

## Jan 2020 – Montreal Talk 4 – French translation

Animés d'une profonde gratitude, nous sommes rassemblés ici et nous pratiquons ensemble.

Vous ressentez tous et toutes une vive gratitude pour votre maître aujourd'hui disparu. Et celle-ci s'exprime parfois par des pleurs, et c'est bien là une façon de l'exprimer ... mais les larmes seules ne suffisent pas. Cette gratitude que vous ressentez si profondément exige que vous acheviez ce que votre maître a laissé derrière lui. C'est là une tâche que vous devez accomplir. C'est ce qu'il vous a légué. Et vous devez compléter cette tâche.

De cette façon, votre gratitude, votre profonde appréciation et votre amour seront comblés. Vous lui devez cela. Vous vous le devez à vous-même. Vous le devez à tous les êtres. Rien d'autre ne pourra suffire. La seule nostalgie des jours passés ne suffit pas. Je sais qu'il ne permettrait pas cela. Et vous le savez aussi. Ne restez pas dans le passé. Vous devez ramener tout cela à la vie ici et maintenant. Votre maître l'exige. Vous le voulez aussi. Toute la vie le demande. Rien d'autre ne suffira.

C'est ainsi seulement que nous pouvons pleinement exprimer la profonde gratitude qui déborde de notre cœur : quelle bonne fortune est la nôtre, quelle chance nous avons d'être ici tous ensemble et de pratiquer comme nous le faisons. C'est une bénédiction de pouvoir le faire. Notre propre peine, nos difficultés, notre lutte, notre somnolence elle-même : tout cela est digne de notre gratitude. Nous devenons pleinement reconnaissants, des larmes de joie apparaissent alors pour nos difficultés elles-mêmes, particulièrement pour elles.

*(long silence)*

Que cherchez-vous? Que reste-t-il pour que vous le cherchiez encore? Voulez-vous parfaire votre pratique? Devenir parfait? Polir l'espace vide? C'est important, oui, et pourtant cela reste de l'espace vide qui polit de l'espace vide. Avec du sang, de la sueur et des larmes.

Cherchez-vous plutôt la délivrance, la liberté? Ici même, maintenant, qui vous enchaîne? Qui vous tient prisonnier? Ici même, qui vous enferme? Qui vous cloue au sol? Le Soi qui cherche à être libre s'emprisonne lui-même dans sa propre liberté en s'y enchaînant.

Nous ne pouvons pas atteindre la liberté. Nous ne pouvons pas atteindre la délivrance. Le Soi qui cherche tout cela doit en arriver à sa propre fin. Et c'est alors seulement que l'on voit que la délivrance a toujours été là, depuis toujours, dès la case 'GO', avant même que le mot 'GO' soit prononcé.

Bien sûr, nous nous jetons à corps perdu dans notre pratique. Nous ne pouvons faire autrement. Nous nous y donnons complètement. Mais il suffit qu'une seule pensée d'atteindre la délivrance, la liberté, l'éveil ou un *kensho*, quelque chose, quoi que ce soit, soit présente et vous voilà ré-enchaîné à nouveau, reculant de nouveau. Vous, personne d'autre.

Vous devez clairement discerner, voir clairement au-travers de cette question : « Que signifie se donner complètement à la pratique? » et « Que veut dire chercher quelque chose, attendre quelque chose de la pratique? » Chercher quelque chose, attendre ou espérer quelque chose de la pratique, c'est la souiller, la dégrader. Donnez-vous simplement, complètement, sans même penser à 'comment', 'quand', 'quoi', 'où' ou même 'pourquoi'. Ce sont là des distractions, rien d'autre. Donnez-vous entièrement à votre pratique, si complètement qu'aucune pensée d'en retirer quoi que ce soit ne puisse apparaître. 'Qu'est-ce que ça va me donner?', 'Quand vais-je l'obtenir?', 'Est-ce que ce sera intense, considérable?', 'Pourquoi ne l'ai-je pas déjà?': distractions simplement. Qui découlent toutes d'une pratique erronée. Si vous faites cette erreur, voyez-le clairement et corrigez-la. Il n'y a rien à chercher ou obtenir. Rien à atteindre. Voilà ce qui doit être atteint. Être libre, c'est être libre de la liberté elle-même. Ne pas s'accrocher même à cela. 'Je dois être libre! Ne me dites pas quoi faire! Ne me donnez pas de responsabilités!': ce n'est cela pas être libre. Ça, c'est être enchaîné à vos penchants passagers, à vos propres illusions.

