

# Trouver le point qui précède les pensées

PAR LE MAÎTRE ZEN SEUNG SAHN

*Le Maître Zen Seung Sahn donna la causerie du Dharma qui suit au Centre Zen de Providence le soir précédant la retraite YMJJ d'avril 1977.*

Je parle souvent du point qui précède les pensées. Quel est ce point ? Quand vous avez une balance et que rien n'est pesé, le curseur pointe le zéro. Vous mettez quelque chose sur le plateau, et le pointeur saute sur « une livre ». Vous l'enlevez, le curseur revient à zéro. C'est le point zéro. Après que vous ayez trouvé le point qui précède les pensées, les sensations agréables ou désagréables vont et viennent, aussi le curseur saute dans une direction et dans l'autre. Mais cela ne fait rien. Quand la sensation s'en va, le pointeur revient à zéro.

Mais si vous n'avez pas trouvé le point qui précède les pensées, alors c'est comme enlever un objet lourd de la balance et voir le curseur rester sur « dix livres ». Ou voir le curseur revenir à mi-chemin sans revenir complètement à zéro. Alors vous avez un problème. Votre balance ne pèse pas correctement. Peut-être même que si vous y mettez un objet lourd, elle va se casser complètement.

Donc vous devez trouver ce point. Alors vous le gardez très fermement.

Un taxi a des amortisseurs un peu faibles, alors en prenant une petite bosse il rebondit comme une balle. Un train a des amortisseurs costauds, donc est très stable. Si vous gardez le point qui précède les pensées, le ressort de votre esprit va devenir de plus en plus fort. Vous rencontrerez de gros problèmes mais votre esprit bougera de moins en moins. Un problème important arrive, votre esprit bouge, mais bientôt retourne au point zéro. En fin de compte votre esprit sera très fort; il sera capable de porter tous les fardeaux. Alors sauver tous les êtres est possible.

*– Traduit par Pierre Gaujal*

---

*This article copyright © 2008 Kwan Um School of Zen*