

# Sermons

---

## La vie zen - Apprendre du zen l'attitude envers la vie par le rév. Hosho Kurata

---

Je souhaite m'adresser à vous, vous la personne qui cliquez sur ce sermon. Vous et moi, nous nous « rencontrons » à travers ce sermon. La vie est une suite de rencontres. Nous vivons en apprenant de grandes choses à travers des rencontres les plus diverses. Chacun d'entre nous est certain de faire des rencontres qui influencent grandement la façon dont nous vivons notre vie.

Il y a environ 790 ans, Dogen Zenji, le fondateur du temple Eihei-ji, a traversé la mer pour la Chine à l'âge de 24 ans afin d'étudier le véritable Dharma du Bouddha. Il y a rencontré son maître, le maître zen Rujing, qui le restera tout au long de sa vie. Il va sans dire que cette rencontre a été la plus importante de toutes dans la vie de maître Dogen. Il a toutefois noué de nombreuses relations avec d'autres moines zen en Chine qui suivirent la même formation que lui. À travers ces rencontres, Dogen Zenji a appris d'importantes leçons qui ont indéniablement façonné sa pratique tout au long de sa vie. Une de ces leçons, dispensée par un vieux prêtre *tenzo* (un cuisinier) dénommé Yong, s'est révélée inoubliable.

Le lieu de formation était le temple Qìngdé sur la montagne Tiāntóng. La leçon en question a eu lieu un jour d'été. Après le déjeuner, le jeune Dogen descendait un long passage pavé de pierre. En marchant le long de ce passage, il aperçut un vieux prêtre qui faisait sécher des champignons au soleil. Le vieux prêtre était chargé de cuisiner les repas pour les moines en formation. Pendant qu'il travaillait sous le soleil brûlant, la sueur perlait sur son front. Son travail semblait lui demander un effort incroyable, et malgré la sueur et les difficultés, les champignons étaient alignés en rangs parfaits. Le dos du vieux prêtre était courbé tel un arc, et ses sourcils étaient aussi blancs que les plumes d'une grue.

Au vu de l'apparence du vieux prêtre, Dogen se prit à lui demander son âge. « Soixante-huit ans », répondit le vieux cuisinier. Dogen demanda immédiatement : « À cet âge, pourquoi ne pas vous reposer et demander de l'aide à l'un des jeunes moines en formation ou à un des domestiques ? » Tout en continuant son travail, le vieux prêtre répondit : « les autres ne sont pas moi » (si quelqu'un d'autre le faisait, je ne serai pas celui qui l'aurait fait).

Même en entendant cela, le jeune Dogen ne comprit pas. Il demanda à nouveau.

« Cela est exact, mais pourquoi le faites-vous maintenant, alors que le soleil est au plus haut ? » Le vieux prêtre redressa son dos courbé et sa figure aux sourcils aussi blancs que les plumes d'une grue se tourna vers le jeune moine. D'un air digne, il répondit : « Il n'y a pas d'autre moment que maintenant » (les champignons ne peuvent être séchés qu'au moment où le soleil est au plus haut dans le ciel. Quand pourrais-je les faire sécher si ça n'est pas maintenant ?). Ces deux réponses eurent un impact considérable sur Dogen. Il ne faisait aucun doute que ces paroles témoignaient de l'apprentissage suivi par le vieux cuisinier ainsi que de la voie de la vie zen.

Par cette rencontre, Dogen, qui avait auparavant considéré le rôle d'un cuisinier comme n'allant pas au-delà des tâches domestiques, le vit désormais comme une forme d'apprentissage très noble. Cela a donné naissance à sa vision de l'apprentissage Zen, celui du *igi-soku buppô* (les formes pleines de dignité sont elles-mêmes l'éveil du Bouddha), qui signifie qu'il n'y a rien dans nos actions quotidiennes qui ne soit intrinsèquement le Dharma du Bouddha. Plus que toute autre chose, il apprit directement quelle est l'attitude importante, l'attitude nécessaire pour suivre l'apprentissage zen, l'attitude qui consiste à dire « Je consacre maintenant tous les efforts pour entreprendre ce qui doit être fait maintenant. C'est uniquement comme cela que mes actions auront une signification. » Dans un nombre incalculable d'occasions, Dogen Zenji, soulignera plus tard aux apprentis moines le fait qu'il est « nécessaire pour ceux qui suivent la Voie du Bouddha de vivre eux-mêmes profondément l'instant présent. »

