

# La conscience brisée

PAR LE MAÎTRE ZEN SEUNG SAHN

*Issu d'une causerie sur le Dharma par le Maître Zen Seung Sahn au Temple Hwa Gye Sah à Séoul, en Corée, le 9 juin 1997.*

**Question :** Il y a vingt ans, j'étais soldat au Vietnam. A cette époque j'ai eu de mauvaises expériences. Ces expériences continuent à affecter ma conscience aujourd'hui – ma conscience est un peu "brisée". Comment puis-je la réparer ?

**ZMSS :** Pendant la guerre du Vietnam, beaucoup de jeunes gens sont partis là-bas pour y combattre. La guerre est une très mauvaise situation, mais celle-ci était encore pire. Les soldats ne pouvaient même pas dire qui étaient les ennemis. Même les soldats du même bord se battaient parfois entre eux. Aussi, les personnes restées sur place ne soutenaient pas complètement les soldats. Ainsi les mauvaises expériences furent nombreuses et beaucoup revinrent avec la conscience meurtrie.

Comment réparer cette conscience ? La conscience brisée vient du karma. Pas seulement de la guerre : une situation familiale mauvaise, des catastrophes naturelles – nombre de mauvaises expériences peuvent avoir un effet durable sur notre conscience. Le plus important est: comment éloignez-vous votre karma ?

La seule manière de réparer votre conscience passe par une pratique forte. Deux sortes de pratique sont importantes : les prosternations et les mantras. En premier lieu, pratiquez les prosternations tous les jours. Lentement, par des prosternations lentes. Ensuite il y a les mantras. Choisissez un mantra – Kwan Seum Bosal ou n'importe quel autre mantra – et récitez-le. Ne faites qu'essayer, essayer, essayer le mantra. Ce problème signifie que vous avez des tas de pensées, des tas d'opinions. Ceci apparaît à partir du "moi". Se prosterner et pratiquer le mantra est sans "Je, mon ou moi". Intérieur et extérieur deviennent un – boom ! Si vous essayez cela, alors votre karma disparaîtra lentement. Seulement le faire, alors finalement votre conscience sera propre, et votre problème disparaîtra. Seulement pratiquer vous aidera. Lire des livres et comprendre intellectuellement ne vous aidera pas. D'accord ? Faites-le !

– Traduit par Pierre Gaujal