

# Une par une, chaque chose le possède

PAR LE MAÎTRE ZEN SEUNG SAHN

*Issu d'une causerie sur le Dharma au Centre Zen de Cambridge, le 19 décembre 1985.*

Si votre centre devient fort, alors vous pouvez voir, entendre correctement, sentir correctement, penser correctement, les actes sont corrects. Si votre centre bouge, alors ce n'est pas correct. Aussi j'espère que tout le monde inspirera, expirera librement : « un esprit clair, clair, clair » .

Percevez tous votre esprit ici (*en indiquant le ventre*). Inspirez, expirez, « un esprit clair, clair » , ou « Kwan Seum Bosal, Kwan Seum Bosal, Kwan Seum Bosal » . Quand vous inspirez, votre ventre grossit ; quand vous expirez, votre ventre diminue.

Avec de la pratique, votre centre devient plus fort, plus fort, de plus en plus fort. Alors vous pouvez contrôler votre respiration, votre condition, votre situation. Ainsi vous pouvez croire en votre vrai moi à cent pour cent. Donc voir, entendre, sentir, penser, agir clairement.

Le ciel est bleu, le mur est blanc, l'arbre est vert, le chien aboie : « woof-woof » , tout, tel quel, est vérité. Cela devient vôtre. L'univers entier devient vôtre.

Le mur est blanc. A quel point croyez-vous que le mur est blanc ? Le ciel est bleu. A quel point y croyez-vous ? Seulement comprendre que « le ciel est bleu » ne peut pas vous aider. A quel point y croyez-vous ? A dix pour cent ? Vingt pour cent ? Quatre-vingt dix neuf pour cent ? Même à quatre-vingt dix neuf pour cent vous avez un problème. Croyez à cent pour cent !

Vous pouvez croire en votre vrai moi à cent pour cent. Alors vous pouvez croire à cent pour cent que le ciel est bleu. C'est possible !

Cela signifie que votre esprit est complet. Le Soleil, la Lune, les étoiles — tout est complet. Une par une, chaque chose est complète. Votre esprit est d'une certaine substance, alors le Soleil, la Lune, les étoiles, toute chose est substantielle, de la même substance que la vôtre. Ainsi une par une, chaque chose possède cela : de la substance.

« Une par une, toute chose est complète : une par une, chaque chose la possède. » Après, substance, nom et forme deviennent un. Ainsi la substance apparaît déjà en toutes choses. Le ciel est bleu, l'arbre est vert, le mur est blanc, tout cela devient vôtre.

Alors vous pouvez tout faire, à ce stade. Aussi j'espère que tout le monde essaie, juste seulement « ne sais pas » , essaie, essaie, essaie, de telle manière que votre centre devienne plus fort, plus fort, de plus en plus fort.

Alors vous pouvez croire en votre vrai moi à cent pour cent. Ainsi tout est clair.

Ainsi j'espère que vous irez bien droit en avant, que vous essaieriez, essaieriez, essaieriez, obtiendrez sous peu l'illumination et sauverez tous les êtres de la souffrance.

Merci.

*– Traduit par Pierre Gaujal*

---

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