

## Le Chemin vers Soi : enseignements de maître Uchiyama – 1975

Faire zazen ne signifie pas « me penser » comme sujet défini par ses relations avec les objets (les phénomènes) extérieurs (à moi-même).

Faire zazen signifie plutôt vivre (à partir) de la réalité du Soi.

Pénétrer dans le monde du Zen, c'est avant tout entrer dans le monde de la pratique. Dans notre vie de tous les jours, nous vivons comme un « moi » lié au monde, c'est à dire un « moi » qui possède une apparence sociale et un comportement superficiel. Nous nous faisons une représentation fixe de notre « moi ». Ce « moi », nous le voyons confirmé (et défini) par les autres dans sa valeur, dans son fondement, dans ses limites. Cependant, le cœur de la Voie bouddhique qui commença en Inde il y a deux mille six cents ans est la réalité de la vie qui se pose de manière *absolue*, au-delà de toute définition. Évidemment, la vie elle-même engendre toutes les définitions conditionnées et relatives mais la Réalité les dépasse : si nous touchons une flamme, elle nous brûle mais si nous pensons à une flamme sans la toucher, notre tête n'en sera pas incendiée pour autant. De même, si nous prononçons le mot « feu », notre bouche ne brûlera pas pour autant. Le concept « feu » n'est pas le feu, celui-ci est au-delà de sa propre définition. Aussi, la seule observation (des choses) sans vivre l'expérience de notre Soi n'a pas beaucoup de valeur. Pour le Soi, c'est la pratique qui est décisive, c'est dans la pratique qu'il vit sa propre vie. Cela n'a rien à voir avec une théorie (basée sur l'analyse de l'existence). Nous pouvons supposer que la Réalité qui dépasse les définitions, les mots et les pensées est un monde mystique ou ésotérique : quelque chose de profondément caché et d'inconcevable dont on ne peut rien dire. Il n'en n'est rien car en vérité, c'est toujours la Réalité que nous vivons. Notre cœur bat dans notre poitrine sans qu'il nous soit nécessaire d'y penser...