le dharma de la neige

Pierre Tatep (texte)

Soyez patients et persévérez : les résultats sur le chemin viendront en temps voulu, et parfois d'un seul coup, tout comme la neige peut fondre soudainement.

Ayya Medhanandi Bhikkhuni est la fondatrice et l'enseignante responsable du Sati Saraniya Hermitage à Perth, Ontario, Canada.

L'hiver dernier, nous avons eu beaucoup de neige. En avril, nous circulions encore d'un bâtiment à l'autre par d'étroites pistes creusées dans près d'un mètre de neige. Les journées étaient très lumineuses et ensoleillées, et nous étions surprises de voir que la neige était toujours là. Un jour, après notre retraite d'hiver, nous étions en train de déplacer un très lourd tapis d'un bâtiment à l'autre, qu'aucune de nous ne pouvait soulever. Nous avons réussi à le mettre sur un traîneau et à le tirer de la maison principale à la salle de méditation. Et puis, ce même après-midi, la neige a complètement disparu. Nous n'avons pas compris comment cela s'était passé, littéralement du matin au soir.

Une des nonnes de l'ermitage, Sœur Ahimsa, a écrit cela à son fils, qui est géophysicien. Voici ce qu'il a répondu :

« Tu sembles très impressionnée par la façon dont la neige a fondu. Je suis sûr que c'était étonnant à voir. Le monde s'est transformé du jour au lendemain.
La fonte est un processus non linéaire, ce qui signifie que la fonte engendre la fonte. De plus, la neige exige beaucoup d'énergie pour passer de l'état de glace à l'état liquide, et cette énergie ne produit pas de changement de température. Cela signifie que la neige peut réellement être au-dessus de la température de fusion, mais sans fondre. Si toute la neige se réchauffe vraiment pendant quelques beaux jours, alors elle peut fondre d'un coup, très vite. Comme la neige fondue commence à couler à travers la neige encore glacée, elle contribue à ac-

célérer le processus. Puis, lorsque le sol apparaît, il absorbe beaucoup plus la lumière du soleil, et alors la fonte s'accélère vraiment. La fonte durait probablement depuis des semaines, invisible, et puis la couche de neige a disparu d'un seul coup.

> Les journées étaient très lumineuses et ensoleillées, et nous étions surprises de voir que la neige était toujours là.

Ce type de changement de régime se produit tout le temps dans les sciences de la terre. Les choses se maintiennent comme elles sont, même dans des conditions très défavorables, et puis à un moment invisible quelque chose cède et tout change. Certains scientifiques craignent que notre climat puisse se comporter comme ça, qu'il pourrait tout d'un coup basculer de façon dramatique en raison de la façon dont nous le sollicitons. »

Cette description correspond tout à fait à notre pratique. Le premier parallèle qui se présente est le suivant : « La fusion est un processus non linéaire. » De la même manière, suivre le noble sentier octuple est un processus non linéaire, « ce qui signifie que la fonte engendre la fonte », exactement comme l'éveil engendre l'éveil. Tandis que les souillures — l'avidité, la haine et l'illusion — fondent, le processus de purification accélère notre abandon des impuretés.

> « Je suis sûr que c'était étonnant à voir. Le monde s'est transformé du jour au lendemain. »

La fonte des obstacles, comme la neige, nécessite beaucoup d'énergie pour passer de la glace à l'eau, pour passer des habitudes au lâcher-prise. Mais « cette énergie ne produit pas de changement de température. » En d'autres termes, l'énergie en elle-même ne provoque pas la fonte complète.

Cela signifie que nous pouvons encore être attachés à nos mauvaises habitudes. Nous pouvons encore être coincés dans notre ignorance, dans nos illusions, dans notre avidité et notre haine, pendant longtemps. Même si nous avons fait des années et des années de méditation, ou des semaines et des semaines de retraite. Même si nous avons pratiqué pendant longtemps, très longtemps, on peut avoir l'impression qu'il ne s'est rien passé. En effet, les souillures peuvent s'accrocher pendant longtemps, « même dans des conditions très défavorables. » Elles n'aiment pas que nous travaillions à les faire fondre. Mais elles s'accrochent quand même, et cela nous frustre – ce qui les réjouit.

