



Kusen de Vincent Keisen Vuillemin
Moine zen



Zazen 1

On parle de zazen comme de la pratique du corps et de l'esprit. Certainement l'un influence l'autre, par exemple l'équilibre du corps ne peut être réalisé sans qu'il y ait équilibre de l'esprit, et le maintien d'une posture corporelle noble influence certainement notre détermination spirituelle. Dans la posture cohabitent deux tendances principales : la force des reins et le port de la tête, qui nécessitent un effort renouvelé à chaque respiration, et le laisser aller du ventre, des organes internes, permettant l'ouverture nécessaire à une respiration libre, des épaules au sexe. Ainsi effort continu et laisser aller ne sont nullement en contradiction mais bien au contraire pratiqués simultanément, contrôlés de façon inconsciente par notre cerveau ancien.

La légère tension dans la colonne vertébrale nous ramène à être vigilant dans notre vie, et se rapporte à l'esprit droit. Notre détermination, on peut même dire force de vie, à la fois prend sa source et se réalise dans l'équilibre bien érigé du dos jusqu'au sommet de la tête. Chacun ressent alors la noblesse de son maintien, ce qui augmente naturellement notre confiance en nous-mêmes. Rien ne peut s'acquérir véritablement, avec la satisfaction de l'avoir réalisé, sans efforts. Une pratique spirituelle sans effort n'est que du pipi de chat, une illusion enfantine. Notre dos bien droit nous ramène à la conscience que tout bodhisattva, même accompli, continue toujours ses efforts pour sauver l'humanité.

Depuis l'histoire d'Eno et de Jinshu, il est apparu dans le zen soto une légère tendance à considérer hautement l'éveil immédiat et à dénigrer l'effort, laissé aux imbéciles, aux personnes qui polissent leur tuile en voulant un faire un miroir. Pourtant cette composante est primordiale et nécessaire à tout abandon. Par la suite, oui, abandonner les efforts, mais pas au début. Si vous pensez qu'il faut abandonner au début, rien ne se passe, c'est juste de l'inertie, inertie de l'énergie du corps, inertie cérébrale, juste débile. Faire des efforts dans la posture et dans le zen est vraiment important. Il s'agit seulement de ne pas rester accroché à ces efforts, mais de les considérer avec humour, ne pas y attacher beaucoup d'importance, n'en tirer aucune gloire interne. Des fois les gens disent : « Ah ! Je suis fatigué ». C'est juste un manque de détermination spirituelle. Si on est fatigué, inutile de le dire, il faut juste se reposer et c'est tout.

Donc dans la posture la première chose est bien au départ de faire des efforts pour réaliser et continuer notre force intérieure, notre confiance inébranlable, notre ki, notre noblesse spirituelle et ainsi trouver notre équilibre. Ensuite il s'agit juste de gérer un petit peu cet équilibre, se redresser à un moment, lâcher un peu si la tension du dos devient trop grande, c'est-à-dire rigide, alors il faut adoucir un peu. Gérer cette souplesse est similaire à gérer avec souplesse les situations de notre vie. Rester vigilant mais sans se dire que nous devrions être concentrés comme du lait condensé en tube ou du concentré de tomates. Il faut que l'énergie du dos et de la tête, leur maintien noble et courageux restent amical, compassionné, vivant et souple, sans aucune rigidité. Fort et libre. Le dos bien droit n'est pas une règle stupide de maintien social, c'est notre esprit pur et brillant, notre détermination de bodhisattva, de moine et de nonne, le pilier de notre temple intérieur, la joie de se tenir droit face aux phénomènes, face aux Bouddhas et aux patriarches, avec un courage indestructible. Voilà pourquoi il faut se redresser en zazen.

Il faut aussi s'ouvrir à la délicatesse. Il n'y a pas que la force, il y a l'ouverture au monde, la compassion, la paix du corps et de l'esprit, le laisser aller, laisser vivre, abandonner pour créer en nous-mêmes la place d'accueillir les autres et le monde. Soutenus par nos arrières, nous pouvons alors nous ouvrir face au monde. Ouvrez donc le ventre, lâchez les organes, laissez vous aller aussi. Ceci est relié à la non-peur. Toute peur contracte le ventre. Le décontracter est juste normal, cela permet cette expansion de paix, de confiance naturelle en nous-mêmes, et permet la naissance instinctive de l'amour et de la compassion comme énergie, force interne, douce et amicale. Lâcher le ventre et tendre la colonne vertébrale sont totalement liés, comme le sont force et délicatesse. Seulement la force est alors le guerrier extérieur, à la limite la personne rigide et impossible à vivre, sans générosité. Seulement laisser aller, c'est les gens comme des nouilles cuites, incapables d'initiative et de prendre leurs responsabilités en acceptant les conséquences.

