

Le Zen est très simple

PAR LE MAÎTRE ZEN SEUNG SAHN

Le Zen est très simple... Qui êtes-vous ?

Dans le monde entier chacun recherche le bonheur en dehors, mais personne ne comprend son vrai soi intérieur.

Tout le monde dit : "Je" : "Je veux ceci, je suis comme cela..." ; Mais personne ne comprend ce "Je". Avant que vous naissiez, d'où venait votre "je" ? Quand vous mourrez, où ira votre "je" ? Si vous vous posez sincèrement la question : "que suis je?", tôt ou tard vous irez droit en courant dans un mur où toute pensée est coupée. Nous appelons cela "Ne sais pas".

Le Zen, c'est conserver cet esprit "Ne sais pas" toujours et partout.

En marchant, debout, assis,
couché, en parlant, en silence
en bougeant, immobile.
A tout moment, partout, sans
interruption: qu'est-ce que c'est?
Un esprit est une infinité de kalpas.

La méditation dans le Zen signifie garder l'esprit Ne sais pas pendant les prosternations, les chants et l'assise Zen. C'est la pratique Zen formelle. Et quand on fait quelque chose, on le fait simplement. Lorsqu'on conduit, on ne fait que conduire ; lorsqu'on mange, on ne fait que manger ; lorsqu'on travaille, on ne fait que travailler.

En conclusion, votre esprit Ne sais pas deviendra clair. Alors vous pouvez voir le ciel : seulement du bleu. Vous pouvez voir l'arbre : seulement du vert. Votre esprit est comme un miroir clair. Le rouge se présente, le miroir est rouge ; le blanc se présente, le miroir est blanc. Une personne affamée se présente, vous pouvez lui donner de la nourriture ; une personne qui a soif se présente, vous pouvez lui donner quelque chose à boire. Il n'y a aucun désir pour moi, seulement pour tous les êtres. Cet esprit est déjà l'illumination, ce que nous appelons Grand Amour, Grande Compassion, la grande Voie du Bodhisattva. C'est très simple, pas difficile !

Ainsi Bouddha a dit que tous les êtres ont la nature de Bouddha (nature d'illumination). Mais le Maître Zen Joju a dit qu'un chien n'a pas la nature de Bouddha. Lequel a raison ? Lequel a tort ? Si vous trouvez cela, vous trouvez la vraie voie.

This article copyright © 2009 Kwan Um School of Zen