

Le Chemin vers Soi : enseignements de maître Uchiyama – 1975

En vérité, toutes les pensées, tous les désirs, toutes les illusions sont comme des bulles à la surface de l'eau. Ce ne sont que des aller-et-venue vide, sans substance et sans réalité. Maître Yoka Daichi l'exprime très bien dans le Shôdôka : « *N'essayez pas de chasser les fantômes et n'essayez pas de connaître ce qu'il y a vraiment. Nous, les êtres humains, possédons bien la nature de Bouddha. Même notre corps qui, dans ce monde, apparaît et disparaît comme un fantôme n'est autre que la Réalité. Si vous vous éveillez à elle, alors il n'existe plus aucun objet* ». Généralement, il nous est difficile de connaître que tout ce qui passe dans notre tête est un aller-et-venir vide. La plupart du temps, nous plongeons et vivons dans le monde de la réflexion. Quand nous désirons quelque chose, nous imaginons que le simple fait de désirer cette chose contient déjà sa réalisation. Nous cherchons cette chose partout, nous lui courrons après et c'est pourquoi notre action est entièrement orientée par nos illusions et par nos désirs. A la fin il ne nous en reste que de l'irritation désordonnées. Dans le calme de zazen, nous regardons profondément notre « moi » et nous voyons les chimères et les désirs dont il est rempli. Cependant, notre pratique n'est pas un moyen d'éteindre ou d'abolir nos chimères et nos illusions. Celles-ci sont le signe de notre force vitale, il n'y a donc pas de raison de les faire disparaître. Toutefois, nous générons inévitablement de la souffrance quand nous nous laissons emporter par elles. Lorsque nous laissons tomber nos pensées pendant zazen, ces forces continuent d'exister mais elles perdent de leurs efficacités : zazen est au-delà de la confusion et de l'éveil. Il va au-delà de l'homme sage et de l'homme insensé.