

TAKKESA GE

Le Sutra du Kesa

Ô vêtement de la grande libération
Kesa du champ du bonheur illimité
Je reçois avec foi l'enseignement de
Bouddha
Pour aider tous les êtres sensibles.

MAKA HANNYA HARAMITTA SHINGYÔ

*Essence du Sutra de la Grande Sagesse qui permet
d'aller au-delà*

Le bodhisattva Avalokitesvara¹, par sa pratique profonde de la Grande Sagesse, observe et comprend que les cinq skandha² ne sont que vacuité – ku – et par cette compréhension, il aide et sauve tous ceux qui souffrent. Sariputra, les phénomènes (shiki) ne sont pas différents du vide (ku) et le vide n'est pas différent des phénomènes. Shiki lui-même est ku, ku lui-même est shiki. Il en est ainsi de la forme, de la sensation, de la perception, des formations mentales et de la conscience. Sariputra, toutes les existences ont l'aspect de ku. Elles sont sans naissance ni extinction, ni pures ni souillées, elles n'augmentent ni ne diminuent. Donc dans ku, il n'y a ni forme, ni sensation, ni perception, ni formation mentale, ni conscience ; ni œil, ni oreille, ni nez, ni langue, ni corps, ni conscience. Il n'y a ni couleur, ni son, ni odeur, ni goût, ni toucher, ni pensée. Donc dans ku n'existe pas de domaine des sens. Il n'y a ni ignorance ni cessation de l'ignorance, ni illusion ni cessation de l'illusion. Il n'y a ni dégénérescence et mort ni cessation de la dégénérescence et de la mort. Il n'y a ni sagesse, ni profit, ni non profit. Pour le bodhisattva, grâce à cette sagesse (hannya) qui conduit au-delà, l'esprit sans obstacle ne connaît pas la peur, et toute illusion, tout attachement sont éloignés. Il peut parvenir à l'ultime fin, le Nirvana. Tous les bouddhas du passé, du présent et du futur, pratiquent la Grande Sagesse et ainsi atteignent le plus parfait éveil. Donc, nous devons comprendre qu'Hannya haramita est le grand mantra brillant et lumineux. Le plus élevé de tous les mantra qui ne peut être comparé. Sa force coupe toutes les souffrances. C'est le vrai mantra. Par lui il

est possible d'atteindre l'essence de toute vérité : "Aller, aller, aller ensemble au-delà du par-delà, Jusqu'à l'accomplissement total de la voie³."

Notes :

- 1) *Le bodhisattva de la vraie liberté et de la compassion.*
- 2) *Forme, sensation, perception, formations mentales, conscience.*
- 3) *Satori, nirvana.*

SHIGU SEIGAN MON

Les Quatre Grands Vœux

Si nombreux que soient les êtres,
je fais vœu de les sauver tous.
Si nombreuses que soient les passions,
je fais vœu de les vaincre toutes.
Si nombreux que soient les Dharma,
je fais vœu de les acquérir tous.
Si parfaite que soit la voie du Bouddha,
je fais vœu de la réaliser.

EKO

Invocation

Je souhaite avec un esprit profond et respectueux, au nom des Trois Trésors, le Bouddha, le Dharma et la Sangha, que vous participiez avec attention à notre Cérémonie.

Nous avons déjà récité le Sutra de l'Hannya Shingyo, (du Sandokai, de l'Hokkyozanmai) et prononcé le nom de ces trois grands mérites invisibles.

A notre très grand Maître de l'enseignement sacré, au Bouddha Shakyamuni,

Au grand Maître Bodhidharma, fondateur de l'Essence du Zen,

Au grand Maître Dōgen fondateur du pur Soto-Zen, au grand Maître Keizan Jokin,

Au grand Maître Somon Kodo,

Au grand Maître Mokudo Taisen,

Au grand Maître Zuigaku Rempo¹, je dédie mon profond et infini respect.

Et surtout, avec tous les mérites et la compassion du très grand Maître, pour vous mes disciples et tous les purs participants de ce dojo, je prie de mon esprit le plus élevé, pour votre véritable bonheur, et pour cette réalisation, je me prosterne,

abandonnant totalement mon esprit et mon corps.

