

Confortablement Assis Sous un Pomme-Rose

À l'époque où il luttait encore sur la Voie, Gautama Bouddha se souvint un jour d'une expérience vécue alors qu'il était jeune enfant.

Confortablement assis à l'ombre fraîche d'un pomme-rose, il était entré spontanément dans un état très calme et paisible de méditation profonde, libre de tout plaisir sensuel. Les enseignements et les pratiques anciennes du Bouddhisme peuvent sembler arides et ennuyants. Or, c'est le souvenir soudain de cette expérience qui l'inspira finalement à délaisser son ascétisme et, ce faisant, à s'éveiller.

Qu'en est-il de nous, ici et maintenant? Vu l'état du monde actuel - est-ce la bonne chose à faire, rester assis sur notre derrière? Ne devrions-nous pas plutôt **faire** quelque chose?

Ma réponse : *Les guerres commencent dans l'esprit des hommes, et c'est ici que la paix est créée.*

Plusieurs religions en parlent ainsi et ce même noble sentiment est exprimé dans le préambule de la constitution de l'UNESCO. Si vous y regardez de près, vous le trouverez presque partout.

Les conflits naissent dans notre propre esprit et notre propre cœur, et c'est là que l'on peut trouver et cultiver une paix véritable. Ce que nous faisons ici et maintenant n'est pas une **fuite** hors des problèmes du monde, ce que nous faisons ici peut engendrer une solution authentique.

Très simplement, ce que le Bouddhisme nomme esprit, cœur ou soi n'est pas différent, de manière générale, de l'expérience des sens. L'esprit inclut ce que nous voyons, entendons, sentons, goûtons et touchons. Et aussi ce que nous pensons, désirons, espérons, appréhendons et détestons. En un mot, la totalité de notre expérience.

Et parfois, cet esprit et toutes ses expériences vont trop vite, n'est-ce-pas?

Comme si l'esprit s'était changé en une sorte de train haute vitesse, sans aucun frein. L'on regarde par la vitre pour se fixer des repères et savoir où l'on est, mais l'on ne voit qu'un paysage flou, étourdissant : 'Je vais trop vite! Il faut que je ralentisse!'

C'est là une façon d'illustrer le *mal-aise* qui constitue la première noble vérité du Bouddhisme. Pas seulement les pensées superficielles qui vont et viennent, mais aussi les motivations fondamentales et les pulsions qui nous animent. Nous pouvons les contrôler jusqu'à un certain point. Mais elles nous contrôlent aussi, n'est-ce-pas? Pouvons-nous les contrôler complètement? Lorsque, par exemple, nous ralentissons, nous devenons capables de mieux examiner notre *mal-aise* et de mieux y réagir. Nous sommes alors certainement plus en contrôle. Mais un *mal-aise* au ralenti n'est-il pas toujours un *mal-aise*?

Regardant à l'extérieur par la vitre de notre train-esprit en pleine course, toute notre expérience est comme une tache floue : *Whoosh!* Nous ne voyons pas clairement, ne distinguons pas les choses et n'arrivons pas à juger correctement.

Certains cherchent à y échapper par l'alcool et les drogues, ou anesthésient leur esprit à l'aide d'écrans électroniques.

Heureusement, de nos jours, plusieurs se tournent vers la méditation. Ce n'est pas une panacée, mais, en apprenant à méditer, nous pouvons voir ralentir la vitesse de notre esprit-locomotive. Et, lorsque nous passons de 300 kilomètres à l'heure à 10 kilomètres à l'heure, que voit-on? Quelle est alors notre expérience?

Ce n'est pas un autre monde, mais, pourtant, le monde est complètement différent – nous voyons maintenant plus clairement et pouvons même détailler avec netteté la personne qui marche sur le bord de la route, allant jusqu'à remarquer la couleur de ses souliers. L'on peut voir les feuilles dans les arbres, chaque fleur, faire l'expérience de la beauté qui nous entoure. Et nous réagissons mieux aux conflits qui apparaissent en nous et hors de nous.

Ralentir – devenir calme et clair – est sain. Cela peut même nous sauver la vie : sautez dans votre auto avec un esprit qui roule à haute vitesse et ce sera peut-être là votre dernière sortie. Pourtant, malgré toute la valeur de cet

apaisement, est-ce que l'on ne fait pas seulement gratter la surface? En fait, ce processus de ralentissement peut parfois lui-même nous exciter et nous amener à reprendre de la vitesse.

