

Quand nous exprimons notre véritable nature, nous sommes des êtres humains. Nous sommes autre chose qu'un animal mais que sommes-nous ? Si une chose existe, elle a sa vraie nature propre, sa nature de Bouddha. Dans le Soûtra du Parinirvâna, le Bouddha dit : « Tout a la nature de Bouddha ». Mais maître Dôgen le lit ainsi : « Tout *est* la nature de Bouddha ». Il y a une différence. Si vous dite : « Tout a la nature de Bouddha », cela signifie que la nature de Bouddha est dans chaque phénomène : la nature de Bouddha et les phénomènes sont donc différents. Mais quand vous dites : « Tout *est* la nature de Bouddha », cela signifie que tout *est* la nature de Bouddha *même* (la totalité de ce qui existe et la nature de Bouddha sont identique).

Être un humain, c'est donc être un bouddha. Nature de Bouddha n'est qu'un autre mot pour dire nature humaine. Notre vraie nature humaine. Ainsi, même si vous ne faites rien (de spécial pendant zazen) vous faites quelque chose. Vous vous exprimez vous-même : vous exprimez votre véritable nature. Vos yeux, votre voix, votre attitude l'exprimeront.

L'essentiel est d'exprimer notre vraie nature de la manière la plus simple et la plus adéquate. Dans la continuité de cette pratique, de semaine en semaine, d'année en année, vous verrez votre expérience devenir de plus en plus profonde et vous la verrez recouvrir toutes vos activités quotidiennes. L'essentiel est d'oublier toute idée d'acquisition, tout idée dualiste. En d'autres termes, faites juste zazen. Ne pensez à rien.

Restez simplement assis sur votre coussin sans rien attendre.

Alors vous retrouverez votre véritable nature. Ou, pour le dire autrement : votre véritable nature vous retrouvera.