

Comment s'y prendre avec les obstacles

Par le Sakyong Mipham Rinpoché

Quel que soit notre niveau de pratique, nous rencontrerons toujours des obstacles. En tibétain obstacle se dit *parche*, « ce qui arrête notre progression ». De fait, il n'est pas rare que plus nous nous engageons dans la pratique, plus les obstacles augmentent. Si nous comprenons que les obstacles font partie intégrante de la voie spirituelle, nous pourrions en apprendre quelque chose. Les obstacles peuvent être des messages. Nous devons nous réveiller et regarder ce qui se passe. A un niveau plus profond, nous pouvons inclure les obstacles dans notre voie ; cette approche constitue un défi plus difficile à relever.

On distingue des obstacles externes, internes et secrets. Un obstacle externe, c'est tout ce qui, dans le monde extérieur, nous distrait de notre pratique. Être très occupé constitue par exemple un obstacle à la pratique. Être trop préoccupé de notre famille peut nous empêcher de pratiquer. Le divertissement peut être un obstacle : un passe-temps devient une passion qui prend toute la place dans notre vie, et voilà que tout à coup nous cessons de pratiquer. A un niveau plus subtil, si l'esprit est continuellement en quête d'une forme de distraction, cela devient sans aucun doute un obstacle.

Les obstacles internes sont en rapport avec notre pratique. L'obstacle interne le plus courant, ce sont les concepts. La conceptualité peut se manifester sous la forme d'une idée fixe qui commence à nous éloigner de la voie. Elle peut se manifester aussi sous la forme d'une discursivité intense qui nous empêche de nous concentrer sur l'objet de notre méditation ; quand notre esprit divague sans cesse, notre énergie se disperse. Une forte émotion peut également être un obstacle interne. Le fait d'être possédé par la colère, l'esprit vindicatif, la jalousie, l'ambition ou le désir, est un obstacle à notre progression.

Les obstacles secrets sont en rapport avec la vue. On doute de la voie, on manque de confiance dans le dharma. Il est évident que si notre esprit est saisi par le doute, il est difficile de pratiquer ; même si on entreprend de méditer, on ne va faire aucun progrès. Si nous considérons la pratique comme secondaire parmi nos occupations quotidiennes, notre développement spirituel devient de moins en moins pertinent à nos yeux. Dès lors la voie du dharma a disparu, et notre voie prend un caractère de plus en plus mondain. Nous perdons notre cheval de vent, notre sens de l'humour et notre joie. Être certain de sa vue et écarter les obstacles à la vue juste constituent les aspects secrets du travail sur soi-même.

D'une manière générale, les obstacles sont liés au karma et aux conditions. En particulier, les obstacles sont associés au type de contexte et aux conditions d'environnement que nous créons. Ces conditions sont liées aux tendances habituelles du corps, de la parole et de l'esprit, qui sont de nature karmique. Pour ce qui est des actes du corps, le pire est de tuer, ou de faire du mal aux autres. En ce qui concerne la parole, parler de manière offensante crée également des conditions négatives. Quant aux obstacles de l'ordre de l'esprit, ils surgissent lorsqu'on crée un environnement mental malsain, comme lorsqu'on devient exagérément possessif vis-à-vis des autres ou qu'on est incapable de les apprécier. Du terreau de ces actions non-vertueuses, les obstacles ont tendance à fleurir. Ce qu'on a fait ou dit crée une énergie, une fréquence vibratoire, qui attire les obstacles.

Quel est l'antidote à cette création des conditions favorables aux obstacles ? L'antidote fondamental, à tous les niveaux, c'est l'attention, la présence pleinement consciente. Un jour,

quelqu'un qui avait été percuté par une voiture a demandé à mon père, le Vidyadhara Chögyam Trungpa Rinpoché, pourquoi il avait eu cet accident. Il s'imaginait que quelque chose dans son passé karmique en était à l'origine. Il a eu la surprise d'entendre mon père lui répondre qu'il avait simplement manqué d'attention.

Il est assez facile d'être attentif et vigilant dans le domaine pratique, comme lorsqu'on regarde à droite et à gauche avant de traverser une rue. Mais l'attention implique également d'apprécier notre vie et d'y exercer notre perspicacité. La vitesse est l'ennemie de l'attention ; dans la précipitation, on oublie de bien regarder ce qui se passe. Dès qu'on est arrogant et cavalier, qu'on prend pour acquis les détails de son corps, de sa parole ou de son esprit, un obstacle surgit. On se demande alors ce qui a bien pu se passer. Quel que soit le niveau de notre pratique, nous devons prêter attention à notre vie et l'apprécier.

