

Enseignements sur la Voie - Maître Shunryû Suzuki

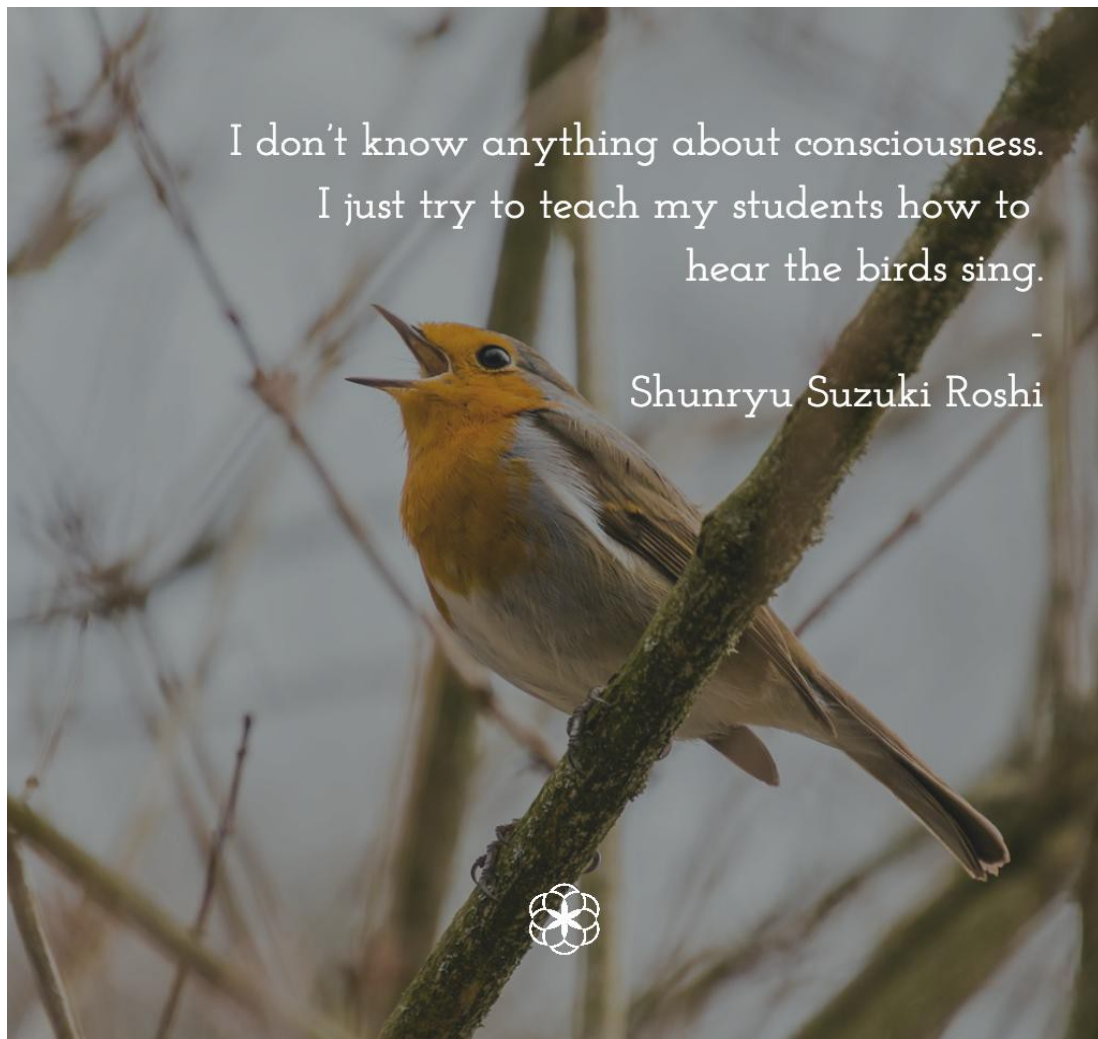
Voir les choses telles qu'elles sont

La pratique du Zen, c'est voir les choses telles qu'elles sont, c'est à dire accepter les choses « tel que c'est ». C'est nourrir les choses à mesure qu'elles grandissent. Ceci est le but ultime de notre pratique et son sens profond. Il est difficile de voir les choses « tel que c'est » : nous croyons voir les choses telles qu'elles sont mais ce n'est pas le cas. Je veux dire que dès que nous voyons quelque chose, nous l'intellectualisons et aussitôt, nous ne la voyons déjà plus telle qu'elle est. Il est impossible de cerner notre esprit avec précision et plus particulièrement de connaître exactement ce que nous avons fait : l'esprit qui a agit il y a seulement quelques minutes et qui appartient déjà au passé, est insaisissable.

A vrai dire, l'esprit qui agit maintenant même est insaisissable.

Nous ne pouvons pas nous saisir de notre propre esprit même si nous le voulons. Les choses telles qu'elles sont, c'est le non-soi. Lorsque nous ne nous attachons pas à l'idée d'un soi nous pouvons voir les choses « tel que c'est ». Tout comme les choses existent comme elles sont, nous aussi, existons tels que nous sommes : c'est le non-soi. Cela ne veut pas dire que nous n'existons pas : nous existons mais tel que nous sommes et non pas comme un « soi ». Assis sur notre zafu, lorsque nous rencontrons notre soi véritable, nous existons juste là. Cela veut dire que tout existe de la même manière que nous existons. La façon dont nous existons sur notre zafu est la façon dont chaque chose existe (c'est à dire ici et maintenant même). Que nous existons ici et maintenant signifie que Bouddha existe et que Bouddha existe signifie que nous existons ici et maintenant. Il n'y a pas de différence entre Bouddha et nous-même. Lorsque nos actions se fondent sur une telle pratique de zazen, nous nous harmonisons avec nos proches, avec nos voisins, avec chaque chose que nous rencontrons.

Nous ne faisons aucun effort particulier mais nous ne nous perdons pas en futilité. Nous faisons exactement ce qui est nécessaire. Nous savons comment aider les autres seulement quand nous savons comment nous devons exister. C'est pour cette raison que nous devons étendre notre pratique de zazen à tous les aspects de notre vie de tous les jours. Gautama Bouddha a atteint l'éveil après six ans de pratique intense. Mais, avant d'atteindre la bouddhité, il était déjà un Bouddha. Plus tard, quand il a réalisé qu'il était un Bouddha, il a prit conscience que toute chose et chaque chose existent en tant que Bouddha. C'est parce qu'originellement nous sommes Bouddha que nous sommes heureux d'être exactement tels que nous sommes.



*Je ne connais rien à propos de la conscience
A mes élèves, j'essaie simplement de leur apprendre
comment écouter le chant des oiseaux*

Shunryu Suzuki Rôshi