



ASSOCIATION ZEN  
INTERNATIONALE  
FONDATEUR MAÎTRE TAISEN DESHIMARU

## Tenzo Kyokun

### Comment pratiquer le zen dans la vie quotidienne

Le *Tenzo Kyokun* de maître Dôgen, écrit en 1237 et connu sous le titre *Instructions au cuisinier zen*, est un texte important. Bien que destiné aux tenzo, aux responsables de la cuisine dans un temple zen, il explique comment pratiquer le zen dans la vie quotidienne. Dans la dernière partie de cet ouvrage, il est question des trois esprits, *sanshin*, des responsables :

« Tous les responsables dans un temple doivent entretenir ces trois esprits :

*Kishin*, c'est l'esprit heureux, la joie de vivre.

*Daishin*, c'est l'esprit vaste, magnanime.

*Roshin*, c'est l'esprit parental, bienveillant.

*Kishin*, l'esprit heureux, joyeux, est un esprit léger. Pensez-y soigneusement.

Lorsqu'on a une responsabilité dans le dojo, dans le temple, Sensei, maître Deshimaru nous a toujours appris à être concentrés, exacts, pas négligents. En même temps, l'esprit intérieur doit être souple, pas rigide, sans fixation, *mushin*, non-esprit.

La production même de cet esprit fluide est source de joie.

Il est important d'accomplir sa tâche jusqu'au bout, de prendre sa tâche au sérieux, sans se prendre soi-même au sérieux. Pas la peine d'en tirer gloire, de vouloir se montrer aux autres. Simplement on fait ce que l'on a à faire, pas à pas. La joie de vivre signifie que l'on est heureux d'accomplir sa tâche, on peut cesser de se concentrer sur soi-même, on peut abandonner ses préoccupations personnelles et agir pour quelque chose qui nous dépasse, qui coïncide avec l'instant présent, sans chercher à obtenir quelque chose pour soi-même. Sans esprit d'obtention.

Maître Dôgen dit ensuite : « Dans tous les nombreux monastères, dans les nombreuses montagnes où je me suis rendu en Chine, les moines assuraient leurs responsabilités et travaillaient selon leurs capacités. Ils faisaient preuve de l'attitude d'esprit la plus élevée, à tout moment et en toutes circonstances. »

Les trois aspects de cette attitude sont :

1. Comprendre que travailler pour le bien des autres, pour leur bénéfice c'est aussi obtenir un bénéfice pour soi-même.
2. Comprendre que faire tous les efforts possibles pour le bien de la sangha vivifie notre propre pratique. (La sangha dans son sens large, pas seulement notre sangha, ni la sangha de la Gendronnière mais tous les êtres.)
3. Comprendre que s'efforcer de succéder aux patriarches, de suivre leurs traces signifie apprendre de leurs vies respectives et respecter leur exemple.

Kishin, l'esprit heureux, c'est la profonde joie de la pratique, la véritable joie religieuse.

« C'est le plus grand bonheur que d'avoir pu naître en tant qu'être humain, pouvant préparer les repas pour les trois trésors, pour le bien des êtres, dit maître Dôgen. Notre attitude doit être de joie, de reconnaissance. »

Maître Dôgen continue : « Ne jugez pas les moines, les pratiquants, ne leur manquez pas de respect, qu'ils pratiquent depuis peu de temps ou depuis de nombreuses années.

Sans avoir trouvé notre propre stabilité, comment pourrions-nous comprendre quelque chose à la stabilité d'autrui ?

Si la norme avec laquelle nous évaluons les choses est fausse, nous risquons de voir leurs qualités comme des défauts et leurs défauts comme des qualités. Quelle erreur commettrions-nous alors ! »

Nous devons connaître, rencontrer notre point de plus grande stabilité.

En zazen l'esprit devient stable, paisible, sans doutes. On cesse d'errer sur les chemins. On saisit directement les racines sans se préoccuper des branches. On laisse passer tout ce qui est secondaire, on laisse tout passer. On abandonne tout en zazen. On plonge directement à la source

C'est le plus grand bonheur que d'avoir pu naître en tant qu'être humain, pouvant préparer les repas pour les trois trésors, pour le bien des êtres, dit maître Dôgen. Notre attitude doit être de joie, de reconnaissance. »

Maître Dôgen continue : « Ne jugez pas les moines, les pratiquants, ne leur manquez pas de respect, qu'ils pratiquent depuis peu de temps ou depuis de nombreuses années.

Sans avoir trouvé notre propre stabilité, comment pourrions-nous comprendre quelque chose à la stabilité d'autrui ?