C'est donc cette conscience à la fois d'une tension, de notre courage et de notre détermination, alliée à la douceur de la compassion qui est créée en nous par cette posture. En même temps notre esprit bien en équilibre nous permet de nous tenir droit tout en restant souple et accueillant. Rien à voir avec une posture en bois, ni un effort pour l'effort, ni comme disent les gens du commun « être zen » en se maternant de façon infantine.

Tout cela permet une respiration fluide et naturelle. La respiration peut être coincée au niveau du ventre, du diaphragme, de la gorge, génératrice alors d'une certaine angoisse intérieure. Au contraire accueillir l'oxygène de la vie et laisser partir le souffle utilisé, le corps et l'esprit tranquilles est un vrai bonheur. Chacun peut alors créer en lui-même un bonheur tranquille, une satisfaction intérieure, la joie de pratiquer avec notre propre corps et notre esprit cette voie spirituelle si merveilleuse qui nous ouvre au monde.

Je vous souhaite à tous de vivre pleinement ces instants durant cette petite sesshin. Grâce à cette intensité vous en sortirez alors renouvelés, neufs, disponibles pour affronter sans peur les aléas de votre vie, en gardant cette assurance en vous-mêmes. Se construire soi-même comme un bodhisattva, un bouddha vivant, et en faire don à tous ceux que nous approchons est juste simplement ce que nous appelons la voie, le chemin de la libération, la nôtre et celles de tous. Tout en nous y participe avec joie, notre corps, notre cerveau, nos organes et notre conscience, notre esprit. Nous sommes rassemblés, reliés à tout. Ceci est la vraie religion.

Zazen 2

Maître Wanshi fut un maître chinois du 12^{ème} siècle. Son maître fut un disciple du grand Fuyo Dokai. Au cours de sa vie il passa trente ans sur le mont Tendo. Ce fut dans ce monastère là que plus tard Dogen rencontra Tendo Nyojo. Bien qu'il n'y ait pas de lignée directe de la transmission entre Wanshi et Dogen, celui-ci révère beaucoup Wanshi et il l'appela un Bouddha ancien. Spirituellement les deux sont très proches, et l'illumination silencieuse de Wanshi eut beaucoup d'influence sur Nyojo et Dogen. Par la suite Dogen appellera l'illumination silencieuse de Wanshi, shikantaza, juste s'asseoir.

Ainsi tout au long de l'histoire du zen soto, Wanshi fut regardé comme un précurseur fondamental bien que sa lignée, parallèle à celle du soto finisse par s'éteindre.

De façon très poétique, Wanshi fut fasciné comme Sekito par l'oscillation constante entre la réalisation de l'éveil ultime, souvent actualisé dans la méditation silencieuse et sous l'influence de la vie monastique et à la fois fonctionner face aux phénomènes du monde, souvent exprimé par le modèle de vie du bodhisattva. Ceci est devenu l'essence principale de la pratique du zen soto. Comme le dit Sekito : « Tournez votre lumière pour illuminer votre être intérieur, et ensuite retournez au monde. »

Donc on trouve déjà chez Wanshi, et même avant chez Sekito, un enseignement particulièrement adapté aux moines et aux nonnes de notre époque : pratiquer une voie spirituelle, zazen, et se tourner vers le monde d'aujourd'hui. Bien sûr Wanshi fut influencé par Fuyo Dokai qui refusa les honneurs de l'empereur et fut banni pendant des années. Il fut donc fasciné par son intégrité et son courage. Fréquemment il exhortait ses pratiquants à étudier et digérer tout enseignement profondément, pour actualiser en chaque action cet état d'éveil global. Comme Fuyo Dokai, il est dit que Wanshi sur le mont Tendo avait prévu de la nourriture pour mille moines et qu'ils furent mille cinq cents. Il refusa d'en acheter plus. Etienne faisait la même chose : exclu de faire des courses supplémentaires pendant une sesshin.

