

*«Ce qui vient avant d'être bouilli ou frit par la pensée, ce qui précède toute élaboration par la pensée : la vie crue et nue, ceci est jikô ».*

Tout ce qui est vivant est *jikô* ou *soi* universel. Les pensées, les émotions, les sensations, le subconscient, les battements du cœur, la force créatrice de la vie, c'est cela que j'entends par *soi*. Parler de *soi* total, véritable, universel est une façon d'inclure toute la réalité de la vie. A force de sans cesse cuisiner, la pensée humaine s'est éloignée de tout ce qui est cru et naturel. Vivre sa vie avec authenticité, c'est le *soi* universel, le *soi* qui est plénitude. Même si nous nous efforçons de rapprocher nos esprits, ce que nous regardons ensemble, nous le percevons toujours de manière différente. Vos yeux voient les choses selon un point de vue ou une perspective que mes propres yeux ne peuvent pas voir et vice-versa. Le monde que je contemple n'appartient qu'à moi. Ce que j'expérimente est pleinement mon monde et cela aussi est le *soi*. Notre *soi* individuel. Aussi, quiconque vit sa propre vie telle qu'il en fait l'expérience devient en même temps l'aspect universel et éternel du *soi*. Le *soi* universel n'est pas une abstraction mais bien au contraire, il est universel de la manière la plus concrète qui soit car tous les êtres puisent dans la même force vitale (la même énergie) intacte et originelle. Rien n'est plus concret que cela. Dans le Zen, on dit qu'on ne peut pas savoir ce qui est froid ou ce qui est chaud autrement qu'en en faisant l'expérience directe : tout est accueilli comme l'expérience réelle du *soi*.

*« L'oiseau danse avec la brise d'en haut, le poisson joue avec les ombres des profondeurs. L'arbre serein et fort relie la terre et le ciel et sans bruit, fleurs et fruits sont offerts au monde. Une main s'ouvre, tout est reçu, tout est donné. Assis immobile absorbé en zazen, en moi résonne tout l'univers ».*