

# UNE BEAUTÉ ZEN, PAROLES DE MOINES

*Traduit du japonais par Brigitte Allieux*





## PROLOGUE

Aux lecteurs: bonheur que de savoir ce livre entre vos mains, et d'imaginer ainsi le lien qui nous unit.

« Pour plus de beauté dans la vie », « devenir quelqu'un de beau » ou bien « rendre sa vie plus belle »: qu'est-ce que cela signifie?

Sans doute possédez-vous déjà un élément de réponse, car si vous avez ce livre entre vos mains, c'est grâce à votre désir d'apporter de la beauté dans votre vie.

Mais est-ce que cela signifie vraiment la même chose pour vous comme pour nous? La beauté à laquelle vous aspirez est peut-être différente de celle à laquelle nous pensons. Il ne s'agit pas d'une beauté d'apparence, d'un embellissement apporté artificiellement à sa vie, mais d'une beauté intérieure, de la beauté du cœur.

Les auteurs de ce livre font partie du groupe Shôjin-Project qui se compose de douze jeunes moines du Centre d'études zen de Tôkyô. Nous ne jugeons pas des gens au premier coup d'œil. Bien sûr, un beau visage, une belle silhouette, d'élégants atours, vêtements et bijoux, sont pleins de charme, cependant un regard zen va au-delà de cette perception extérieure et découvre une beauté essentielle, sans fioriture.

Nous pensons qu'il y a beaucoup de personnes qui s'imaginent, particulièrement dans le cas des femmes, que c'est sur ces seuls critères qu'elles sont jugées.

On en vient alors à ne pas voir la personne réelle qui est devant soi, par incapacité d'appréhender son être. On porte sur autrui un jugement prédéterminé par une échelle de valeurs artificielle, et cela sans aucun égard pour la vérité de l'autre.

Une beauté zen? Ce pourrait être l'attention portée à l'autre, la lumière née d'un regard sans ombre porté sur l'autre. La beauté zen est une beauté sans forme concrète, qui se révèle dans des paroles et des actes nés d'un esprit bienveillant. Une beauté tellement supérieure à l'artifice! Une « belle personne » est quelqu'un d'une grande richesse d'âme. Notre livre existe pour faire prendre conscience de l'importance, pour le zen, de l'intention véritable et de la gravité de la simplicité.

Ce livre est la concrétisation de notre sincère désir que soit connue cette beauté intérieure et non superficielle que possède le zen.

Il a été écrit pour expliquer le plus simplement possible comment regarder l'autre tel qu'il est en devenant soi-même regard limpide, comment appréhender ce qui nous est étranger, et comment épanouir son cœur.

8      Rendre heureux le plus grand nombre d'entre vous: tel est notre autre vœu. Nous moines zen, par la méditation et la lecture de textes sacrés, prions chaque jour pour le bonheur de l'humanité. Nous souhaitons que tous ceux qui lisent ce livre puissent mettre en pratique ses enseignements.

Une des paroles zen que nous présentons ici est celle-ci: « Ce qui est extérieur à nous-même n'est pas en nous. » Elle signifie qu'il faut pratiquer par soi-même, ne pas se contenter de regarder ou de lire les textes. Si l'on n'est pas capable d'adresser des paroles bienveillantes à autrui, alors l'étude n'est qu'illusion. Une autre évidence: ce ne sont pas les autres qui construisent notre vie, mais bien nous-mêmes. Que ce livre soit un enseignement et devienne une pratique.

Construisez votre propre histoire personnelle, et si l'occasion s'en présente, venez nous la faire découvrir.

Que l'enseignement du zen guide et éclaire nos vies.



**Chaque jour  
est un nouveau jour**

毎  
日  
が  
新  
し  
い  
日

# 春光日々新

## « LA LUMIÈRE DU PRINTEMPS EST CHAQUE JOUR NOUVELLE »

*Au printemps, les paysages se transforment à la vitesse de l'éclair, et nous ressentons chaque jour comme un jour nouveau. Faisons face aux événements avec un dynamisme toujours renouvelé.*

### **Chaque jour est un jour nouveau.**

12

Après l'hiver, le printemps fait refleurir plantes et arbres, et chaque jour on découvre quelque chose de nouveau. Cette saison nous fait entrevoir un nouveau départ. Et grâce aux herbes et fleurs des jardins, aux couleurs du ciel, aux vêtements qui s'adaptent aux températures et à la saison, grâce à tous ces signes, nous percevons les métamorphoses du temps. Cependant, même si nous sommes sensibles à ces transformations quotidiennes, restons-nous assez conscients de l'importance que revêt l'instant présent ?

