



« Avant notre naissance, nous n'avions pas de sensation; nous faisons un avec l'univers. C'est ce qu'on appelle « rien que l'esprit », essence de l'esprit », « esprit vaste ». Quand la naissance nous a séparé de cette unité, comme le vent et le rocher séparent l'eau qui tombe de la chute d'eau, alors nous avons des sensations. Vous avez des difficultés parce que vous avez des sensations. Vous vous attachez à vos sensations sans même savoir comment sont créés ces sortes de sensations. Quand vous ne réalisez pas que vous (en tant que goutte d'eau) faites un avec la rivière, ou un avec l'univers, vous avez peur. Qu'elle soit ou non séparée en gouttes, l'eau est l'eau. Notre vie et notre mort sont la même chose. Quand nous réalisons ce fait, nous ne craignons plus la mort et nous n'avons pas de vraie difficulté dans notre vie. Quand l'eau retourne à son originelle unité avec la rivière, elle n'éprouve plus aucune sensation individuelle par rapport à la rivière. Elle reprend sa propre nature et trouve la sérénité. Comme l'eau doit être contente de revenir à la rivière originelle ! S'il en est ainsi, que ressentirons nous quand nous mourrons ? Je pense que nous sommes pareil à l'eau. Nous aurons alors la sérénité, la parfaite sérénité. Nous avons à présent une certaine crainte de la mort mais une fois retrouvée notre vraie nature originelle, c'est le Nirvana. C'est pourquoi nous disons : « réaliser le Nirvana, c'est mourir ». « Mourir » n'est pas une expression très adéquate. Il vaut peut-être mieux dire « continuer » ou « passer » ou « se joindre ». Essayez-vous de trouver une meilleure expression pour la mort ? Quand vous la trouverez, vous aurez de votre vie, une interprétation toute nouvelle. Tout vient de la vacuité. Une rivière entière ou un esprit entier sont vacuité. Quand nous atteignons cette compréhension, nous trouvons la vraie signification de notre vie. Nous pouvons voir la beauté de la vie humaine ».

Shunryu Suzuki Roshi

*Esprit Zen, esprit neuf - extrait*