Notes :

1) *Niwa Zenji*

FUEKO

Invocation Universelle

Que les mérites de cette récitation pénètrent tous les êtres en tous lieux, afin que nous tous, les êtres sensibles, nous puissions réaliser ensemble la voie de Bouddha.

JI HÔ SAN SHI

(Les mains en gasshō)

A tous les bouddhas passés, présents et futurs dans les dix directions
A tous les bodhisattvas et les patriarches
Le sutra de la Grande Sagesse
qui permet d'aller au-delà.

SAN DÔ KAI

L'union de l'essence et des phénomènes

L'esprit du grand Maître de l'Inde s'est transmis fidèlement de l'Ouest à l'Est. Il y a des différences dans les personnalités humaines. Les sensations et les intelligences sont différentes. Dans la voie, il n'y a ni Maître du Nord, ni Maître du Sud. La source de la voie spirituelle est claire et pure, seuls les affluents sont boueux. S'attacher aux phénomènes est cause d'illusion, mais s'attacher à la vérité n'est pas satori.

Parce qu'ils sont interdépendants les phénomènes s'interpénètrent. Perçus par les sens, ils apparaissent sans rapports. S'il n'en était pas ainsi, il n'y aurait pas possibilité d'échapper à la différenciation. Chaque forme diffère par ses caractéristiques. Plaisir et souffrance paraissent séparés. Dans l'obscurité il n'y a ni haut ni bas, dans la lumière on distingue ce qui est pur de ce qui est souillé. Les quatre éléments retournent d'eux-mêmes à leur source, comme l'enfant retourne à sa mère. Le feu brûle, l'air se meut, l'eau mouille, la terre supporte. Pour les yeux, il y a la forme, pour les oreilles il y a le son, pour le nez les odeurs, pour la langue le

goût. Pour les phénomènes il en est comme des feuilles d'un arbre. Elles sont issues de la même racine. Le début et la fin ont la même origine. Noble ou vulgaire : à votre guise !

Dans la lumière existe l'obscurité, ne voyez pas que le côté obscur. Dans l'obscurité existe la lumière, ne voyez pas que le côté lumineux. Lumière et obscurité paraissent opposées, mais dépendent l'une de l'autre comme un pas en avant dépend 'un pas en arrière. Chaque existence a son utilité, usez-en quelle que soit sa position. Phénomène et Essence s'emboîtent parfaitement. Cette Vérité est comme une lance arrêtant une flèche en plein vol.

La parole reçue doit être comprise à sa source. Ne construisez pas vos propres catégories. Vous êtes la Voie, mais si vous ne le comprenez pas, vous ne pourrez le réaliser. En avançant, dans l'instant même, il n'y a ni proche ni lointain. Mais si persiste la moindre illusion, il y a séparation, comme la montagne est distante de la rivière. Humblement, je dis à ceux qui cherchent la Voie, le Chemin, de ne pas gâcher le moment présent.

FUKANZAZENGI

Enseignement du zazen

La Voie est fondamentalement parfaite. Elle pénètre tout. Comment pourrait-elle dépendre de la pratique et de la réalisation ? Le véhicule du Dharma est libre et dégagé de toute entrave. En quoi l'effort concentré de l'homme est-il nécessaire ? En vérité, le Grand Corps est bien au-delà de la poussière du monde. Qui pourrait croire qu'il existe un moyen de l'épousseter ? Il n'est jamais distinct de quiconque, toujours exactement là où l'on est. A quoi bon aller ici ou là pour pratiquer ?

Cependant, s'il y a un fossé, si étroit soit-il, la Voie reste aussi éloignée que le ciel l'est de la terre. Si l'on manifeste la moindre préférence ou la moindre antipathie, l'esprit se perd dans la confusion. Imaginez une personne qui se flatte de comprendre et qui se fait des illusions sur son propre éveil, entrevoyant la sagesse qui pénètre toutes choses, joint la Voie et clarifie l'âme, et fait naître le désir d'escalader le ciel lui-même.