La métaphore suivante est celle-ci : « La neige peut réellement être au-dessus de la température de fusion, mais sans fondre. Comme la neige fondue commence à couler à travers la neige encore glacée, elle contribue à accélérer le processus. » De la même manière, nous faisons des efforts pour maintenir l'attention et la diligence, avec ardeur, dévotion et compréhension claire. Nous travaillons sans relâche pour empêcher les états malsains de perdurer. Nous travaillons pour les supprimer, et pour encourager l'apparition des états purs, et leur maintient. Si nous continuons ce processus, et y consacrons un effort soutenu, alors quand ne serait-ce qu'un peu du sol de l'éveil commence à apparaître, il a également un effet profond sur ce processus. Exactement comme le sol réchauffé par le soleil apparaît sous la neige qui fond, faisant basculer et accélérer le processus de façon spectaculaire.

Sous la surface, il y a un lâcher-prise invisible de ces impuretés, que nous ne remarquons peut-être même pas. Disons que vous avez une chemise qui est vraiment très tachée, et vous décidez de la faire tremper ou de la passer à l'eau de javel. Elle sera vraiment propre. Mais il y aura toujours quelques taches, et vous les remarquerez encore plus. On remarque davantage ce qui reste que tout ce qui a été nettoyé. C'est la même chose avec ce processus. Nous avons travaillé si dur. Nous avons fait de tels efforts. Et pourtant il y a encore des impuretés, que nous sommes choqués de découvrir. Nous sommes découragés, et nous pouvons même penser que nous ferions mieux d'abandonner. « Ça ne marche pas ! » pensons-nous, sans nous rappeler à quel point nous avons déjà réussi à nettoyer, purifier, apaiser, voir.

« La fonte durait probablement depuis des semaines, invisible. » Oui ! Les impuretés fondent et fondent pendant des mois, des années même. Nous faisons peut-être même cela depuis plusieurs vies. Puis tout à coup, cette couche incrustée s'effondre. Lorsque les conditions sont favorables et que nous

atteignons un certain seuil, cela disparaît. Une porte s'ouvre, une compréhension s'épanouit. Il y a une vision pénétrante, réelle, soudaine, et un sens de réalisation. Quelque chose de profond a été abandonné.

Mais le travail n'est pas fini. « Les choses se maintiennent comme elles sont, même dans des conditions très défavorables. » Pour les souillures, le comportement éthique (*sila*), la concentration (samadhi), et le discernement (*paññā*) sont des plus défavorables. Mais pour l'éveil, ils sont très favorables. Nous devons nous rappeler d'être patients, de ne pas avoir d'attentes. Puis un jour, nous nous trouverons comprendre la souffrance (*dukkha*), connaître ses origines, l'observer et la regarder prendre fin. La voir cesser, et laisser le noble sentier octuple s'élever devant nous.

Vue juste, intention juste, parole juste, action juste, moyens de subsistance justes. À quoi passons-nous notre temps ? Comment gagnons-nous notre vie ? Pratiquons-nous ou sommes-nous simplement assis ? Comme le disait Ajahn Chah, « même les poules sont assises dans leur nid. » Nous sommes restés assis tant d'heures aujourd'hui, mais quel genre de travail avons-nous fait ? À quoi avons-nous utilisé l'esprit pendant ce temps ? Le processus est peut-être non linéaire, mais nous devons être inflexibles dans notre engagement à suivre le chemin.

La plus haute expression de notre nature humaine est de purifier notre esprit. Pour effacer les nuages, les couches de neige, la glace qui nous recouvre. Nous sommes gelés dans notre peur, gelés dans notre colère, dans nos opinions, dans nos jugements sur nous-mêmes et les autres. Nous y sommes enfermés. Nous devons trouver le moyen d'introduire la clé dans la serrure, même dans l'obscurité.

Pour ce faire, nous devons pouvoir ressentir notre humanité, ressentir notre nature, de l'intérieur. Pas en surface, mais de l'intérieur, là où les facteurs invisibles de l'attention, de la clarté, de la foi, de l'énergie, de la concentration et de la sagesse peuvent défaire et dissoudre des années d'aveuglement dans notre perception, dans notre relation à la vie. Voilà ce que cette pratique provoque, si l'on a assez de patience et de diligence et si l'on s'en remet au processus. Il provoque une transformation spirituelle. C'est invisible. Nous ne le savons pas tout de suite, mais après des années nous commençons à le voir. Nous voyons les changements chez les autres. Nous voyons les changements en nous-mêmes. C'est vraiment incroyable.