Pour Wanshi la justification principale de la pratique est de « partager sans compter votre être avec les centaines de brins d'herbe du marché en pleine activité », c'est-à-dire avec tous les êtres dans leurs activités de la vie quotidienne. Laissez ainsi votre éveil de zazen se fondre, se mélanger intimement dans une illumination plus grande, contenant toute votre vie spirituelle, personnelle et active. Aucune séparation ne doit être envisagée et ainsi vous partagez les bienfaits de votre éveil avec tous, tous les jours. De plus c'est alors tout à fait utile et ne reste pas congelé en vous-même ou réservé à un groupe quelconque. Bien sûr pour Wanshi, abbé d'un grand monastère, cela sonne différemment que pour nous où cette alternance doit composer le terreau, la terre, l'engrais de notre pratique. Nous n'avons qu'une vie, tous les jours avec zazen, il s'agit simplement que tout se mette naturellement en place, sans forcer, sans s'opposer à quoi que ce soit non plus, sans trop de préférences, laissez suffisamment aller pour que tout s'harmonise naturellement, comme toutes choses dans la nature.

Wanshi ajoute : « Ayant fait un demi-tour sur vous-mêmes, et acceptant tous les aspects de votre situation présente, si vous mettez un pied sur la Voie, l'énergie spirituelle vous transportera merveilleusement. Entrez en contact avec tous les phénomènes, avec une

sincérité totale, sans qu'aucun atome de poussière ne réside en dehors de vous-mêmes. » De façon générale tout le monde connaît, même si les gens ne les maîtrisent pas, les phénomènes de la vie. Ils les contrôlent plus ou moins, suffisamment, ou alors sont enlevés par leur tempête. En même temps tous les pratiquants voudraient également connaître, saisir, savoir ce qu'est vraiment la source de leur énergie spirituelle. Trouver le point central, comme le big-bang du démarrage de l'univers. Chacun ressent cette énergie mais ne peut la saisir. Au moins avec le vent, bien qu'on ne puisse le saisir, on peut le sentir, il est réel, le froid ou le chaud aussi. Bien que nous n'ayons aucune définition du temps, nous pouvons néanmoins voir que les éléments se succèdent et que nous vieillissons. Mais bodaishin, l'esprit de la Voie, notre poussée intérieure qui nous amène à pratiquer cette méditation du corps et de l'esprit, chacun voudrait pouvoir dire, je l'ai, c'est ça, c'est vrai, ceci est la foi. Mais ceci c'est quoi ?

On voit les phénomènes, mais la foi ? Des fois des personnes me disent : « J'ai perdu la foi ». On ne peut perdre que ce qu'on a et si on a la foi, impossible de la perdre. Alors bodaishin ? Si tout est vacuité, si tout n'est que phénomènes, si tout est impermanent et qu'il est impossible de se raccrocher à quoi que ce soit, qu'y a-t-il ?

Wanshi l'exprime de façon très poétique : « La vallée est vide, mais son écho résonne. » Cela paraît comme impossible aux idiots : une vallée vide ne rend pas d'écho. Dans le zen oui, la vallée est vide mais son écho résonne. C'est cet écho que nous percevons intimement en nous-mêmes qui monte de la vallée vide. Il ajoute également : « Depuis le début, sans être limité par la vision ou l'écoute, le véritable soi joue dans le samadhi sans aucun obstacle. » Tout cela est naturel et bénéfique. A condition que nous ne nous opposions pas à ce développement inconscient, à condition que nous ne rajoutions pas sur nous-mêmes des couches et des couches d'illusion, d'amour exclusif, de haine, de préférence, de rejet, comme un oignon à mille pelures.

Pour entendre l'écho de la vallée vide rien de mieux que le silence intérieur aussi bien dans le mokusho zen que chaque jour.

Zazen 3

Wanshi dit : « La vallée est vide, mais son écho résonne. » L'appel de notre désir d'une paix intérieure, du corps et de l'esprit, monte en nous si nous y sommes un peu attentifs.

Nous étions à New York et là franchement pour quiconque la vallée paraît bien pleine, taxis, voitures, klaxons, une foule faisant des achats de Noël, des vitrines débordantes d'or et d'argent, c'est le mode plein. Dès qu'ils voient une vallée vide, dans le paysage ou en eux-mêmes, les gens la remplissent, alcool, new age, gourous, sécurité. Alors que veut dire la vallée vide ?