Celle-là a entrepris l'exploration initiale et limitée des zones frontalières mais son action est encore insuffisante sur la Voie vitale de l'émancipation absolue. Ai-je besoin de parler du Bouddha, qui était en possession de la connaissance innée ? On ressent encore l'influence des sept semaines qu'il vécut, assis en lotus dans une immobilité totale. Et Bodhidharma, dont la transmission du sceau jusqu'à nos jours a conservé le souvenir de ses neuf années de méditation devant un mur ? Puisqu'il en était ainsi avec les saints autrefois comment les hommes aujourd'hui peuvent-ils se dispenser de négocier la Voie ?

Vous devez en conséquence abandonner une pratique fondée sur la compréhension intellectuelle courant après les mots et vous en tenant à la lettre. Vous devez apprendre le demi-tour qui dirige votre lumière vers l'intérieur pour illuminer votre vraie nature. Le corps et l'âme eux-mêmes s'effaceront, et votre visage originel apparaîtra. Si vous voulez atteindre l'éveil, vous devez pratiquer l'éveil sans tarder.

Pour zazen une pièce silencieuse convient. Mangez et buvez sobrement. Rejetez tout engagement et abandonnez toute affaire. Ne pensez pas «ceci est bien, cela est mal». Ne prenez parti ni pour ni contre. Arrêtez tous les mouvements de l'esprit conscient. Ne jugez pas des pensées et des perspectives. N'ayez aucun désir de devenir un Bouddha. Zazen n'a absolument rien à voir avec la position assise ou la position allongée. A l'endroit où vous avez l'habitude de vous asseoir, étendez une natte épaisse et placez un coussin dessus. Asseyez-vous en lotus ou bien en demi-lotus. Dans la pose du lotus, vous placez d'abord votre pied droit sur votre cuisse gauche, et votre pied gauche sur votre cuisse droite. Dans la pose du demi-lotus, vous vous contentez de presser votre pied gauche contre votre cuisse droite. Veillez à desserrer vos vêtements et votre ceinture, arrangez-les convenablement. Placez alors votre main droite sur votre jambe gauche et votre main gauche (tournée vers le haut) sur votre main droite. Les extrémités des pouces se touchent. Asseyez-vous bien droit, dans l'attitude corporelle correcte, ni penché à gauche, ni penché à droite, ni en avant ni en arrière. Assurez-vous que vos oreilles sont

dans le même plan que vos épaules et que votre nez se trouve sur la même ligne verticale que votre nombril. Placez la langue en avant contre le palais ; la bouche est fermée, les dents se touchent. Les yeux doivent rester toujours ouverts et vous devez respirer doucement par le nez. Quand vous avez pris la posture correcte, respirez profondément une fois, inspirez et expirez. Inclinez votre corps à droite et à gauche et immobilisez-vous dans une position assise stable. Pensez du tréfonds de la non pensée. Comment pense-t-on du tréfonds de la non pensée ? C'est l'au-delà de la pensée (*Hishiryō*). Ceci en soi est l'art essentiel du zazen.

Le zazen dont je parle n'est pas l'apprentissage de la méditation, il n'est rien d'autre que le Dharma de paix et de bonheur, la pratique-réalisation d'un éveil parfait. Zazen est la manifestation de l'ultime réalité. Les pièges et les filets ne peuvent jamais l'atteindre. Une fois que vous avez saisi son cœur, vous êtes semblable au dragon quand il arrive à l'eau et semblable au tigre quand il pénètre dans la montagne. Car il faut savoir qu'à ce moment précis (quand on pratique zazen) le vrai Dharma se manifeste et que dès le début on écarte le relâchement physique et mental et la distraction. Quand vous vous relevez, remuez doucement et sans hâte, calmement et délibérément. Ne vous relevez pas subitement ou brusquement.

Quand on jette un regard sur le passé, on s'aperçoit que la transcendance à la fois de l'illumination et de la non-illumination, que mourir assis ou debout, a toujours dépendu de la vigueur du zazen. En outre, l'ouverture à l'illumination dans l'occasion fournie par un doigt, une bannière, une aiguille, un maillet, l'accomplissement de la réalisation grâce à un chasse-mouches, un poing, un bâton, un cri, tout cela ne peut être saisi entièrement par la pensée dualiste de l'homme. En vérité, cela ne peut pas davantage être mieux connu par l'exercice de pouvoirs surnaturels. Cela est au-delà de ce que l'homme entend et voit, n'est-ce pas un principe antérieur aux connaissances et aux perceptions ? Ceci dit, il importe peu qu'on soit intelligent ou non. Il n'y a pas de différence entre le sot et l'avisé. Quand on

concentre son effort d'un seul esprit, cela en soi, c'est négocier la Voie.