Nous restons alors toujours prisonniers d'un cycle incessant : ralentir, accélérer, ralentir, accélérer. Je vous invite à examiner votre propre expérience et à voir si cela est vrai ou non.

Lorsque notre esprit agité se calme réellement, que voyons-nous clairement, quelle est alors notre expérience?

Discernez-vous le désir sous-jacent ou la motivation qui est au cœur de notre *mal-aise*?

Le désir, la seconde noble vérité : le désir d'exister, centré sur soi, le désir aussi de s'affirmer en tant que soi. Quitte à dominer l'autre.

Ce désir n'est-il pas intimement lié aux guerres qui commencent et se terminent dans l'esprit humain? Découvrez-le pour vous-même. Faites vraiment ralentir le train-esprit que vous êtes. Je vous invite même à compléter le processus : à laisser le mouvement de l'esprit lui-même, l'expérience du soi, s'arrêter complètement. Alors, vous verrez ce qui est réellement ici.

Qu'est-ce qui est ici – avant même que la première pensée ne surgisse? Avant de considérer que ceci (*pointant vers le plancher*) est bleu, avant d'en avoir jugé ainsi, qu'est-ce que c'est? Un tapis? L'univers complet? Rien? Quelle est votre expérience actuelle – avant que le soi s'en mêle? Vous voyez comment le soi est coincé : aussitôt, les rouages du mental se mettent en branle. Le soi ne peut pas lui-même en venir à s'arrêter complètement, car l'expérience même du soi **est** l'instabilité, le *mal-aise*. Regardez et voyez par vous-même.

Donc, une pratique soutenue de la méditation. Un zazen authentique discerne ce *mal-aise* sous-jacent qu'est le soi – et révèle l'instabilité qui se trouve à sa racine. Permettez à toute votre énergie de simplement se rassembler, de se focaliser, de s'unifier. Sans juger, anticiper ou attendre, sans comparer. Seulement être pleinement présent – avec la douleur dans les

genoux, si c'est là ce qui est. Laissez être ce qui est. En deux mots, la méditation Bouddhiste, c'est : arrêter, voir.

Certains pourront penser : 'Je ne peux même pas imaginer ce que ça pourrait être d'arrêter vraiment. Non, c'est impossible!' Peut-être l'est-ce pour eux.

D'autres penseront plutôt : 'Devrais-je arrêter?' Ce *mal-aise* doit-il disparaître? Je vous invite, par votre expérience même, à le confirmer : qu'est-ce qui doit ou ne doit pas être fait? Alors, la voie est claire.

Ce *mal-aise* peut-il vraiment être stoppé? Tant que vous ne l'avez pas vous-même confirmé dans votre propre expérience, comment ne pas en douter?

Arrêtez complètement et voyez-le : est-ce là que vous avez commencé, ou non? Lorsque l'expérience du soi arrive vraiment à sa fin, que se passe-t-il? Rien de nouveau n'apparaît. Et l'on n'entre pas dans un nouveau monde d'illumination. Non.

Pour la première fois, vous revenez à **ceci** (*il regarde sa main*) : 'J'ai cinq doigts!' Confortablement assis sous le pommier-rose, où que vous soyez. Nous n'avons pas besoin d'une nouvelle expérience ou d'un nouveau monde. Voyez vraiment ce qui est devant vous – voyez vraiment le visage de l'autre devant vous- et vous cesserez de courir partout et de chercher autre chose.

La pratique est-elle difficile? Si c'est le cas, qu'est-ce donc qui la rend difficile? Les conflits ne **sont-ils** pas créés dans l'esprit humain? Trouvez ce qui ne va pas avec votre pratique et corrigez-le. Par expérience, vous savez déjà que vous pouvez ralentir le train-esprit, renoncer à l'alcool, à la cigarette, à la colère, laisser aller des désirs pénibles et des illusions dangereuses. Oui, tout cela est vrai et bénéfique – n'hésitez pas à le faire.

Mais comment le soi peut-il renoncer à lui-même?

Comment le soi - qui fait tout ceci – peut-il se laisser aller lui-même? Pouvons-nous nous affranchir de notre propre désir d'exister et dire que nous le sommes? Ne vous y trompez pas; cela demande beaucoup de travail.