Huit années entières ont passé depuis qu'une femme nous a quittés, une rencontre que je n'oublierais jamais. Elle avait 58 ans. Vers la quarantaine, elle souffrait à la fois d'un cancer du sein et du colon. Lorsque nous nous sommes rencontrés, elle avait un cancer du foie. Son état était tel que toute opération se révélait impossible. Elle me dit que son traitement consistait à présent seulement de médicaments et de thérapies anticancéreuses pour faire face à la situation. Bien que son corps soit atteint par la maladie, elle donnait toujours un sentiment de calme lumineux aux personnes qui l'entouraient. Elle était une personne pleine de tendresse pour les autres. Je lui ai un jour demandé, « Comment pouvez-vous être si bonne ? » Elle a répondu sans hésitation,

« C'est la façon dont je vis ». Tandis que le cancer progressait, le docteur lui a annoncé qu'il ne lui restait plus très longtemps à vivre et elle a été hospitalisée.

Lorsque que je suis allé voir comment elle allait, elle m'a remercié à maintes reprises et m'a dit : « Merci beaucoup d'être venu aujourd'hui. Vous m'avez remonté le moral. Je peux à nouveau donner le meilleur de moi-même. Honnêtement, c'est extrêmement dur pour moi. Ne plus être capable de faire des choses que je pouvais faire si facilement avant m'attriste et me rend malheureuse. Par dessus tout, je m'inquiète pour la famille que je laisse derrière moi. Une fois que je commence à penser à eux, je ne peux plus m'arrêter. Mais, cela est ma vie ; personne ne peut prendre ma place. Mon corps est frappé par la maladie, mais je ne veux pas que cela englobe également mes sentiments. Je donne à tout ce dont je suis capable de faire ici et maintenant le meilleur de moi avec cette attitude; que ce soit manger, dormir ou aller aux toilettes, je fais de mon mieux. » Le courage de ses paroles m'a surpris.

Sur le moment, en entendant les paroles de cette femme et en la voyant, j'ai eu la forte sensation qu'elle « n'avait pas renoncé à vivre, elle donne tout pour faire ce qu'elle est capable de faire maintenant, elle vit dans l'instant, elle vit sa vie au maximum. »

Deux mois plus tard, elle mourut paisiblement.

Lorsque je regarde en arrière, la façon dont elle a vécu sa vie ressemble selon moi beaucoup à l'approche de la vie que le vieux cuisinier sur la montagne Tiāntóng pouvait avoir. On pourrait dire que sa manière de vivre, c'est-à-dire « c'est ma vie, personne ne peut prendre ma place... Je donne à tout ce que je peux faire ici et maintenant, tout ce que j'ai », peut être associé à l'attitude du vieux cuisinier. Je le perçois ainsi. A-t-elle trouvé cette façon de vivre parce qu'elle était affligée d'une maladie incurable, une maladie qui ne lui laissait pas beaucoup de temps à vivre ? Non, je ne le pense pas. Ces mots n'auraient pas pu être prononcés provenant de quelque chose de si nouveau. Je pense sincèrement que c'est uniquement parce qu'elle avait toujours vécu dans le moment qu'il lui était possible d'avoir cet état d'esprit quelle que soit la situation. Je n'en ai aucun doute. Je n'ai aucun moyen de savoir si les mots du vieux cuisinier lui étaient connus. Cependant, je sais qu'elle m'a enseigné et montré une merveilleuse façon de vivre, similaire à celle enseignée par le vieux cuisinier à Dogen Zenji.