La pratique-réalisation est pure par nature. Avancer est une affaire de quotidienneté. Dans l'ensemble, ce monde et les autres, à la fois en Inde et en Chine, respectent le sceau du Bouddha. La particularité de cette école prévaut : dévotion à la méditation assise tout simplement, s'asseoir immobile dans un engagement total. Bien que l'on dise qu'il y a autant d'âmes que d'hommes, en pratiquant zazen, tous négocient la voie de la même manière. Pourquoi abandonner le siège qui vous est réservé à la maison pour errer sur les terres poussiéreuses d'autres royaumes ? Un seul faux pas, et vous vous écartez de la voie tracée toute droite devant vous.

Vous avez eu la chance unique de prendre forme humaine. Ne perdez pas votre temps. Vous apportez votre contribution à l'œuvre essentielle de la Voie du Bouddha. Qui prendrait un plaisir vain à la flamme jaillie du silex ? Forme et substance sont comme la rosée sur l'herbe, la destinée semblable à un éclair évanouie en un instant. Je vous prie, honorés disciples du Zen, depuis longtemps habitués à tâter l'éléphant dans l'obscurité, ne craignez pas le vrai dragon. Consacrez vos énergies à la voie qui indique l'absolu sans détour. Respectez l'homme réalisé, qui se situe au-delà des activités volontaristes ; mettez-vous en harmonie avec l'illumination des Bouddhas ; succédez au samadhi des Patriarches. Conduisez-vous toujours ainsi, et vous serez comme ils sont. Votre chambre au trésor s'ouvrira d'elle-même, et vous en userez comme bon vous semblera.

SHOKUJI NO OKYÖ TENPATSU NO GE

Sutra des Repas

(Les mains en gasshō)

Bouddha est né à Kapila, Il eut le satori à Magada, Il enseigna à Harana, Il entra dans le Nirvana à Kuchira, Les bols du Tathagatha, nous les ouvrons maintenant, puissions-nous ainsi que tous les êtres, atteindre au Nirvana et nous débarrasser des trois souillures.

La pureté universelle du Bouddha Vairocana, La forme universelle du Bouddha Vairocana, tous les phénomènes sont Bouddha. Le bouddha Maitreya qui naîtra dans le futur. Tous les Bouddhas passés, présents et futurs dans les dix directions, le Dharma et la Sangha, le grand et parfait Bodhisattva Samantabhadra, Avalokitesvara le Bodhisattva de l'amour universel, tous les Bodhisattvas et les patriarches, le Sutra de la " Sagesse qui va au-delà ".

1° : D'où vient cette nourriture ? Ma reconnaissance va à celui qui l'a préparée.

2° : Je reçois ce don de nourriture en considérant mes imperfections.

3° : Stopper la colère et les désirs, c'est là la vraie religion.

4° : Cette nourriture doit être prise comme un médicament pour la santé du corps.

5° : Je prends cette nourriture afin de me perfectionner dans la voie.

(le midi) Vous, tous les morts et toutes les existences animales (*pretas*), maintenant, je vous offre cette nourriture, qu'elle se répande dans l'Univers tout entier. J'espère manger avec vous.

(en levant le bol à la hauteur du visage)

Pour le Bouddha, pour le Dharma, pour la Sangha, pour la société et l'humanité toute entière, pour les innocents et ceux qui ne peuvent s'aider eux-mêmes. Pour toutes les existences de l'Univers, que cette nourriture soit offerte et mangée. La première cuillerée est pour couper tout le mal. La deuxième pour pratiquer le bien La troisième pour aider tous les êtres Tous ensemble nous suivrons la Voie du Bouddha

(en offrant l'eau)

J'offre cette eau à tous les morts, Que cela leur serve de nourriture. Qu'elle les désaltère comme la rosée du matin

(Ino)

Dans ce monde de vacuité, puissions nous exister dans l'eau boueuse comme le lotus, rien ne surpasse l'esprit illimité, aussi nous nous inclinons devant Bouddha.