

Bien comprendre l'enseignement du Bouddha, c'est connaître et vivre la vérité de l'unité originelle de la forme et de son essence (*Ku soku ze shiki*), dans ce corps même que nous appelons nôtre. Dans notre pratique de zazen, nous réalisons cette non-séparation sans même parfois nous en rendre compte. Mais lorsque nous vivons cette non-séparation consciemment, on peut parler de libération, car naturellement prend fin l'identification si anxiogène à un corps périssable et à un moi versatile et illusoire. La libération, c'est bien l'oubli du but et de la récompense après lesquels le moi court aveuglément. Et l'oubli du moi ne peut se produire que lorsque nous nous laissons absorber dans la pure Présence de la conscience de soi, une conscience habitée et vivante.

« Oublier les mérites est la réalisation, dit Maître Wanshi.

Alors calmez-vous et faites face à vos responsabilités. Lorsque vous oubliez tout mérite, vous êtes à votre place. Ne cherchez pas à occuper une position honorifique, mais entrez dans le courant du monde et rejoignez les illusions. »

Qui cherche les mérites sinon celui qui est frustré. Chercher les mérites est une course sans fin, car les conditionnements qui animent nos préférences et nos aversions, en déterminant ce qu'est le moi, sont inhérents aux êtres humains depuis toujours. Il n'est possible de se détacher de nos habitudes conditionnées qu'en revenant à la pure Présence, là où il n'y a pas de mémoire ni de réactivation des karmas du passé. La Présence est la demeure des êtres sublimes qui font face à leur responsabilité et assument la réalité telle qu'elle est.

La Présence est notre unique place. Nous n'avons pas d'effort à faire pour y revenir, puisque nous y sommes déjà, depuis toujours. Vivre simplement cette Présence, dans ce corps même, c'est ce qu'on peut appeler aussi *Mushotoku*.

Dans le Lankâvarâra sutra, il est écrit :

« Les mondes du désir, de la forme et de la non-forme (c'est-à-dire les trois mondes de l'errance qui constituent le Samsâra), ainsi que le nirvâna, se trouvent en chaque individu et constituent le champ d'expérience de son esprit. L'erreur se perpétuera tant qu'il existera des réalités (des choses qui sont prises pour réelles). Mais dès que vous aurez compris ce qu'est votre esprit, vous ne pourrez plus vous tromper. »

Nous expérimentons les trois mondes du désir au sein de notre propre esprit. C'est là leur champ d'expérience. En raison de nos habitudes, de nos croyances et de nos résistances, lorsque nous

percevons les objets extérieurs, qu'ils nous attirent ou nous déplaisent, nous les prenons pour réels et nous ne percevons plus la réalité de l'esprit.

Quand nous acceptons tout ce qui vient à nous, c'est ainsi que nous entrons dans le courant du monde. Nous pouvons vivre l'impermanence sans la prendre pour la réalité, nous rejoignons l'illusion sans nous y attacher, nous observons les objets sans nous les approprier, sans rien en refuser. Ce qui est réel est Cela qui en nous regarde et prend conscience de l'impermanence. En prenant refuge dans ce regard (le Trésor de l'Oeil) nous ne voyons plus que notre propre esprit, au-delà de toute apparence. Les illusions ne sont plus alors différentes de l'éveil. *Bonno soku bodai.* Les illusions sont l'éveil, veut dire que l'esprit dans lequel se manifestent les illusions est reconnu comme étant la seule réalité.

Le Lankavatâra le dit de cette manière :

« En méditant sur les idées fausses, la nature de l'esprit et l'ainsité, le pratiquant dans un recueillement joyeux et lumineux pénétrera l'Esprit-Seulement. »

Ayons confiance et oublions toute idée de mérite ! Zazen, c'est juste ça.
