

Le Chemin vers Soi : enseignements de maître Uchiyama – 1975

La plupart du temps, les personnes qui se décident à pratiquer zazen pensent surtout à s'améliorer, voir à se parfaire. Tant que cette pensée prévaut, elle constitue une convoitise. Les personnes qui pratiquent la Voie en poursuivant cette idée pensent à l'avenir et à elles-même. Elles se donnent un but : devenir meilleures ou parfaites et trouver leur véritable Soi. Cette sorte de convoitise cherche à accomplir le sens de la vie dans un objet qui est extérieure à soi-même. Dans ce cas, notre pratique est très loin de l'accomplissement du Soi originel.

Comme le dit maître Dôgen dans le Genjô Kôan : « Lorsqu'un homme commence à *chercher* le Dharma (la Voie), il en est très éloigné ».

Le véritable accomplissement du Soi se produit quand nous n'écartons pas le « moi » (karmique), quand nous ne cherchons rien de particulier en dehors de nous-même et quand nous n'avons pas de but concernant notre avenir. Il faut vivre la réalité de la vie et du Soi ici et maintenant. C'est à dire vivre la vie de votre propre et véritable Soi. Si vous comprenez cela profondément et si vous y adaptez votre attitude intérieure alors, il ne s'agit plus de convoitise mais d'une force : si un brin d'herbe est écrasé par une pierre, il la contourne et continue de croître. Cette force et ce pouvoir de surmonter un obstacle n'est pas de la convoitise mais elle est simplement la force vitale de la plante. Notre pratique de zazen provient de la même source, à savoir celle de la force de trouver la réalité de la vie de notre Soi originel sans tendre vers un but quelconque.

Maître Uchiyama