

Le Chemin vers Soi : enseignements de maître Uchiyama – 1975

Le monde dans lequel je vis n'est nullement indépendant de mes pensées, de mes idées et de mes sentiments. Ils forment une unité. Ma condition physique et mentale vont « la main dans la main ». Tout le monde sait que l'esprit ne voit pas clair quand le corps subit des désordres. Lorsque nous sommes malades, le monde entier nous semble plus sombre également. Une fois la santé retrouvée, le soleil brille. Ma condition physique est fortement influencée par l'environnement dans lequel je vis. Le climat, la température m'influencent... Cependant, il est important de se rendre indépendant de ces influences et de pratiquer un zazen pleinement concentré de l'intérieur. Ce faisant, nous ne sommes pas obligés de nous couper de toutes les pensées qui nous envahissent. Ce qui importe, c'est de prendre calmement conscience des relations qu'il y a entre les causes et leurs effets et de rester tranquillement assis sans perdre l'équilibre. Il y a bien des choses qui sont indépendantes de notre volonté : nous ne pouvons pas changer une journée de pluie en une journée de soleil. Nos pensées vont et viennent selon nos conditions internes mais aussi selon les conditions externes. Tout cela est la Réalité de la vie elle-même. Nous devons aller au-delà en la considérant comme une image et ne pas nous laisser aller jusqu'à en perdre l'équilibre. C'est l'essentiel. Être assis en zazen signifie dépasser les contradictions, être au-delà de l'éveil et de l'ignorance, au-delà du sacré et du profane.

Maître Uchiyama