

Enseignements sur la Voie - Maître Shunryû Suzuki

Faites attention à ce que vous faites.

Le Bouddha nous enseigne de réfréner nos désirs non pas parce que les désirs sont mauvais ou parce que nous ne devrions pas en avoir du tout.

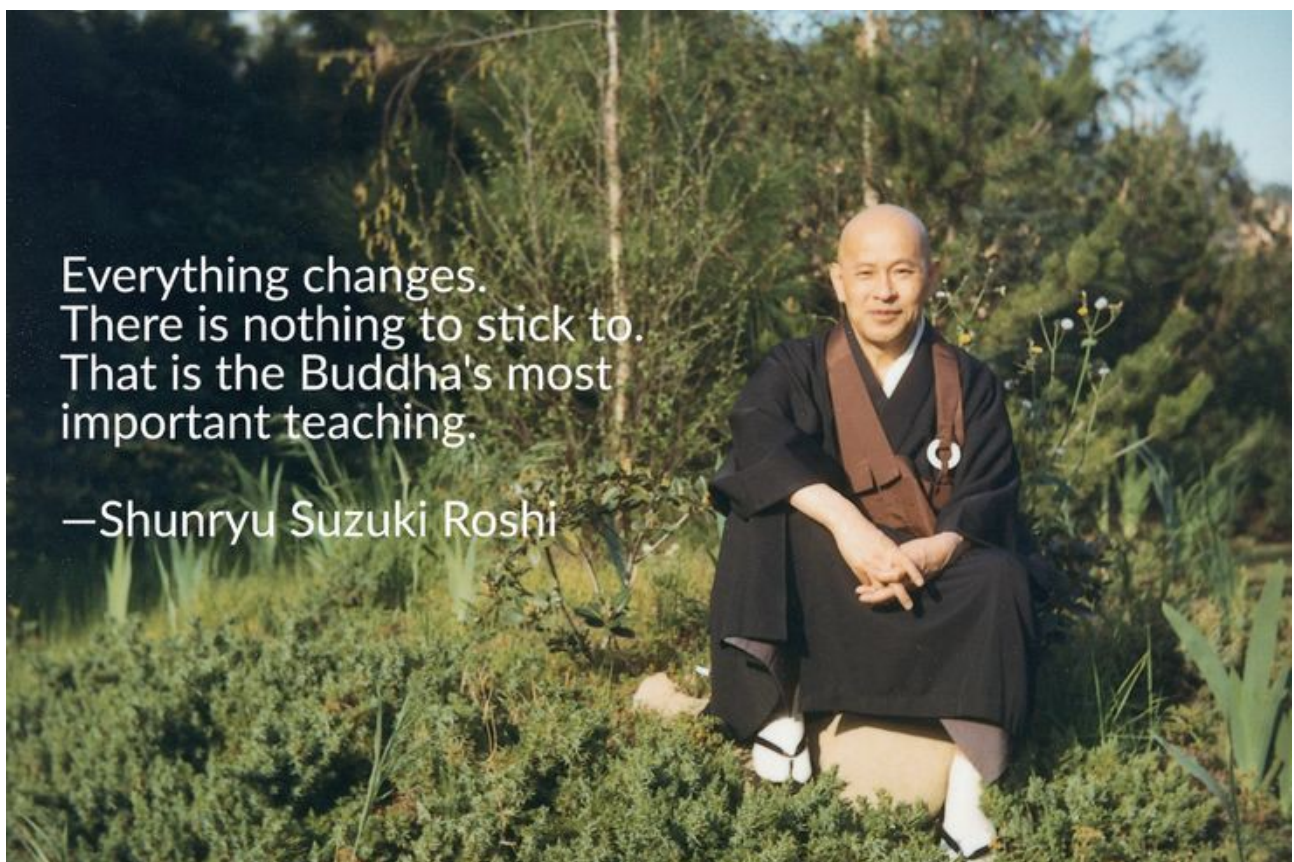
La vraie pratique, c'est d'avoir un rapport juste avec nos désirs.

Mais, lorsque nous ne contrôlons pas nos désirs, cela cause de nombreux problèmes qui nous font souffrir. Même si nous pensons être engagé dans une pratique religieuse, si nous ne tenons pas compte de ce point, nous produisons des problèmes karmiques. Nous devons éclaircir ce point : ce n'est pas si difficile ; si nous le comprenons nous saurons comment nous gérer même lorsque nous ferons face à une difficulté.

Les règles (que nous suivons dans le zendô) émanent du point de vue de l'expérience d'une personne éveillée. Nos règles sont des règles pures, c'est à dire, des règles établies à partir de l'éveil . Lorsque nous avons une compréhension claire de nos désirs, notre pratique sera bonne et, tout naturellement, cela nous aidera à résoudre les problèmes que nous rencontrons dans notre vie de tous les jours. Notre Voie consiste avant tout à nous débarrasser de la confusion et de la souffrance qui sont inhérentes à notre existence. La Voie du Zen insiste sur la pratique de zazen et zazen, c'est devenir nous-même.

La Voie consiste à devenir soi-même. Devenir nous-même, c'est faire attention à la façon dont nous gérons nos nombreux désirs : en zazen nous sommes attentifs à maintenir une bonne posture et à respirer doucement, de façon fluide. Si nous contrôlons nos désirs, nous pouvons gérer toutes choses. Tout, dans sa totalité, est inclus dans notre pratique : la façon dont nous nous traitons nous-même est la façon dont nous traitons nos amis et les autres êtres mais aussi la façon dont nous vivons dans notre société : nous cessons de créer des problèmes et, sans même le vouloir, nous aidons grandement les autres.

Il me semble que la plupart d'entre nous ignore l'idée même du karma. Nous agissons souvent sous l'impulsion de nos désirs et nous produisons ainsi beaucoup de karma. Cependant, nous ne voulons pas le voir. Nous nous efforçons d'ignorer notre karma mais nous en souffrons. Nous ne pouvons pas ignorer la loi de la cause et de l'effet car c'est une vérité : si nous créons du karma parce que nous ne contrôlons pas nos désirs et nos comportements, les résultats nous reviendront inmanquablement. Par le pouvoir de la pratique, nous pouvons transformer notre mauvais karma en bon karma ; sous l'impulsion d'une bonne pratique (= une pratique forte et soutenue) le mauvais karma peut changer de direction. Il ne s'évanouira pas ; une fois que nous avons créé du karma, il est en nous pour toujours mais le karma peut changer de direction. Lorsque nous travaillons sur notre karma, nous produisons du bon karma...



*Tout change. Il n'y a rien à quoi s'attacher
Ceci est l'enseignement le plus important du Bouddha
Shunryû Suzuki Rôshi*