

## Reste-t-il une entrave?

Qu'est-ce qui vous amène à la pratique? Qu'est-ce qui vous fait pratiquer? Dit autrement : Qu'est-ce qui entrave votre pratique? Qu'est-ce qui vous bloque dans votre propre vie? Je ne cherche pas les réponses que vous avez apprises dans les livres ou ailleurs. Saisissez ce qui vous fait vraiment pratiquer et rien ne pourra se mettre en-travers de votre chemin. Et si quelque chose fait obstacle, voyez ce que c'est et corrigez-le.

La tradition Bouddhiste identifie cinq entraves principales. Les voici :

1) l'avidité 2) la haine 3) la léthargie 4) l'inquiétude 5) le doute

Si l'on en parle 'zénistiquement', il n'y a ni entrave, ni quiconque qui puisse être entravé. Qu'est-ce qui pourrait bien, en effet, entraver la réalité? C'est pourquoi le Zen ne s'y attarde pas spécialement; car il y a là un risque, celui d'alimenter l'obstacle, de nourrir l'illusion.

Mais, pour en parler de façon plus pratique, si quelque chose vous empêche concrètement d'entrer dans votre pratique, voyez clairement de quoi il s'agit et corrigez-le. Discernez ce qui alimente cette entrave, ce qui permet à l'illusion de persister. Qu'est-ce qui, en fait, vous empêche d'arrêter cela? Avez-vous besoin de replacer les coussins sous vos fesses? Ou de faire face à une vérité déplaisante à votre propre sujet? Ou avez-vous simplement besoin de vous *asseoir au-travers*?

N'alimentez pas vos propre entraves. Ne les niez pas non plus. En pratiquant correctement et en vivant sainement, la plupart d'entre elles s'effacent toutes seules.

Lorsque votre pratique en zazen est vraiment approfondie, l'esprit n'est ni capturé ou entravé par quoi que ce soit.

Mais si votre pratique reste vacillante, vous pouvez alors entrer dans la concentration unifiée du samadhi – et y rester simplement, vous y embourber, l'utilisant comme une issue pour vous évader.

Le samadhi lui-même devient alors une entrave. La clarté et la quiétude du samadhi ne doivent pas masquer mais bien plutôt révéler ce à quoi l'on s'accroche encore. La méditation Bouddhiste va au-delà du soulagement temporaire du stress. En des termes plus traditionnels, la première Noble Vérité – qui stipule que le soi ne peut jamais être en paix – conduit inévitablement à la seconde – qui énonce que la cause sous-jacente de ce mal-aise est notre désir illusoire d'être 'quelque chose'. Lorsque l'on entre alors en Samadhi, la conscience de soi se dissout et l'on pénètre dans le Dhyana sans limites.

Ici, commence le vrai travail. Restez assis quelques jours en retraite et vous verrez le babillage mental et l'esprit vacillant se dissoudre. Il s'agit alors de voir ce qui reste – sans vous accrocher à l'état de calme et de quiétude. Gardez l'esprit, le cœur et l'œil ouverts. Sinon, vous ralentirez seulement un peu, restant coincé dans la routine de l'illusion du moi. Qu'est-ce qui vous entrave après tout?

Dit autrement : qu'est-ce qui vous fait pratiquer? Qu'est-ce qui vous motive vraiment? Plusieurs, moi-même au premier chef, ont commencé leur pratique en pensant : 'Je veux atteindre l'éveil. Tous mes problèmes seront alors résolus!' Prenez garde de rechercher avidement un quelconque état dont vous croyez qu'il viendra mettre fin à tous vos problèmes. C'est là l'égo, le Je, la personnalité qui joue à singer la pratique spirituelle.

Vous avez lu toutes sortes de choses au sujet de la grande affaire de la vie et de la mort, qu'il n'y a pas un instant à perdre, que vous ne devez pas gaspiller en vain votre vie, que vous devez tendre vers un idéal, et ainsi de suite. Vous avez aussi lu – parfois deux lignes plus loin – qu'il n'y a rien à atteindre, rien à perdre, ni illusion ni éveil. Si le moindre doute subsiste à ce propos, « **Ne perdez pas un seul instant!** »

Si vous n'êtes pas fermement établi dans votre pratique, tout peut devenir une entrave : les espoirs, les doutes – cette mouche qui bourdonne ici et là. Fermement établi dans une pratique soutenue, voyant clairement ce qui est devant vous, rien ne peut entraver votre chemin.

'Mais comment? Comment puis-je y arriver?'

Comment pouvez-vous ne pas y arriver?

Comment pouvez-vous ne pas faire ce qui doit être fait?

Comment pouvez-vous ne pas **voir** ce qui est là, devant vous?

Mes chers frères et sœurs dans le Dharma, qu'est-ce qui vous en empêche ici et maintenant? Apportez cela avec vous en *one-on-one*\* et votre visage originel sera réfléchi; essayez de vous fuir vous-même et vous trouverez un mur impénétrable.

