

L'homme accompli, le bouddha, le sage, est décrit comme un être sans attachements, qui a dépassé tous les désirs, ou qui les a rejetés parce qu'il a compris leur vanité.

Néanmoins, la sagesse ne s'acquiert pas grâce à des privations volontaires, ni à l'issue d'un scrupuleux raisonnement intellectuel.

C'est même généralement le résultat de grandes passions, d'épreuves et d'explorations étrangères à l'ascétisme, qui ont été vécues avec acharnement.

La sagesse, que l'on appelle aussi sérénité, n'est pas un refus de l'illusoire. Elle est un suprême assouvissement, obtenu par l'expérimentation et la connaissance intime de ce que nous propose notre karma, dans le samsara.

La connaissance la plus intime s'opère au cours de ce que l'on nomme « *une expérience spirituelle* ».

Le philosophe moderne Fabrice Midal, lui-même bouddhiste, a répertorié cinq propositions qu'il considère comme étant les portes d'accès à l'expérience spirituelle, précisant que « *chaque individu a sa propre porte de prédilection, selon sa personnalité* » (je dirais, son ego, et son karma) :

- le bonheur de la relation
- le bonheur d'y voir clair
- le bonheur de la complétude
- le bonheur de l'action
- le bonheur d'être en paix dans l'acceptation de ce qui est

L'expérience spirituelle n'est pas facile à définir avec des mots. Il vaut mieux en décrire les effets.

Elle se caractérise par une sensation de plénitude qui envahit l'être tout entier, corps et âme. Elle est la manifestation d'une communion totale avec quelque chose qui était à l'extérieur de soi, et, qui, soudain, n'est plus différent de soi-même. La dévotion, la musique, la nature, l'amour, le spectacle de la beauté, sont parmi les facteurs les plus favorables à cette osmose. Celle-ci provoque une impression de paix, de bonheur absolu, de jouissance totale, imprégnant les sens autant que le mental.

Ce plaisir intense a ceci de particulier qu'il n'est pas le contentement volatil d'un désir particulier : il s'impose soudain, dans un environnement dont les vibrations entrent en parfaite concordance avec notre moi le plus profond, conscient, inconscient, et subconscient.

C'est pour cela que, à cause de son karma individuel, chacun possède sa propre porte d'accès à cet état de ravissement. Cette sensation est parfois fugace, mais ses effets se répercutent dans tous les recoins de la personne. Il laisse un souvenir qui va colorer durablement la vie et devenir un repère apaisant.

Le zazen, qui agit comme un filtre purificateur et nous débarrasse de nos tensions psychiques, est un moyen efficace pour préparer notre corps et notre mental à des expériences spirituelles fécondes. Elles sont des chemins de sagesse.

Et le sage est un bienfait pour tout son entourage.

Aussi devons-nous rester fidèles à une discipline qui nous aide à transcender les noirceurs de notre existence.

Comme le disait Sensei : « *il faut continuer à pratiquer zazen, éternellement* ».

Dans le yoga, parmi les 8 Angas, c'est-à-dire les préceptes à pratiquer pour la pacification du Soi, il y a « *Aparigraha* » que l'on traduit par « *Contentement de ce qui arrive* ».

Le philosophe Fabrice Midal considère que l'une des portes d'accès à l'expérience spirituelle est « *Le bonheur d'être en paix dans l'acceptation de ce qui est* ».

Dans un ouvrage de Charles Juliet, j'ai relevé récemment cette phrase : « *Quoi que ce soit que nous ayons à endurer ou subir, ne perdons pas de vue que tout est vie, et, qu'en conséquence, tout est bon à vivre* ».

Dans le zen, nous avons cet aphorisme : « *La vie quotidienne est la Voie* ».

Cependant, si nous voulons que règne l'harmonie dans notre vie quotidienne, il faut d'abord que cette harmonie s'installe en nous.

Ainsi deviendrons-nous un « *être unifié* » dont les actes et les pensées sont générateurs de ce que j'appellerai des « *bienfaits* ».

Cela nécessite d'être à la fois modeste et ambitieux, c'est-à-dire humble et lucide.

Pour être humble et lucide, il est très important de ne pas faire des choix, c'est-à-dire de ne pas évaluer les phénomènes en fonction des critères despotiques imposés par nos désirs et nos préjugés.

Sensei disait « *Ne faites pas de catégories* ».

Sans agir à l'étourdie, sans faire n'importe quoi, il est nécessaire d'accepter les événements avec neutralité, et de les traiter dans une seule perspective : non pas celle d'en tirer un profit personnel, mais de les intégrer sagement dans un contexte positif pour notre sphère karmique.

Cette prise de conscience, cette conviction, impliquent d'être attentif et perméable aux vibrations qui sont émises en permanence dans le monde « manifesté », dans l'univers tout entier, à commencer par ce qui est tout proche de nous.

Cette notion est facile à concevoir intellectuellement, mais plus difficile à appliquer dans la vie quotidienne. Alors intervient cette ultime vertu dont nous avons souvent parlé : *la vigilance*.

L'unification, l'harmonisation du soi est souvent mise en péril.

Avec respect, avec humilité, avec honnêteté, observons-nous au quotidien, et servons-nous de tous les « *moyens habiles* » qui sont à notre disposition.

Pour ce faire, pour les utiliser à bon escient, il est nécessaire d'entretenir la stabilité de notre mental, sa pureté.

En conclusion : il faut continuer à pratiquer zazen pour que notre vie quotidienne devienne une voie d'éveil.