

Cet article est protégé par les législations françaises et internationales sur le droit d'auteur et la propriété intellectuelle. Il vous est proposé pour votre seul usage personnel.

Vous êtes autorisé à le conserver sous format pdf sur votre ordinateur aux fins de sauvegarde et d'impression sur papier. Tout autre usage est soumis à autorisation préalable et expresse. Toute diffusion, mise en réseau, reproduction, vente, sous quelque forme que ce soit, partielle ou totale, sont interdites.

“Ouvrir la chambre au trésor”, un enseignement de John Crook

© John Crook, 1991.

John Crook est l'un des successeurs du maître zen chinois Sheng-yen. Il enseigne la méditation au sein du Western Ch'an Fellowship en Grande-Bretagne. Dans cet enseignement oral extrait de ses “Sermons aux pierres et aux arbres” donnés au cours de l'été 1991, John explique quelques-uns des aspects de la méditation en commentant un passage d'un livre du maître zen Dôgen.

Reproduit avec l'aimable autorisation de John Crook. Traduction française d'Alain Liénard.

Un Zen Occidental, 55 rue de l'Abbé Carton 75014 Paris

Site internet : <http://www.zen-occidental.net>

Courrier électronique : info@zen-occidental.net

Téléphone : 33 [0] 1 40 44 53 94

Document numérique du 1^{er} juin 2008

John Crook

Ouvrir la chambre au trésor

“Si vous poursuivez ces pratiques pendant un moment, la chambre au trésor s’ouvrira naturellement et vous pourrez en profiter pleinement.” Tels sont les mots de conclusion d’un rituel sôtô zen. Retenez bien : *“La chambre au trésor s’ouvrira naturellement”*.

La méditation ne nous oblige pas à un effort désespéré pour arriver quelque part. La pratique de la méditation devrait être quelque chose de naturel, comme de respirer ou de marcher. S’il y a trop de contrainte, de tension, la méditation devient égoïste. Elle devient une forme de désir, une forme de besoin. C’est la raison pour laquelle la pratique de la méditation a pour principe fondamental une profonde relaxation. L’utilisation de la respiration ou la répétition d’un *mantra* permettent à l’esprit de se calmer. Ces procédés ne sont pas la méditation en elle-même, mais sont des préliminaires. Ils permettent d’amener l’esprit dans un espace plus calme où la méditation peut naître d’elle-même. Lorsque l’on s’assied face au mur, la première chose à faire est de vérifier où se trouve l’esprit. Parfois il est très calme et vous pouvez simplement écouter le chant d’un oiseau, mais plus communément l’esprit est plein d’une énergie vagabonde, s’élançant de-ci de-là. Un pratiquant me le décrivait ainsi : *“Les chiens de chasse sont sortis. Ils cherchent sans répit, ils chassent sans répit.”* Il n’est pas toujours facile de savoir ce qu’ils chassent. Les désirs de l’ego dans son besoin de confort, son besoin de sécurité, son besoin d’être approuvé par lui-même et par les autres, tous ces besoins font naître la chasse. Nous voulons des assurances, le soutien qu’apportent les autres en nous disant que tout va bien. Il y a ce besoin insatiable d’un peu d’amour. L’agitation permanente de l’ego divaguant librement est comme un moteur d’automobile qui tournerait à vide, avec son ronronnement sourd en bruit de fond. C’est l’agitation de l’ego mendiant : la souffrance fondamentale.

Quand vous vous asseyez, la première chose à faire est de découvrir où se trouve votre esprit. Il suffit de reconnaître cela. Il suffit de remarquer l’irritation que crée l’approche d’un avion, cette intrusion

non voulue d'un pilote dans le ciel. Il suffit de reconnaître la façon dont l'esprit est perturbé, expulsé de son centre. De cette reconnaissance naît souvent une réalisation. Simplement savoir où se trouve l'esprit y suffit souvent. *“Oui”,* pourriez-vous dire, *“Oui, voilà où il se trouve. Voilà ce qui m'occupe en ce moment.”* Donc la première chose à faire est de vérifier où se trouve l'esprit.

La seconde chose à faire est d'ouvrir votre esprit à l'univers. L'univers est juste en face de vous. Ouvrez-vous simplement aux sons dans la pièce où vous êtes assis, au mur blanc, à votre propre corps, aux amis avec lesquels vous méditez. Tout cela est l'univers. Qu'est-ce que ça pourrait être d'autre !

Tout cela est présent précisément à ce moment comme une seule expérience. Pouvez-vous entrer en relation avec elle ? Pouvez-vous ouvrir votre cœur de telle façon que cette expérience de vous-même comme juste être là vienne tranquillement reposer en vous ? Rien d'extraordinaire.

