

« Le grand esprit de Bouddha contient tout.  
Notre esprit pendant zazen est le grand esprit.  
On n'essaye pas de « voir » quoi que ce soit, on arrête la pensée conceptuelle, on arrête l'activité émotionnelle.  
On est simplement assis. Quoi qu'il nous arrive, on est pas dérangé.  
On est simplement assis. C'est comme s'il se passait quelque chose dans le vaste ciel : n'importe quel oiseau peut le traverser, cela lui est égal. Il se produit beaucoup de choses lorsqu'on est assis.  
Vous entendez peut-être du bruit, vous pensez peut-être à quelque chose mais votre esprit ne s'en occupe pas.  
Votre grand esprit est simplement là, assis.  
On observe les choses sans penser « bon » ou « mauvais ».  
On est simplement assis. On apprécie les choses mais sans aucun attachement particulier. On les apprécie pleinement, sur le moment.  
C'est tout. C'est comme cela que les choses nous arrivent les unes après les autres et que nous pouvons les apprécier.  
Le grand esprit est inclus dans notre pratique.  
Le petit esprit est celui qui est bridé par les désirs, les émotions ou la discrimination entre le bien et le mal.  
La Voie bouddhique consiste à faire l'effort de voir au-delà de nos préjugés et de voir les choses comme elles sont.  
On est simplement là, assis. C'est tout.  
Tel est l'esprit transmis depuis Bouddha jusqu'à nous ».

*Shunryu Suzuki Roshi*

*Commentaires sur le Sandokai - extrait*