Les chemins que prennent nos vies ne sont jamais sans histoire. Il y a des hauts et des bas. La réalité de la vie est que la plupart du temps les choses ne se passent pas comme on le souhaiterait. Lorsque nous sommes envahis par les problèmes, nous nous plaignons, nous versons parfois des larmes et crions « ce que je fais est difficile ». Cela n'est pas grave en soi. Cela n'est pas grave, mais quel bien retire-t-on de la plainte ou de la complaisance, du fait d'essayer d'avancer tout en regardant ailleurs lorsque les choses ne se passent pas comme on le souhaite ? Agir ainsi ne règle absolument rien. « Les autres ne sont pas moi », cela signifie que personne ne peut prendre ma place. Je peux seulement me montrer déterminé à faire face à tout ce qui m'arrive et l'accepter. En ce faisant, nous devons garder à l'esprit le fait que « si je ne fais pas ce que je dois faire, qui le fera ? »

Dans l'enseignement qu'il « n'y a pas d'autre moment que maintenant », nous apprenons que nos vies sont une question de « temps ». Les secondes, les minutes, les heures qui constituent notre vie continuent à changer et à aller de l'avant, et ne reviennent jamais. Il n'y a pas de temps tel que « de nouveau ». C'est la réalité de l'impermanence. Une réalité toujours changeante, où rien n'est jamais fixe, et cela signifie qu'il n'y a aucune garantie pour le moment suivant dans nos vies. Pas une seule seconde de nos vies n'est consacrée à la répétition ou la préparation. Chaque moment est réel, crucial. Vivre en saisissant la certitude de l'instant présent éclaire nos vies de façon importante. « Il n'y a pas d'autre moment que maintenant » l'enseigne en priorité. Dans nos vies, le regret et l'anxiété planent autour de nous. « Et si je l'avais fait de telle manière », « Pourquoi n'ai-je pas fait cela ? » Regrets pour un passé auquel nous ne pouvons revenir. « Que devrais-je faire si cela arrive ? » Inquiétude pour un futur qui n'est pas encore arrivé. Nous ne pouvons pas changer le passé, nous ne connaissons pas le futur. Tout le monde le sait. Et pourtant, parfois nous nous enfermons dans un sentiment de regret et d'anxiété et nous ne pouvons pas nous mouvoir librement. C'est une habitude que les êtres humains partagent. Pour supprimer la possibilité de prendre ces habitudes, nous devons nous concentrer sur ce que nous devons faire maintenant afin de ne pas laisser passer l'opportunité de faire ce qui doit être fait maintenant. Tout ce que je peux faire est laisser le moment présent brûler intensément. « Si ça n'est pas maintenant, quand ? » C'est ce que « Il n'y a pas d'autre moment que maintenant » signifie.

Le vieux cuisinier nous a enseigné que « avec personne pour prendre ma place, je brûle le moment présent dans le temps à pleine puissance ». Ce ne serait pas une exagération de dire que ceci montre une maîtrise complète de l'attitude zen. La vie zen ne signifie pas nécessairement une vie passée uniquement à l'intérieur d'un temple, et ça n'est pas quelque chose que quelqu'un

peut vous procurer. Elle part de l'entière incarnation de cet état d'esprit d'une manière tout à fait consciente. Tous les aspects de la vie, que ce soit saluer les autres, faire le ménage, la cuisine, manger, se laver, prendre un bain, où aller aux toilettes doivent être faits vraiment avec un sentiment d'importance qui provient de la profonde prise de conscience par rapport à cette attitude. En entendant cela, certaines personnes penseront, « et bien, c'est évident ». Cependant, le problème réside dans notre capacité à mettre cette évidence en pratique. La recherche de l'accomplissement et de la satisfaction dans la vie en oubliant le « maintenant, ici, moi-même » aboutira à la recherche de l'impossible dans toutes les situations. Dès le début, il n'y a pas de manière de vivre parfaite. Progressez avec attention à votre propre rythme, tout en continuant pas à pas dans un effort vers « ce que je dois faire ici et maintenant » sans abandonner ni vous comparer aux autres. Nos vies brilleront grâce à cette manière de vivre, et nous pouvons être certains de trouver une manière de vivre satisfaisante.

Dans cet esprit, avançons ensemble vers « la vie zen », une vie vécue en ayant l'attitude zen.

No reproduction or republication without written permission. Copyright © SOTOZEN.COM All rights reserved.