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

Avoir la foi, c'est apprendre à voir clair en soi-même

Quiconque se prend pour un homme bon ne l'est pas. Quiconque se prend pour un vaurien ne l'est pas tout à fait (non plus). Reconnaître ses illusions en tant que telles constitue donc une preuve de clairvoyance spirituelle. Il ne reste, dès lors, plus d'illusions à dissiper ni de vérité à chercher. Nous nous plaignons des pensées qui nous assaillent durant zazen. Cessons de décréter que ces pensées sont un obstacle. N'essayons pas de les éliminer ; ne leur accordons pas non plus trop d'importance. Acceptons les pour ce qu'elles sont. Quand elles surviennent, laissons-les venir ; évitons seulement de nous en emparer : nos pensées se dissiperont d'elles-mêmes. Quand une pensée s'évanouit, la suivante surgit aussitôt. Il suffit de les ignorer pour qu'elles se dissipent sans laisser de traces. Contentons-nous de nous asseoir en zazen, seul zazen nous permet d'ignorer nos pensées. Zazen est transparent : nos illusions y apparaissent en pleine lumière. Quand nous nous asseyons en zazen en gardant nos sens en alerte, il est normal que toutes les choses soient exactement telles qu'elles sont. Nous devons entendre le bruit de la rue plus distinctement que d'habitude ; nous ne sommes pas dans le coma.

Il n'y a donc aucune raison pour que nous éliminions quoi que ce soit de notre conscience. Pendant zazen, notre esprit est englouti sous des milliers de pensées, cela prouve que notre cerveau fonctionne et que nous sommes toujours en vie. Il ne s'agit ni d'une illusion ni d'une vérité profonde mais de la plus incontestable des évidences. Tel ces nuages blancs qui poursuivent leur chemin, notre esprit n'a nulle demeure où s'attarder. Nous nous trompons si nous croyons que ces pensées nous appartiennent. L'apparition et la disparition de pensées n'est rien d'autre que le fonctionnement normal de notre corps instant après instant. Notre vie dépend de ce fonctionnement ; voilà pourquoi chacune de nos pensées est la lumière de la vérité.

L'idée selon laquelle nous devons nous libérer des pensées est elle-même une pensée. Zazen consiste à manifester le Bouddha au travers de notre corps d'individu ordinaire. Il n'est pas nécessaire d'en être conscient. Le Bouddha dont nous sommes conscient n'existe que dans notre conscience d'individu ordinaire. Asseyons-nous tels que nous sommes à l'origine. Oublions nos habitudes. Quand nous pratiquons zazen, notre karma ne joue plus aucun rôle. La libération que nous apporte zazen, c'est celle de notre karma. Avoir la foi, c'est apprendre à voir clair en soi-même. Quand nous posons une cruche d'eau trouble, la boue ne tarde pas à décanter : ainsi en va-t-il de nos illusions. Il importe peu que nous soyons en proie à ces illusions ; l'essentiel est d'être pleinement soi-même. Ne laissons rien ni personne nous mener par le bout du nez. Asseyons nous de manière stable, nos illusions feront de même. Nous ne pouvons pas fabriquer le Zen, seul existe son contenu c'est-à-dire l'assise pure (zazen).