Si la norme avec laquelle nous évaluons les choses est fautive, nous risquons de voir leurs qualités comme des défauts et leurs défauts comme des qualités. Quelle erreur commettrions-nous alors ! »

Nous devons connaître, rencontrer notre point de plus grande stabilité.

En zazen l'esprit devient stable, paisible, sans doutes. On cesse d'errer sur les chemins. On saisit directement les racines sans se préoccuper des branches. On laisse passer tout ce qui est secondaire, on laisse tout passer. On abandonne tout en zazen. On plonge directement à la source.

*Daishin*, c'est l'esprit vaste qui ne juge pas et qui ne discrimine pas.

« Si nous ne savons pas nous-mêmes où trouver notre stabilité, dit maître Dôgen, comment pourrions-nous juger de quoi que ce soit ? »

Ne croyez pas que quelqu'un qui pratique depuis longtemps comprend nécessairement beaucoup. Ne croyez pas non plus que les débutants soient forcément purs, que les anciens soient trop habitués.

Ne suivez pas vos catégories sinon vous ne verrez pas les choses telles qu'elles sont, toujours changeantes, toujours en mouvement, en évolution.

Rien n'est fixe, le vent souffle, les feuilles tombent.

Maître Dôgen reprend : « Bien qu'il y ait des différences entre ceux qui sont très intelligents et ceux qui le sont moins, tous sont le trésor de la sangha. Qu'ils soient stupides ou sages, en dernier lieu ce sont des êtres qui pratiquent la Voie. Ils sont donc un trésor inestimable pour tous les hommes, pour tous les mondes.

Même si le juste et le faux existent, ne vous attachez à aucun jugement.

Suivre cette attitude est en soi la pratique de la Voie. »

« Si vous avez la chance de rencontrer l'enseignement authentique, dit maître Dôgen, ne vous trompez pas sur ce point car vous rateriez le chemin. »

« Sachez-le bien : un fou se voit comme un autre ; un sage voit les autres comme lui-même. Comme disait un vieux maître : "Les deux tiers de nos jours s'en sont allés et nous n'avons toujours pas compris qui nous étions. Nous perdons notre temps à poursuivre nos désirs, et même lorsqu'on nous enseigne, nous refusons de faire demi-tour. Quel dommage !" »

« *Daishin* est comme une montagne, totalement stable et impartial. A l'image de l'océan, *daishin* voit chaque chose dans sa dimension la plus élevée. Posséder *daishin* veut dire être sans préjugé et refuser tout extrême. Lorsque vous portez un objet d'un kilo, vous ne pensez pas qu'il est léger. Lorsque vous soulevez 50 kilos, ne pensez pas à la lourdeur. Ne soyez pas exalté par les sonorités du printemps. Ne soyez pas affligé par les couleurs de l'automne. Considérez le changement des saisons comme un tout, une unité et voyez le léger et le lourd avec une dimension élevée. Alors vous pouvez comprendre et étudier le mot *dai*. » *Dai* veut dire grand. Mais il ne faut pas le comparer à petit. L'esprit vaste est comme une montagne, stable, totalement impartial. Quelles que soient les pensées qui surgissent, la montagne de zazen n'en est pas affectée. La montagne bleue n'est pas affectée par le vol des nuages blancs.

Maître Menzan a dit : « L'esprit créateur d'illusions est la source de nos erreurs, à savoir notre obstination à vouloir nous attacher à un point de vue unique, réducteur, né de notre perception, elle-même conditionnée et le fruit de nos expériences personnelles.

Chaque être vivant, dans les dix royaumes, a sa propre perception. Comment leurs perceptions du monde pourraient-elles coïncider ? Ainsi, aveuglés par leurs désirs, les êtres ne voient pas clairement, profondément la réalité dans sa totalité. Embrasser l'univers d'un seul regard, c'est le regard de Bouddha. La vision vaste, impartiale. Si les gens sont ouverts, ils réalisent et admettent que leurs connaissances et leurs perceptions ne sont pas toute la réalité. Il est impossible de se libérer de l'erreur avant d'avoir abandonné l'esprit illusoire, qui limite, sépare, discrimine et s'accroche à ses conceptions. » L'esprit vaste de zazen est au-delà des préjugés, des catégories, de tout ce qui limite, sépare. Il embrasse la totalité d'un seul regard.

« *Roshin*, la bienveillance, c'est l'esprit des parents, dit Dôgen.