Lorsque vous êtes assis au milieu d'une succession d'états d'esprit, et que cela semble interminable, soyez confiants que ce processus est à l'œuvre. Certaines choses sont visibles, d'autres invisibles. Comme la fonte invisible de la neige sous la croûte de glace. Cela fonctionne vraiment si nous continuons à réunir les causes et les conditions pour que la pleine conscience, la diligence, le contentement et la gratitude apparaissent, pour que la générosité s'exprime, pour que la concentration mûrisse, pour que la sagesse se manifeste. Les résultats se chargeront eux-mêmes d'apparaître. Ils savent exactement quand c'est le moment.

Faire confiance à la pratique est la clé. Nous devons faire confiance et persévérer avec détermination. Et cela implique d'abandonner. *Nekkhamma* (le renoncement) est un abandon. Pas simplement vous raser le crâne et porter la robe. Ce n'est pas le vrai abandon. C'est juste l'apparence.

> « C'est lâcher complètement
> les choses conditionnées,
> les expériences conditionnées,
> les conditions de ce bas monde, et nous
> donner à ce qui est inconditionné, jusqu'à
> ce qu'il s'élève en nous. »

Comme un ami a dit une fois, il faut vous raser le cœur. Nous nous rasons le crâne chaque semaine, mais les cheveux repoussent. Donc, nous continuons à le faire. C'est un abandon permanent. Abandonner les plaisirs des sens. Vouloir encore un coup, un autre genre de dessert, un autre genre d'expérience, un autre genre de retraite. Juger, évaluer, vouloir, regretter, être en colère, pleurer — tout cela. Nous passons notre temps à nous tourner et nous tortiller à travers les contorsions de la vie humaine, jusqu'à trouver cet endroit où l'on peut voir à travers notre vraie nature, et l'esprit pur apparaît comme une lune brillante.

Nous ne pouvons pas trouver l'inconditionné dehors dans le monde. Ce n'est que dans le cœur que nous pouvons le connaître. Il apparaît de ce corps même, qui est voué à la mort, qui doit être lavé et nettoyé et entretenu, et qui salit les vêtements que nous portons. De ce corps salissant et malodorant peut émerger un esprit éveillé, peut émerger la beauté transcendante.

Nous utilisons donc le corps. Nous le respectons et l'honorons en vue de l'éveil spirituel, et pas comme une source de plaisir. Notre objectif n'est pas d'extraire jusqu'à la dernière goutte de joie et de plaisir des choses du monde, mais d'arriver finalement à cette autre rive à laquelle nous aspirons. Tel est le sens de l'aventure humaine pour ceux qui sont prêts à faire confiance et à s'en tenir à la pratique.

Quand nous permettons à l'esprit d'être surexcité, surchauffé, à propos des choses qui sont passées, ou à propos de l'avenir, nous creusons l'ornière de notre servitude mentale. Permettre à la colère d'habiter l'esprit, permettre aux états malsains d'envahir l'esprit, c'est permettre à Mara de monter sur nos épaules. Cela ne va pas aider à éliminer les kilesas, les impuretés du cœur.

Tout est contenu dans ces enseignements. Ils sont si vastes. Mon vénéré professeur Sayadaw U Pandita [un grand maître de méditation birman] me disait toujours : « Ne lisez pas les livres. Commencez par lire votre cœur. » Si nous étudions notre propre cœur, nous constatons que tout y est écrit. Tout. Et si nous étudions les suttas, nous pouvons entendre les paroles du Bouddha et elles nous encouragent à continuer la pratique.

> « Ne lisez pas les livres. Commencez par lire votre cœur. »

Même lorsque des poignards ont été plongés dans nos cœurs, lorsque nous avons connu la chose la plus douloureuse qui soit, comme une mère et un père perdant leur enfant, nous pouvons encore trouver la paix par la pratique. Nous faisons cela en recherchant la base même de notre être, et en découvrant qu'il n'y a pas d'être là-dedans. Aucun être solide que nous puissions appeler « moi » ou « à moi ». Même face à une perte terrible, nous pouvons voir à travers la douleur jusqu'à la fin de la douleur. Pas seulement pour nous, mais pour tous les êtres. Voilà ce que représente notre voyage : la possibilité d'atteindre l'Everest du royaume spirituel. Cela peut sembler impossible en partant de là où nous sommes assis maintenant, mais nous devons faire confiance à ce processus. Et comme la disparition soudaine de la neige de l'hiver, c'est tout simplement magnifique.

Traduction **Ilan DUBOSC**,
à partir de l'article « *The Dharma of Snow* »,
par **Ayya Medhanandi BHIKKHUNI**,
publié dans le numéro Printemps 2016
du magazine américain
Tricycle : The Buddhist Review,
vol. XXV, no. 3. www.tricycle.com.