

Enseignements sur la Voie - Maître Shunryû Suzuki

Un grand effort

Lorsque nous marchons à travers le brouillard, nos vêtements deviennent humides. Sans faire aucun effort, sans même en être conscient, naturellement, le brouillard imprègne nos vêtements.

Durant zazen, nous sommes amenés à faire diverses expériences mais progressivement, les aspects agréables ou désagréables de ces expériences nous impactent moins et nous les voyons de façon moins dualiste. Il nous arrive alors de ressentir une sorte de calme constant toujours présent où que nous allions. C'est à partir de ce calme profond que nous voyons les choses telles qu'elles sont : c'est l'oeil de Bouddha, c'est l'esprit du Bouddha. C'est une profonde ouverture de notre esprit.

Nous ne recherchons plus rien parce que nous vivons un sentiment de plénitude. Devons nous pratiquer zazen pendant longtemps pour toucher cet esprit ? Avant tout, nous devons prendre et maintenir une posture (de zazen) et une respiration juste c'est à dire, naturelle. Notre respiration est très importante. Si notre esprit est agité, notre respiration le sera aussi parce que, respirer est une activité physique et mentale. Prendre soin de notre respiration, c'est prendre soin de nous-même. Quand nous sommes complètement absorbés par notre respiration, il n'y a pas de moi. Qu'est-ce que notre respiration ? La respiration n'est ni l'air ni nous-même (le corps/esprit). C'est l'absence de moi. Quand il n'y a pas de moi, c'est la liberté absolue : c'est parce que nous avons une idée stupide de nous-même que nous produisons beaucoup de problèmes. A quel moment atteint-on l'éveil et comment le reconnaître ? Bouddha dit : « *C'est merveilleux de voir la Nature de Bouddha dans tous les êtres !* » Cependant, lorsqu'il a dit cela, ce n'était déjà plus l'éveil mais une première étape de franchie dans le monde ordinaire.

On raconte que le Bouddha a atteint l'éveil en voyant l'étoile du matin ; un peu comme si l'étoile du matin l'avait aidé et que s'il ne l'avait pas vue, il n'aurait pas atteint l'éveil. Mais, ce n'est pas comme cela que cela se passe. L'éveil est quelque chose qui est là avant qu'il ne nous arrive quoi que ce soit. Un esprit éveillé, c'est quoi ? Quand nous disons « un esprit éveillé », nous en faisons déjà un objet.

« *Voici un esprit éveillé, je vais vous expliquer ce que c'est...* », mais une telle explication est en dehors de l'éveil. Bien sûr, parfois cela a du sens d'en parler. Pratiquons simplement zazen car avant que nous ne disions quoi que ce soit, l'éveil est là, au sein de nous-même.

L'éveil est en nous et non pas à l'extérieur.

Dôgen Zenji raconte qu'il s'éveilla en entendant son maître (Tendô Nyôjo) dire au disciple qui était assis en zazen à ses côtés et qui somnolait :

« *Mais que faites-vous ? Vous devez faire un grand effort !* »

Ce grand effort que nous avons à faire est celui de pratiquer zazen et d'observer les préceptes. Si nous faisons des efforts à chaque moment et avec confiance, alors c'est l'éveil : il n'y a pas d'autre moyen d'atteindre l'éveil. L'éveil n'est pas une étape (de notre pratique) car l'éveil est partout. Où que nous soyons, où que allions, l'éveil est là. Notre pratique fait partie de notre vie de tous les jours au sein de laquelle nous faisons des efforts du mieux que nous le pouvons. Si nous venons ici (dans ce Dojo) et que nous nous contentons de faire zazen durant quarante minutes mais que nous ne faisons aucun effort dans notre existence quotidienne alors cela, ce n'est pas du tout pratiquer le Zen.

