



**Brûlant de l'encens, je m'assieds seul sous un vieux pin.
Le vent souffle et la rosée froide trempe ma robe de moine.
Un jour, je me suis levé de mon zafu, et je suis descendu dans la vallée bleue.
En partant, dans la bouteille, j'ai puisé hors du courant la lune du matin.**

Daichi

Chers toutes et tous,

Il y a 21 ans, Meiho Missen Michel a commenté dans un kusen ce poème de Maître Daichi. Comme tous les poèmes de Daichi, celui-ci aussi décrit avec profondeur notre pratique, le zazen, ainsi que l'incessant retour dans le quotidien, l'immersion dans la société.

Bouddha a dit : La vie n'est pas un problème qu'il s'agit de résoudre, mais une réalité qu'il s'agit d'expérimenter.

Cette réalité dont nous faisons l'expérience, que nous percevons en zazen, par zazen.

Dans le courant de l'année 2020 qui se termine, nous avons fait l'expérience d'avoir été littéralement catapultés hors de notre pratique quotidienne et de nos schémas quotidiens habituels par le virus, qui a semé le désordre dans notre vie mais l'a aussi ralentie. Et *mujō*, l'impermanence, ce changement constant auquel nous sommes tous soumis, nous a été très directement et immédiatement mis sous les yeux. C'est alors qu'il est important de revenir à l'équilibre, à l'état normal de notre être, à l'état normal du corps et de l'esprit, comme le répétaient toujours Maître Deshimaru et par la suite Michel. L'enseignement de Maître Deshimaru reposait sur *mushin*, *mushotoku* et *gyōji*. S'asseoir en zazen tous

les jours, sans nourrir de conceptions mentales, sans fuir quoi que ce soit, sans se raccrocher non plus à quoi que ce soit puisqu'il n'existe rien à quoi l'on puisse s'attacher ou ne pas s'attacher. En même temps, il n'est pas possible de rester en permanence assis en zazen, et nous revenons sans cesse à la vie quotidienne, à la famille, au travail, à la vie sociale – soutenus par l'esprit pur, stable et clair de zazen, qui irradie loin dans le quotidien.

Bouddha disait aussi : **Chaque jour, prends du temps pour t'asseoir en silence et écouter les choses. Prends conscience de la mélodie de la vie qui vibre en toi.**

Tout ce qui apparaît, tout ce qui prend forme, doit également disparaître. Même si nous pouvons concevoir cela dans notre tête, une partie de nous ne veut pas vraiment l'admettre. Cela demeure une représentation abstraite, éloignée de nous, ce qui conduit à un éternel combat, à de la douleur, à de la souffrance à l'intérieur de nous-mêmes, que nous tentons alors de dissimuler ou d'étouffer par des activités, du mouvement, des illusions, des informations, des désirs superficiels qui se volatilisent sur-le-champ tels d'incessants mirages sitôt que nous pensons les avoir atteints. A peine semblons-nous pouvoir les atteindre et les toucher qu'ils se dérobent sous nos yeux, ce qui provoque à nouveau douleur, tristesse, colère et souffrance.

Bouddha dit : **Chaque vie a sa part de souffrance. Mais parfois c'est justement cette souffrance qui provoque notre éveil.** Et il dit également : **Ne demeure pas dans le passé, ne rêve pas au futur. Concentre-toi seulement sur l'instant présent.**

Assis en zazen, nous pouvons devenir un avec nous-mêmes, devenir profondément intimes avec nous-mêmes, et ainsi – naturellement, intuitivement - devenir un avec les 10'000 choses qui nous entourent, au-delà du temps et de l'espace. Nous pouvons laisser notre « petit moi » derrière nous et nous en remettre à l'ordre cosmique. Il suffit d'accepter d'instant en instant notre vie, les obstacles et les défis du quotidien, et de nous livrer au moment présent, en faisant simplement ce qu'il y a à faire. Pas après pas, respiration après respiration, point après point, ceci forme intuitivement, naturellement et automatiquement la ligne de notre vie, toujours dans la présence d'ici et maintenant.

Attentif à soi-même, attentif aux autres. En revenant sans relâche à nous-mêmes, en nous asseyant dans une posture de zazen stable et droite, en ayant le courage de faire face au miroir intérieur, à notre reflet. En nous ouvrant à ce qui va au-delà de nos pensées personnelles et de nos représentations mentales. Alors nous pouvons laisser apparaître notre « vrai soi » et en même temps nous ouvrir à tous les autres de façon naturelle et intuitive, et établir des liens authentiques. De véritables rencontres, non pas basées exclusivement sur des intérêts uniquement personnels et extérieurs tels que l'origine, la reconnaissance, l'apparence physique, le féminin et le masculin, la jeunesse et la vieillesse, la richesse et la pauvreté. Aller au-delà de toutes les différences nous permet d'accueillir toutes les différences, d'accueillir également les différents défis que sont la vieillesse, la maladie, la fragilité, la mort.

Le virus du Covid-19, qui met notre vie considérablement sens dessus-dessous, ne devrait cependant pas nous amener à nous fâcher ou à nous résigner, à nous battre inutilement ou à faire l'autruche. Il est important de revenir sans cesse à l'équilibre à l'intérieur de nous, de nous laisser aller à une expiration longue, et d'embrasser les contradictions de notre vie.

Quelles sont les causes des phénomènes, du virus, comment pouvons-nous apprendre à les gérer, dans notre vie, ici, maintenant ?

