

Dharma Talk

Troisième jour de retraite à Hoeptingen en août 2018

Jeff Shore

J'ai confiance que vous soyez tous et toutes venus ici afin de découvrir par vous-même, à travers votre propre expérience et vos propres os, ce que signifie 'être sans soi'. Voilà le koan que chacun d'entre nous *est*. Chacun à notre façon. Nous devons arriver à la fin de ce que nous appelons le soi. Et réaliser, du fait même, cette compassion inconditionnelle, cet amour qui vient d'une paix sans limites. Un apaisement si vrai et si profond que rien ne peut plus le déranger – et non pas seulement une accalmie passagère qui redevient bientôt à nouveau *mal-aise*. La mort elle-même n'est pas en-dehors de cela, sans parler des hauts et des bas de la vie quotidienne. Une joie sans limites jaillit aussi d'une façon toute naturelle de l'absence du soi, tout comme une vitalité pleinement établie. Non pas une énergie frénétique ou nerveuse. Non. Pleinement établie, non pas éteinte ou sans vie. C'est plutôt là que notre vraie vie et notre vraie vitalité trouvent leur source. Et alors, d'instant en instant, l'on fait ce qui doit être fait. Je ne doute pas que vous reconnaissiez là ce qui a été cité hier et qui est si souvent dit dans les premiers écrits du Bouddhisme :

Tout est impermanent

Le soi ne peut y échapper. Le soi lui-même est fragmenté, divisé. Tout comme ce avec quoi il entre en contact : le soi veut se débarrasser de ce qui lui déplaît et conserver ce qui lui convient – essayer de le rendre permanent. Mais ça ne l'est pas. Le soi lui-même est impermanent. Voyez-le par vous-même. Le Bouddhisme des origines ne cesse de le répéter :

Tout est impermanent, c'est là la vérité de la vie-et-mort (vivre et mourir)

C'est là l'état du soi – et le soi ne peut s'en libérer lui-même. Pour le dire crûment, c'est ce que le soi **est**, divisé en lui-même et à l'extérieur. Comme je l'ai mentionné auparavant, la raison d'être du Bouddhisme est sommairement évoquée dans la deuxième ligne du même texte, ce pourquoi le Bouddha lui-même était prêt à donner sa vie :

La naissance-et-mort anéantie (en-allée, dissoute) est la paix ultime, la joie inconditionnée

Nous devons être attentifs à ne pas nourrir et fortifier cette illusion qu'est le soi. Ce nœud enchevêtré. Une fois que vous le voyez pour ce qu'il est, sans substance d'aucune sorte, ce nœud inextricable se défait. Tout entier composé de causes et de conditions temporaires, impermanentes. Rien ne le soutient. Le soi ne peut durer. Lorsque vous

percevez clairement qu'il en est ainsi, le soi perd toutes ses racines. En ce qui me concerne, c'est là la base du Bouddhisme.

C'est comme un poing (*il montre son poing*). Vous pouvez serrer le poing jusqu'à ce que les ongles vous entaillent la peau. Dans notre vie quotidienne, le corps et l'esprit peuvent devenir comme ce poing serré. Vous pouvez même en venir à faire l'erreur de croire que vous devez couper cette damnée main! Une main ne sert plus à grand' chose une fois coupée, n'est-ce-pas? Ce qu'il faut plutôt faire, c'est ouvrir la main (*il l'ouvre lentement*). C'est toujours la même main, mais à quoi sert-elle lorsque le poing est fermé? Frapper quelqu'un peut-être? Mais c'est aussi ce même poing fermé qui devient une main ouverte, des bras ouverts, complètement relâchés, libres. Cette main peut maintenant compter ses doigts : 1,2,3,4,5. Elle peut donner, recevoir, saluer. Elle peut laver la vaisselle et même serrer le poing pour toquer à la porte. En toute liberté. Lorsqu'elle est un poing fermé, elle cause uniquement de la douleur – et pourtant, c'est toujours la même main, pas deux choses différentes. Ce '*arghhhhh!*' (*serre le poing avec force*) est ce qui devient ceci (*il ouvre la main*).

Cette main ouverte est notre nature originelle, notre vraie nature. Voilà ce qui agit et est toujours libre dans ses actions. Vous n'avez pas à vous couper la main pour être libre. Il suffit de laisser votre main être ce qu'elle est réellement. C'est cela zazen : laisser la main, c'est-à-dire le corps et l'esprit, être ce qu'elle est réellement.

Méfiez-vous cependant : cherchez-vous à vous éloigner ou à vous évader de ce qui est et ce, même en zazen? Votre pratique doit être complète. Il ne suffit pas de vous asseoir en rêvant et de perpétuer vos illusions. Votre pratique doit aller jusqu'au fond. Alors seulement s'asseoir est-il suffisant. Seulement respirer (*expire longuement*) aussi, si l'on s'y abandonne complètement. Pour certains, un koan peut aider. Pour la plupart cependant, c'est une perte de temps qui mène presque toujours à une forme de masturbation mentale. Cela n'a rien à voir avec la pratique des koans. De nos jours, et c'est regrettable, la pratique des koans ressemble le plus souvent à une sorte de masturbation mentale 'zennistique'. L'on voit alors des personnes ayant 'réussi' un ou des koans devenir des enseignants zen, sans pour autant avoir jamais résolu le grand problème de la naissance-et-mort. Leur propre vie-et-mort reste irrésolue. Et pourtant, ils ou elles 'enseignent des koans'.

Le seul koan que nous devons réellement résoudre est celui que nous **sommes**. Un koan emprunté dans un livre peut aider si vous le faites vôtre, si vous vous y cimentez. Mais, même là, c'est une pratique zen de deuxième ou troisième catégorie. La façon réelle de travailler est de réaliser profondément le koan que vous **êtes**. D'où viennent tous les koans? Pas d'un livre. Ils étaient le dilemme, le problème fondamental d'une personne donnée à une époque donnée. Peut-être pensez-vous : ' Mais je ne suis qu'une personne ordinaire, pas un moine. Comment pourrais-je jamais avoir mon propre koan?'

Sottise. Vous êtes un être humain et cela suffit. Vous avez tout ce dont vous avez besoin. Laissez aller cette fausse idée qu'un moine ou une moniale soit de quelque façon plus proche de la vérité. Laissez tomber cette prétendue infériorité de la vie laïque. La pratique centrale des koans, le *huatou*, a été développée pour des laïques. C'est là une erreur que l'on trouve souvent dans les textes du simple fait que les moines ont si souvent travaillé avec des koans, mais le faire à l'intérieur des murs d'un monastère et dans le cadre d'un *curriculum* bien défini, voilà ce qui est artificiel et convenu. La pratique essentielle se fait *dans* le monde. Et non, cela n'est pas facile, surtout au début. Il faut s'y dédier. C'est pourquoi nous faisons ce que nous faisons ici, dans cette retraite et dans notre vie quotidienne. Comprenez bien : si vous le pouvez, n'hésitez pas à passer du temps dans un vrai monastère. Mais, surtout, ramenez tout cela à la maison.

*

