

## Un passage vers la liberté

Dans le Shôbôgenzô, Dôgen Zenji écrit : « *Vous devriez savoir qu'il existe un passage vers la liberté dès le moment où vous traitez une chose comme vous traiteriez un Bouddha* ».

Tant que les démons (de la colère, de la haine et de l'ignorance) existent dans ce monde, ils ont leurs propres raisons d'exister. Cette raison est au-delà de nos spéculations pourtant, les démons existent dans le monde de Bouddha (de l'Éveil). Nous avons à trouver le royaume du Bouddha au sein même du royaume des démons. En d'autres mots, au sein même du royaume de la peine et de la souffrance, nous avons à trouver le royaume de la paix et de l'harmonie : c'est la pratique religieuse. Nous ne pouvons trouver aucune paix en cherchant à nous échapper de la peine et de la souffrance humaine, nous avons à la trouver au milieu de la souffrance. C'est le but de toute vie spirituelle. Face à la peine et à la souffrance, le point important est de ne pas réagir trop rapidement sous l'emprise de la haine ou de la colère parce que c'est (précisément) la cause de nos troubles. Traitons les démons dans l'immédiat (faisons leur face) mais essayons de le faire avec un esprit calme (et tranquille). Quand nous nous fâchons et que nous nous mettons en colère, calmons notre esprit le plus vite possible.

Soyons gentils, soyons compassionnés : c'est la pratique de la patience. Si nous faisons cela, très naturellement, les démons se soumettent d'eux-mêmes : dès le moment où nous traitons les démons comme nous traiterions le Bouddha, il y a un passage vers la liberté. Au travers de cet acte, un passage s'ouvre à nous. Ce passage n'a rien de philosophique ni même de métaphysique, c'est une voie très concrète sur laquelle nous avons à cheminer maintenant, à l'instant même.

Lorsque nous pratiquons sans laisser d'écart entre nous et ce que nous faisons dans l'instant, il y a un passage vers la liberté parce que nous réalisons la vacuité : il n'y a rien (de substantiel) à quoi s'accrocher ni personne qui puisse s'accrocher à quoi que ce soit.

La pratique spirituelle doit être accomplie dans la tranquillité et le calme (de l'esprit) parce que ce chemin vers la liberté ne s'ouvre à nous que si nous le traitons juste maintenant, juste ici. En toutes circonstances, quels que soient les sentiments, les émotions ou encore les idées que produit notre conscience dualiste, acceptons les. Acceptons les et sans nous y attacher, laissons les partir. Alors, nous pouvons retourner à l'Unité.

Au cœur de notre assise en zazen, essayons d'accueillir notre corps et notre esprit et utilisons les en paix et dans harmonie : ceci est l'enseignement du Bouddha qui apparaît à travers la forme d'une personne qui voit la pure et claire profondeur de l'existence humaine.

**Dainin Katagiri Rôshi**

