

Si notre pratique de zazen est sincère et authentique, nous restaurons naturellement la confiance en nous-même. La seule chose qui soit nécessaire, c'est de se poser dans le cœur de zazen, dans l'au-delà de la pensée, et regarder l'impermanence. C'est là que nous pouvons reconnaître la vérité de nous-même : le monde apparaît dans notre propre esprit et Cela qui contemple cette continuelle impermanence est notre vraie nature.

Nous ne sommes pas le corps ni le penseur de pensées. Tous deux ne sont que des entités transitoires qui n'ont aucune réalité durable et n'ont plus aucune valeur lorsque le souffle s'éteint. Le corps et ce que nous nommons le mental ne sont que des choses auxquelles, par ignorance, nous nous sommes attachés et que nous prenons pour notre identité. Leur nature est aussi vide que la Source brillante dont ils émergent et où ils retournent aussitôt. Prendre le corps-mental pour notre véritable identité, c'est comme prendre un crocodile pour embarcation afin de traverser une rivière.

L'identification au corps-mental constitue l'obstacle qui nous empêche de restaurer notre identité de Bouddha. Ce Bouddha qui, en ce moment même, là où nous sommes, regarde, immobile, ce qui apparaît dans l'esprit, éclairant toute chose, y compris le monde illusoire mis en scène par le moi individuel.

Pendant zazen, nous nous détachons naturellement de l'illusion d'être le corps-mental. Nous vivons l'évidence d'être, et le fait indéniable que Cela qui voit le corps et les pensées en est différent, ne change pas et illumine tout ce qu'il contemple, sans rien choisir ni rejeter.

Maître Wanshi appelle "réaliser une relation mutuelle" avec Bouddha ce retour à notre vraie nature :

*« Ce qui nous est simplement demandé, c'est de restaurer et d'explorer cette relation mutuelle, intime. Ensuite, retournez-vous et entrez dans le monde. »*

Lorsque nous avons reconnu le chemin de notre demeure, celui de notre cœur, celui du dojo, nous pouvons y revenir sans peine. Il n'y a plus d'inquiétude. Le monde n'est plus cet espace dans lequel nous devons nous battre et souffrir, mais une création sans cesse nouvelle dans notre esprit, un rêve sans début ni fin !

Nous n'avons plus peur de ce monde lorsque nous comprenons que tout n'est qu'un reflet dans le miroir de notre esprit.

Lorsque nous nous sentons malheureux, c'est que nous prenons à tort le monde pour réel. Et lorsque nous percevons et ressentons la beauté, l'amour et la compassion, c'est que nous sommes dans cette relation mutuelle et intime avec Bouddha, la vie, le Réel. Cette relation mutuelle, intime avec Bouddha, est ce qui s'appelle *samadhi*. Il n'y a plus ni sujet ni objet. À partir de ce *samadhi* que nous réalisons pendant zazen, nous retournons dans le monde et nous y vivons notre propre humanité pour le profit des autres.

*« Alors, parcourez et jouez dans le samadhi, poursuit Maître Wanshi. Chaque détail apparaît clairement devant vous. Le son et la forme, l'écho et l'ombre surviennent spontanément et ne laissent aucune trace. Du simple fait qu'aucune perception d'objet ne s'impose ni ne s'intercale entre le monde extérieur et vous-même, rien ne prédomine (c'est ce qu'on appelle l'équanimité, ce qui est au-delà du dualisme). Seul ce non-percevoir (le samadhi au-delà du sujet percevant et d'un objet perçu) contient les dix mille formes majestueuses de l'espace vide du royaume du Dharma (la Vacuité). »*

Ce que nous dit Maître Wanshi, c'est que nous pouvons abandonner tous nos attachements, simplement en les éclairant. Alors, lorsque nous lâchons tout, la réalité du Dharma se révèle spontanément. La pratique de zazen n'est rien d'autre que cet abandon qui ne rapporte rien (*Shin jin datsu raku*), un espace ouvert sans le moi. Nous n'avons besoin de rien d'autre que de voir notre propre unité avec l'espace vide du royaume du Dharma, la Vacuité où apparaissent et disparaissent majestueusement les dix mille choses.

Le Lankâvatâra sutra conclue :

*« Quand vous réalisez que tout est l'Esprit-seulement, vous ne pouvez plus croire à la réalité des objets extérieurs. Cette libération des idées fictives et des fausses croyances coïncide avec la Voie du Milieu. Lorsqu'est vue la nature de votre propre esprit, l'abolition du dualisme se produit. Cette abolition est l'effet d'une réalisation. À l'instant même où vous réalisez que tout est perception au sein de l'esprit, vous renversez le support du moi. L'Esprit-seulement, ainsi libéré du sujet et de l'objet de la perception, j'enseigne qu'il s'agit là de l'Ainsité. »*

L'Ainsité, c'est ce que nous sommes ici et maintenant, sur notre zafu. Rien de perceptible et personne pour percevoir ; rien de saisissable ni personne pour saisir !

\*\*\*