

**Si l'homme de la société venait à passer par ici,
Je me retirerais encore plus profondément dans les montagnes.**
Daibai Hojo

Juillet 2023

Chers toutes et tous,

Nous aspirons tous sans cesse à l'amour, à l'harmonie et à la paix en ce monde.

Lorsque Bouddha s'éveilla, il comprit immédiatement : tout est déjà là, tout est bien tel que c'est ; tout est déjà en paix et en harmonie. Seul l'être humain, avec ses désirs, ses idées et ses concepts, sa conscience du moi, sa dualité, crée en permanence l'agitation, le chaos, les conflits et la guerre. Ce chaos, cette souffrance de l'être humain, il essaie ensuite de les combattre avec de nouvelles idées, de nouveaux désirs et concepts. C'est comme vouloir combattre le feu par le feu.

L'été qui approche et la période des vacances sont le moment idéal pour abandonner ces pensées infructueuses, pour quitter la roue de hamster dans laquelle nous nous trouvons. Le moment idéal pour nous retirer, comme au temps de Bouddha, et prendre un temps de pause - des « vacances spirituelles », comme les appelle maître Kodo Sawaki -, pour nous asseoir en zazen en silence et laisser notre esprit revenir au calme, en arrêtant de bouger (avec le corps) et de nous laisser bouger (dans notre esprit) ; laisser apparaître notre nature originelle, notre nature de Bouddha, laisser agir l'énergie cosmique. Cette nature de Bouddha est claire, sans forme, insaisissable. Ce n'est pas seulement une question de lieu, mais d'esprit. Par la pratique commune avec la sangha, par la communion naturelle qui se fait en zazen et par zazen, nous revenons intuitivement et par lui-même à l'harmonie et à la paix.

Pénétrer profondément dans la montagne de zazen signifie abandonner l'homme de la société avec ses désirs, son avidité, ses *bonno* et son aveuglement, en devenant nous-même la montagne – silencieuse, forte, stable et vivante. Abandonner nos limitations à nous-mêmes, devenir profondément intimes avec nous-mêmes ; un avec notre corps, notre respiration, notre esprit. Ainsi nous pouvons inconsciemment, naturellement, par lui-même entrer en unité avec tout ce qui nous entoure ; ressentir profondément la dignité qui se réalise à travers zazen, qui lui-même reproduit la forme de l'univers ; et nous pouvons suivre l'ordre cosmique.

Zazen – être Bouddha, tout en restant un être humain ordinaire.

Je vous souhaite de belles journées d'été inspirantes.

Avec mes cordiales salutations,

En gassho,

Eishuku Monika