Au travail, à l'école, à la maison, les jours se suivent et se ressemblent... Or, ces jours ne reviendront pas, ne l'oublions-nous pas ?

Essayons de vivre dans cette sensation printanière où tout se renouvelle, où toute vie s'éveille. Si nous acceptons en toute simplicité l'idée que le monde va chaque jour se transformant, alors chaque seconde du présent nous devient précieuse.

Chaque jour qui finit a été un jour nouveau. Attachons donc une grande valeur à chaque jour.

# 百花春至為誰開

## « MILLE FLEURS

### QUAND ARRIVE LE PRINTEMPS...

### MAIS POUR QUI S'OUVRENT-ELLES? »

*Chaque année au printemps tout fleurit. Mais pourquoi, pour qui s'ouvrent toutes ces fleurs?*

*A cette question voici la réponse: pour la simple beauté de fleurir, sans autre intention, pour la seule raison de fleurir.*

### **Tout simplement fleurir.**

Lorsque arrive le printemps tout refléurit, pour notre plus grand plaisir. Mais pour qui s'épanouissent-elles, ces fleurs qui partout éclosent, jusque dans les endroits les plus secrets?

Nous voulons être reconnus pour nos actions, en être félicités. Mais les fleurs, dans les jardins, les montagnes, aux abords des chemins, fleurissent pour elles-mêmes, accomplissant leur nature, leur propre tâche. Elles sont, pour nous qui ne pouvons penser en toute innocence, un enseignement précieux: celui du difficile travail, né de l'être même, sans intention particulière.

Le camélia ne pense pas à devenir cerisier ou hibiscus! La tulipe et la marguerite ne désirent pas fleurir en hauteur, sur une branche d'arbre! Toute plante s'efforce tout simplement de s'épanouir, offrant à nos yeux l'éclat ingénu de sa beauté.

# 梅經寒苦發清香

## « LE PRUNIER, PASSÉ LES RIGUEURS DE L'HIVER, EXHALE SON PARFUM »

*L'hiver glacial à peine oublié, les pruniers fleurissent et laissent échapper de leurs fleurs le plus pur des parfums.*

### **Briller plus encore après de douloureuses épreuves.**

Les bourgeons des pruniers, après avoir affronté le vent et la neige de l'hiver, lorsque enfin le printemps approche, sont les premiers à faire éclore de petites fleurs et à répandre un parfum des plus purs. C'est parce qu'ils ont résisté de tout leur être au froid de l'hiver qu'ils ont pu accueillir le printemps, et donner naissance à un tel parfum.

14 Pour les pruniers, l'hiver ne serait-il là que pour leur apporter un pareil froid ?

C'est justement grâce au froid que les fleurs de prunier connaissent l'arrivée du printemps et se préparent à éclore. Le printemps arrive après l'hiver qui lui-même naît de l'automne et de l'été. Pour les pruniers, toute saison est une saison indispensable.

Certains d'entre nous traversent peut-être en ce moment des moments douloureux, mais cela n'a rien de définitif. La vie, et c'est normal, est justement faite de moments heureux et malheureux.

C'est précisément parce que la vie est ainsi que, même si elle n'a rien de splendide, vous pourrez y trouver une beauté qui vous ressemble et un éclat même modeste.

## 梅開早春

### « LES FLEURS DE PRUNIER

### FONT ÉCLORE LE PRINTEMPS »

*Les pruniers fleurissent au tout début du printemps, et ce n'est pas une date exacte, tel jour, tel mois, qui détermine le début du printemps. On dit simplement que le printemps est arrivé parce que les pruniers fleurissent. On dit aussi que les pruniers fleurissent parce que le printemps est arrivé. Impossible cependant de donner la préséance à l'une de ces affirmations, elles expriment tout autant l'une que l'autre la réalité.*

### **J'existe parce que mes parents sont là, et mes parents existent parce que je suis là.**

C'est le printemps, les fleurs s'épanouissent. C'est l'été, viennent les cigales. Le Japon est un pays aux quatre saisons bien distinctes, mais quel jour commence vraiment le printemps ? Et l'été ? A la pleine floraison des cerisiers ? Aux premiers chants des cigales ? Impossible d'imposer ainsi de telles frontières. Seuls nos sens, comme voir et sentir, peuvent nous dire à l'intérieur de nous-mêmes que telle saison est là. Nous voyons des cerisiers en fleurs ? Voilà donc le printemps installé. Nous entendons le chant des cigales ? C'est alors l'été. Le jour de leur mariage, les enfants remercient leurs parents de leur avoir donné la vie, et les parents adressent des remerciements aux enfants pour leur venue dans ce monde. Cette gratitude réciproque fonde le lien familial. Parents et enfants, enfants et parents.