L'antidote aux obstacles internes, c'est la pratique. Dans la pratique de l'attention où on demeure dans la paix, on se sert de l'instant présent comme point de référence pour entrer en relation avec son propre esprit et vaincre sa discursivité. C'est en ramenant l'esprit à la respiration que l'on apprend à être attentif et présent. Si on est confronté à des émotions intenses, il y a deux approches possibles. Si on est déjà suffisamment avancé dans sa pratique pour être capable de se contenter de respirer simplement en laissant une forte émotion se dissiper, alors c'est cela qu'il faut faire. La deuxième technique consiste à démanteler l'émotion en la contemplant. On commence donc à décortiquer l'émotion : « Pourquoi suis-je jaloux ? Qu'est-ce qui a provoqué ce sentiment chez moi ? » En contemplant les raisons qui ont provoqué l'apparition de nos propres émotions négatives et la manière dont elles engendrent souffrance et anxiété, nous pouvons commencer à les désagréger. Cette technique augmente l'attention et la conscience claire.

La paresse est un obstacle qui mérite une attention toute particulière. Elle peut nous empêcher de jamais arriver jusqu'à notre coussin de méditation. Elle peut aussi se manifester par une activité excessive ou bien, à l'autre extrême, par un sentiment de découragement. Si toutefois nous arrivons à nous asseoir effectivement pour méditer, la paresse peut encore nous empêcher d'appliquer correctement la technique. Bien qu'on le retrouve à tous les niveaux, l'obstacle de la paresse est toujours lié à notre vue. L'antidote à cet obstacle, c'est l'inspiration. Il faut prendre un nouveau départ.

Pour prendre un nouveau départ, on ne peut pas se contenter de se projeter dans le futur, il faut aussi réfléchir au passé. Qu'est-ce qui nous a inspirés à pratiquer pour commencer ? Que signifie être un pratiquant ? Ranimer la flamme de notre inspiration peut aussi signifier renouer avec notre bienveillance – le bodhichitta – l'esprit d'éveil. En reprenant contact avec la bienveillance et la compassion, nous rétablissons les bases de la confiance dans notre pratique de la méditation. En conséquence, nos objectifs et notre engagement sont clarifiés, ce qui nous permet de vaincre la paresse. Alors nous pouvons appliquer l'antidote à un niveau plus profond en faisant simplement reposer notre esprit dans sa nature ultime.

Travailler sur les obstacles des niveaux externe, interne et secret nous donne les moyens d'en apprendre quelque chose. En appliquant les antidotes, nous nous servons des obstacles pour approfondir notre pratique et avancer sur le chemin de la réalisation.

Grâce à l'attention, à la conscience claire et à la certitude de la vue, nous pouvons avoir un but dans notre pratique et une grande confiance dans la voie. Ces qualités nous apportent joie et satisfaction dans tout ce que nous faisons, ce qui nous permet de tout inclure dans notre pratique, y compris notre famille et notre travail. Lorsque nous parvenons à garder notre esprit ancré dans la pratique, alors les occupations plus mondaines de notre vie ne sont plus des obstacles.

Des pratiquants de renom ont affirmé que les obstacles sont leur voie. Il s'agit là d'un des aspects des enseignements de la folle sagesse : se délecter des défis et des obstacles. La plupart d'entre nous doivent d'abord stabiliser leur esprit avant de pouvoir s'exclamer : « Par ici les obstacles ! » Il faut d'abord savoir apprécier nos expériences et nos émotions avant de pouvoir les transcender ainsi.

Pratiquer régulièrement, cultiver la paix et la bienveillance et renouveler notre inspiration sont les éléments-clés du travail sur les obstacles. Cette approche graduelle construit l'équanimité pas à pas. Quels sont les signes de progrès ? Notre corps, notre parole et notre esprit s'adoucissent. Nous arrivons de temps en temps à supporter les difficultés sans nous plaindre. Nous pouvons même arriver à considérer les obstacles comme une occasion bienvenue de mettre en pratique les vertus telles que la patience, la générosité, la discipline, la méditation, l'effort, et ce qui les relie : la prajna ou sagesse qui consiste à voir les choses telles qu'elles sont. Grâce à la pratique et à un changement d'attitude, tout ce que nous rencontrerons – bon ou mauvais – aura de moins en moins le pouvoir d'entraver notre voyage.

© Sakyong Mipham, février 2010.

www.sakyong.com

© Les Traductions Manjushri, France, mai 2010.

www.manjushri.shambhala.fr