

## *Zazen est quelque chose d'unique*

Notre vie est comme une rivière, un cour d'eau : il y a quelque chose de continu comme l'eau de la rivière qui coule sans cesse. Cependant, à chaque moment, l'eau est neuve, à chaque moment elle est différente. Notre vie aussi change sans cesse, elle bouge continuellement et n'est jamais fixe. Néanmoins, il y a une sorte de continuum au sein de notre conscience. Zazen est quelque chose d'unique : nous sommes assis face à un mur sans aucun objet. Mais, beaucoup de choses surgissent au sein de notre conscience. Par exemple, je pourrais penser à une personne qui m'a mis en colère hier. Cet incident pourrait être si puissant que, malgré mes efforts pour lâcher prise, il me reviendrait sans arrêt à l'esprit. Bien sûr, lorsque je suis assis face au mur, l'incident appartient au passé : ici et maintenant ce n'est plus la réalité mais l'incident perdure dans ma conscience comme si il était toujours là, c'est comme une sorte d'énergie. Ce qui a suscité ma colère n'est plus mais il semble être toujours présent : la colère est en moi. L'incident avec cette personne a simplement ouvert le couvercle de ma conscience profonde. Les émotions et les pensées viennent toujours de notre conscience, elles surgissent durant zazen mais nous pouvons les laisser partir, les laisser passer. C'est pour cela que zazen est une pratique unique et précieuse. Durant zazen, je peux clairement voir qu'il n'y a pas d'objet, pas de personne en face de moi. C'est juste une illusion qui remonte du tréfonds de ma conscience. Je peux lâcher prise. Quand je laisse passer les pensées sans m'y accrocher, sans agir en me basant sur ces pensées, en me basant sur ces émotions, je me dégage peu à peu de ma conscience karmique. C'est la seule et totale activité de zazen, c'est quelque chose d'unique.

*Maître Okumura (Sansuikyô-commentaires)*