

Devenir-un-avec et Être-sans-soi

La pratique du Samadhi & Dhyana dans le Bouddhisme Zen

Jeff Shore

Introduction : La pratique en tant que raccourci

Je vais parler ici de certaines expériences que peuvent rencontrer ceux et celles qui pratiquent la méditation zen. Tous – que nous méditions ou non – nous traversons différents états d'esprit. Il peut être utile de mieux connaître ces derniers afin d'en venir à les distinguer en sachant ce qu'ils sont et ce qu'ils ne sont pas.

Je m'attarderai ici à deux états particuliers : samadhi et dhyana. Ce sont là des termes techniques (le premier, *samâdhi* en Pali et Sanskrit; le second, *jhâna* en Pali et *dhyâna* en Sanskrit). Très simplement, samadhi signifie **devenir-un-avec**, ce qui désigne le processus préliminaire afin de devenir-un-avec l'objet de la méditation. Dhyana, de son côté, veut dire **être-sans-soi**. Je vais clarifier les relations et les différences entre les deux en les explorant au-travers de la pratique elle-même. Il n'y a pas de meilleure façon.

La pensée bouddhiste peut être extrêmement difficile et complexe, surtout pour un public occidental. Par exemple, nous avons pu lire ou souvent entendre parler des Quatre Nobles Vérités. Pourtant, cela reste peut-être obscur. L'on peut pressentir que quelque chose de très profond y est décrit avec justesse; mais cela sonne néanmoins étranger à notre oreille et plutôt distant de notre propre expérience.

La pratique de la méditation peut être ici un raccourci d'une grande aide. L'on peut dire qu'à travers la méditation, si elle est correctement pratiquée, chacun d'entre nous peut découvrir et vérifier pour lui-même les vérités fondamentales du Bouddhisme.

Il ne s'agit pas simplement d'une question de croyance ou de foi, ou encore, d'un savoir ou d'une compréhension intellectuelle.

Par votre propre expérience personnelle, vous pouvez découvrir la saveur d'un Bouddhisme vivant.

C'est pourquoi je vous invite à cheminer dans cette pratique selon votre propre désir et à en juger par vous-même.

La vie quotidienne et la pratique

Commençons par le commencement. Que chacun d'entre nous se pose la question suivante : est-ce que mon mode de vie est sain et unifié?

Si ce n'est pas le cas, commencez maintenant. Poursuivre une voie spirituelle avec un esprit rempli d'illusions et de désirs équivaut à se charger de pierres lourdes avant de franchir une rivière à la nage.

Pire, certains présument même qu'il leur suffira simplement de « s'éveiller » et qu'ils n'ont pas à se préoccuper de choses aussi mondaines et terre-à-terre. C'est comme vouloir s'extraire des sables mouvants en s'alourdisant d'un poids supplémentaire. Certaines pratiques méditatives préliminaires pourront vous aider à résoudre de tels problèmes. Elles sont détaillées dans de nombreux livres et dans plusieurs de mes conférences passées. Je ne les répéterai donc pas ici. Ce que je veux faire ressortir, c'est que vivre une vie saine, honnête et morale contribue à une pratique méditative authentique. Et, en retour, notre pratique contribue à un mode de vie sain et vraiment satisfaisant. Les deux sont importants et vont main dans la main, se renforçant mutuellement.

Samadhi : entrer, maintenir, approfondir

Méditer n'est pas si difficile. Cela demande, bien sûr, du temps et de la discipline, mais si vous l'apprenez correctement et y consacrez un certain temps, vous verrez que ce n'est pas difficile. En fait, c'est plutôt l'esprit distrait et distrayant qui est la véritable difficulté. Il y a plusieurs bonnes façons de devenir-un – c'est-à-dire d'entrer en samadhi – en focalisant l'attention sur une seule chose. Par exemple, en focalisant toute votre attention sur la respiration.

Notre présence (awareness) tend à s'égarter et s'éparpiller. L'on commence donc par regrouper la présence, ramasser toute cette énergie et focaliser l'attention sur chaque expiration ou sur le chiffre un, devenant-un par ce processus même. Pour certains, c'est plutôt difficile au début.

Mais, si vous persistez et entraînez votre esprit à moins s'égarter, un sentiment très réel d'unité et une concentration focalisée émergent naturellement. C'est déjà là être-un, samadhi.

Que s'est-il passé? C'est comme si les sens s'étaient calmés. D'habitude, l'esprit est très éparpillé, distrait par différentes choses, intérieures et extérieures. L'esprit est continuellement en ébullition. En fait, tous nos sens le sont : ce que nous voyons, entendons, goûtons, touchons, sentons et pensons, tout est dans un état constant d'instabilité ou de *mal-aise*. Ce fait – la première Noble Vérité du Bouddhisme – devient clair comme le cristal par l'expérience même de la méditation.

En entrant dans cet état d'attention unifiée ou de samadhi et en le maintenant, il y a apaisement et concentration. Vous entendez, voyez, pensez et ainsi de suite, mais votre présence s'est affinée et concentrée. Comme si vous aviez ralenti le pas, la vue s'est clarifiée et vous êtes moins emporté par ce qui survient. Vous êtes encore présent : en fait, vous l'êtes même davantage. Mais votre esprit est moins divisé ou distrait.

Oui, c'est déjà là un état de samadhi. Si vous pratiquez correctement, vous remarquerez bientôt cette concentration, cette ré-unification naturelle de la présence (awareness). Ça n'a rien de mystérieux. Chacun peut en faire concrètement l'expérience simplement en consacrant un peu de temps à la pratique, en zazen par exemple. Déjà, à ce stade, les avantages qui en découlent sont importants. Quoique vous fassiez, si vous arrivez à vous concentrer pleinement sur votre tâche, ce sera déjà une nette amélioration. Mais, bien sûr, ce n'est là ni la fin, ni le but du Zen.

Il est important de bien voir ce qu'est cet état – ou tout autre état, en fait – et ce qu'il n'est pas. Voyez-le pour ce qu'il est : oui, il y a là du calme, de la clarté et de la concentration. Cela nous indique, pour ainsi dire, que nous allons dans la bonne direction. Cependant, l'on voit tout aussi clairement qu'il s'agit là d'un état temporaire dans lequel nous entrons puis sortons. Ce n'est clairement pas là la fin du Bouddhisme, ni la fin du *mal-aise*. C'est, au mieux, une accalmie passagère. Faites-en l'expérience, apprenez à en reconnaître la valeur et les limites. Et continuez ...
Si un tel état est maintenu, approfondi et affiné, qu'allez-vous expérimenter? Essayez-le pendant un certain temps et voyez par vous-même; découvrez-en la saveur ...