Le sentiment de gratitude respectueuse qui doit découler de ces relations d'interdépendance n'est pas facile à exprimer. C'est le sens même du mot *arigatô*, « merci », qui signifie en réalité : « difficile à être ».

## 日々是好日

### « AUCUN JOUR N'EST MAUVAIS »

*Chaque jour est un bon et nouveau jour.*

*Ne pas se sentir benoîtement satisfait, être attentif  
à vivre intensément chaque jour.*

#### **Chaque jour est un jour de fête.**

Qu'est-ce qui vous fait penser qu'aujourd'hui était un jour faste, un « bon » jour ?

Parce qu'il vous est arrivé quelques petits plaisirs ou un grand bonheur ? Certes, mais certains jours peuvent être aussi marqués par des événements tristes et douloureux. Prenons conscience de leur enseignement, et alors nous pourrions dire que ce sont eux aussi de « bons » jours.

16 Dans chaque journée qui s'enfuit, bon et moins bon se côtoient. Il faut se faire une raison et vivre intensément chaque jour. Il ne s'agit pas d'attendre en espérant qu'arrive quelque chose de bon, il faut, de sa propre initiative, agir. Un jour vécu pleinement est un bon jour.

# 草木尽回春

## « TOUTE VÉGÉTATION

## RETROUVERA LE PRINTEMPS »

*Plantes et arbres, tout ce qui pousse a pour centre le printemps.*

*Ce n'est pas parce que l'hiver est venu que le printemps n'est pas proche.*

*Tout ce qui vit en ce monde est le Bouddha.*

### **Le printemps advient toujours.**

Toute plante se développe, bourgeonne avec le printemps, feuilles et fleurs s'épanouissent pour notre plus grand bonheur.

Cette parole zen signifie aussi que nous avons tous la possibilité de rencontrer le Bouddha. Le printemps advient, que nous le voulions ou non. Dans tout être est la bouddhité, dans tout être, toute chose, tout événement.

Ainsi, possède la nature du Bouddha celui qui va aider le malade, ou consoler celui qui a mal agi. Que ce soit la lune claire et sereine, ou celui qui console, ce pouvoir agissant, nous l'appelons Bouddha. La forme en est multiple.

De même qu'il n'y a pas d'hiver qui ne soit suivi d'un printemps, le Bouddha nous protège.

## 直心是道場

### « UN CŒUR DROIT : VOILÀ LE DÔJÔ »

*Ne pas chercher l'endroit où pratiquer, car le dôjô en tant que lieu n'existe pas, seul existe l'esprit qui pratique.*

#### **Il est difficile de se montrer sincère.**

Etre franc, direct est une chose difficile. Un compliment suscite la joie, mais face au dénigrement, c'est la colère qui l'emporte.

Etre d'une franchise à toute épreuve, qu'est-ce que cela signifie ? Quand on recherche la signification de ce mot, on voit qu'il désigne ce qui est sans fard, ce qui n'est pas tortueux.

Ne vous arrive-t-il pas de tromper votre monde en protestant alors que vous êtes content, ou de sourire même lorsqu'on vous dénigre ?

18 Eh bien, pensez-vous, peut-être que dans ce cas je ne suis pas sincère ? Comment faire pour se montrer sincère ?

Lorsqu'on se travestit, qu'on s'enjolive soi-même, cela veut dire que les choses ne vont pas comme on voudrait. Dans ces moments-là, il y a des gens qui, au prix d'une certaine contorsion de soi-même, de lâcheté, laissent passer les choses. Et il y a aussi des gens qui s'en sortent en s'obstinant et en durcissant leur cœur. Dans notre monde, on a trop tendance à considérer que les gens qui suivent fidèlement leurs désirs sont sincères. Mais si l'on réfléchit un peu plus profondément, ni les uns ni les autres ne sont vraiment honnêtes, n'ont vraiment un cœur sincère.

Se montrer honnête, sincère, ce n'est pas tomber dans l'irresponsabilité en faisant fi d'autrui. Si l'on se travestit, on se fait mal à soi-même, si l'on s'obstine, c'est autrui qui souffre.

