

Le Chemin vers Soi : enseignements de maître Uchiyama – 1975

Tant que nous sommes dans ce monde, il y a bonheur et malheur, agréments et désagréments. Certaines choses nous attirent et d'autres nous laissent froids. Nous rions et nous pleurons. Tout cela se passe à un niveau que j'appelle « la scène de la vie ». Celui qui se laisse emporter aveuglément (par ces phénomènes) perd son équilibre. Cependant, assis en zazen, nous nous éveillons et nous sommes alors capables de reconnaître la valeur ou la non-valeur de toutes ces choses qui nous envahissent tout au long de notre vie. Notre « moi » est conditionné par ses relations avec les autres. Nous pouvons prendre conscience que ce « moi » est orienté par des phénomènes extérieurs et qu'il remplit la scène de notre vie mais aussi de notre Soi. En attendant, ma réalité de vie se tient derrière chaque apparence. Cette réalité est bien la cause de ces apparences (de ces phénomènes), pour autant, elle ne se laisse pas influencer par elles. Zazen fonde la vie et sa réalité : il est le véritable Soi. Ce qui est important, c'est que notre vie ne soit pas assombrie par nos pensées. Considérons nos pensées, nos désirs (et nos illusions) comme des éléments vitaux mais ne nous laissons pas submerger par eux. Pour cela, il n'y a pas d'effort spécial à faire. Une seule chose est nécessaire : retourner à la Réalité.

Maître Uchiyama