

« *Shikantaza, notre zazen, c'est juste être soi-même. Quand on n'attend rien, on peut être soi-même. C'est notre voie, vivre pleinement chaque instant. Cette pratique ne cesse jamais. Chaque jour, pendant un certain temps, essayez de vous asseoir en shikantaza, sans bouger, sans rien attendre, comme si vous viviez votre dernier instant. D'instant en instant, vous vivez votre dernier instant. Dans chaque expiration, il y a d'innombrables instants. Votre intention est de vivre chacun d'eux. En expirant, vous disparaîsez dans la vacuité-une page blanche. Voilà ce qu'est shikantaza. Le point important est votre expiration. Au lieu d'essayer de revenir à vous en inspirant, disparaîsez dans la vacuité en expirant. Si vous pratiquez de cette façon à votre dernier instant, vous n'aurez rien à craindre. Prendre soin de l'expiration est très important. Mourir est plus important que s'agripper à la vie. S'agripper inlassablement à la vie ne nous attire que des ennuis. Plutôt que de nous agripper à la vie et de nous démener, si nous pouvons être calmes et mourir ou nous fondre dans la vacuité, alors, naturellement, tout ira bien. Bouddha prendra soin de nous. Le sein de notre mère n'est qu'un lointain souvenir, nous ne nous sentons plus son enfant. Pourtant, nous fondre dans la vacuité peut nous donner l'impression de retrouver le sein maternel, l'impression qu'elle prend de nouveau soin de nous. D'instant en instant, ne perdez pas cette pratique de shikantaza. Si nous essayons d'être actifs, spéciaux, et d'accomplir quelque chose, nous ne pouvons nous exprimer. Le petit moi s'exprime mais, le grand moi n'apparaît pas depuis la vacuité. Or le grand moi ne peut apparaître que depuis la vacuité. Voilà ce qu'est shikantaza; vous y êtes? Ce n'est pas si difficile si vous essayez vraiment ».*

Maître Shunryu Suzuki

«Libre de soi, libre de tout». Extrait