C'est la voie, la quatrième noble vérité. Voilà pourquoi nous sommes en retraite, pour nous y consacrer pleinement et le vérifier par nous-mêmes.

C'est là la raison d'être même de la méditation soutenue : être capable de maintenir cet effort.

Non seulement lorsque nous sommes assis sur nos coussins, mais aussi quand nous nous levons et faisons ce qui doit être fait dans le monde. Non pas à partir de *mon* point de vue en conflit avec le vôtre, mais à partir d'ici, à partir de ce qui est. Peut-être commencez-vous à voir à quel point il est essentiel que les guerres cessent dans notre esprit? De renoncer à cette envie fondamentale de voir les choses se dérouler à *ma* façon.

Avec de la salade, des cornichons? Les commandes spéciales ne nous dérangent pas! Tout ce que nous souhaitons, c'est que vous nous laissiez faire les choses comme vous le souhaitez.

Une vieille publicité de Burger King. Dans toute pratique religieuse authentique, vous ne décidez pas du chemin à suivre. Si vous vous entêtez à le faire, vous ne pratiquez pas.

La première chose à faire, c'est de renoncer à ce que les choses se passent à *ma* façon. La laitue et les cornichons ne sont pas le problème; si vous souffrez d'une allergie, alors, bien sûr, faites les choses à votre manière. Mais pas avec la pratique spirituelle – ça ne fonctionne pas.

Revenons au début.

Y a-t-il quelque chose que nous devrions **faire**?

Devrions-nous vivre et agir à partir d'ici – c'est-à-dire, à partir de ce qui est réel, actuel et à la base de tout? La paix véritable vient-elle de là? Ce n'est pas là quelque chose d'ésotérique, dont seuls quelques moines isolés au sommet des montagnes pourraient faire l'expérience. Vous y touchez constamment!

Chaque fois que vous vous immergez dans quelque chose : la musique que vous écoutez ou interprétez, le livre que vous lisez, le film que vous regardez. Lorsque vous transpirez avec le héros du livre ou du film, êtes-

vous un ou deux, rapide ou lent? Ne serait-ce que pour un instant, tout semble s'arrêter. Vous aussi. L'arrêt est toujours disponible, ici même.

Ici même, voilà où l'on arrête.

Voyez-le – ici même, vous êtes déjà à l'arrêt.

Confirmez-le : ôtez le couvercle, laissez les murs s'écrouler, laissez le sol se dérober sous vos pieds, de belle façon. Laissez aller les conflits que vous générez vous-même et les illusions à l'intérieur desquelles vous vous enfermez. Voyez ce qui est vraiment ici.

Au début, cela peut être déstabilisant – dans la mesure même où vous vous accrochez obstinément à vos illusions. Mais c'est une déstabilisation bienfaisante. Lorsque vous vous y établissez fermement, vous ne pouvez plus être ébranlé. La mort elle-même n'en est pas séparée. Comme l'a écrit Walt Whitman, 'Je ne suis pas contenu entre mon chapeau et mes bottes.'

Aussi valable que cela puisse l'être, il ne suffit cependant pas de simplement stopper la course de nos illusions. Pourquoi? Un papillon épinglé dans notre collection n'est pas un papillon vivant. Il ne bouge plus. L'on peut certainement l'observer de près, mais ce n'est qu'une carapace vide préservée dans notre collection. Non. Ce n'est qu'en arrivant à un arrêt complet et final que l'on s'envole librement – alors, **tout** est libéré. Dans les mots du Zen : 'Partir en suivant l'herbe douce, revenir en suivant les fleurs tombées.'

À partir de là, vous ne pouvez vous empêcher de servir les autres. Cette année, au premier jour de l'an, j'ai pensé : '*Que me reste-t-il à faire? Qu'est-ce que je veux vraiment?*' Rien ne m'est venu à l'esprit. Je ne désirais rien. À la fin du mois de mars prochain, j'espère visiter Venise en compagnie de mon épouse. Elle a toujours été curieuse de découvrir cette cité et actuellement, les conditions s'y prêtent. J'ai vraiment hâte de faire ce voyage. Mais, je n'ai pas besoin d'y aller – 'Voir Venise et mourir', dit-on – je pourrais mourir et ensuite voir Venise (*rires*). Je me sens vraiment heureux de l'accompagner, mais non pas parce que quelque chose manque à notre vie. Il y a de nombreuses choses que nous pouvons, et devrions, espérer. Et travailler à atteindre. Mais, en ce premier jour de l'an, rien ne me venait à l'esprit. Puis c'est apparu : *Servir les autres. Je veux être là pour les autres.*

Cela veut aussi dire être confortablement assis ensemble sous le pommier-rose.