Si vous méditez correctement, quel en est le premier 'signe' certain? Les plus anciens manuels de méditation bouddhiste répètent à satiété que le premier signe consiste dans le fait que vous entrez dans un état de joie paisible (*somassana* en Pali, ce qui signifie « esprit agréable » ou « joie »). C'est bien cela : la joie! Un état joyeux et calme émerge spontanément. Encore ici, cela nous aide à savoir que nous avançons dans la bonne direction.

Y a-t-il une différence entre cette joie et nos plaisirs ordinaires?

Cette joie paisible émerge sans effort et de façon naturelle des profondeurs de notre être. Elle émerge précisément du fait qu'aucune condition n'est présente. C'est une joie qui se manifeste du fait que nous soyons relativement *'a l'aise* – sans quête particulière et sans être poursuivi par quoique ce soit. C'est une joie relativement inconditionnelle. Ce n'est pas le plaisir de la réussite ou du contact sensuel. Cela émerge plutôt de l'absence temporaire de tout désir spécifique. Le désir est précisément la cause de notre *mal-aise*, de notre souffrance, comme nous l'indique la seconde Noble Vérité.

Quelle merveilleuse découverte – nous allons dans la bonne direction! Mais, encore une fois, ce n'est pas là le but de la pratique, seulement un état temporaire dans lequel nous entrons et que nous quittons. Voyez-le clairement, souriez et poursuivez.

En maintenant et en approfondissant notre pratique, cet état est éventuellement remplacé par l'expérience d'une joie plus subtile et d'une équanimité plus profonde. En maintenant notre concentration, nous pouvons entrer dans un état où nous restons clairement présents, mais qui est si unifié et entier que toute expérience du plaisir ou de la souffrance s'évanouit. Les bénéfices – et les dangers- de rester dans un tel état sont évidents. Tout comme il est aussi évident que ce n'est pas là le but de la pratique. Quel est donc cet état? Je suis totalement immergé dans l'Un. Comment le sais-je? C'est très simple : d'abord, il y a absence de plaisir ou de souffrance. Ce n'est pas que je ne ressens rien, mais l'expérience n'apparaît pas comme du plaisir ou de la souffrance. Il n'y a aucune expérience spécifique de ce genre à ce stade puisque l'unité est entière.

Vous pouvez expérimenter cet état dès maintenant si vous pratiquez correctement. Encore ici, il n'y a là rien de spécial. Ne confondez pas cela avec une expérience bizarre ou ésotérique. Ce n'est pas le cas. En fait, nous nous sommes tous probablement approchés d'un tel samadhi à un moment ou l'autre de notre vie, en étant, par exemple, totalement engagés dans un sport ou un jeu ou lors d'une situation d'urgence. Si vous expérimenter cet état en méditant, voyez ce qu'il en est. Quelle en est la valeur, et la limite. Ce n'est pas le but, seulement un état temporaire, pas la fin du *mal-aise*.

Ces états sont-ils nécessaires?

Un point important : il n'est pas nécessaire de traverser ces états de samadhi. Pourquoi alors en parler?

Certaines écoles du Bouddhisme et certains enseignants de méditation disent que ces états – et de nombreux autres – doivent être expérimentés, l'un après l'autre, à la fois en entrant et en sortant de méditation. Plusieurs états sont examinés en détail et tous doivent être parcourus dans un certain ordre. Le Zen, comme d'autres écoles bouddhistes, rejette cela. Pourquoi? Simplement parce que l'on peut devenir préoccupé par l'atteinte de ces états, voire même s'y attacher ou encore, s'y empêtrer et s'y voir bloqué.

Est-ce à dire que les autres écoles bouddhistes sont dans l'erreur? Et que les enseignants qui mettent l'accent sur ces états sont dans l'illusion? Aucunement.

S'ils sont sincères, ils enseignent simplement à partir de leur propre expérience. Ils ont sans doute eux-mêmes expérimentés ces états dans un certain ordre après l'avoir appris de leurs maîtres qui, eux-mêmes, l'avaient appris de cette manière. Il est tout à fait correct qu'ils l'enseignent ainsi, sur la base de leur propre expérience.

Nous devons tendre l'oreille avec une attention respectueuse à ce qu'ils ont à dire au sujet de leur propre expérience méditative.

Encore une fois, il n'est pas essentiel de traverser ces états. Pourquoi alors en parler? Simplement parce que, si vous méditez, vous allez probablement en faire l'expérience, que vous le souhaitez ou non. C'est pourquoi il peut être utile de les connaître afin de ne pas s'y enfermer et de ne pas les confondre avec ce qu'ils ne sont pas.

Si vous examinez les expériences méditatives du Bouddha, vous verrez qu'il a lui-même traversé ces états et qu'il a reconnu leurs mérites respectifs. Chacun de ces états est doté d'une grande vertu et d'une grande valeur. Nous nous perdons si facilement dans des attachements mentaux grossiers et dans les plaisirs sensuels. En s'approfondissant, la pratique nous amène à éprouver la joie de ne rien chercher et nous porte presque naturellement à vivre une vie plus saine. Nous cessons de courir d'une expérience à l'autre afin d'échapper à nos tempêtes intérieures. Déjà, cela est si bénéfique!

Toutefois, Bouddha a aussi vu clairement que ces états ne mettaient pas fin au *mal-aise*. Ils peuvent même le nourrir, dans la mesure même où l'on s'y attache. Il a donc continué, sans s'arrêter.

L'expérience de la joie paisible est, par exemple, merveilleuse. Le danger réside dans le fait que, mal guidés, les gens s'y confinent: 'Ne me dérangez pas! Je me sens si bien!' Eh bien, à ce stade, ce n'est plus là le Zen, mais bien plutôt de la complaisance. Si vous expérimentez cet état ou un autre, voyez-le clairement, discernez-en la valeur et les limites. Puis laissez-le aller. Aucun de ces états n'est la fin ou le but du Bouddhisme.

Deux histoires

Laissez-moi vous raconter deux histoires tirées d'anciens sūtras. La première est celle d'un personnage nommé Skywalker. Pas celui de *Star Wars* évidemment. Le nôtre ne remonte qu'à 2,500 ans et il est le fils d'une *deva*, une sorte d'esprit ou de demi-divinité. On le nomme Skywalker car il peut faire des enjambées gigantesques, comme s'il volait dans les airs.

Son vœu est d'éliminer toute souffrance ou *mal-aise*. Rappelez-vous que tous les états conditionnés, même 'surhumains', restent intrinsèquement instables. Il tente donc de réaliser son vœu en utilisant ses pouvoirs surhumains afin de voler jusqu'aux confins du monde. Franchissant les vastes espaces de l'univers, ne s'arrêtant que pour se nourrir, se soulager et dormir et ce, pendant les 100 années que dure sa vie.

