

Propos sur le Zen

Le Zen, ce n'est pas la sagesse, c'est la réalité telle qu'elle est.

Le Zen, c'est la voie de la solitude :

Penser par soi-même.

Agir par soi-même.

Pratiquer par soi-même.

Souffrir en soi-même.

Le Zen n'a rien à voir avec la paix, ni avec l'esprit cool.

Le Zen, ce n'est pas vivre les yeux fermés sur la réalité de ce monde.
L'homme seul marche les yeux grands ouverts, ne dépend de personne et
reste intègre.

Le Zen, c'est avant tout savoir vivre et savoir mourir.

Le Zen n'est pas un moule à fabriquer des bouddhistes.

L'homme seul est responsable de ses pensées, de ses paroles et de ses
actions.

Personne ne peut respirer à sa place.

Il n'y a personne au-dessus de lui et personne en-dessous.

Il n'y a personne ni rien à vénérer, aucune idéologie.

La réalité du Zen n'est rien d'autre que la réalité telle qu'elle est.

Seul l'homme courageux peut pratiquer le Zen.

C'est la voie du guerrier qui garde les yeux toujours ouverts et l'attention
aiguillée.

C'est pourquoi dans le Zen on ne recherche ni l'amour, ni la sagesse, ni la
paix.

Ces trois trésors, on les possède au fond de soi.

Il suffit d'être naturel, authentique et sincère.

Comment y parvenir?

Par la pratique de Zazen.

Pratiquer Zazen signifie suivre la respiration telle qu'elle est,
avec grande sincérité et attention.

Ne recherchez ni n' imaginez aucun Bouddha, aucun état céleste, aucun
mérite,

aucune illumination ni aucune récompense quelle qu'elle soit.

Lorsqu'on est sincère dans sa respiration et dans sa posture,
on est sincère en toutes choses.

Lorsqu'on est vrai, respirant, on est vrai pensant, parlant, agissant.

Ne cherchez pas le Zen ailleurs, il ne s'agit-il ici ni de philosophie, ni de

psychologie, ni de morale, ni de spiritualité ni de religion et encore moins de son intelligence ou de son savoir personnel.

La posture est importante car elle est à la fois forme et matière.

Le vrai esprit, la vraie conscience, habite le coeur de la matière.

C'est dans la matière que l'on trouve la réponse à notre vie.

Et pas du tout dans les brumes des sommets d'une soi-disant réalisation spirituelle.

Lorsque nous nous éveillons à la conscience de la matière, il est possible de se libérer de toutes les entraves et d'élargir la conscience bien au-delà de nos habitudes, de nos connaissances et de notre petit être.

Le poussin qui vient au monde ne peut naître qu'en brisant la coquille.

Cette coquille n'est pas spirituelle.

C'est une carapace de matière faite de protéines et de tous les minéraux du monde.

Il est impossible de s'éveiller en dehors de la matière.

Aussi, sans pratique, toute spiritualité n'est que rêve, illusion et projection mentale.

Cette posture n'est ni Zen, ni bouddhiste, ni chrétienne.

Elle est la libération de tout ce que vous avez enfermé si précieusement dans les habitudes de ce corps.

Face à la mort, personne ne viendra vous sauver.

Il est temps de vous éveiller à la réalité telle qu'elle est.

Tel est l'enseignement du Zen, authentique, pareil au sermon de la rivière qui coule sans cesse.

(tiré de « Propos sur le Zen » selon Kaisen)