Dôgen, le grand maître japonais qui a amené le zen Sôtô de Chine au Japon, parle des trois activités en *zazen* : penser, ne pas penser, ni penser ni ne pas penser. Quand l'esprit entre en *zazen*, il ressasse le passé ou bien peut-être les espoirs pour le futur. La pensée se tisse à partir d'espoirs et de peurs. Et quand vous vous dites : *“Oh, je devrais être en train de méditer, je ne devrais pas être en train de penser, je ne devrais pas être occupé à me faire du souci ou à me tourmenter.”* Cette attitude, c'est le rejet de la pensée, l'effort pour ne pas penser, qui crée son propre problème. La pratique du juste s'asseoir nécessite qu'on laisse jaillir ce qui est prêt à l'être.

Lorsque nous nous asseyons pour méditer, c'est comme de décapsuler une bouteille de bière, toute la mousse jaillit et il vous faut observer ce que disent les bulles. *“Oui, c'est cela”, “Oui, c'est ceci. Oui, c'est ainsi.”* Ensuite n'y stagnez pas et ne travaillez pas avec, laissez les retomber ! Laissez passer et retournez au silence jusqu'à ce que quelque chose d'autre jaillisse spontanément. Sans le chercher, sans tenter d'y travailler. De telle façon que si quelque chose se présente, vous êtes juste assis. Cette pratique s'appelle *“sans penser et sans ne pas penser”*. il s'agit simplement d'être,

naturellement. C'est la façon dont fonctionne un esprit qui n'est pas agité. Les choses naissent et les choses s'évanouissent.

Pour pratiquer *zazen*, trois attitudes plutôt démodées sont nécessaires. La foi, la volonté et s'autoriser à abandonner tout besoin particulier de réussite. La foi vient de ce que l'on connaît des personnes qui ont découvert que la méditation possède une réelle valeur. La foi vient de ce que l'on connaît un peu les Écritures et que l'on fait confiance aux manuels de méditation. La foi vient de votre savoir. Lorsqu'on est assis face au mur, l'esprit peut être troublé et en pleine agitation. Quand de tels moments se présentent, souvenez-vous qu'il y a eu et qu'il y aura encore des moments dans lesquels la grande paix se manifeste.

Cette foi nous permet d'avoir la volonté de méditer. La volonté de méditer est nécessaire pour contrecarrer ce genre de complaisance qui consiste à dire *"il y a un excellent programme à la télévision, je vais le regarder"* ou encore *"je vais aller me promener dans les bois pour admirer les campanules, je pourrais toujours méditer une autre fois."* La volonté, c'est simplement affronter à un certain degré nos complaisances envers nous-mêmes, celles qui nous poussent à rechercher le confort. La foi et la volonté permettent de travailler sans la force motrice des grandes espérances.

Il est important de savoir que la méditation produit véritablement la chambre au trésor, que celle-ci s'ouvre naturellement. Vous avez besoin d'une récompense. Vous avez besoin du bénéfice de la connaissance directe. C'est pourquoi, au début, on devrait être très simple et "travailler" dur. Il vous faut faire l'expérience de la grande paix, parce qu'une fois que vous avez atteint même momentanément la grande paix, votre foi est alors confortée et l'utilité d'appliquer la volonté devient claire.

Je peux vous dire que lorsque j'ai commencé à pratiquer la méditation au Centre Samye Ling en Écosse, je faisais cinq ou six séances d'une heure chaque jour. Et ces séances étaient très pénibles, de grandes luttes mentales, beaucoup d'inconfort physique. Mais avec le temps, cela a disparu. Certaines séances étaient meilleures, puis d'autres. Et le cinquième jour environ, je suis allé me promener. Et simplement le vent soufflait au travers de ma tête.

Le paysage est devenu lumineux comme s'il avait été de jade vert. Mais ce ne sont que des mots. Chacun d'entre nous doit en faire l'expérience par lui-même.

Il est important de savoir que l'esprit non-né est là présent à l'intérieur de vous. L'esprit agité n'est que le mouvement des vagues à la surface de l'océan. Quand les vagues se calment et que le vent tombe, la mer devient claire. Le processus de la méditation consiste à laisser les vagues se calmer. La chambre au trésor s'ouvre sur une profonde tranquillité. Dans cette tranquillité il n'existe plus de manque. Il y a la profondeur. *Nirvâna* signifie "éteint". L'esprit a éteint tous ses manques et ses désirs mesquins. Il se fait un profond silence comme celui d'une nuit de pleine lune sur un océan sans ride. Et tandis que vous êtes là dans cette grande nuit, la signification de la chambre au trésor en train de s'ouvrir s'élève en vous, une joie particulière commence à se manifester. Et c'est cette joie qui est le début de la méditation.

Hommage aux Bouddhas dans tous les mondes.

Hommage aux *bodhisattvas* dans tous les mondes.

Hommage au Livre de la Grande Sagesse.

John Crook, 1991