Au milieu de cette activité de ruche en nous promenant à Brooklyn nous sommes entrés dans une église anglicane, où très gentiment il nous a été offert de rester pour un petit service. Nous n'étions que cinq ou six à répondre aux Psaumes dans un coin de cette grande église. Tout New York était alors vide, ne restait que ce recueillement, pourtant tout ce monde de Manhattan était toujours bien là mais paraissait une forme agitée, seul existait ce recueillement intérieur. Dans un dojo aussi il est bien de retrouver ce recueillement intérieur et ne pas voir uniquement disons faire zazen, comme prendre une posture, écouter et patienter, mais toucher à nouveau ce qui fait notre joie tranquille, le zen silencieux, notre propre silence, sans forme, sans précision, comme une création renouvelée de ce que nous sommes vraiment.

Dans notre vie de tous les jours également la vallée est bien pleine. Multiples activités, famille, enfants, l'argent, le travail ou en trouver remplissent les journées qui passent vite. Alors là au milieu des fois pour certains le zen, pratiquer au dojo, est encore une chose qui se rajoute à tout le reste. Le zazen est vu de l'extérieur, et on oublie qu'il nous donne ce contact étroit avec notre foi religieuse, cette foi qui relie tout, c'est-à-dire qui rassemble notre être souvent écartelé par les phénomènes, notre esprit qui a tendance à se polariser sur le torrent des activités qui se succèdent. Nous retrouvons alors ce qui nous relie à toute l'humanité spirituelle. Au milieu de tout cela retourner à la vallée vide. En zazen ça vient tout seul. La seule chose à faire est de s'asseoir au lieu de courir tout le temps. Mais le reste de la journée ?

Que se passa-t-il pour Bouddha ? Tout l'univers était là, silencieux, tranquille, comme son esprit, comme une vallée vide. Là à ce moment, entre lui-même et le monde l'écho résonna. Faire cette expérience de la grande vacuité où tout existe mais où tout est contenu, enveloppé dans notre éveil silencieux, est merveilleux. Dans un dojo, même si on fait face au mur et qu'on ne voit pas l'étoile du matin, la clarté et le silence de la nature, même le silence de l'univers, nous pouvons retrouver cette grande vacuité intérieure. Vous ne pouvez pas la saisir, elle vous habite, c'est vous-mêmes. Il ne s'agit pas en zazen de trouver quoi que ce soit, de faire des efforts surhumains pour se hisser sur la montagne du satori, mais de se laisser attraper, envahir par ce silence paisible qui nous remet en place.

Dans la vie de tous les jours, chacun nous devons faire ce qu'il faut. Le tout est de ne s'attacher ni aux objets, ni aux actions, laisser la place en nous-mêmes aussi à la vallée vide. Tout est forme, nous-mêmes sommes une forme du monde, notre corps a grandi de la terre et du monde, notre esprit de l'humanité entière. Nous vivons pendant un certain

temps, rien ne nous appartient en propre. Même si la vallée est pleine, pour nous à l'intérieur elle est vide. Elle laisse toute la place à l'amour, à la compassion, à la foi religieuse. Chaque jour il ne faut pas oublier cela, puisque nous avons la chance de pratiquer zazen.

Il est dit que zazen est semblable à vider sa tasse de thé. Dans une tasse de thé pleine personne ne peut rien mettre. Comme à Manhattan, il n'y a aucune place pour mettre un quelconque nouvel immeuble. Bien sûr chaque jour notre esprit se remplit à nouveau de réalité et nous oublions que tout passe, que tout est impermanent, que tout prend une forme ou une autre. Aussi faut-il avoir la conscience de ne pas remplir entièrement sa tasse, mais de laisser en nous-mêmes cette partie précieuse, ce quartier de vallée vide, garder également l'esprit silencieux calmant notre corps et ne pas nous précipiter à nouveau dans le fleuve de nos activités.

Dans une vallée pleine de tas de choses, aucune partie ne peut résonner, tout est plein, l'appel de la vie religieuse n'a aucune liberté pour se propager. Au tout début de notre univers les particules élémentaires et les particules de lumière, les photons, étaient à une température extrêmement élevée et étaient donc soumises à une activité frénétique. La lumière se cognait partout et donc l'univers était opaque. Beaucoup de gens fonctionnent comme ça. Lorsque l'univers s'est refroidi, l'agitation des particules a diminué et la lumière a pu passer librement sans se cogner partout. L'univers est devenu transparent. C'est la même chose pour nous : l'illumination est de devenir transparent à la place de se cogner sur tout ce que nous voulons ou ne voulons pas. Pour cela il faut constamment revenir à notre partie de vacuité, notre vallée vide. Voilà l'intérêt immense pour tous de zazen. Revenir à notre transparence, à la légèreté de notre être, à la place de nous engluier dans une vie que nous trouverons à la fin absurde.