Vous devez arrêter. Une fois à l'arrêt, vous pouvez vraiment repartir. Le voyez-vous? Vous pouvez monter dans le train d'une personne dans le besoin. Ou descendre du train, chanter et danser avec elle. Et librement remonter dans le train. **Réellement** vous déplacer, travailler et faire ce qui doit être fait.

J'essayais de toutes les façons de protéger le seau,

*M'assurant que les fragiles anneaux de bambou ne se relâchent pas.
Soudainement, le fond a lâché.*

Plus d'eau dans le seau!

Plus de lune dans l'eau!

Le vide dans la paume de ma main.

L'on attribue ce poème à Mugai Nyodai, une nonne Zen Japonaise du 13^{ème} siècle. C'est un poème d'éveil. Elle pratiquait depuis longtemps avec ardeur et une grande sincérité. Une nuit, elle vint remplir un seau au puits afin d'arroser les fleurs. Un seau de bois cerclé d'anneaux de bambou comme on en trouve encore aujourd'hui en Asie. C'était une nuit de pleine lune. En remplissant le seau, elle vit la lune réfléchi à la surface de l'eau. Comme elle était belle cette lune dont elle admirait la réflexion dans l'eau. Toute sa vie de pratique s'est concentrée là.

Alors, de façon inattendue, le fond du seau cède! Toute l'eau s'écoule et, bien sûr, la lune aussi. S'éveillant, elle comprend alors à quel point sa pratique de 'lâcher prise' consistait en fait à **s'accrocher à** avec désespoir, essayant de 'tout faire tenir ensemble'.

Il y a de nombreuses expressions Zen qui peuvent être utiles, mais j'aimerais en utiliser une qui me vient d'un ami Chrétien. Il s'agit de l'un de ses commentaires au sujet d'un texte *Le Nuage d'Inconnaissance*, qui fait partie du mysticisme Chrétien. Essayant d'en rendre le contenu accessible, mon ami en présentait l'un des sermons comme suit : 'La seule chose entre Dieu et vous, c'est vous.' Nous sommes ici dans un centre de retraite Chrétien et c'est pourquoi je n'ai aucun problème à parler de Dieu, mais si vous le préférez, on peut nommer cela réalité, ou l'Autre réel.

La seule chose qui me sépare de l'autre, c'est moi. Et, ultimement, cette séparation est irréaliste. C'est pourquoi nous pratiquons : pour laisser cette illusion se dissoudre et découvrir ce qui est depuis le commencement. Voilà ce qui est cultivé et nourri. C'est une pratique merveilleuse.

'La véritable valeur d'un être humain est d'abord déterminée par la mesure et la manière dont il s'est libéré du soi.' Albert Einstein, tiré du livre *The World As I See It (Le Monde Tel Que Je Le Vois)* dans la section qui traite du bien et du mal. 'La véritable valeur d'un être humain est d'abord déterminée par la mesure et la manière dont il s'est libéré du soi.' Non pas *pour* le soi, mais *du* soi. Vous voyez combien cette différence est importante. C'est la libération de cette illusion. Encore là, l'on n'en est qu'à mi-chemin, mais c'est un bon début.

Quelqu'un a-t-il une question, un commentaire, une critique, une condamnation? Sentez-vous libre ...

Participant : Jeff, j'ai perçu beaucoup de compassion dans ce que tu as partagé avec nous.

Eh bien, je vieillis (*rires*). Je ne crois pourtant pas avoir utilisé le mot une seule fois.

Participant : C'est pourquoi je l'ai dit.

Comme on le dit : 'It takes one to know one.' Merci.

Participant : J'ai aimé le poème de la religieuse. Tous ces construits mis en place afin que je continue à croire en ce soi – les voir finalement céder d'un seul coup. C'est tellement beau. Je l'ai ressenti.

Elle semble avoir réalisé à ce moment précis à quel point sa pratique spirituelle était elle-même une autre façon de faire tenir tout cela ensemble.

