

« Les gens voudraient que tout aille bien et que toute souffrance puisse être évitée. Pour eux, le paradis est un bien et l'enfer est un mal. En réalité, que je sois en enfer ou au paradis, je vis ma vie. Puisque les deux composent le paysage éphémère de ma vie, je ne peux pas vraiment affirmer que le paradis me plaît et que l'enfer me déplaît. Tant que nous vivons dans l'espoir de mériter le paradis ou d'éviter l'enfer notre vie est tourmentée. Il est important de cultiver un esprit qui accepte les deux situations. De cette façon, nous pouvons mieux goûter la complétude et la richesse de notre existence. A ce sujet, j'ai composé le poème suivant :

*Paradis ou enfer, amour ou haine
Quel que soit l'objet de mon attention
C'est moi-même que je rencontre
Contempler la vie précieuse, c'est vivre intensément
En contemplant la vie précieuse*

Pendant la méditation assise, nous lâchons prise à nos pensées pour nous éveiller à la réalité indivisible de la vie qui pénètre l'univers tout entier. Quand nous nous éveillons à la réalité de la vie qui opère au-delà de nos pensées, nous découvrons le soi qui fait l'expérience de la vie universelle. Que nous en soyons conscient ou non, la vie que nous vivons est toujours reliée à tout dans l'univers. Notre corps n'est pas immuable, il change continuellement. A chaque respiration, nous changeons. Notre conscience aussi change sans cesse. Il s'agit de notre soi universelle, notre véritable soi. Quand Shakyamuni eut atteint l'éveil, il dit :
« J'ai réalisé la Voie simultanément avec l'univers entier et avec tous les être sensibles. Tous, montagnes, fleuves, arbres, plantes ont atteint la bouddhité ».

Maître Kosho Ushiyama