Cette lumière silencieuse intérieure qui est une grande joie est similaire au moment où l'univers est devenu transparent. On se remplit très vite, on oublie très vite cette création intérieure qui nous satisfait pleinement. Lorsque tout est plein, c'est bloqué comme un évier bouché. Donc il faut continuellement retrouver la véritable motivation de notre pratique spirituelle, revenir à l'essentiel, la vallée vide et ne pas se laisser attraper par nos activités. Alors l'essence de la parole devient le silence, l'essence de l'action la tranquillité, l'essence de nous-mêmes ouverte et accueillant le tout. C'est pour ça qu'on pratique zazen, pas pour faire quelque chose en plus.

Lorsque Vilalakirti rencontra Mahakasyapa qui faisait sa tournée d'aumônes, il lui dit : « Tu dois voir le village dans lequel tu vas mendier ta nourriture comme le village vide ». Il ajouta aussi : si avec ces trois boulettes de nourriture tu peux faire manger tous les êtres, alors tu pourras manger toi-même. La vie du bodhisattva part de cette vacuité, de nulle part, de partout, n'est limitée par rien. Elle part alors de l'écho qui résonne, nous lui laissons cette place dans notre cœur et notre esprit. C'est la grande joie spirituelle, celle elle-même qui envahit Bouddha. A partir de là il se leva et affronta le monde comme un être humain.

La vallée est vide mais son écho résonne, dit Wanshi.

Zazen 4

C'est quoi, cet écho ? Il ne s'agit pas vraiment de l'écho dont nous parlions enfants du style : Taïau, taïau, taïau, ferme ta gueule lui répondit l'écho.

Cet hiver pendant la sesshin au temple, il n'y avait que le bruissement de la rivière, du brouillard, quelques gouttes de pluie sur le toit, le reste de la nature était complètement tranquille, mais ces quelques sons faisaient écho à nous tous, rassemblés en zazen.

Encore aujourd'hui dans l'univers on observe l'écho du big-bang. Lorsque l'univers s'est refroidi pour donner lieu à la matière un rayonnement a subsisté. On peut dire un rayonnement fossile d'une température proche du zéro absolu. Ce rayonnement est uniforme dans l'univers, aucune direction n'est privilégiée, cet écho rempli tout l'espace disponible de notre univers comme une grande mémoire.

Chacun de nous perçoit cet écho à l'intérieur de soi-même, pas celui des particules originelles non, mais l'écho de son désir profond de sacré, de spirituel, d'absolu, de compassion, comme un univers enfoui au plus profond de nous-mêmes. Par exemple quand je rentre dans une église, comme j'étais protestant dans ma jeunesse, je sens toujours en moi cette grande vague enfouie qui me pousse vers la prière. Alors en zazen je prie avec tout mon corps et mon esprit, sans rien demander, juste une réalisation de cette foi intérieure. Sans cela le zazen risque de rester un peu sec, non ?

Bien sûr d'un autre côté on pratique seul, seul avec notre propre corps et notre conscience, mais pas seulement. Cet écho vide de mots nous habite également et nous relie à tout. En zazen chacun peut le retrouver comme un ami ancien, une partie de son être. Tellement de gens sont malheureusement sourds à cette illumination silencieuse et voient le monde seulement du côté des phénomènes. Habités par cet écho de notre terre et de notre humanité, nous voyons alors les phénomènes de notre vie différemment, réels sans l'être vraiment. Cette présence nous accompagne et rend notre solitude religieuse habitée par une vacuité dont nous tirons notre énergie. Ce point ultime est à la fois partout et nulle part en particulier, nous devenons plus universels, libérés de tout objet.

Un maître dit à son cher disciple : « Personne jamais n'a atteint l'illumination » et aussitôt l'élève s'illumine. Nous sommes tous illuminés mais nous devons acquérir la confiance que nous le sommes. Une fois un disciple demanda à son maître :

- Maître comment parvenir à l'illumination ?
- C'est très simple répondit le maître. Pour y parvenir il te faut faire exactement ce que tu fais chaque matin pour que le soleil se lève.
- ??!!!

Perplexe le disciple réfléchit et se demande ce qu'il pourrait faire afin que le soleil se lève. Bon, après une grande réflexion de plusieurs jours, il arrive finalement à la conclusion qu'en fait il ne fait strictement rien pour que le soleil se lève. Il retourne vers son maître pour lui avouer qu'il ne fait rien et lui dit :

- Mais alors à quoi sert le fait d'étudier les sutras, de rester assis pendant des heures, de faire toutes ces cérémonies et d'apprendre la calligraphie. A quoi tout cela sert-il si de toutes façons il n'y a rien à faire pour que le soleil se lève de lui-même.

