

Fragments de sagesse : paroles du maître zen Kôdô Sawaki (extraits)

Notre existence est un don de la Grande Nature.

Il nous plaît de penser que notre énergie vitale est la source exclusive de notre existence. En réalité, c'est la Grande Nature qui nous maintient en vie. Notre vie ne nous appartient pas en propre ; elle est universelle.

Cette vie universelle est notre Soi. Elle est le corps humain authentique, celui qui emplit la totalité du Cosmos. Pratiquer zazen, c'est exister de manière universelle. Nous vivons notre propre Soi. Cela revient à manifester l'Univers en soi et à s'en faire le témoin. Lorsque je m'assois pour pratiquer zazen, l'Univers s'associe à ma pratique. Lorsque nous prenons notre vie en main, nous remplissons la totalité de l'Univers.

Tel est le sens profond de zazen. Qui en dehors de nous peut réaliser la vérité universelle ? Nous devons bâtir notre religion sur notre propre vie.

Rien ne nous sépare du Bouddha Shakyâmuni. Déployons la plénitude de notre force dans chacune de nos actions. Le monde à ceci d'intéressant qu'il change de forme en fonction de l'attitude que nous adoptons à son égard. La Voie du Bouddha est notre vérité la plus intime, grâce à elle nous rachetons simultanément l'éternité du passé et celle du futur.

Quand nous sommes malheureux, le soleil et la lune partagent notre tristesse ; ce que nous voyons n'est pas extérieur à nous. C'est pourquoi, on peut affirmer que le monde phénoménal a autant de consistance que notre ombre. Les montagnes, les rivières, les arbres et les herbes ne jouissent pas d'une existence indépendante de la nôtre. Je suis mon propre monde. Parcequ'il apparaît avec moi, le monde meurt avec moi.

Chacun(e) de nous est parfait(te), il ne nous manque rien : suivre la Voie du Bouddha, c'est devenir pleinement conscient de cette vérité.

Zazen, c'est vivre la vie éternelle par le biais d'un corps que nous acceptons tel qu'il est. Alors, nous vivons d'une manière absolue. Zazen est insondable ; impossible d'en faire un objet d'étude.

Le bouddhisme n'est pas un idéal ; c'est la Réalité. C'est une pratique.

Notre corps est une partie de l'Univers. Cet atome, nous l'appelons « moi ». L'esprit ne se laisse pas plus séparer du corps que celui-ci ne se laisse séparer de l'esprit. La respiration, l'ouïe ou le toucher sont l'expression de leur unité. De tels phénomènes sont la grâce de la Grande Nature. En eux, se reflète la lumière du Nirvâna. Zazen atteste que notre existence est un don de la Grande Nature. C'est sa force qui nous maintient en vie, cela implique que nous sommes totalement connecté à l'Univers : nous ne sommes donc pas vraiment « nous-même ».

Aucune zone de l'Univers ne nous est inaccessible. Quand nous pratiquons zazen, l'Univers entier pratique avec nous. L'Univers est le contenu de notre pratique. Tous les êtres sensibles pratiquent avec nous et notre pratique apporte un immense élan spirituel au monde.

D'un seul regard, nous embrassons le panorama entier de l'Univers sans lui ajouter ni lui retrancher quoi que ce soit. Le Bouddha est illimité, il nous est impossible de le saisir mais aussi de le fuir. Nous ne pouvons pas nous distancier de l'Univers, nous ne nous en éloignons qu'en pensée.

Mais, si nous nous tenons immobile l'espace d'un instant, nous verrons qu'il n'en est rien. Nous vivons notre vie en inspirant et en expirant avec l'Univers, nous nous levons et nous couchons quotidiennement en compagnie du Bouddha. Même un incident imperceptible qui survient au fin fond de l'Univers est un mouvement de notre propre corps.

Nous voyons la totalité du Cosmos. Nous entendons la totalité du Cosmos. Nous sentons et goûtons la totalité du Cosmos.

Nous ne respirons pas le souffle d'un autre ; nous inspirons et expirons avec la totalité du Cosmos.