Au terme de son existence, où en est-il? Skywalker comprend que, malgré l'incommensurable distance qu'il a franchie, il n'a pu atteindre le bout du monde et épuiser le *mal-aise* que celui-ci recèle.

Il rend donc visite au Bouddha et lui demande s'il est possible de voyager jusqu'à la fin du monde et de son *mal-aise*. Bouddha lui donne une réponse très précise : 'Non, il n'est pas possible, en voyageant, de se rendre à la fin du monde, à la fin de tout *mal-aise*. Mais, continue toutefois le Bouddha, il est impossible de mettre fin au *mal-aise* sans arriver à la fin du monde. Et il conclut en disant : 'C'est dans ce corps même, avec ses sens et son esprit, que se trouve le monde (et son *mal-aise*), son origine, sa cessation et la voie de cette cessation.' Que nous enseigne ce sūtra? Je vous laisse y réfléchir pour l'instant et j'y reviendrai plus tard.

La deuxième histoire est tirée du sūtra *Angulimala*. L'on y raconte l'histoire d'un homme qui, après avoir étudié une voie spirituelle, s'égare complètement. Le maître spirituel de cet homme devint jaloux des prouesses spirituelles de son jeune élève et réussit à le convaincre qu'il devait faire l'offrande de 1,000 petits doigts de la main droite afin de compléter sa formation. Pour accomplir ceci, le disciple tua des gens, leur sectionnant le petit doigt de la main droite pour en faire un collier. C'est ainsi qu'il en vint à être nommé *Angulimala*, ce qui signifie « collier de doigts ». Il tua 999 personnes et récolta 999 doigts. Selon l'histoire, c'est à ce moment qu'il rencontra Bouddha, le Grand Éveillé, qui mendiait humblement. Angulimala pensa : 'Quel merveilleux millième petit doigt serait celui-là!'

Il courut donc de toutes ses forces pour rattraper Bouddha qui, lui, marchait lentement. Pourtant, Angulimala avait beau courir, il n'arrivait pas à rejoindre Bouddha ou même, à s'en rapprocher. Frustré et confus, il s'écria : 'Arrête, contemplatif, arrête !'

Se retournant vers lui tout en continuant à marcher, Gotama Bouddha lui dit alors : 'J'ai arrêté. À ton tour maintenant !'

Angulimala sait que cet homme est le Bouddha et qu'il dit la vérité. Il lui demande alors : 'J'ai arrêté et, pourtant, vous me dites d'arrêter. Vous marchez toujours, mais vous dites avoir déjà arrêté. Comment cela se fait-il que vous ayez arrêté et moi, non ?'

Bouddha lui dit alors : 'J'ai vraiment arrêté et mis fin à toutes les façons de faire souffrir ou d'être violent avec les êtres. Toi, Angulimala, tu ne l'as pas fait.'

Le sūtra raconte ensuite que, discernant ses errements, Angulimala s'en repente et devient moine auprès de Bouddha. Je reviendrai à cette histoire à la fin.

Du Samadhi à Dhyana, et Au-Delà

Les états de samadhi que j'ai décrits sont des états dans lesquels le soi (la personnalité) peut entrer et rester pendant un certain temps. Certains sont plus subtils et raffinés, mais n'en restent pas moins des états expérimentés par le soi.

J'aimerais maintenant passer du samadhi ou du 'devenir-un-avec', à dhyana ou 'être-sans-soi'. Sans vouloir exagérer inutilement, il y a là une différence cruciale.

Malheureusement, les termes *samadhi* et *dhyana* n'ont pas été utilisés avec constance dans la tradition bouddhiste. Cela n'a rien de surprenant lorsque l'on considère les différentes écoles, cultures et périodes historiques concernées. Dans le Bouddhisme des origines, les états unifiés de samadhi que j'ai décrits étaient appelés 'forme-dhyana', afin de les distinguer du 'non-forme dhyana'. Je préfère personnellement utiliser le terme samadhi ou états unifiés plutôt que 'forme-dhyana' car, en samadhi, l'illusion du moi reste largement intacte, même si elle se dissout quelque peu en 'devenant-un-avec'.

Avec dhyana, l'illusion du moi disparaît, au moins temporairement. Ces 'dhyana-sans-forme' sont ce que j'appelle ici simplement 'dhyana' ou 'être-sans-soi'. Encore ici, ne nous empêtrons pas trop dans les mots. Je vous invite plutôt à y entrer, à en percevoir la saveur. Voici à quoi ces 'états' ressemblent, vus de l'intérieur :

Premier dhyana sans-forme : l'espace illimité

Commençons par entrer en samadhi à nouveau. L'activité mentale s'apaise, accompagnée d'un esprit clair et focalisé. Un sentiment de joie émerge. Au fur et à mesure que le samadhi s'approfondit, cette joie devient une équanimité profonde. L'état final du samadhi, comme nous l'avons vu, en est un d'unité totale, sans plaisir ni souffrance.

Si l'on ne s'y arrête pas, cet état se dissout, révélant le premier dhyana sans-forme, 'l'espace illimité'. C'est tout à fait cela. Notre conscience habituelle du temps et de l'espace n'est pas abolie et il reste, pour ainsi dire, des 'traces' du temps et de l'espace que nous connaissons, mais c'est comme si tout cela ne contenait plus rien, avait été vidé, comme si l'espace était devenu illimité.

Ce n'est pas une absence de présence, mais plutôt une forme très subtile de 'conscience' ou de 'présence', si l'on peut utiliser ces termes. Mais, à toutes fins pratiques, il n'y a pas de 'soi' ici, et rien qui s'oppose au 'soi'.

Est-ce là la fin ou le but du Bouddhisme? Ou cet état est-il lui-même temporaire et soumis à des conditions? Voyez par vous-même ...

Oui, c'est clairement le cas : même si l'illusion du moi est, à toutes fins utiles, absente de cet état profond, cet état profond lui-même reste temporaire. Ce n'est définitivement pas la fin ultime et entière de l'illusion du moi et du *mal-aise*. Et, de fait, Gotama l'a expérimenté et décrit avec précision, puis l'a traversé, comme nous le faisons nous-mêmes.

Second dhyana sans-forme : la conscience illimitée

Ici, la conscience spatio-temporelle qui nous est familière, s'en est allée. Ce n'est pas la non-conscience, mais plutôt comme si la conscience elle-même n'avait plus de limites. Ce n'est pas toucher ou être en contact avec quoi que ce soit. Pas inconscient, mais sans conscience de rien. Un 'état', si l'on peut utiliser ce terme, très subtil et profond. La conscience réflexive ordinaire est disparue, bien qu'une présence subtile demeure. Encore ici, nous y entrons et en sortons. Ce n'est pas la fin. Continuons ...

Troisième dhyana sans-forme : aucune chose

Il n'y a ici aucune conscience spatio-temporelle et la conscience est, pour ainsi dire, vidée de tout contenu. Le Bouddha a décrit ceci comme 'aucune chose'.

