Le monde dans lequel je vis n'est nullement indépendant de mes pensées, de mes idées et de mes sentiments. Ils forment une unité. Ma condition physique et mentale vont « la main dans la main ».

Tout le monde sait que l'esprit ne voit pas clair quand le corps subit des désordres. Lorsque nous sommes malades, le monde entier nous semble plus sombre également. Une fois la santé retrouvée, le soleil brille.

Ma condition physique est fortement influencée par l'environnement dans lequel je vis. Le climat, la température m'influencent...

Cependant, il est important de se rendre indépendant de ces influences et de pratiquer un zazen pleinement concentré de l'intérieur.

Ce faisant, nous ne sommes pas obligés de nous couper de toutes les pensées qui nous envahissent. Ce qui importe, c'est de prendre calmement conscience des relations qu'il y a entre les causes et leurs effets et de rester tranquillement assis sans perdre l'équilibre.

Il y a bien des choses qui sont indépendantes de notre volonté : nous ne pouvons pas changer une journée de pluie en une journée de soleil.

Nos pensées vont et viennent selon nos conditions internes mais aussi selon les conditions externes. Tout cela est la Réalité de la vie elle-même.

Nous devons aller au-delà en la considérant comme une image et ne pas nous laisser aller jusqu'à en perdre l'équilibre. C'est l'essentiel.

Être assis en zazen signifie dépasser les contradictions, être au-delà de l'éveil et de l'ignorance, au-delà du sacré et du profane.

Le chemin vers Soi : enseignements de maître Kôshô Uchiyama (1975)

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.



Kôshô Uchiyama (1912-1998)