

Zazen Zoom

Parler de ce qu'est la méditation est une contradiction en soi. Beaucoup de textes sont écrits, beaucoup de conseils sont donnés pour en traduire l'essence mais elle reste indéfinissable. Pourtant à partir de quelques mots peut se développer une graine, dans le champ de notre esprit. Tout dépend de la façon dont nous regardons les choses, nous écoutons les sons de la nature et avec laquelle nous créons la relation au monde, aux autres, à nous-même. Si une compréhension même partielle, tombe au bon endroit, dans notre cœur, elle se met à grandir d'elle-même.

Ne rien faire d'autre que regarder, écouter, sentir, sans que le mental interfère, sans attacher d'importance aux nuages de pensées qui traversent notre ciel intérieur. Ce n'est possible que si nous allumons la lumière de notre conscience pour éclairer ce que nous voyons, entendons, percevons.

« Ainsi ai-je entendu le Bouddha parler de la méditation :

Qu'on regarde avec attention le présent lorsqu'il arrive. Qu'on le regarde avec l'Œil de sagesse et qu'on le comprenne pour devenir sûr, invincible et inébranlable... L'effort doit être déployé aujourd'hui. Demain la mort peut venir – qui sait ? Alors on demeure courageusement dans l'effort, sans cesse, jour et nuit - dans la pure conscience de la Présence.

D'une telle personne, on dit : voilà quelqu'un qui pratique une solitude propice. »

C'est notre propre Trésor de l'Œil qui pose sa lumière sur ce qui vient à lui et c'est ainsi que nous pouvons voir, que nous voyons les dix mille choses. Tout nous parvient directement sans que rien ne soit déformé ou transformé par les pensées et les jugements conditionnés. C'est ainsi que, dans la solitude propice de zazen, notre Trésor de l'Œil voit tout dans une totale équanimité, une pure non-dualité. C'est la même chose pour écouter, sentir, goûter, toucher. Mais lorsque ce Trésor est recouvert par nos conceptions erronées et dominée par la force de nos habitudes, obscurci par nos attachements addictifs, tout nous apparaît déformé, dépourvu de beauté et de couleurs, anémié et privé de vie. La maladie des êtres est de

vouloir vivre dans un dualisme qui ne voit qu'une infime partie de totalité et glorifie aveuglément la domination du "moi".

Quand le sutra de la Guirlande de fleurs parle de la lumière que répand le Bouddha Dipânkara, faiseur de lumière, sur tout l'univers, sans faire de différence entre ce qui est sacré et ce qui est ordinaire, il évoque notre Trésor de l'Œil lui-même. C'est en nous absorbant dans sa lumière que nous pourrions aller au-delà de naissances et morts.

C'est pour cela que Koun Ejo écrit :

« Il n'y a aucun moyen d'atteindre cette lumière qui inonde passé présent et futur, parce que, pour l'atteindre, il faudrait quelque chose d'autre qu'elle ce qui est impossible. »

Il n'est pas besoin de vouloir atteindre cette lumière car elle est notre propre Trésor, toujours rayonnante au cœur de notre cœur. Nous ne pouvons pas chercher qui nous sommes en dehors de nous-même.