

## Zazen Zoom

Là où se termine l'activité du mental commence la méditation.

C'est comme après avoir longtemps marché dans l'obscurité d'un tunnel, et enfin déboucher sur l'infini de l'espace et se retrouver dans la lumière. A ce moment-là, zazen n'est plus une pratique que nous faisons.

Zazen est notre corps de Bouddha se révélant dans notre propre lumière. N'étant plus séparé de cette lumière, nous vivons simplement le contentement et la joie d'être. C'est tout ! Ce contentement et cette joie veulent dire que nous sommes en paix avec les trois temps, passé, présent et futur et que nous ne sommes plus dérangés par les circonstances et les histoires compliquées du moi fictif.

Le sutra de l'Ornementation fleurie, que cite Koun Ejo dans le *Kōmyōzo Zanmai*, nous dit :

*« Le corps de Bouddha resplendit d'une grande lumière aux couleurs infinies, une lumière parfaitement pure qui recouvre toutes les terres, comme des nuées, célébrant en tous lieux les vertus de la bouddhité.*

*Tous ceux qui sont illuminés par cette lumière se réjouissent et les êtres qui souffrent sont libérés de la douleur. Ils ressentent une profonde dévotion et leur cœur s'ouvre spontanément à la compassion. »*

Quand nous cessons de résister et que nous acceptons de nous perdre dans le silence, nous pouvons voir en nous la lumière vivante. Elle brille d'elle-même, spontanément. Elle est l'évidence de la Présence intemporelle qui nous remplit totalement. Nous savons que n'avons besoin de rien de plus pour nous combler. Emplis de la Présence, dans l'au-delà des pensées, nous sommes partout chez nous.

Maître Dogen nous invite sans cesse à retourner notre lumière vers l'intérieur pour nous illuminer nous-mêmes. Notre lumière n'est autre que le regard de la Présence consciente, le fait de nous sentir dans le maintenant. Elle est notre attention même et quand elle se tourne vers l'intérieur. C'est là que nous pouvons nous laisser absorber par et dans notre Trésor de lumière. C'est là que nous abandonnons et recevons en même temps.

Maître Changsha qui vécut au 9<sup>ème</sup> siècle sous la dynastie des Tang est cité par Maître Dogen au début de son chapitre *Kōmyō* :

*« L'univers dans les dix directions est la lumière de notre éveil. Dans ce vaste univers, il n'y a pas un seul être qui soit dépourvu de cette lumière. »*

Cependant, Maître Dogen nous met aussi en garde contre l'habitude irrésistible que nous avons de vouloir qualifier cette lumière avec des mots pour la classer dans la multitude de nos expériences sensibles.

*« Même si certains s'imaginent pouvoir la saisir par l'intellect, cette lumière ne peut être vue que par l'œil de l'Œil. Elle ne se mesure pas en terme de dimension, longue ou courte, ronde ou carrée, ni ne s'enroule sur elle-même ou se déploie, converge ou diverge.*

*Cette lumière n'est pas quelque chose qui se voit.*

*Elle n'est ni rouge, ni blanche bleue ou jaune ; elle n'est pas comme la lueur du feu, l'éclat de l'eau, la brillance des perles, l'éclat des bijoux, la radiance des rois des dragons, celle des êtres célestes ou comme la lumière du soleil ou de la lune. »*

Alors qu'est-ce qu'est cette lumière ?

La lumière de l'Éveil ne brille pas dans le lointain. Elle est l'instant même, le chemin même s'illuminant dans notre esprit. Elle vibre dans l'infiniment proche lorsque l'instant vient se confondre avec notre propre cœur.

La lumière de l'Éveil n'est pas devant nous, mais au cœur de nous-mêmes. Nous sommes dans l'Éveil, aussi naturellement que les poissons nagent dans l'eau profonde, ou aussi subtilement que les oiseaux qui jouent avec le vent.

Allez-vous demandez au poisson s'il connaît la mer et à l'oiseau s'il sait ce qu'est le vent ?

Notre vie c'est d'être toujours à nager, à voler, à jouer dans la lumière de l'Éveil. Elle est notre milieu naturel, toujours déjà là.

\*\*\*