Nous pouvons apprendre beaucoup de choses dans la situation liée au virus, si nous consentons à ces circonstances qui sont telles qu'elles sont, si nous les acceptons, si nous ne les refoulons pas et ne les combattons pas non plus. Dans le domaine de ce qui est visible, il y a l'investissement et le travail des

scientifiques et de la recherche en vue de solutions – médicaments, vaccins – pour réduire le plus possible le nombre de malades et de morts. Mais en-dehors des personnes décédées du virus, la souffrance est tout aussi grande chez celles et ceux qui meurent d'autres maladies, chez les nombreuses personnes qui ont faim jour après jour, qui se battent quotidiennement pour leur survie. Des personnes éloignées de nous, mais aussi proches : des êtres humains qui ne vont pas bien psychiquement, qu'on ignore et oublie, alors qu'en cette période ils auraient justement besoin de notre aide. Car tout ce que nous perdons de vue parce que les gens n'en parlent pas, parce que cela semble être de moindre importance, ou parce que sommes vite débordés, tout cela va nous rattraper. Cela nous revient comme un boomerang – « Paf ! » – et alors nous en sommes tous étonnés, nous ressentons cela comme une mauvaise surprise et nous sentons pris au dépourvu, traités injustement.

Il est important de ne pas rester fixé sur quelque chose, de ne pas entretenir une vision unilatérale, mais au contraire d'ouvrir notre regard, notre horizon ; d'embrasser tout en un seul regard, à l'image du vaste ciel bleu qui n'est pas touché par les nombreux nuages, petits et gros, qui apparaissent et défilent. Il reste toujours calme, clair, vaste et bleu.

Assis en zazen, nous pouvons voir sans regarder, entendre sans écouter, sentir, percevoir sans toucher, penser au-delà de la pensée. Nous sommes en mesure de voir d'un seul regard la totalité de l'iceberg, pas seulement la pointe de l'iceberg mais simultanément toute la masse qui est en-dessous, dangereuse car bien plus grande. Même si nous ne pouvons pas enlever l'iceberg de notre route, nous pouvons mieux composer avec lui, le contourner, si nous le percevons dans sa totalité.

Revenons aux vers du poème de Daichi **Sur le mont Hozan.**

Brûlant de l'encens, je m'assieds seul sous un vieux pin.

En zazen, « dans la forêt des vieux arbres », dans le dojo, nous pouvons être très profondément, intimement seuls avec nous-mêmes, avec notre véritable nature, et en même temps en unité avec les autres.

Le vent souffle et la rosée froide trempe ma robe de moine.

Cela signifie être naturellement en harmonie avec la vie cosmique, avec la loi cosmique, sans lui opposer quoi que ce soit par notre ego, mais en étant en harmonie avec notre vraie nature. Ainsi chacune de nos actions sera intuitivement, naturellement en accord avec notre karma. La vie tranquille sur le mont Hozan, zazen, rohatsu, ango.

Un jour, je me suis levé de mon zafu, et je suis descendu dans la vallée bleue.

Nous ne pouvons pas toujours rester en zazen. Nous devons nous lever et descendre dans la vallée bleue, revenir aux phénomènes, aux conflits, au chaos de la société, du quotidien.

En partant, dans la bouteille, j'ai puisé hors du courant la lune du matin.

La lune est le symbole de l'éveil, du satori. Comment pouvons-nous perpétuer l'esprit de zazen dans la vie de tous les jours ? Si nous consentons pleinement à zazen et à nous-mêmes, sans avoir peur, alors nous pouvons faire l'expérience de cet éveil ; nous ne pouvons cependant jamais capturer cette expérience, jamais la posséder comme quelque chose qui nous appartiendrait « personnellement ». Zazen est la source de l'esprit de Bouddha pur, clair et illimité, qui ne bouge pas et ne se laisse pas bouger, qui observe et reste calme, sans peur, sans se laisser induire en erreur par les phénomènes. Cela signifie : revenez du silence, de la paix de zazen, de l'ermitage, de la montagne, revenez encore et toujours dans la vallée bleue et en partant, n'oubliez pas de puiser dans la bouteille la lune du matin hors du courant, même si vous ne pourrez jamais posséder la vérité. C'est de la répétition de l'expérience de zazen qu'il s'agit, qui reste en nous et qui émerge au moment où c'est nécessaire.

Imperceptiblement, inexorablement, les anciens systèmes, les anciennes façons de penser se désintègrent, et de nouveaux systèmes, de nouvelles façons de penser naissent. Même si le monde ne

tourne pas toujours comme nous le souhaiterions, il tourne quand même, et nous toutes et tous tournons avec lui.

Dans le Maka Hannya Haramita Shingyō, le Sutra de la plus grande sagesse, il est dit à la fin : **Gya tei gya tei, ha ra gya tei, hara so gya tei, bo shi so wa ka** – « Aller, aller, aller tous ensemble, aller au-delà du par-delà ». Tous ensemble, pas seulement au niveau de la politique mondiale, mais aussi à petite échelle, dans le visible comme dans l'invisible, dans la simple vie de tous les jours. Alors il sera possible de goûter à la vraie joie, au bonheur et à la paix profonde à laquelle tous les êtres aspirent. Si nous donnons tout dans le présent, cela aura une influence sur le futur, et même sur le passé. L'Être est le Temps et le Temps est l'Être, au-delà du temps, de l'espace et de l'éternité. Nous devrions être conscients, garder en mémoire que ce n'est pas uniquement pour nous-mêmes et pour notre bien-être personnel que nous pratiquons, que nous nous asseyons en zazen, mais que cette assise dans la « vacuité », depuis Bouddha Shakyamuni, est dédiée à tous les êtres. Dans la profonde confiance que cette sagesse va au-delà de nous-mêmes et rayonne pour l'univers tout entier.

Salutations de tout cœur en gasshō

Eishuku Monika Leibundgut