Notre pratique peut si facilement se transformer en une sorte de refuge psychologique ou en arrogance spirituelle.

Vous devez me pardonner, mais je suis un tantinet fondamentaliste. J'ai peur qu'une large part du soi-disant Bouddhisme contemporain ne consiste qu'à apprendre comment l'on peut ralentir.

Comme je l'ai déjà dit, cela est bien et très valable. N'hésitez pas à le faire. Mais ce n'est pas assez. La méditation Bouddhiste va plus loin : pas seulement ralentir, mais en arriver à un arrêt complet et définitif. Et voir alors – saisir par l'entremise de tous nos sens – ce qui est ici. Voilà ce qui est arrivé à Mugai Nyodai.

Sans le savoir, elle essayait de maintenir la cohésion de son propre soi, non seulement l'eau dans le seau mais aussi, cette lune si belle. Elle tentait de garder l'eau calme afin de jouir de la lune qui s'y réfléchissait. Et c'est là que le fond a cédé!

Il y a vraiment eu une femme nommée Mugai Nyodai et elle a été maître Zen. Il est moins certain qu'elle ait effectivement écrit ce poème. Quoiqu'il en soit, faites-le vôtre.

Deuxième jour

Confortablement assis sous le pomme-rose... Êtes-vous confortablement assis sous le pomme-rose?

Y a-t-il des tensions, de la rigidité, de l'irritation? Prenez le temps de ressentir ce qui se passe dans votre corps.

Si vos épaules sont tendues, prenez un peu de temps pour les masser. Relâchez la tension; sentez d'où elle vient. Ajuster vos coussins sous vos fesses peut aussi aider.

Ne pas tourner en rond dans votre tête pourra sans doute aussi vous aider! Remarquez à quel point l'esprit et le corps sont inter-reliés. Cette pratique se fait avec tout notre corps et tout notre esprit, et non pas seulement en s'asseyant et en pensant à la pratique. Il ne sert à rien de tenter de nier ou d'étouffer ce qui, de fait, se passe actuellement. La douleur, c'est votre corps vous disant que quelque chose ne va pas. Écoutez-le, apprenez de lui, mais n'en soyez pas l'esclave.

Nous n'essayons pas de nous couper de nos sensations et de nos sentiments. Tout au contraire, nous nous ouvrons complètement – afin de voir clairement ce qui est là. Sans besoin de réagir ou d'éviter. Réagir à la douleur ou à la peur, c'est faire avancer toujours plus loin le train de l'esprit. Tenter d'éviter

nos sensations et sentiments fait aussi partie de ce même momentum du *mal-aise*. Tenter volontairement d'arrêter le train de l'esprit aussi. Tout cela procure du combustible à l'engin de notre propre souffrance.

Vous ne pouvez pas simplement suivre vos processus mentaux. Vous êtes déjà allés là et avez si souvent tenté de le faire. Vous savez déjà que cela ne vous mène nulle part. Mais vous ne pouvez pas plus les arrêter. Voyez-le : cette tentative elle-même vient du même *mal-aise*.

Donc, nous avons cette pratique sublime de méditation soutenue en zazen, la 'méditation assise'. Le Bouddhisme parle souvent de quatre postures physiques : assis, debout, en marche ou couché. Le Zen insiste aussi qu'une pratique authentique doit être constante et inclut toutes les postures, pas seulement la posture assise. Même si, pendant une retraite comme celle-ci, l'accent est mis sur le zazen. C'est une merveilleuse façon de laisser l'esprit – encore une fois, cela inclut tout – en venir, de lui-même, à sa propre fin. Toutes les activités du corps-esprit, toute l'expérience des sens, enfin épuisées.

Une fois que nous cessons de l'alimenter, le désir d'être, de faire, de posséder – même le désir de nous isoler de tout – perd son combustible. Cela prend du temps simplement parce que nous alimentons ces désirs depuis si longtemps. Utilisez sagement votre temps.

Un koan authentique empêche le soi de poursuivre son chemin et ne l'alimente pas. Vous ne pouvez entrer ou vous sortir d'un koan par la pensée. Vous pouvez y penser tant que vous le voulez, formuler de belles idées et certains enseignants encouragent même ce genre de stupidités. Mais cela ne s'applique pas ici. Le soi ne peut résoudre le koan et se retrouve dans une impasse. Précisément. C'est là une façon d'amener tout le processus du soi vers sa propre fin – complètement à l'arrêt. Cela est vrai aussi de la méditation assise lorsqu'elle est bien pratiquée. Soyez vigilant : ne transformez pas votre pratique, votre koan, votre assise en un 'zen-outil' ou en un 'zen-jouet' – cela ne ferait qu'aider le petit train choo-choo à poursuivre son chemin.

