

Ne pas penser n'est pas l'Éveil

Certaines personnes pensent que lorsque nous éliminons toutes nos pensées et expérimentons « l'illumination », nous sommes (définitivement) libérés (de la souffrance) : nous n'avons plus rien d'autre à faire et nous pouvons vivre heureux le restant de nos jours.

Ceci est une compréhension erronée voir, une croyance.

Dôgen Zenji enseigne que le point important est de laisser passer les pensées et d'être assis en zazen simplement tel que nous sommes.

Il dit : *« ne pas penser, ce n'est pas l'Éveil ».*

En zazen, nous sommes comme un ciel bleu. Beaucoup de pensées et d'émotions vont et viennent comme des nuages qui apparaissent et restent un moment avant de disparaître. Nous ne pouvons pas contrôler les nuages car ce n'est ni possible ni même nécessaire : selon nos conditions internes et externes, un paysage différent nous apparaît.

Même quand notre esprit est complètement recouvert par les nuages, au-dessus d'eux, le ciel est bleu et le soleil brille. Si nous pensons : ceci est une bonne condition (*« je veux qu'elle dure »*) mais cette autre condition est défavorable (*« je veux qu'elle cesse »*), nous créons de la souffrance au sein même de notre assise. Lorsque nous rencontrons le succès, nous sommes heureux, l'inverse nous rend triste mais chaque condition de notre conscience est le paysage de zazen et le paysage de notre vie.

Ce qui est important lorsque nous pratiquons l'assise est de maintenir une posture droite, juste et de rester conscient de tout se qu'il se passe à l'intérieur et à l'extérieur de notre vie. Si nous ne voyons que ce qu'il se passe en-dessous des nuages, nous sommes dépassés par chaque condition que nous expérimentons.

Nous devons avoir foi dans le ciel bleu qui se trouve au-dessus des nuages même quand nous ne le voyons pas.