

## Pratiquer au sein de l'agitation

Samedi 2 février 2008

Quand on pratique régulièrement, en général, nos pensées s'apaisent, surtout dans une atmosphère calme comme dans ce lieu.

Pendant zazen, bien que de nouvelles pensées surgissent toujours, nous ne sommes plus totalement envahi par celles-ci. Nous devenons plus calme et on peut goûter la tranquillité, la concentration naturelle, paisible. C'est important d'expérimenter, d'approfondir cette concentration paisible.

Toutefois, même si on a l'habitude de cette tranquillité, il y a des moments où l'on n'est plus du tout tranquille, où d'un seul coup l'esprit est de nouveau envahi de pensées. Cela est vrai pendant zazen et plus encore dans la vie quotidienne. Lorsque subitement on se retrouve dans des circonstances difficiles, de nouveau l'agitation se produit. C'est normal. On ne vit pas séparé du monde et le monde est en perpétuel mouvement.

En fait c'est une erreur de croire que l'enseignement de Bouddha est simplement d'éviter l'agitation et de s'attacher à la tranquillité. Toute chose est impermanente et on ne peut se soustraire à l'agitation quand bien même on le voudrait. Même si vous vous retirez dans un endroit calme, si vous coupez les liens avec la société, même dans ce cas l'agitation peut naître d'un phénomène infime. Aussi, l'enseignement de Bouddha n'est-il pas seulement la concentration mais également l'observation.

Nous devons nous observer nous-mêmes : à ce moment-là je suis calme, à ce moment-là je suis agité. Vous pouvez observer : tel événement s'est produit, cela a provoqué telle pensée qui a engendré telle autre pensée, telle autre sensation ; j'ai mal à l'estomac. Vous pouvez voir cette réaction dans votre corps et dans votre esprit. Ainsi, on peut pratiquer même dans l'agitation ; non seulement dans l'agitation extérieure, mais dans l'agitation intérieure. Bien sûr, plus cette agitation est forte, plus c'est difficile. Mais c'est la pratique. Ainsi, on peut rester frais et lucide quelles que soient les circonstances : dans le calme bien sûr mais également dans l'agitation. La sagesse se révèle à ce moment-là.

Faire preuve de sagesse quand tout est calme, quand il ne se passe rien, ce n'est pas si difficile, mais produire de la sagesse quand c'est compliqué, cela est plus difficile. Il faut s'entraîner, répéter la pratique au sein de tous les phénomènes, au sein de la tranquillité comme au sein de l'agitation.