

La conscience du moment présent

PAR LE MAÎTRE ZEN SEUNG SAHN

Tiré d'une séance de questions-réponses au Centre Zen de Cambridge, le 6 avril 1989.

Ce monde est très complexe, mais si vous ne fabriquez rien, ce monde n'est jamais compliqué. Si vous rendez les choses compliquées, ce monde l'est aussi. Donc ne fabriquez pas " compliqué ". Comment pouvez-vous ne pas fabriquer de complications ? Ne fabriquez rien. Seulement d'instant en instant en instant, faites-le. Ne faites que cela.

Cette conscience de l'instant est très importante. Si l'instant présent est clair, le passé est clair, le futur est clair. Mais chacun perd le moment présent et pense au futur : " peut-être que demain je vais faire ceci ou cela... " et le moment présent est déjà perdu. De même examiner le passé : hier j'ai fait ceci et cela, en examinant ce passé, l'instant présent est déjà perdu. Mais être clair d'instant en instant signifie que déjà en ce moment vous possédez le temps infini, l'espace infini.

Ainsi l'instant présent clair veut dire un futur clair. L'instant présent clair signifie un passé clair. Donc passé, présent, futur, tout devient clair à ce moment-là. La conscience de l'instant présent est très importante.

Aussi vous devez juste tous atteindre ce " d'instant, en instant, en instant ". C'est très important. Comment l'atteignez-vous ? Cela signifie pratiquer. Si vous n'avez pas une pratique forte, vous perdez le moment présent, parce-que le copilote qui vous contrôle toujours. " Par ici, par ici, par ici, par-là, par-là, par-là. " Donc vous perdez déjà l'instant présent.

Mais vous devez conduire votre véhicule d'emprunt (de location). D'instant en instant : un feu rouge, stop ; feu vert, en avant. D'accord ? Si vous ne faites que penser, penser, penser, alors vous perdez le moment présent. Ce qui signifie alors que le copilote vous contrôle. Si votre centre est clair, alors si votre copilote dit : « par-là », vous lui dites : " ferme-là, c'est mon véhicule ! " Il n'y a aucun problème ! (*Rires*)

Ainsi pratiquer est très important. Chaque jour, toutes sortes de pratiques. Faites-le !

Q : Pratiquer zazen ?

ZMSS : Oui. Si vous n'aimez pas ça, " Coca-Cola " n'est pas un problème. Tous les jours, " Coca-Cola, Coca-Cola, Coca-Cola. " Alors " Coca-Cola " fonctionne pour vous. Cela n'a pas d'importance. " Coca-Cola " est préférable à de la merde séchée sur un bâton. Quelqu'un demanda au Maître Zen Un Mun, " Qu'est ce Bouddha ? ". Il répondit : " de la merde séchée sur

un bâton ". Coca-Cola est préférable à de la merde séchée sur un bâton. Pourquoi pas ?

Seulement garder l'esprit unipointé, seulement le faire. Se prosterner ou chanter, ou réciter Kwan Seum Bosal ; tous les jours pratiquer, pratiquer, pratiquer. Alors votre centre devient plus fort, plus fort, de plus en plus fort. Finalement vous contrôlez vos sentiments, votre condition, votre situation. Alors vous voyez clairement, entendez clairement, tout est clair. Le ciel est bleu, l'arbre est vert, le mur est blanc, le chien aboie, le sucre est doux -- tout, tel quel, est la vérité. C'est devenu vôtre. Alors tout est exempt de problèmes.

Mais tout le monde saisit quelque chose, est attaché à quelque chose. C'est pourquoi ils ont un problème. Ne fabriquez pas " mon esprit ". Si vous avez un mental, jetez le à la poubelle. Si vous avez un mental, il y a un problème ; pas de mental, pas de problème. D'accord ? Seulement le faire, d'instant en instant.

Aussi j'espère, quand vous rentrerez tous à la maison, qu'il n'y aura que l'esprit " ne sais pas ". Que suis-je ? " Ne sais pas ". Si vous n'aimez pas " ne sais pas ", " Kwan Seum Bosal " ne pose aucun problème. Si vous n'aimez pas " Kwan Seum Bosal ", alors il n'y a aucun problème avec " Coca-Cola ". Que suis-je ? " Coca-Cola. " D'accord ? Alors Coca-Cola et vous n'êtes jamais séparés. Essayez seulement, essayez, essayez, alors votre centre devient plus fort, plus fort, de plus en plus fort. Car si votre centre est fort, toutes choses deviennent vôtre. Pas seulement Coca-Cola, mais Seven Up, du vin deviennent vôtre, également le cognac, tout devient vôtre. L'univers entier devient vôtre. Alors il n'y a aucun problème. Vous êtes le vrai maître ici –le maître universel. Un nom pour cela, c'est le Maître " ne sais pas ".

Alors j'espère que vous irez seulement tout droit, avec l'esprit " ne sais pas ", essaieriez, essaieriez, essaieriez, atteindrez bientôt l'illumination et sauverez tous les êtres de la souffrance. Merci.

– Traduit par Pierre Gaujal

This article copyright © 2008 Kwan Um School of Zen