- C'est précisément pour que, lorsque le soleil se lève et inonde le monde de sa lumière, tu aies vraiment les yeux bien ouverts.

De la même façon tout ce travail continu de pratique est simplement pour entendre cet écho, pour que tout se manifeste en nous, que nous devenions libres et universels. On travaille sur cette grande affaire pour atteindre le vide de la vallée. Mais dès notre naissance le soleil s'est levé, comme chaque jour d'éveil. C'est le premier chemin l'enseignement sur nous-mêmes. Le deuxième chemin est de nous tourner alors vers l'extérieur, de travailler à son union, afin d'arriver à son plein. Le zazen consiste à être à la fois la totalité et la vacuité, à être tout et à être rien, être la totalité de notre être et parvenir à notre vide essentiel qui est en lui-même cette totalité. C'est à la fois très simple et complexe, atteindre la libération et jouer dans le samadhi en zazen et dans la vie sans en être empêché par les mille pelures de notre oignon.

Zazen 5

Suzuki Roshi dit : « Bien que nous n'ayons aucun message écrit provenant du monde de la vacuité, nous avons quelques indices ou quelques suggestions sur ce qui se passe dans ce monde, et ce qui est, pourrions nous dire, l'illumination. Lorsque vous voyez les pruniers en fleurs ou entendez le son d'un petit caillou heurtant un bambou, c'est une lettre du monde de la vacuité. Lorsque nous recevons une lettre du monde de la vacuité, alors la pratique de shikantaza est active. »

Constamment si nous sommes attentifs, nous entendons alors l'écho de la vallée vide. C'est un peu comme si au cours d'une course de montagne tout à coup vous posiez votre sac, immédiatement vos épaules, votre corps est léger. Toujours et très vite nous nous alourdissons dans les préoccupations, dans le monde matériel, notre esprit s'embrume de multiples soucis et pensées. Revenir à cette vacuité, à ce silence est devenir à nouveau léger, libre, vivant, et pourtant :

« La véritable illumination est toujours avec vous, ainsi n'est-il nullement besoin de s'y attacher ni même d'y penser. Parce qu'elle est constamment avec vous, la difficulté elle-même est illumination. Votre vie occupée elle-même est une activité illuminée. Ceci est la véritable illumination », ajoute Suzuki Roshi.

Voyez alors votre vie entière comme l'illumination, c'est un regard très différent sur toutes choses, léger, joyeux, confiant. Actualisez-la dans votre zazen aussi bien que dans chaque activité quotidienne et vous illuminerez également tous ceux autour de vous, voyez zazen comme une activité joyeuse, les Bouddhas vivants et les Patriarches sourient encore et encore, tous nous sommes des êtres humains touchés par l'écho d'un monde spirituel qui nous est familier. Surtout n'alourdissez pas le zazen avec la pesanteur de votre ego, mais bien au contraire soyez comme une plume volant dans le vent précieux. Soyez ainsi également dans le dojo, tous frères et sœurs du grand dharma vide, croyez à la vraie pratique des êtres éveillés et voyez en chacun la manifestation vivante d'une illumination universelle. Le soleil se lève, ayez les yeux grand ouverts.

Dans son dernier monde, Etienne répond à une question sur les pensées, il dit : « Tenez, maintenez l'instant présent. Maître Ryokan disait : mon vrai lieu de naissance, c'est ici et maintenant. C'est très joli. Mais ce n'est pas facile. Tenez cet instant présent, cette éternité de maintenant. C'est zazen. Les pensées, où elles vont, d'où elles viennent, ne vous en occupez pas. Tenir maintenant, cela veut dire continuer. L'instant est gyoji, c'est l'éternité. C'est très profond. Mon lieu de naissance, c'est ici et maintenant. Créez aussi la vraie liberté de votre esprit. La Voie est partout, ne négligez rien de cette Voie. Tendez exactement la colonne vertébrale, jusqu'au dernier moment de la sesshin, rentrez le menton, détendez les épaules. Tout votre corps, tout votre esprit, chante la chanson de Hannya. Transcender, c'est toucher la Voie et l'esprit de Bouddha avec son corps, avec sa vie tout entière. Alors patientez encore et encore, et encore, encore. C'est le satori du zazen, sans fin, éternel. »