

# Le jardin de l'esprit, le siège du Bouddha

PAR LE MAÎTRE ZEN SEUNG SAHN

*Issu d'un bref discours sur le Dharma donné avant le 20ème anniversaire de l'École de Zen Kwan Um, le 7 octobre 1992 ( lieu non connu ).*

Vous êtes venus ici pour un temps de méditation. Combien de temps allez vous garder un esprit clair ? Une minute ou deux est parfois très difficile. Un long moment, c'est très dur ! Votre esprit est toujours en train de changer, changer, changer, changer.

Alors utilisez cette technique : lentement, inspirez lentement ; lentement, expirez lentement. Inspirez cinq secondes ; expirez dix secondes. Alors il est possible de garder un esprit clair. Mais parfois vous oubliez. Alors commencez en utilisant une formule de ce style, " un esprit clair, un esprit clair. Ne sais pas..." Faites cela peut-être trois ou quatre fois, et déjà votre esprit qui tourne en rond et en rond commence à s'évanouir. C'est notre esprit, qui a un problème. Aussi une pratique forte est-elle nécessaire.

Bientôt ce sera notre vingtième anniversaire. C'est un jour magnifique ! Combien de personnes vont venir ici, au Centre Zen, et pratiquer ? Beaucoup viendront ici et passeront leur route, viendront et passeront...

Simplement passer n'est pas un problème. Le Bouddha a dit que même si vous restez un instant dans un temple, cela transforme déjà votre esprit intime, votre jardin intime, en trône de Bouddha. Un jour ce trône grandira, alors il deviendra un Bouddha. C'est merveilleux.

Tant de personnes qui viennent et repartent. Viennent, pratique au Centre Zen, et s'en vont ; viennent et repartent. Des centaines et des centaines de gens, je pense, sur vingt ans ! Alors c'est merveilleux. Qu'ils pratiquent actuellement ou qu'ils ne pratiquent pas n'a pas d'importance. Ils sont déjà à l'intérieur des trônes pour Bouddha et un jour ce trône grandira et aidera les autres ...

Si votre centre est fort, continuez à pratiquer, pratiquer, pratiquer, alors vous pouvez changer ce qui ne va pas en ce monde. Vous pouvez le changer ! Vous le pouvez !

Ainsi, un par un, chaque esprit est très important. Votre direction est également très importante; votre centre est lui aussi très important. Que faites-vous à cet instant, et d'instant en instant ? C'est très important. Si ce moment présent est clair, votre monde et le monde entier deviennent clairs. Si ce moment est sombre, avec de mauvaises pensées et que vous ne pouvez pas trouver votre voie, alors vous n'avez pas de direction, ce qui signifie que vous ne comprenez pas la signification de la vie humaine. Vous

venez au monde. Pourquoi venir en ce monde ? — ne comprends pas. Pourquoi mourir ? Ne comprends pas. Personne ne comprend pourquoi nous venons en ce monde. Mais si votre centre est fort, vous êtes très clair sur le pourquoi de votre venue en ce monde.

Le karma vous contrôle ? Ou bien vous pouvez contrôler votre karma, devenir un clair bodhisattva ? Lequel aimez-vous ? Si vous ne pratiquez pas, votre centre n'est pas fort, alors votre karma vous contrôle. Mais si votre centre est fort, alors vous pouvez contrôler votre karma, et tout devient clair. Alors votre direction est claire devant vous, il n'y a aucun problème. Tout est exempt de problèmes.

Ainsi, le moment présent est très important. D'instant en instant, que faites-vous ? Qu'êtes-vous en train de faire à l'instant même ? Faites-le simplement ! N'examinez pas le passé. N'examinez pas le futur. De même, n'examinez pas le présent.

Gardez seulement la conscience de l'instant présent. Originellement, le présent, le passé et le futur sont fabriqués par notre esprit. Il n'y a pas de temps. Il n'y a pas d'espace. Nos pensées fabriquent l'espace, et nos pensées fabriquent le temps. Elles fabriquent également la cause et l'effet. Si vous tranchez les pensées, l'univers entier est devant vous. C'est votre univers. Non pas le monde de Bouddha, non plus le monde de Kwan Seum Bosal, ni le monde chrétien, ni celui de Dieu. Vous fabriquez toutes choses. Vous pouvez contrôler toute chose. C'est notre pratique...

Le travail extérieur et le travail intérieur sont les deux types de travail que nous avons. Q'est-ce que le travail extérieur ? C'est l'action du bodhisattva. Le travail intérieur : garder un esprit clair d'instant en instant. Un esprit et un esprit clair sont différents. Un esprit sert à faire de l'argent; un esprit clair signifie atteindre une situation correcte d'instant en instant. Que faites-vous à l'instant ? Vous devez faire cela !

Alors l'extérieur et l'intérieur deviennent un. Si vous devenez un, alors votre travail apparaît clairement. Un nom pour cela est : d'instant en instant en instant, ou la Voie du Bodhisattva.

« Bodhisattva » veut dire un petit « Je », celui de la voie juste, ou un « Je » qui ne retient rien et aide les autres — c'est le grand « Je ». Petit « Je », « Je » qui ne retient rien, grand « Je », leur nom à tous est « Bodhisattva ». Le petit « Je » disparaît, vient le « Je » qui ne retient pas, alors ne pas s'agiter et alors aider tous les êtres - c'est cela le grand « Je ».

Ainsi c'est très clair. C'est notre travail. Si vous perdez votre cap, vous n'êtes pas clairs, et vous ne comprenez pas non plus la voie juste. Alors d'instant en instant, juste s'éveiller et devenir clair, garder la Voie du Bodhisattva d'instant en instant, aider ce monde, aider tous les êtres.

*– Traduit par Pierre Gaujal*

---

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