*Rôhatsu** est la retraite d'une semaine la plus exigeante du calendrier monastique. Pendant toute une semaine, pas d'eau chaude et l'on ne s'étend pas – cette posture est interdite. Lors de ma première retraite *Rôhatsu*, il y a de ça 35 ans, je croyais m'être bien préparé : un large sac de noix mélangées (noix et raisins), des étirements, une jambe après l'autre en demi-lotus, et

ainsi de suite. Eh bien, moins de huit heures après le début de la première journée, mes jambes et mon dos étaient en lambeaux. J'éprouvais des douleurs atroces dans des endroits de mon corps dont j'ignorais tout. Le demi-lotus – j'arrivais à peine à adopter le huitième du lotus! Et j'avais déjà avalé toutes mes noix mélangées. C'est là que *Rôhatsu* a vraiment commencé pour moi.

* La retraite *Rôhatsu* commémore l'Éveil du Bouddha et se tient généralement en décembre.

Une fois mon bel ordre du jour envolé par la fenêtre, toutes mes stratégies épuisées, mon sac de trucs et de noix vidé ... Vous n'avez pas, bien sûr, à suivre une telle routine monastique et à souffrir de cette façon. Mais vous devez cependant renoncer à votre ordre du jour, à votre itinéraire si bien planifié.

Avant de répéter mes erreurs, laissez tout tomber. L'on prend soin de tout ici. L'horaire de la retraite est affiché au mur, les repas sont préparés, vous disposez d'un lit, d'un évier où vous rafraîchir, d'un coussin où vous asseoir – tout ce dont vous avez besoin pour les prochains jours. Laissez aller vos stratégies, votre ordre du jour, laissez tout aller et donnez-vous complètement à votre pratique. C'est beaucoup plus simple ainsi.

Finalement, qu'essayons-nous de faire ici? Rien du tout. Où essayons-nous d'aller? Nulle part. Arrêtez et voyez : là où vous essayez d'aller, c'est **ici** même, exactement là où vous êtes. Il n'y a aucun autre endroit où aller. Il n'y en aura jamais. Un jour, quelqu'un demanda au maître Chinois Shitou (Sekitô en Japonais) : 'Qu'en est-il de la libération?' Sa réponse : 'Qui vous enchaîne?' Avez-vous besoin d'une stratégie ou d'un ordre du jour pour cela?

Quelques générations plus tard, le maître Chinois Linji (Rinzai en Japonais) affirma : ' Vous voulez connaître le vrai Bouddha? Il n'est nul autre que **vous** qui écoutez mon discours, ici même.' Est-ce suffisamment clair?

Pour le dire encore plus clairement, voici ce que Linji disait juste avant l'extrait pré-cité : ' Si vous laissez l'esprit qui est sans cesse en quête en venir à un repos complet, alors vous êtes un Bouddha, tel que vous êtes.' Et c'est alors, et alors seulement, qu'il appâte ses auditeurs en ajoutant : ' Vous voulez connaître le vrai Bouddha? Il n'est nul autre que **vous** qui écoutez

mon discours!’ Comment cultiver cela? C’est même faire un pas de trop que de dire que l’on doit le réaliser.

Troisième jour

Confortablement assis sous le pomme-rose. Fermement établi dans une pratique correcte, y a-t-il un quelconque obstacle ou empêchement? Qu’est-ce qui pourrait bien entraver **ceci**?

Le Bouddhisme comporte un vaste éventail d’enseignements et de pratiques. Dit simplement, les plus anciennes et traditionnelles formes d’enseignement montrent comment démêler l’enchevêtrement des sens et enlever chaque entrave, chaque obstacle, épuisant ainsi tout désir et *mal-aise*. Cela semble être ce que fit le Bouddha, mais nous ne le savons pas avec certitude.

