

Le Chemin vers Soi : enseignements de maître Uchiyama – 1975

Chaque être humain, qu'il le sache ou qu'il l'ignore, qu'il s'éveille ou pas, vit dans le Soi qui est l'Univers tout entier. Si nous fermons les yeux et prétendons que le monde est entièrement sombre, nous nous fermons à la Réalité. Quand nous les ouvrons, nous pouvons voir la lumière du soleil qui inonde tout. De même, nous vivons dans la lumière rayonnante de la vie quand nous ouvrons grand notre œil intérieur. Les pensées et les idées de notre petit moi obscurcissent toujours le Soi-qui-est-le-Tout. En zazen, nous laissons tomber les pensées, notre tumulte intérieur se calme et nous nous ouvrons à la Réalité claire et pure de la vie qui est le Tout. Notre petit moi est capable de se dépasser et de s'unir avec le Soi-qui-est-le-Tout. Dans ce sens, zazen est un acte de foi.

Dans le Shôbogenzo, maître Dôgen utilise l'expression « *Jin issai Jiko* » qui signifie : le Soi-qui-est-le-Tout, le Soi qui pénètre le Tout.

Dans les Soûtras on parle de la nature de Bouddha. Le passé et l'avenir ne sont que des pensées qui apparaissent dans notre esprit.

Faire l'expérience de la vie originelle, c'est vivre le présent qui n'est rien d'autre que le présent. Vivre le Soi qui n'est rien d'autre que le Soi.

En dehors de celui-ci, il n'y a rien d'autre. En tant qu'être humain, c'est vivre son Soi Universel. C'est à dire que nous vivons notre propre vie, nous l'affrontons, nous sommes enracinée en elle.

Par cette attitude face à la vie, il n'y a ni passé ni futur, il n'y a rien en dehors du Soi. Ce qui existe, c'est uniquement l'expérience originelle de la Réalité. Par conséquent, il n'y a qu'une voie à suivre : l'acceptation de tout ce qui nous arrive. C'est la seule garantie de vivre une vie paisible.

Parce que, vous et moi, ainsi que tous les phénomènes sommes dans un unique, seul et même courant de vie.

Maître Uchiyama