

Zazen Zoom

Pendant zazen, nous apprenons à voyager au cœur de nous-même, dans le silence et le mystère d'être. Pas besoin d'aller loin ou de prendre un tapis volant. C'est un voyage d'ici à ici. Il suffit de rentrer avec curiosité dans le creux de nos sensations ... d'écouter avec une attention soutenue les battements de notre cœur ... la palpitations de nos veines ... les mouvements du vent dans nos poumons. Écouter les sons d'un silence vivant, dans l'espace-même de notre corps. Repérer les pensées qui s'effilochent en brumes légères ou en nuées turbulentes, sans les retenir.

Regarder et simplement regarder tout cela, c'est la manière de naviguer et de quitter sans effort, en douceur, les tourbillons incessants des pensées, des scénarios tarabiscotés, des mensonges, petits et grands, qui construisent nos illusions.

C'est en nous absorbant dans l'espace silencieux de notre intériorité que nous pouvons comprendre ce qu'est notre lumière. La Lumière.

Notre lumière est le regard-même que nous posons sur les choses et qui nous permet de les voir. « *Une lumière qui ne peut être vue que par l'Œil de l'œil,* » dit Maître Dogen. Cette lumière éclaire tout ce que nous voyons à la surface aussi bien que dans les profondeurs de nous-même.

Le Trésor de lumière est l'apparition-même des choses, de la matière visible et invisible dans l'espace de notre esprit. Et connaître ce Trésor, c'est se connaître soi-même, connaître son propre cœur et connaître l'Éveil.

Koun Ejo parle du Bouddha *Dipankara* qui est évoqué et célébré dans le sutra de la Guirlande de fleurs, qu'on appelle aussi l'Avatamsaka sutra. On dit que ce sutra fut écrit par le Bouddha lui-même après son illumination. *Dipankara* veut dire "Faiseur de lumière" ou "Celui qui apporte la lumière".

« Dans ce sutra, dit Maître Koun Ejo, le rayonnement du Bouddha Dipankara est le meilleur des signes de bon augure. »

Le flamboiement de la lumière que répand ce Bouddha dans notre temple veut dire que c'est ici un lieu très bénéfique. En fait, son rayonnement imprègne tout l'univers sans faire de différence entre ce qui est sacré et ce qui est ordinaire.

Aussi dès que l'on entend la phrase : « Ainsi ai-je entendu ... », cette lumière de Dipankara a déjà pénétré ce temple. Et comme ce lieu est accueillant, c'est ici que le Bouddha Shakyamuni reçoit les enseignements du Bouddha Dipankara. »

« Ainsi ai-je entendu ... » C'est par ces mots que commencent la plupart des enseignements attribués au Bouddha *Shakyamuni*. Quand nous les entendons ou les lisons, alors nous sommes prêts à ouvrir vraiment l'Œil de notre œil, et l'Oreille de notre ouïe. Juste regarder et écouter le mouvement silencieux des choses dans notre esprit.

....

Le jeune moine Sac-à-puces se plaignait au moine Wu Neng de ne rien posséder en propre, d'être pauvre, extrêmement pauvre.

Wu Neng lui proposa : « *Vends-moi ton œil.* »

« *Impossible !* répondit Sac-à-puces, *je veux le garder. Il n'est pas à vendre.* »

Wu Neng reprit : « *Tu vois. Tu possèdes donc une richesse inestimable. Et en plus, tu as l'autre œil, tu as des oreilles, un nez, deux jambes et deux bras ...* »

Regardons !

Cela qui, en nous-même, regarde et voit les dix mille choses est un trésor inestimable. Un trésor qui est la source-même de la lumière qu'il pose sur tout ce qu'il voit.
