

Zazen Zoom

Dans nos vies, tout est fait par le mental. Il est l'outil que nous privilégions, chaque fois que nous voulons faire quelque chose. Mais le mental ne peut pas et ne sait pas méditer ni pénétrer Zazen. Lorsqu'il est en activité, il occulte la méditation.

Zazen, corps-esprit, est notre nature. Elle attend que nous la reconnaissons comme notre espace de vie, notre terre natale.

Si nous comprenons, dans le silence au-delà des mots, que zazen est notre nature, nous ne pouvons ni l'avoir ni ne pas l'avoir. Notre nature ne peut pas être saisie et, bien sûr, le mental est incapable de la posséder. Dans le silence, nous voyons que c'est l'intervention du mental, son activité continuelle qui voile la lumineuse clarté de notre nature, de zazen.

Cesser de penser veut simplement dire : ne rien faire, *Shikantaza*. Simplement assis devant le mur, nous laissons les pensées s'épuiser d'elles-mêmes. Nous sommes simplement attentifs, le corps détendu dans sa verticalité naturelle. Il ne sert à rien de rentrer dans le courant boueux des pensées pour essayer de nettoyer l'eau. Nous regardons simplement couler le courant des pensées, assis au bord de l'eau. C'est en ne résistant pas, en ne tentant rien que la lumière vient nous inonder. L'eau redevient limpide, elle vient à nous. La même eau que celle de la Source originelle. Notre esprit retrouve sa transparence, pure clarté de l'Éveil.

Une partie du sutra de l'Ornementation fleurie s'appelle 'Le Livre de l'Éveil par la lumière'. Il y est dit :

« A ce moment-là (lorsque le Bouddha s'éveilla), la lumière traversa la totalité des mondes. Un million d'entre eux fut illuminé à l'est. La même chose se produisit au sud, à l'ouest et au nord, dans les quatre directions intermédiaires ainsi qu'au zénith et au nadir. Et tout ce qui se trouvait dans ces mondes fut clairement révélé. »

Quand les nuages de pensées se sont dissous dans le lointain, le ciel vient nous redonner la lumière par laquelle tout devient visible, accessible, compréhensif. Tous les mondes dans notre esprit sont éclairés. Nous savons, sans le moindre doute que nous sommes, sans

aucune nécessité de nous définir par des mots ou par un personnage fictif. Nous sommes. C'est tout. Ce constat silencieux et lumineux est Éveil.

Dans cette lumière de l'Éveil, Manjusri, illuminé, prononça devant le Bouddha des paroles qui s'entendirent partout :

*« Celui qui est illuminé est suprêmement libre,
Il transcendent la totalité de mondes, ne s'appuyant sur aucun d'eux.
Il possède toutes les vertus.
Il est libéré de tout ce qui existe, immaculé, sans attachement à quoi que ce soit.
Il est dégagé de l'imagination, sans besoin de se fixer.
Sa forme autant que son essence sont sans mesure,
Et en le voyant, tous chantent ses louanges.
Sa lumière se répand partout, claire et pure,
Le fardeau des six sens est emporté au loin.
Sans rien faire, il s'est détaché des deux extrêmes que sont l'être et le non-être.
Voici ce qu'est la connaissance du Bouddha. »*