Il n'y a plus aucune présence consciente – et pourtant, ce n'est pas la non-conscience. Pleinement présent, mais d'une façon impossible pour la conscience ordinaire. Il n'y a aucune-chose. Ni sujet présent, ni objet, même subtil, auquel être présent. Ce n'est ni l'espace illimité, ni la conscience illimitée. Cela reste pourtant un état où nous entrons et que nous quittons. Nous ne sommes pas arrivés. Nous continuons ...

Quatrième dhyana sans-forme : ni perception, ni non-perception

C'est là le quatrième et dernier dhyana sans-forme. La perception réfère à l'un ou l'autre des sens : penser, ressentir, voir, toucher, sentir, et ainsi de suite. Rien n'est perçu et nul ne perçoit.

Un état totalement tranquille, unifié et ordonné, sans 'inflow' ou 'outflow' d'aucune sorte. Mais, encore ici, ce n'est simplement le vide ou la non-conscience. C'est, de fait, ni la perception, **ni la non-perception**. Complètement clair comme un miroir poli ou la lune d'automne. Ce n'est pas non plus une 'expérience', au sens usuel du terme.

Nirvana ou Cessation

Mais il s'agit encore d'un état où l'on entre et que l'on quitte. Lorsque ce dernier est abandonné, **ici** la cessation est complète. L'illusion finale du moi se dissout – et rien ne la maintient plus.

Dans les sūtras bouddhistes, l'on utilise ici la métaphore de voir à travers la demeure du *samsara* (le cycle incessant des renaissances), voir son effondrement final et total – comme un château de cartes. Ce n'est pas voir objectivement quelque chose, mais plutôt un **voir au-travers**. Ce qui voit et ce qui est vu sont transformés et dissois dans le processus. La demeure est comparée au soi prisonnier de la souffrance du *samsara*, le bâtisseur étant notre avidité même, la poutre-maîtresse, notre ignorance et les chevrons nos passions égocentriques. Paraphrasant l'exclamation de Gotama au moment de son éveil (selon le vers 154 du *Dhammapada*), 'Ô bâtisseur de cette maison, tu as été reconnu de part en part! Tu ne construiras pas cette maison une nouvelle fois. Tes chevrons sont tous brisés, la poutre-maîtresse, fracassée. Non-conditionnée, c'est là la fin de tout désir.'

Ce n'est pas là une expérience qui relève du soi, pas plus qu'une simple pause dans l'expérience du soi.

C'est pourquoi cela a été décrit comme une flamme s'éteignant faute de carburant (*nibbâna* en Pali, *nirvâ^a* en Sanskrit). Il ne sert à rien de demander dans quel sens cela s'en est allé : nord, est, sud ou ouest, en haut ou en bas, à l'intérieur ou à l'extérieur. Cela ne s'applique pas.

Voici la fin et le but du Bouddhisme. Et le début de la vie d'un Bouddha engagé dans un agir-sans-soi.

Quelques points pratiques & une révision

Comme cela a été mentionné précédemment, il n'est pas nécessaire d'expérimenter tous ces états. En fait, l'on trouve même dans le Canon Pali des premiers temps du Bouddhisme, des exemples de personnes ayant vu au-travers sans jamais traverser de tels états.

Toutefois, entrer d'abord en samadhi, consciemment entrer dans un état d'unité, est vraiment utile. C'est évident, non? Si nous sommes incapables de focaliser et d'unifier toutes nos énergies, nous n'arrivons pas à compléter ce que nous faisons. Ceci est certainement vrai pour la méditation bouddhiste prolongée.

Quel est le premier obstacle que rencontre habituellement celui ou celle qui médite? La pensée discursive. Au début, cette 'pensée-qui-jase' semble même s'intensifier; plus l'on tente de se concentrer, plus les souvenirs, pensées et sentiments surgissent de nulle part. Ce n'est pas là un obstacle réel, mais que d'énergie déviée de la tâche à accomplir.

Nos propres insécurités et situations inachevées sont parfois impliquées dans ce bouillonement intérieur. Parfois, il convient de les résoudre mais, comme j'en ai déjà parlé ailleurs, je ne me répéterai pas ici. À la base, en méditant au-travers, nous pouvons trouver une certaine équanimité – ce samadhi profond et calme dans lequel les pensées s'apaisent et s'effacent d'elles-mêmes. Vous pouvez y arriver en accordant à vos pensées toute votre attention puis en les laissant passer, ou en vous en retirant simplement.

Pour la plupart des gens, la façon la plus simple est de revenir à 'compter les respirations' ou à la respiration elle-même lorsqu'ils voient qu'ils se sont égarés dans les pensées.

Au début, cela peut être ardu et frustrant, mais si l'on persiste, ça devient naturel et plus facile. Cela nous indique que nous allons dans la bonne direction et nous encourage à poursuivre.

Plusieurs, au fur et à mesure que la joie paisible et stable du samadhi s'établit, s'y attachent et veulent y demeurer. Ça ne devrait pas être le cas, mais ça l'est souvent. Étant donné l'ébullition de notre esprit habituel ou l'agitation tumultueuse du monde, nous trouvons refuge dans cet état de joie paisible. Si nous sommes attentifs, nous voyons cependant bientôt que ce n'est pas là de l'équanimité, mais bien plutôt une tension grandissante. Nous nous barricadons en nous-mêmes afin d'éviter quelque chose. Ce n'est pas là la pratique bouddhiste qui, tout au contraire, nous met souvent en garde contre cette tendance à s'attacher à ces états de calme placide, comme s'il s'agissait là d'une fin en soi.

Un point très important se profile, n'est-ce-pas? Une fois que vous expérimentez profondément l'un ou l'autre de ces états – et y pénétrez entièrement – vous n'avez plus à y revenir.

Si c'est fait de la bonne façon, vous ne les traversez qu'une seule fois. Mais si vous vous y attachez, vous pouvez y rester durant des années, voire pour la vie entière; une erreur tragique. Se complaire dans ces états, aussi sublimes soient-ils, se délecter de leurs fruits et de la profondeur atteinte, n'est pas la voie du Bouddha. Si la pratique n'est pas exhaustive et correctement accomplie, vous ne faites que tourner en rond ou restez piégé quelque part.

Considérez le poids d'une ligne à pêche sans flotteur. Ce poids peut n'être que de quelques onces, mais que voit-on? C'est de toute beauté. La ligne frappe l'eau puis s'enfonce lentement, avec facilité. Elle ne s'arrête pas à un pied de profondeur pour admirer la vue, n'est-ce-pas? Elle continue simplement, s'enfonçant selon son poids, à son gré pour ainsi dire. Voilà ce qu'est le samadhi. Correctement pratiqué, dès que vous vous assoyez en méditation, vous retrouvez vite le niveau le plus profond auquel vous êtes parvenu. Vous n'avez à revenir aux stages initiaux que si vous êtes resté bloqué quelque part en chemin et ne les avez pas traversés.