Le Mahayana voit directement à l’intérieur et au-travers de la nature même de ces enchevêtrements, entraves et obstacles. Malheureusement, le Bouddhisme pop rend ceci dérisoire en le transformant en une sorte de double prise : l’on perçoit quelque chose – et l’on ajoute l’idée, ‘Mais, en réalité, tout cela est vide, ultimement irréel.’ C’est de la masturbation mentale. Ce qui est vraiment crucial, c’est d’actualiser, de saisir, dans notre esprit et notre corps, que **ceci** est sans-soi. Puis, à partir de là, poursuivre la pratique d’un Bodhisattva pour tous.

D’une certaine façon, le Bouddhisme Mahayana tourne les pratiques plus traditionnelles, avec toutes leurs analyses raffinées et tous leurs degrés de développement, sens dessus-dessous. Cependant, chaque pratique a sa propre valeur - et ses limites. L’une des grandes valeurs des pratiques traditionnelles est qu’elles se penchent sur le terre-à-terre, ces petits détails, parfois sordides, qui, autrement, sont balayés si promptement sous le tapis. Les cinq entraves principales en sont un bon exemple :

- 1) Les désirs sensuels
- 2) La malveillance
- 3) La torpeur et la paresse
- 4) L’inquiétude et l’agitation

5) Le scepticisme et le doute

Dans le Bouddhisme plus traditionnel, ces entraves sont décrites dans leurs moindres détails et des antidotes et remèdes sont proposés pour chacune d'entre elles. Le Bouddhisme Zen en parle rarement, même si la troisième et quatrième sont parfois brièvement mentionnées dans le contexte de la méditation (voir la citation de Suan ci-après).

La première, les désirs sensuels, est l'avidité et toutes les autres souillures qui s'emmêlent dans nos désirs sensuels et imaginatifs (au-delà des sens). Désirer ou convoiter quelqu'un ou quelque chose.

La deuxième entrave, la malveillance, est à l'autre extrême. Plutôt qu'une convoitise sensuelle, c'est un sentiment de haine, de dégoût.

La troisième entrave, la torpeur et la paresse, peut nous assaillir et nous leurrer tant et aussi longtemps que nous ne sommes pas fermement engagés dans notre pratique. Une lourde lassitude, un endormissement nous engloutit; nous ne dormons pas, mais ne sommes pas tout à fait éveillés. Il peut être difficile et frustrant d'essayer d'y échapper car, dès que la concentration se relâche, l'on s'y retrouve aussitôt englué à nouveau. Que faire? D'abord vous assurer que votre respiration est correcte; pendant les pauses, passez-vous de l'eau froide dans le visage, buvez un thé, marchez rapidement ou faites des étirements.

Le quatrième obstacle, l'inquiétude et l'agitation, est à l'inverse exact du troisième. L'on ne s'y sent pas prisonnier d'un endormissement au sein duquel rien n'est ressenti, non, c'est plutôt une agitation et une dispersion sans fin qui nous ébranle alors que l'esprit s'égare sur des pistes négatives : remords au sujet du passé, appréhensions face à l'avenir, et ainsi de suite.

Que faire? En tout premier lieu, revenir à la respiration afin d'apaiser l'éparpillement des pensées : avec délicatesse, calmement, patiemment. **Sentez** la respiration dans votre corps, stable et constante – si différente des pensées vacillantes et des inquiétudes.

La cinquième et dernière entrave est le doute sceptique, une variation de l'inquiétude et de l'agitation. Contrairement au Grand Doute, le scepticisme est une incertitude produite par un esprit vacillant : un va-et-vient malsain et sans rime ni raison face à des possibilités sans fin.

Que faire? Vous rafraîchir, puis, de façon saine et précise, choisir un ancrage sur lequel focaliser votre esprit.

Le Bouddhisme Zen ne s'attarde pas à décrire de façon détaillée ces cinq entraves ou leurs remèdes. Le Zen vise la racine plutôt que les branches. À titre d'exemple, voici comment Suan, un maître Zen laïque Chinois du 13^{ème} siècle, dispose des troisième et quatrième entraves :

'De nos jours, peu se consacrent à la pratique du Zen. Une fois qu'ils adoptent un koan, ils voient souvent leur esprit piégé par les démons jumeaux de la torpeur et de l'inquiétude. Ils ne voient pas que le grand doute les vaincra. Si leur confiance est ferme, le grand doute le sera aussi; une fois le grand doute fermement établi, la torpeur somnolente et l'inquiétude agitée s'évanouiront naturellement.'