Pour devenir authentiquement sincère, il faut qu'il y ait entre soi-même et l'autre un espace sans contrainte. C'est en pratiquant la souplesse, la douceur, que l'on peut créer cet espace de liberté. Et cela dès maintenant, dans notre vie de tous les jours.

# 柳綠花紅

## « SAULES VERTS FLEURS ROUGES »

*C'est dans la nature telle qu'elle est que réside la vérité.*

### **Etre simplement soi-même.**

Qu'est-ce qu'être beau pour soi-même ?

Bien s'habiller ? Mettre des bijoux ? Se maquiller ?

Il y a quelque charme à cette beauté fabriquée. Mais est-ce là votre seule beauté ?

Les fleurs des prés, des bords du chemin, sans attrait particulier, sont belles cependant. Elles ne doivent rien à un jardinier. Elles ne sont peut-être pas très belles mais elles sont nées dans la nature, et un jardinier serait bien incapable de leur donner un port si altier. D'elles émane une naturelle beauté.

Dans le vert du saule où souffle le vent printanier et dans le rouge profond de la fleur des champs réside la vraie beauté.

Tout le monde peut arriver à se fabriquer une beauté artificielle, mais « être simplement soi-même » a le charme de la beauté unique.

# 松樹千年翠

## « LES PINS

## SONT ÉTERNELLEMENT VERTS »

*Ce vers est de Sekiden Hôkun, maître zen, actif en Chine au XIII<sup>e</sup> siècle.*

*Les pins, toujours verts quelle que soit la saison, symbolisent la beauté de l'immuabilité.*

*Un regard attiré uniquement vers l'éphémère en oublie le véritable et immuable aspect des choses.*

### **La beauté de ce qui demeure inchangé.**

Nous sommes attirés par le faste, par ce qui brille, et tout ce qui au contraire ne varie que peu ou pas nous ennuie. Rien de plus normal, peut-être. Cependant il serait bien aussi de porter un regard différent sur les choses.

Voyez les pins. Leur couleur verte ne varie pas. Que ce soit sous la chaleur de l'été ou sous la blancheur de la neige, ils restent verts. Peut-être n'ont-ils pas l'insolente beauté des fleurs de cerisier ou des tournesols de l'été? Mais ni la pluie, ni le vent, ni la neige n'ont de prise sur eux. Un grand sentiment de tranquillité en émane.

Nombreuses sont les choses qui peuvent nous rassurer par leur sereine stabilité. Il n'est cependant pas facile d'en prendre conscience.

Pourquoi parfois ne pas nous arrêter pour fixer nos regards sur ce qui nous entoure? Alors se dévoilent de nombreuses choses susceptibles de nous rassurer par leur stabilité.

Il n'est pas facile de prendre conscience de ce qui montre peu de changement.

Mais alors se révèle à nous la forme constante des choses, et nous faisons de nouvelles découvertes.

# 一雨潤千山

## « UNE SEULE PLUIE

## IRRIGUE MILLE MONTS »

*Comme une pluie bienfaisante qui fertilise les montagnes, l'enseignement du Bouddha répand ses bienfaits sur le monde.*

### Vers où se dirigent les eaux de pluie...

Pour la fête des Morts, une de nos fonctions, à nous religieux, est d'aller dans les familles qui relèvent de notre temple et de réciter des prières devant le petit autel familial. Puis, après prières et lecture de sūtras, nous parlons avec la famille, mais parfois entre elle et nous s'instaure une atmosphère très formelle, presque solennelle.

Un jour, dans cette ambiance compassée, un jeune enfant entra dans la pièce et se mit à crier joyeusement « Oh! un moine! un moine! » et l'atmosphère se détendit. La conversation partit sur l'enfant, et c'est plein de bonne humeur que le maître de maison raccompagna l'officiant jusqu'à la porte.

Le visage heureux et innocent de cet enfant, c'est le visage du Bouddha, paisible et dynamique à la fois.

De même qu'une seule pluie irrigue mille monts, l'enseignement du Bouddha se répand sur chacun d'entre nous. Un sourire peut apporter un moment de bonheur.

# 水流元入海

## « TOUTES LES EAUX EN COULANT REVIENNENT À LA MER

### DES ORIGINES »

*Le cours de chaque rivière a beau être différent, elles finissent toutes dans la mer. De même, chaque homme a beau être différent, aucun ne s'écartera du royaume du Bouddha.*

#### **Avec largeur de vue.**

Chaque personne est unique, nous sommes tous différents, par l'éducation reçue, par nos origines. C'est une évidence que nous partageons tous. Plantes et animaux sont eux aussi tous différents. Mais l'homme a transformé cette différence en une souffrance.