Un autre point important : il n'est nul besoin de nier ou rejeter quelque expérience que ce soit. Tout au contraire, vivez-les **pleinement**. De cette façon, vous ne vous y accrocherez pas. Cela paraît étrange, mais c'est vrai : vous ne pouvez vous attacher qu'à ce dont vous vous séparez – et désirez.

Peu importe combien sublime l'état ou l'expérience que vous vivez – une fois que l'attachement ou l'auto-indulgence s'en empare, vous êtes bloqué. Le Bouddhisme nous met sans cesse en garde contre ce danger. Traversez complètement votre expérience, allez jusqu'au fond. À ce moment, vous lâcherez prise sans effort et votre expérience disparaîtra d'elle-même. En ce sens, la pratique du Zen est un raccourci simple et effectif, clair et direct.

Si nous pratiquons correctement, que se passe-t-il? Non seulement cessons-nous d'être bloqués quelque part en méditation, mais nous devenons capables d'entrer librement dans l'un ou l'autre de ces états au gré de notre vie quotidienne. Voilà un 'bénéfice mondain' qu'il ne faut pas rejeter. Tous ces états sont maintenant accessibles. En écoutant de la musique, par exemple, notre esprit entre spontanément dans un samadhi-de-musique. Si nous assistons à ou sommes impliqués dans un accident d'automobile, nous répondons aussitôt. Vraiment ouverts et clairs, nous pouvons percevoir et répondre à la souffrance d'autrui.

Et lorsque, par exemple, nous devons assister à une interminable et ennuyeuse conférence sur un sujet abscons? Que fait alors habituellement le soi? Il se braque, rempli de pensées au sujet de son ennui, songeant à ce qu'il pourrait faire d'autre, comment il pourrait mieux faire, et ainsi de suite.

Mais qu'arriverait-il si nous pouvions pleinement **être-un** avec la situation présente, quel qu'elle soit, et si nous réagissions à partir de là? Par exemple, avec votre patron ou une personne que vous n'appréciez pas? Et qu'arriverait-il si nous étions complètement un avec cette fameuse toilette lorsqu'elle déborde? Je ne suis ni plombier, ni psychothérapeute, mais les applications pratiques semblent illimitées, non?

Devenir un & Être-sans-soi : le lien et la différence

En quoi le samadhi (ou l'unité) et dhyana (ou être-sans-soi) diffèrent-ils?

Entrer en samadhi est une activité consciente du soi, de la personnalité : le soi dirige son attention sur quelque chose et s'unifie. C'est un processus intentionnel qui consiste à regrouper et focaliser l'attention sur une chose, laissant cette expérience d'unité se raffiner et s'approfondir.

Il n'y a pas lieu de forcer quoi que ce soit. Vous avez tout ce dont vous avez besoin. Il s'agit simplement de regrouper et d'unifier les énergies considérables que vous possédez. Ceci se produit souvent de façon spontanée lorsque nous pratiquons une activité que nous aimons : un sport, écouter ou jouer de la musique, et ainsi de suite.

Mais le faire lors d'une méditation prolongée requiert une discipline consciente. Cela demande temps, patience et effort. Ça n'apparaît pas tout seul, même si l'on en perçoit parfois spontanément les reflets. Il nous faut focaliser notre attention, particulièrement au début. Pourquoi? Simplement parce que l'esprit est si habitué à se disperser et s'éparpiller.

Rassemblez simplement avec patience votre propre énergie. Comme pour en faire une boule de neige. Peut-être croyez-vous que votre concentration n'y suffira pas? Au début, cherchez simplement à faire une petite balle de neige. Ne perdez pas temps et énergie à vous inquiéter inutilement. Si elle est bien dirigée, votre concentration suffira.

Comment y arriver? En vivant d'instant en instant une vie saine et en étant attentif et présent. Patiemment, roulez cette petite balle de neige, cette boule minuscule d'esprit, partout dans la vaste prairie de la neige blanche et pure du samadhi. Au début, l'on peut croire que l'on doive la rouler en gravissant une pente abrupte, l'ennui et la fatigue en prime. Elle peut même débouler et que l'on doive recommencer. C'est OK. Après un certain temps, cela ressemblera plutôt à la laisser rouler sur une pente descendante, la voyant gagner en vitesse et en volume tout du long – rafraîchissante et paisible.

Et si l'on continue? Au terme du samadhi, l'esprit sera totalement unifié, sans intérieur, extérieur, plaisir ou souffrance. Si l'on ne s'y fixe pas, soudainement, cette masse entière de neige compacte devient aussi légère qu'une plume – comme ça! Ce n'est pas une question d'effort conscient.

C'est ici que les derniers résidus du samadhi – qui relève du soi – sont dissous dans l'être-sans-soi du dhyana. L'un des dangers ici est de confondre cela avec un quelconque éveil, comme cela se produit souvent avec les expériences dites de *kensho* ou d'intuition profonde. Alors que le samadhi requiert que le soi exerce une forme d'auto-discipline, dans dhyana, le soi est, à toutes fins utiles, absent – du moins à ce moment.

Bien sûr, cela ne signifie pas que nous n'avons plus à pratiquer! Emporté par le flot de cette expérience, on peut facilement le croire : il n'y a plus personne qui pratique et rien à pratiquer – quelle merveille!

Au contraire, nous devons ici pratiquer encore davantage et avec plus de soin.

Naturellement, ce n'est plus la même pratique. À ce moment, pratiquer avec d'autres personnes, compagnons et compagnes dans le Dharma, amis sur la Voie – est d'une grande aide. Plus vous avancez loin, plus cela s'approfondit.

Encore une fois, il n'est pas nécessaire de traverser tous les états décrits ici. **Ce** qui est important est de savoir où vous en êtes sur la voie. Il y a un temps pour unifier la présence et aussi un temps où la présence unifiée elle-même disparaît. Il est crucial de savoir comment travailler, même là. Parfois, sortir de certains états peut prendre du temps – jours, semaines, même des mois – mais lorsqu'on en sort, l'on comprend alors que ça n'y est pas. Ça ne peut pas être quelque chose dans lequel le soi entre et sort. Ça peut être une percée authentique et c'est bien. Mais pourquoi la transformer en une forteresse fermée à double tour?

Où est Angulimala?

Revenons à Angulimala, lui qui a tué tant de gens et coupé tant de doigts. Son histoire montre que même le cœur d'un tel meurtrier peut sincèrement changer et en être transformé. Un enseignement précieux – pour les meurtriers.