Dans votre esprit protégez les trois trésors : le Bouddha, le Dharma, la sangha, tous les êtres sensibles, de la même façon qu'un parent élève son enfant unique. Qu'ils soient pauvres ou même dans la misère, sa tendresse est aussi grande et ses soins tout aussi attentifs. Comment expliquer ce sentiment ? Un parent ne considère pas son enfant en termes de perte ou de profit. Il pense avant tout à bien l'élever. Sans aucune considération pour son propre bien-être, un parent protège son enfant du froid et lui évite les brûlures du soleil. Seul celui en qui cet esprit s'est éveillé peut comprendre cela. Seul celui chez qui cette attitude est devenue inconsciente peut le réaliser pleinement.

De la même manière, lorsque vous manipulez de l'eau, du riz, ou quoi que ce soit d'autre, ayez l'affection et l'attention d'un parent envers son enfant.

Le Bouddha Shakyainuni nous aurait-il fait don de vingt ans de sa vie pour prendre soin de nous s'il n'avait eu pour nous l'attention bienveillante qui ne recherche rien pour lui-même ? »

*Roshin*, c'est retrouver notre esprit le plus naturel, l'instinct des parents. C'est faire passer son enfant avant son propre bien-être. Faire passer les autres avant soi, c'est l'esprit du bodhisattva. Considérez tous ceux qui pratiquent la Voie avec vous comme vos propres

enfants, et ne créez pas de rivalités, de dissensions, de groupes au sein de la sangha. Harmonisez-vous comme le lait et le miel.

Le Bouddha a dit : « Comment les ferais-je entrer dans la voie illimitée ? » Il s'agit de tous les êtres sensibles, sans exclusion, sans exception. « Aussi, dit le Bouddha, les trois mondes sont ma possession et tous les êtres qui y vivent sont mes enfants. »

Maître Keizan a écrit dans le *Zazen Yojinki* :

« Tous les bouddhas sont apparus dans ce monde en ne considérant qu'une seule grande affaire : indiquer aux hommes et leur faire réaliser la sagesse et la vision des bouddhas. »

Pour cette phrase, maître Keizan s'est inspiré du *Sutra du Lotus* dans lequel il est dit :

« En quoi, Sariputra, la raison pour laquelle les Éveillés vénérés du monde apparaissent au monde peut être qualifiée de grand œuvre ?

C'est parce que les Éveillés vénérés du monde veulent ouvrir les êtres au savoir et à la vision de Bouddha et leur faire acquérir la pureté qu'ils apparaissent au monde.

C'est parce qu'ils veulent montrer aux êtres le savoir et la vision de Bouddha qu'ils apparaissent au monde.

C'est parce qu'ils veulent faire comprendre aux êtres le savoir et la vision de Bouddha qu'ils apparaissent au monde.

Et c'est parce qu'ils veulent faire pénétrer les êtres dans le savoir et la vision de Bouddha qu'ils apparaissent au monde.

Voilà donc, Sariputra, comment les Bouddhas apparaissent au monde en raison de leur unique et grand œuvre. »

« Pour cela, dit maître Keizan, une méthode paisible et pure : zazen. Ce n'est rien d'autre que le *jijuyu zanmai* de tous les bouddhas. » *Jijuyu* signifie recevoir les mérites de sa propre pratique et en ressentir une grande joie. Une profonde joie religieuse. C'est ce qui se produit pendant zazen. *Jijuyu* est la fonction par laquelle le Bouddha donne les mérites de

sa propre pratique, de son éveil, à tous les êtres sensibles. Et *zanmai* c'est le *samadhi*, la concentration, l'absorption en zazen. On se fond en zazen, on ne fait plus qu'un avec lui, sans le moindre interstice entre soi et zazen. C'est *jijuyu zanmai*.

Maître Menzan a dit : « Lorsque nous apprécions le vrai goût du *samadhi*, les faims immémoriales sont apaisées et nous sommes rassasiés pour toujours. Alors, un seul jour de cette vie devient plus précieux que des millions d'années. »

« Lorsque dans son cœur on ne demande rien, dit maître Dôgen, on ressent une plénitude de paix et de joie. Abandonnez sans réserve corps et esprit jetez-vous dans le grand océan du Dharma du Bouddha et pratiquez en accord avec lui. »

En conclusion : « Que vous soyez chef de temple, moine ancien, responsable en chef d'une fonction ou simple moine ordinaire, dit maître Dôgen, n'oubliez jamais de vivre avec joie, ayant l'amour profond d'un parent et vous exprimant dans toutes vos activités avec un esprit sans préjugés. »

Puissions-nous mener notre vie avec ces trois esprits.

*Katia Kôren Robel*