La personnalité\* veut ce qu'elle désire et ne désire jamais ce qu'elle ne veut pas. Ce que la personnalité **doit** faire limite sa 'liberté'. Mais il n'y a là aucune liberté; c'est là être piégé, esclave d'inclinations passagères et d'une avidité aveugle.

\**one-on-one* : c'est ainsi que Jeff Shore désigne l'entretien privé qui se tient entre l'enseignant et l'élève lors des retraites.

\* La personnalité : ce terme est utilisé pour traduire l'expression 'the ego-self'.

Soyez vraiment sans-soi et voyez-le : faire ce qui doit être fait, c'est la liberté elle-même! La personnalité (*ego-self*) ne peut pas comprendre cela. C'est pourquoi, agitée et impatiente, elle continue à chercher et à souffrir.

En pratiquant correctement un zazen soutenu, la concentration unifiée du Samadhi se manifeste. Une fois que le nœud du plaisir et de la douleur, de l'illusion et de l'éveil – et ainsi de suite – se défait, la pratique devient saine, naturelle. Laissez le Samadhi percer son fond – pour ainsi dire – et s'écouler dans le Dhyana illimité. Apparaît alors une vitalité formidable – pourtant fermement enracinée et établie. De là, la pratique elle-même vous indique la voie à suivre. Vers où? Ici même.

Nous n'avons aucun besoin de dépendre des autres, mais puisque cette année marque la 1,150<sup>ème</sup> commémoration du décès du moine chinois Linji (Rinzai en japonais), voyons ce qu'il en dit : 'Laissez votre esprit qui cherche sans cesse s'arrêter et s'apaiser complètement. Vous êtes alors un Bouddha, tel que vous êtes. Vous voulez connaître le vrai Bouddha? Il n'est autre que vous, ici même, écoutant ma voix!' Maintenant, qu'allez-**vous** dire?

Lorsque Rinzai lui-même luttait dans sa pratique et était accablé de coups par son maître, il prit la décision de quitter le monastère, pensant avec humilité 'qu'une obstruction (entrave) causée par mon propre karma passé m'empêche de saisir la signification profonde de l'enseignement'. Avez-vous déjà eu de telles pensées? Cependant, après son éveil, il affirma : 'Vous créez vous-même les entraves qui gênent votre esprit'. C'est là l'expérience de Rinzai, pas la nôtre, mais, au final, quelle entrave ou obstacle peut-il y avoir?

Confirmez-le par et pour vous-même : lorsque l'esprit qui cherche arrive à sa propre fin, ni la vie ni la mort ne sont des entraves.

Après tout, la pratique réelle n'est ni facile ni difficile. C'est ce qui doit être fait.

Cessez de nourrir vos illusions, et alors le Samadhi se vide dans le Dhyana sans limites. Alors la personnalité ou le soi achève de mourir – et le non-soi vient pleinement à la vie. C'est là la fin de l'illusion du moi. Rinzai parle de 'n'avoir rien à faire'. Je dirais en finir avec la quête. C'est-à-dire être véritablement sans souci, libre de tout souci, mais libre aussi de se soucier des autres.

Lorsque j'étais jeune, les phrases suivantes de Shibayama me sont restées dans l'esprit : 'Vous qui n'avez pas traversé des nuits sans sommeil, dans les larmes et la souffrance, qui ne connaissez pas l'expérience de ne pouvoir avaler même une miette de pain – la grâce de Dieu ne vous atteindra jamais.' Je croyais qu'il disait que nous devions souffrir et nous imposer un ascétisme extrême. Non. Il dit simplement que, aussi longtemps que le soi demeure, la souffrance, le *mal-aise*, persiste.

C'est pourquoi, si nous sommes honnêtes et sincères avec nous-mêmes, nous devons atteindre ce point où même mordre dans une miette de pain est impossible, là où le soi se dépouille enfin complètement de son empressement à survivre. Là où aucune pensée errante ne peut entrer, ni aucune entrave intervenir.

C'est là que nous 'trouvons' qui nous sommes et ce que nous sommes véritablement. Qu'est-ce que c'est?

Rinzai en parle en disant que c'est être ordinaire, manger, dormir lorsque l'on est fatigué. Sans aucun désir d'atteindre la Bouddhité. Je dirais, faire ce qui doit être fait; et, lorsqu'il n'y a rien à faire, prendre une pause et l'apprécier.

Un poème de Yan Bing (d.1212), un laïque chinois peu connu, résume bien tout cela :

*L'entrave du doute brisée – voilà déjà l'éveil.*

*Une fois la source de la sagesse ouverte, tu ne douteras plus jamais.*

*Doute et éveil – laisse aller les deux.*

*Tu restes un mendiant faisant sa tournée.*

\*