Mais est-ce tout? Est-il possible que cette histoire s'adresse aussi à nous? Bien sûr, nous n'assassinons pas les gens, ni ne récoltons leurs doigts. Mais ne nous arrive-t-il pas parfois de posséder ou d'être possédés par certaines choses ou certaines idées? Nous ne les portons pas sous forme de colliers. Mais les possédant ou en étant possédés, nous pouvons très bien faire souffrir d'autres personnes.

Rappelez-vous le dernier petit doigt – voilà le vrai tueur. Angulimala désirait ardemment posséder le petit doigt du Bouddha. Est-ce que vous désirez de la même façon posséder l'éveil? Pour vous-même? Peut-être y-a-t-il un peu d'Angulimala en chacun de nous?

En voyageant avec Skywalker

Et qu'en est-il de l'histoire de Skywalker? Nous ne sommes pas des voyageurs de l'espace. Peut-être Skywalker ne l'était-il pas lui non plus. Mais peut-être voyagez-vous à-travers l'espace intérieur espérant atteindre 'quelque chose' pour vous-même? Et peut-être emportez-vous par mégarde l'illusion du moi dans votre voyage? Si c'est le cas, peu importe jusqu'où ira votre pérégrination spirituelle, elle restera vaine.

Rappelez-vous la réponse précise et significative de Gotama : ‘Oui, vous ne pouvez mettre fin au *mal-aise* qu’en allant jusqu’au bout du monde. Cependant, vous ne pouvez faire cela en voyageant.’ Comment le faire alors? Gotama explique : ‘Avec ce corps même. Car, avec ce corps même, existe le monde entier du *mal-aise*, son origine, sa cessation et la voie vers celle-ci.’ En d’autres mots, les Quatre Nobles Vérités sont ici même en chacun de nous. Gotama n’évoque pas ici de simples états d’esprit, même sublimes. Et il ne s’agit pas simplement de voyager comme Skywalker, de courir comme Angulimala ou de s’asseoir comme un Bouddha.

Arrêter

Qu’ont en commun les histoires de Skywalker et d’Angulimala? Courir après ‘quelque chose’. Et ne pas l’atteindre. Ceci résume, en un mot, l’essentiel de la méditation bouddhiste : **arrêter**. L’illusion du moi – le soi illusoire – mis au repos, une fois pour toutes. En terminer avec tout le désordre du *mal-aise*. Un arrêt complet et final.

Vous savez bien que, même avec les jambes entortillées comme des pretzels, nous pouvons voyager. Un seul arrêt et l’on voit ce qu’il y a sous nos pieds. Voyez ce qu’il y a au fond de ce que vousappelez votre ‘soi’ ou ‘moi’. Alors, vous pouvez repartir à zéro, agir dans le monde sans trébucher sur vos propres pieds.

Qu’est-ce que le Bouddhisme populaire? En un mot, n’est-ce-pas **ralentir** : amoindrir les stress, se sentir reposé, avoir des aperçus, être davantage présent? Correctement pratiquées, ces méthodes nous mènent dans la bonne direction. Si l’on file à toute vitesse, il est d’abord utile de ralentir. En ralentissant, nous pouvons un jour arrêter. Voici l’essence d’une authentique méditation bouddhiste.

Le Zen est éminemment pratique. La première question est donc : Comment rentrer chez soi à partir d’ici? L’une des façons consiste à bien repérer les signes qui, à chaque tournant, nous indiquent que nous allons dans la bonne direction. Les manuels bouddhistes sur la méditation offrent ceci, si c’est là le chemin que vous choisissez. Vous pouvez aussi – si vous êtes suffisamment désespérés et prêts à prendre le risque – traverser les intersections à grande vitesse sur votre bicyclette.

Ce texte vous a présenté quelques ‘panneaux routiers’ essentiels et certains dangers sur la voie. En les parcourant ainsi ensemble, nous avons avancé sans bouger pour ainsi dire. L’important est que chacun de nous arrive chez-lui en toute sécurité. Partir sans itinéraire peut comporter des risques. Par ailleurs, étudier sans fin une carte routière ne mène nulle part.

Vous seul pouvez trouver votre propre chemin. Maintenant, oubliez tout ce que j'ai dit, et consacrez-vous plutôt à découvrir votre chemin avec tout votre corps. Si cela peut vous aider, je suis ici pour vous. Merci d'avoir écouté avec tant d'attention.

Paroles de retraites

Les textes bouddhistes et Zen parlent souvent des dangers de s'attacher à certains 'aperçus' ou à certains états d'esprit, même très profonds. Dans le texte précédent, j'ai mis l'attention sur les pratiques méditatives fondamentales de Gotama Bouddha. Ceci peut sembler être très éloigné de l'approche Zen classique, laquelle tend à se désintéresser complètement des états d'esprit et des niveaux de méditation.

En un sens, il n'y a pas d'états ou de niveaux dans le Zen. C'est pourquoi le Zen semble si abrupt et radical. Mais les pratiquants occidentaux du Zen doivent d'abord apprendre les pratiques méditatives de base pour en venir à les maîtriser. Le plus souvent, ils semblent penser que le Zen est une sorte de raccourci et se retrouvent ensuite coincés dans une impasse. Ils ont appris la rhétorique Zen au sujet de ce qu'ils sont **censés** faire : Soyez *Mu*, Seulement s'asseoir, et ainsi de suite. Il leur manque cependant la discipline méditative et le savoir-faire requis pour entrer avec constance en samadhi, le maintenir et continuellement l'approfondir.

Voici deux exemples de rhétorique Zen : 'Lorsqu'aucun nuage n'est présent, alors le ciel clair lui-même mérite de goûter au bâton' ou 'Détruisez cet enfer de boue appelé 'soi' et écrasez ce trou de vermine qu'est l'impasse de ' l'ici et maintenant'. Vous voyez sans doute pourquoi il peut être important pour des occidentaux de se familiariser avec les pratiques méditatives traditionnelles du Bouddhisme avant de s'en dispenser complètement.

Je vous conjure de pratiquer la méditation de façon soutenue et de vivre sainement. En le faisant, vous créez les conditions propices à une réalisation complète. Intégrée, nette et bien enracinée. Sans un tel enracinement, les expériences et aperçus spirituels peuvent parfois faire plus de mal que de bien – des percées de lumière se transformant en profondes obscurités. Ne les recherchez pas avec avidité! Consacrez- vous plutôt avec patience à votre pratique, instant après instant, sans souci de résultats.

Léger ou profond, le samadhi devrait toujours être clair comme le cristal, tranchant comme une lame de rasoir. Il devient alors possible de l'intégrer dans notre vie quotidienne, que l'on soit un artiste, homme ou femme d'affaires, travailleur ou retraité.

