

« Lorsque vous vous tournez vers l'intérieur, dit Maître Wanshi, et que vous lâchez complètement tout, la réalisation apparaît ».

Cette affirmation est difficile à accepter pour quelqu'un qui débute dans la pratique, car s'il est venu au dojo, c'est qu'il se fait déjà une idée de ce qu'est la réalisation ou l'éveil, en fonction de ses lectures, de son imaginaire et aussi de ses désirs conditionnés par sa propre frustration existentielle. Le débutant ne sait pas non plus ce que veut dire se tourner vers l'intérieur. Il croit encore que c'est la pensée qui va faire cette révolution vers l'intérieur. L'idée même de réalisation, qui naît dans l'imaginaire, empêche de voir la réalité et la vraie nature des choses.

Ce que dit Maître Wanshi est aussi difficile à accepter pour un plus vieux pratiquant qui, après avoir médité pendant de nombreuses années, se voit encore dépendant de ses émotions et de ses pensées négatives, pense qu'il n'arrive pas à contrôler ses pensées et donc croit qu'il n'a rien réalisé du tout.

Il faut cesser de s'illusionner sur la réalisation ou sur l'éveil.

Le Bouddha fait cette déclaration surprenante à Subhuti dans un monde relaté dans la *Prajnaparamita* :

« La conscience la plus haute, la plus éveillée, que vous ayez atteinte, est-ce l'inaccessible ? demanda Subhuti.

Oui, Subhuti, répondit le Bouddha.

Concernant cette conscience la plus élevée et la plus éveillée, je n'ai rien atteint du tout. Cette conscience est partout également. On ne peut l'atteindre ni la saisir, mais on peut la réaliser. On la réalise par la pratique accomplie l'esprit libre d'un moi et de l'objet d'un moi. »

Pour que la réalisation apparaisse, il suffit de se tourner vers sa propre intériorité. L'intérieur, c'est la conscience qui regarde sans se laisser capturer par les opinions, les jugements et les attentes du moi, et qui ne saisit aucun des objets que le moi désire. Sans le moi, le regard et l'attention que nous portons sur la posture, le corps, les sensations, les perceptions, les pensées, est la conscience même qui voit l'impermanence. Zazen est une contemplation sans moi, sans implication dans ce qui est contemplé, sans saisie, sans

jugement, et qui, paradoxalement, ne rejette rien de ce que le moi construit comme intentions, objectifs et sentiments. Quand le mental est au repos dans la pure conscience de la présence de soi, il n'y a plus que le regard immobile qui contemple le monde dans son mouvement insaisissable, le Trésor de l'Œil !

*« C'est de notre seule pratique que naît la réalisation, écrit Maître Dogen.
Notre vrai trésor ne vient pas du dehors. La réalisation utilise la pratique.
Revenez en vous-même et sautez d'un seul bond dans la terre de Bouddha ».*

La réalisation ne peut pas être un objectif, ni le résultat d'une pratique. Elle est la pratique elle-même lorsque notre regard intérieur se tourne vers sa source et se fond en elle. Il n'y a plus alors que le Trésor de l'Œil, inaccessible et ne se voyant pas Lui-même puisque c'est Lui qui regarde. Lorsque nous rejoignons l'inaccessible, il ne reste plus rien à réaliser.

Alors ne croyez jamais que vous n'y êtes pas ou que vous n'arriverez pas à vous fondre dans l'inaccessible. Le cœur de **votre** pratique est l'inaccessible.

*« Dès qu'on se livre à la pratique la réalisation apparaît, dit Maître Dogen.
Je n'ai jamais entendu dire qu'on ait obtenu le moindre profit sans étudier,
ni la moindre réalisation sans pratiquer. »*

La réalisation a besoin de notre totale confiance dans la pratique. Telle qu'elle est, tels que nous sommes, avec notre lumière et nos obscurités. C'est un "lâchez tout" qui est totale acceptation de ce qui est, tel que c'est. Et ça ne demande pas de faire des efforts !

Alors, nous venons au dojo nous asseoir avec nos amis de bien, nous lâchons nos attentes imaginaires et tout désir d'obtenir, pour nous absorber totalement dans le zazen qui regarde l'impermanence. C'est cela s'intérioriser. C'est cela qui nous permet de revenir dans la demeure du Trésor de l'Œil, la Source d'où nous regardons depuis toujours l'apparition et la disparition des choses.

Maître Wanshi continue :

« Exactement au moment où vous lâchez tout, polémiques et discussions s'éloignent à mille ou dix mille kilomètres. Mais toujours, rien ni aucun principe n'est discernable. Que peut-il y avoir alors à trouver ou à

expliquer ? Ceux qui basculent dans cet espace sans limites retrouvent immédiatement une confiance totale ».

Nous devons restaurer cette confiance totale en nous-même qui signifie retrouver son propre visage, sa propre identité. Ce n'est qu'en allant à l'intérieur de nous-même que nous le réaliserons.

Voilà, pour conclure une parole du Bouddha :

« La confiance est ce que les êtres humains peuvent posséder de meilleur et c'est cela qui leur apporte le bonheur le plus vrai. La pratique de la vision profonde est la pratique la plus agréable à vivre. Rencontrer la vérité dans son propre cœur est la douceur des douceurs ».