Lorsque le Bouddha eut atteint l'Éveil, sous le feuillage du pipal, l'arbre de la Bodhi, il eut la révélation du phénomène du lien qui unit tous les êtres. Aucune créature ne peut exister sans être liée à autrui. Toute vie se développe dans l'interdépendance.

Si nous ne considérons que nos différences, alors vont se développer les oppositions, les souffrances, les guerres. Imaginons-nous à bord d'un grand vaisseau spatial appelé Terre, et là, nous prendrons conscience de notre communauté d'existence. Pensons à « vivre ensemble ».

## 溪声山色

### « LE SON DES VALLÉES, LA FORME DES MONTAGNES »

*C'est le titre d'un chapitre du Shôbôgenzô ou « Trésor de l'œil du vrai Dharma », le grand ouvrage de Dôgen, compilé entre 1231 et 1253. Il s'inspire d'un vers de Su Dongpo (1037-1101), poète et peintre lettré chinois : Le son des torrents est la langue sans mensonge du Bouddha, et les formes des montagnes en sont le corps pur et étincelant.*

*Ce vers signifie que le son des vallées et la forme des montagnes sont à la fois enseignement et représentation du Bouddha.*

#### **Tous les êtres vivants participent de la nature du Bouddha.**

Levez-vous parfois votre regard vers le ciel ? Regardez-vous vers le ciel ?

Peut-être êtes-vous si occupés que vous ne prenez pas le temps de vous arrêter même un instant ?

Ou alors, votre regard est-il toujours tourné vers le bas, vers vos ordinateurs, vos téléphones ?

Que faites-vous alors des gens qui vous entourent ? Oubliés ? Méprisés ? Ignorés ?

Cette expression « Le son des vallées, la forme des montagnes » veut dire que tout sur terre est bouddhité, que le moindre grain de riz, la plus insignifiante feuille de papier, possède un élément de la nature du Bouddha. Nous-mêmes sommes un élément vivant du Bouddha, élément auquel nous devons, de la même façon, prêter attention.

Arrêtons-nous un instant, regardons vers le ciel, et écoutons. Nous prendrons conscience de la bouddhité.

## 月白風清

« LA LUNE EST BLANCHE,

LE VENT EST PUR »

*Ce vers du poète et peintre lettré chinois Su Dongpo apparaît dans son poème « La falaise rouge ».*

*La réalité se trouve dans ce qui est ordinaire, banal, dans les évidences du quotidien.*

*L'image de la lune blanche est celle de la réalité, et l'image du vent pur, celle de la vertu.*

### La lune, lumière du cœur.

« La lune est blanche, le vent est pur » : ce vers célèbre la lune qui brille de sa blancheur éclatante, de sa lumière nocturne, la lune intérieure, au plus profond du cœur, et le vent qui passe, pur, limpide, et qui souffle avec grâce.

La lune n'a pas volonté d'être belle, elle ne fait que montrer sa forme naturelle, elle est, existe dans son existence plénière, tout simplement. Pour le vent, c'est la même chose, il existe de et par sa propre réalité.

Lune et vent apportent à l'homme paix et sérénité.

Nous sommes, à notre insu, pris dans les mailles de nos positions sociales, de notre réputation, de l'argent. Nécessités du monde actuel ? Peut-être. Mais n'en perdons-nous pas au passage notre véritable être ?

Comme la lune qui brille dans sa nature propre, haut dans le ciel, essayons d'accéder avec spontanéité à notre propre être, et nous découvrirons notre lumière.

# 結果自然成

## « TOUT RÉSULTAT

## ADVIENT NATURELLEMENT »

*Si l'on a fait tous ses efforts, c'est alors qu'adviennent  
tout naturellement les résultats appelés à advenir.*

### **Attendre sa chance en dormant.**

Les hommes sont à la recherche de succès, de bons résultats, de victoires. Il n'en va pas toujours selon leurs désirs. Malgré tous les efforts, les résultats aux examens sont parfois mauvais, le match n'a pas été remporté, les bénéfices ne sont pas ceux escomptés.

Le bouddhisme enseigne que l'important n'est pas l'aboutissement, que seuls le cheminement et la pratique comptent.

C'est pourquoi on dit que les résultats arrivent tout naturellement. L'important n'est pas de se soucier de ce qui va advenir, l'important est de faire maintenant de son mieux. Ensuite, et seulement ensuite, on pourra « attendre sa chance en dormant ».