Continuez ainsi et votre pratique ne se limitera plus à votre coussin. Elle deviendra constante, que vous soyez assis, debout, couché – ou courant à pleine vitesse. Au début, il était difficile d'y entrer, maintenant, impossible d'en sortir. Continuez, sans hésitation ni interruption.

Voyons maintenant un exemple classique de l'approche Zen : 'Un moine vient voir son maître et dit : 'Si je viens sans rien apporter – qu'en est-il?' Le moine semble ici penser que le 'rien' qu'il a atteint est vraiment 'quelque chose' et qu'il peut s'y reposer. Comment le maître répond-il? 'Jette **cela** au loin!' En d'autres mots, 'Laisse-le tomber!' ou 'Laisse aller cela!' Même ce qui n'est pas 'quelque chose' doit être abandonné. Ne vous accrochez même pas à cela. Cela paraît étrange, mais c'est vrai : si ce n'est pas complètement clair, l'on peut s'attacher au non-attachement lui-même.

Le soi peut transformer le 'rien' en 'quelque chose'. Voilà pourquoi la pratique soutenue et les compagnons du Dharma sont si précieux. Une retraite comme celle-ci a vraiment une grande valeur.

Le moine, n'ayant pas saisi, dit alors : 'Mais j'arrive ici sans rien. Qu'y a-t-il à jeter au loin?' Il n'avait pas vu à-travers. Alors, le maître, inversant tout, lui répondit : 'Alors, porte-le avec toi.' Si vous ne voyez pas que vous avez encore quelque chose à abandonner, alors vous devrez le porter avec vous pendant encore un certain temps. Le maître ici était Joshu. S'il s'était agi de Rinzai dans la fleur de l'âge, il aurait pu crier ou même, frapper le moine. Joshu était plus subtil. Sans faux pas, il a tout inversé : bien, alors porte-le avec toi. À ces mots, le moine connut un grand éveil. Quelle expression superbe, un exemple vivant de ce que signifie 'être sans aucune chose' – et ne pas être attaché même à cela.

« Jette-le au loin! 'Laisse-le tomber!' 'Laisse aller cela!' Tout y est. Voilà l'une des façons dont le Zen classique compose avec les états d'esprit. Pas d'analyse de ces états ou d'évaluation de leurs valeurs et limites. Mais dites-moi, sommes-nous, vous et moi, des moines et moniales du Bouddhisme Zen ayant consacré des décennies de vie monastique à l'étude du Bouddhisme et à la maîtrise de la méditation?

Prenez garde! À défaut de posséder une connaissance et une expérience suffisantes, la mécompréhension – qui peut parfois être dangereuse – est inévitable.

La pensée discursive tranche tout en deux, trois ou quatre : il y a un temps et une place pour cela, par exemple, lorsque vous comptez votre monnaie au marché. Le samadhi roule tout cela en un, cisèle et transforme tout en un. Le dhyana dissout ce un en rien. Où êtes-vous alors, lorsque même cela s'en est allé?

Angulimala renonce à ses gestes malveillants, admet ses errements, demande à être admis dans la *sangha*, la communauté des moines, et est accepté. Cependant, tout n'est pas si simple, n'est-ce-pas? Après tout, il a tué 999 personnes. Comme le raconte plus loin le sūtra, un jour, alors qu'il mendie (comme le faisait Gotama lui-même lors de leur première rencontre), des villageois reconnaissent Angulimala et lui lancent des objets. À cause de lui, ils ont vécu dans la peur pendant des années et certains ont même perdu des proches. Le voyant maintenant impuissant, ils se vengent en le lapidant avec des tuiles et des pierres. Blessé, tailladé, en sang, son bol d'aumônes brisé, sa robe déchirée, Agulimala retrouve enfin Gotama. Que lui dit ce dernier? 'Endure tout cela! À cause de ton karma, tu aurais souffert pendant des milliers d'années. Béni sois-tu d'en faire l'expérience dès maintenant.'

Bien évidemment, cela le fait souffrir. Mais il arrive à le traverser. Je ne parle pas ici d'une quelconque vie future. **Voyez au-travers dès maintenant** – Ne rêvez pas à des vies passées ou à venir! En passant, comme le raconte encore le sūtra, ce meurtrier s'isola en retraite solitaire et en vint bientôt à voir au-travers. Et vous?

Vous n'avez pas oublié le dernier doigt, n'est-ce-pas? Ne serait-ce pas merveilleux de pouvoir l'obtenir – le doigt du Bouddha? Je serais alors éveillé moi aussi! Mais vous n'arrivez pas à l'obtenir, n'est-ce-pas? Vous n'arrivez pas à sectionner ce doigt si minuscule. Même si vous courez très rapidement, pratiquez de toutes vos forces, aiguisez sans relâche votre esprit : ce petit doigt ne se laisse pas attraper! Merci Angulimala d'avoir pointé le doigt vers les erreurs que nous faisons dans notre propre pratique.

Et Skywalker? Nous ne sommes pas des voyageurs de l'espace. Mais ne sommes-nous pas avides de résultats, aveuglément attachés à nous-mêmes, cherchant à nous libérer en arpantant des royaumes mentaux et spirituels qui, eux-mêmes, nous aveuglent toujours davantage? Skywalker, de par sa propre expérience, le savait bien : 'J'ai parcouru toute cette distance, mais j'ai tout amené avec moi. Ça n'a pas marché.' Son exemple est extrême, mais peut nous aider à ne pas nous-mêmes nous perdre dans de tels égarements intérieurs.

Nous devons voir la fin. Mais nous n'y arriverons pas en voyageant, même spirituellement. D'une certaine façon, nous amenons toujours le soi partout avec nous.

C'est pourquoi Gotama Bouddha approuve une partie de la question que lui pose Skywalker, mais en rejette l'autre partie. Il lui dit : 'Oui, tu as raison. Il faut vraiment aller jusqu'au bout de tout, pour aller jusqu'au bout de la souffrance. Mais c'est impossible d'y arriver en voyageant, peu importe de quelle façon.'

Le point culminant de ce court sūtra – qui ne fait que quelques pages – apparaît lorsque Gotama explique comment y arriver. Comment y arriver? 'Avec ce corps même, vous arriverez au bout du monde.' Gotama ne parle pas ici d'une quelconque expérience transcendante ou de quelque sublime état d'esprit : avec ce corps même. Dans les mots de Dogen, avec ce corps même, le corps et l'esprit tombent! Avec ce corps même, trouvez la cause de la souffrance. Avec ce corps même, mettez fin à la souffrance et, avec ce corps même, parcourez la voie. En d'autres mots, tout ce qui est nécessaire, ce que l'on appelle les Quatre Nobles Vérités, est déjà là, ici et maintenant – arrêtez simplement et voyez au-travers maintenant!