Linji (Rinzai) va même plus loin lorsqu'il évoque les cinq péchés cardinaux. Ceux-ci, beaucoup plus graves que les cinq obstacles ci-haut, incluent le meurtre des parents, répandre le sang du Bouddha et briser l'unité de la sangha. Linji déclare cependant que ces cinq graves manquements deviennent eux-mêmes le grand océan de l'émancipation. Ce qu'il dit là contient une vérité profonde; à la fin, que pourraient-ils être d'autre? Mais, si vous n'y êtes pas vous-même arrivé, de tels énoncés peuvent être sévèrement déformés par un esprit confus.

Si vous y êtes vraiment, apportez cela en *one-on-one**. Si non, prenez le temps d'examiner de près les cinq entraves. Si quelque chose vous bloque en chemin, que pouvez-vous faire? Affinez votre propre expérience; voyez ce qui vous entrave et corrigez-le. Ces entraves, ces obstacles et leurs remèdes sont décrits avec beaucoup de soin et de façon détaillée dans les textes Bouddhistes. Ces cinq obstacles englobent pratiquement tous les problèmes que l'on peut rencontrer sur la voie. Je les ai ici à peine abordés.

Linji désigne l'absence des entraves par un terme simple qui comporte deux idéogrammes Chinois et signifie aucune chose, aucun sujet, aucun problème. En Japonais contemporain, ce terme réfère à la sécurité, 'rien qui ne va pas'. Je l'ai traduit ailleurs par 'libre de tout souci'. Pour Linji, une telle personne, une personne *buji*, en est une qui n'a rien de plus à faire, qui n'est plus emmêlée aux choses intérieures ou extérieures, qui est véritablement noble, mais, tout à la fois, ordinaire, portant des vêtements, mangeant, dormant lorsque fatiguée. Une telle personne ne gaspille pas une seule pensée à être

ou devenir un Bouddha. Je dirais que cette personne – libre de toute entrave - fait librement ce qui doit être fait.

**One-on-one* : c'est ainsi que Jeff Shore désigne la rencontre privée entre l'enseignant et l'élève lors des retraites.

Mais, me direz-vous peut-être, puis-je moi-même être comme ça, vraiment libre de tout souci? Comment, vous dirai-je à mon tour, pourriez-vous ne pas l'être?

Au-travers des siècles, ce terme – *buji* – a été détourné de son sens originel et est devenu le 'zen du rien-faire' ou le 'zen du tout-est-permis'. Rinzai lui-même dénonçait et condamnait cette erreur : 'Il y a des têtes chauves, des moines, qui, après s'être gavés de nourriture, s'assoient pour méditer. **Ils bloquent le cours naturel de la pensée**, ne laissant pas les pensées apparaître librement. Ils détestent le bruit et cherchent l'immobilité. C'est là la méthode des hérétiques.'

Voyez-vous la différence entre 'bloquer le cours naturel de la pensée' et 'simplement laisser l'esprit qui cherche en venir à un repos complet'?

Prenez garde. Ne vous laissez pas leurrer par les mots. Utilisez-les pour affiner votre propre expérience, mais n'y cherchez pas une compréhension définitive. Si vous faites cette erreur, vous ne comprendrez jamais les écrits du Zen – et vous ne vous comprendrez pas davantage vous-même. Y a-t-il des questions, des commentaires, des critiques? Déjà, mes mots vieillissent.

Quatrième jour

Êtes-vous confortablement assis sous le pomme-rose? Êtes-vous là où vous avez commencé? Ou êtes-vous arrivé quelque part?

Laissez le train-esprit épuiser son combustible. Laissez tout cela en venir naturellement à un arrêt complet et définitif. Je crois que vous commencez à voir, à partir de votre propre expérience, que la pratique réelle n'est pas si difficile; c'est plutôt alimenter constamment en combustible le moteur de l'illusion qui est épuisant et frustrant.

Avez-vous vu à l'intérieur de vos entraves? Lorsqu'on le fait correctement, l'antidote nécessaire se manifeste; l'entrave elle-même nous indique le chemin à suivre vers sa propre fin. Rien ne peut alors nous empêcher d'avancer. Être sans souci, c'est-à-dire, libre du soi : non seulement libre de souci, mais aussi libre de se soucier des autres. Gardez les yeux ouverts.

Qu'est-ce qui vous entrave?

*