

« L'essentiel est de comprendre l'esprit vaste et d'avoir confiance en lui . Il est toujours avec vous, toujours de votre côté. Vos yeux sont de votre côté car vous ne pouvez pas voir vos yeux et vos yeux ne peuvent pas se voir eux-même. Les yeux ne voient que ce qui leur est extérieur.

Aussi, l'esprit qui est de votre côté n'est pas seulement votre esprit. C'est l'esprit universel, toujours le même et non différent d'un autre esprit. C'est l'esprit vaste : Daishin. Cet esprit est tout ce que vous percevez. Vous ne connaissez pas votre propre esprit mais il est là au moment même où vous percevez quelque-chose. C'est pourquoi, cet esprit est en même temps toutes choses.

Le véritable esprit regarde l'esprit. D'instant en instant, observez votre respiration, votre posture : c'est votre véritable nature.

Il n'y a aucun secret au-delà de cela. Faites confiance à l'esprit vaste qui est en vous. Si vous croyez que l'esprit vaste est quelque part en dehors de vous, en dehors de votre pratique, c'est une erreur. L'esprit vaste est toujours avec vous. Le Zen n'est pas seulement pour celui qui peut s'asseoir les jambes croisées ou qui a de grandes aptitudes spirituelles. Tout le monde a la nature de Bouddha. L'objet de notre pratique est de faire directement l'expérience de la nature de Bouddha que nous avons tous en nous. La nature de Bouddha c'est être conscient de la nature de Bouddha. Pour cela, nous devons avoir l'esprit neuf d'un débutant.

Un esprit qui sait que tout change sans cesse.

Rien n'existe si ce n'est que momentanément dans sa forme et sa couleur. Une chose coule dans une autre sans pouvoir être saisie.

Vous pouvez comprendre l'enseignement de Bouddha au sens exact où il l'entendait mais vos efforts doivent s'étendre au salut de tous les êtres.

Avant la fin de la pluie, nous entendons un chant d'oiseau. Même sous la neige épaisse, nous voyons poindre les perce-neige ».

*Maître Shunryu Suzuki*