Le Bouddhisme vise de fait à 'arrêter complètement'. En venir à un arrêt complet – laisser entièrement aller tout le complexe illusoire du soi – et travailler à partir de là. Mais il faut d'abord arrêter. Pour autant que je puisse voir – et c'est assez peu – c'est là le socle fondamental de toute la méditation bouddhiste.

Prenez, par exemple, l'infâme pratique avec les koans du Zen Rinzai. En dépit de ce que l'on voit de nos jours, la véritable raison d'être de cette pratique n'est pas de méditer sur un koan, de le contempler ou, à partir de lui, d'avoir des aperçus ou des percées. Un koan est un instrument finement calibré, une arme meurtrière qui peut amener tout le complexe du soi à un arrêt! Le koan devient véritablement vivant et commence réellement son travail seulement à partir du moment où vous **devenez** vous-même le koan. Comme il est dit, vous ne pouvez à ce moment, ni avancer, ni reculer – ni non plus rester où vous êtes.

Totalement sous l'emprise du koan, la pensée discursive n'a nulle place où s'agripper et se dissout naturellement. Mais le koan demeure, exigeant sa résolution. C'est alors que 'la grande barrière du doute', comme on l'appelle dans le Zen, peut apparaître. L'on ne peut y échapper! Devenir-un avec le koan, voilà le raccourci qu'utilise le Zen Rinzai afin de pénétrer directement l'ultime dhyana sans-forme, '*ni perception, ni non-perception*'. C'est là ce que Gotama fit dans sa propre lutte. Le Canon Pali raconte que Gotama atteignit très tôt les états les plus sublimes du dhyana sans-forme, *aucune-chose et ni perception, ni non-perception*, grâce aux instructions de ses deux enseignants, Olâra Kâlâma et Uddaka Râmaputta.

Cependant, à cause de son propre 'grand doute', Gotama vit immédiatement que ces états n'étaient que des saluts temporaires et il continua sa quête. **Voilà l'attitude qui est si nécessaire aujourd'hui!** Sans celle-ci, vous aurez beau vous voir attribuer tous les koans que vous désirez par les plus illustres soi-disant enseignants du Zen, qu'en sortira-t-il de bon? Avec celle-ci, vous en viendrez à faire vivre votre propre koan! Voyez-le : tout le reste n'est que vain plumage emprunté.

Dans les termes plus traditionnels du Bouddhisme, la méditation porte sur les trois aspects caractéristiques de toute existence (instabilité, impermanence et sans substance propre). Il s'agit donc de **voir** que ce sur quoi l'on médite est ainsi. Même les états les plus profonds de l'esprit sont instables, impermanents et sans substance. Trois façons de dire la même chose : paraphrasant Joshu – et Bob Dylan – jetez tout ça!

Où toutes ces pratiques bouddhistes commencent-elles? À partir d'où? Du moment présent. Voyez le Genjo-Koan, le koan de l'ici et maintenant tel qu'il se manifeste, ou la respiration, la présence immédiate de notre respiration. Ou l'attention à une douleur dans le genou ou à un pas que l'on fait. Ces pratiques ne créent rien, n'ajoutent rien. Vous n'avez pas à vous remémorer ou même, à réaliser quoi que ce soit. Seulement être présent à ce qui est déjà là. Rien de plus, rien de moins. C'est là tout ce dont vous avez besoin. Comme le dit Dogen, 'N'ayez pas l'intention de créer un Bouddha et, encore moins, celle de vous attacher à être assis et immobile.'

Votre condition présente suffit. Vous n'avez pas à être dans une autre condition pour pratiquer. Des gens gaspillent parfois toute leur vie à attendre de 'bonnes' conditions, qu'un enseignant vienne enfin leur dire quoi faire, afin qu'ils puissent alors pratiquer. Une illusion sérieuse. Ces supposées conditions idéales sont-elles jamais réunies?

Quelles sont les meilleures conditions de pratique? Du temps, un endroit spécial, un environnement calme, des amis du Dharma avec qui pratiquer? Voyez : toutes ces conditions sont réunies ici même dans cette retraite. Ne les gaspillez pas!

Quel est le pré-requis le plus essentiel pour pratiquer? Notre condition actuelle, c'est tout. Rien de plus, rien de moins. Notre condition présente suffit toujours. Avec une seule jambe ou les deux, en pleine santé ou perclus de douleur, en congé ou submergé de travail. Tout se passe dans la manière dont vous composez avec ces conditions. Souvenez-vous en en revenant dans votre vie quotidienne.

Gotama Bouddha utilisait ces états très efficacement. Il connaissait la valeur et les limites de chacun d'eux. Lors de son décès, selon ce qu'en rapporte le *Maha-parinibbana Sutta*, le Sûtra de la Grande Mort, il traversa tous les états de samadhi et de dhyana que j'ai décrits ici. Il traversa le quatrième et dernier dhyana sans-forme, *ni perception, ni non-perception* puis vint la cessation. Voyant cela, Ananda, qui n'avait pas encore vu à-travers, crut que Gotama était décédé. Un autre disciple, Anuruddha, qui, lui, était éveillé, le corrigea, disant 'Non, il n'est pas décédé. Il est entré en cessation.' Alors, selon le sûtra, Gotama re-traversa tous les états, du plus profond au plus superficiel des dhyana-formes (ce que j'appelle le samadhi). Sans illusion du moi, il était pleinement présent à la totalité de son expérience. Il passa alors du premier samadhi au samadhi final de l'absence de plaisir ou de souffrance. Et c'est là qu'il mourut. Il ne revint pas à la cessation ou à un dhyana sans-forme profond tel que *ni perception ni non-perception*.

Je n'ai jamais entendu ou lu d'explication d'aucun enseignant à ce propos. L'on peut bien sûr penser qu'il s'agissait là d'un enseignement ultime donné à ses disciples. Techniquelement, il aurait pu rester dans le dhyana sans-forme, en animation suspendue, jusqu'à en sortir à son décès. Je crois plutôt qu'il a voulu laisser aller **en pleine connaissance**. Il n'y a aucune chose à laisser aller à ce moment final. Mais ce dernier état du samadhi est le meilleur état, sans plaisir ni souffrance, mais avec pleine connaissance, pour mourir.

Comme tant de gens, Gotama Bouddha éprouvait de grandes douleurs à la fin de sa vie. Il avait, dit-on, mangé de la nourriture avariée et cela avait miné sa condition physique, déjà fragile. Il disait lui-même qu'il n'était libéré de la douleur physique que lorsqu'il entrait en méditation profonde. Malgré tout, il a choisi d'éprouver **sa condition présente en pleine connaissance**. Mâchez cela lentement et vous n'aurez plus jamais faim!

*

Notes et références en fin de texte

Veuillez vous référer aux notes et références présentées à la fin du texte original 'Becoming One and Being Without Self, The Practice of Samadhi & Dhyana in Zen Buddhism'.

