

Le Chemin vers Soi : enseignements de maître Uchiyama – 1975

Faisons-nous vraiment zazen uniquement quand plus aucune pensée ne vient nous troubler ? Quand il n'y a plus aucune émotion qui nous agite ? Posez une grande pierre à côté d'une personne qui fait zazen.

Jamais cette pierre inerte n'aura de pensée. Nous, par contre, nous sommes des êtres vivants. Même si nous sommes assis immobile comme une pierre, cela n'est pas pour autant qu'aucune pensée ne nous effleure. Cela ne serait pas naturel : puisque nous vivons, la réalité de la vie vibre en nous. Il serait faux et illusoire de s'imaginer que les pensées s'arrêtent dès que nous faisons zazen. Les pensées surgissent (les unes à la suite des autres) et il n'y a rien de plus naturel. Si nous pensons, nous pensons *à quelque-chose*. Les pensées s'accrochent toujours à un objet .

Pendant zazen, nous ouvrons largement notre espace intérieur qui s'attachait à toutes sortes de choses. Les pensées surgissent en nous.

Lorsque nous ne les retenons pas, elles n'ont pas la possibilité de devenir un objet. Si une pensée apparaît, elle reste sans importance tant qu'elle n'est pas suivie par une autre pensée qui est en lien avec elle.

Cette pensée n'a pas d'importance car elle n'est pas développée, elle n'a pas de signification particulière. Alors, elle disparaît pour ainsi dire d'elle-même. C'est ce que j'appelle « laisser tomber les pensées ».

A travers la posture du corps assis en zazen, la tête se décongestionne, notre activité mentale et émotionnelle diminue en intensité.

Peu à peu, les associations d'idées ralentissent. Si vous vous concentrez pleinement sur l'attitude du corps, la « chute libre » des pensées s'ensuivra tout naturellement.

Maître Uchiyama