Non, être libre, c'est être libre de la liberté elle-même. N'avoir absolument nulle part où s'appuyer **et se tenir debout précisément là! Avec force et en toute clarté!**

Voilà où ça s'arrête, où ça se termine. Comment cela se termine-t-il? Comment cela reste-t-il inachevé? Qu'est-ce donc qui doit en venir à sa fin dans cette vie? Voilà ce que Gotama a vu lorsqu'il s'est assis sous l'arbre Bodhi. Et qu'est-ce qui doit rester inachevé? Qu'est-ce qui doit à jamais continuer? Mmmh? Le voyez-vous? Si vous confondez les deux, vous êtes perdus! Qu'est-ce qui doit finir? Qu'est-ce qui ne peut jamais finir? Si vous ne le discernez pas clairement, comment s'étonner que vous vous retrouviez égaré dans votre pratique? Poussant ici, tirant là ... Se donner complètement, se donner complètement, il ne reste plus rien. Et cela veut dire que le monde entier est à vos pieds. Rien ne reste, car tout est à vos pieds. Voilà pourquoi nous pleurons parfois de gratitude devant un brin d'herbe, un flocon de neige ou quand nous entendons très tôt le matin quelqu'un qui déblaie la neige sur le trottoir de bois qui mène au zendo.

Oui, ce que maître Hakuin nomme 'zazen samadhi' est important. Nous devons établir ce samadhi et le maintenir. Une retraite sert à cela. C'est beaucoup plus difficile d'y arriver dans notre vie quotidienne. C'est pourquoi nous avons des retraites comme celle-ci. Matin, midi et soir, vous pouvez vous donner complètement, de façon continue, sans réserve. Sur votre natte, bien sûr, mais aussi en vous levant, en marchant, en pelletant, en mangeant ... Lorsque nous revenons ensuite nous asseoir sur notre natte, nous n'avons pas à tout recommencer, nous continuons simplement. Cela devient ce que nous sommes.

Bien sûr, c'est une sorte de discipline, une façon de vous ramener vous-même encore et encore à la pratique et ce type de discipline est nécessaire, du fait de notre esprit si facilement vacillant. Dompter cet esprit, comme dans les *Images du Bouvier*, dompter cet esprit sauvage et vacillant n'est pas si difficile, si c'est fait correctement. C'est comme ramener le buffle dans la grange. Là où il doit être. Et, quand vous le faites, vous voyez clairement que, oui, c'est là sa vraie demeure.

Mais le point important c'est ce processus, cette discipline, ce retour patient et répété qui accompagne chaque respiration ... Non, nous ne créons pas l'éveil et cela ne cause pas le *kensho*. L'éveil, pour utiliser ce terme, est sans conditions. Rien ne cause l'éveil. Mais nous devons labourer le terrain, patiemment travailler la terre, d'instant en instant. Pourquoi? Parce que cela va produire ..? Non, aucun besoin de produire quoi que ce soit, mais si vous cultivez correctement votre propre vie, en accord avec le dharma ... Ne vous assoyez pas ici en zazen pendant cinq jours pour ensuite parler en mal de vos voisins ... Ça doit être vécu de façon continue et, éventuellement, cela devient notre propre façon d'être, mais, encore là, cela ne signifie pas que nous produisons ou créons l'éveil ... Nous n'avons pas besoin de le faire. Il nous faut simplement permettre au buffle de rentrer dans la grange. Et quand les conditions sont justes, l'inconditionné se manifeste. L'on voit alors que ce que l'on cherchait si désespérément, a toujours été là. Vous devez confirmer cela dans vos propres os. Ne vous contentez pas de tourner sans cesse en rond dans votre propre tête.

En vous éveillant, vous n'obtenez rien. Mmmh? L'idée même d'obtenir quelque chose - et le Soi ne cherche jamais rien d'autre - est précisément ce qui doit être abandonné! Le voyez-vous? Ne faites pas l'erreur d'imposer à votre pratique les standards, les évaluations et les critères de réussite du Soi. Cela ne fonctionne pas. Ne rien devoir atteindre, 'avec' ou 'sans' quoi que ce soit, est le seul dharma vivant. Et ce n'est pas en y pensant que l'on peut le comprendre. Même la pratique ne peut vous ouvrir le chemin.

Alors, à quoi bon pratiquer!? **NON! Donnez-vous complètement à la pratique!** Et vous verrez, ça a toujours été là, juste sous vos pieds. Et c'était là dès la case-départ. Mais vous le devez vous-même le confirmer, **dans vos propres os! Pas dans votre tête!** Ça n'a aucune valeur dans votre tête, c'est même moins que cela, car vous pouvez alors croire que parce que vous avez une nouvelle notion ou un nouveau concept en tête, cela va fonctionner. Mais, pour combien de temps? Vingt secondes? Tout doit revenir à ceci, ici même, et ceci n'est pas une chose. Et avec de la place pour tout.

Y a-t-il des questions? Des préoccupations au sujet de la pratique? N'hésitez pas à les exprimer. Pour le bénéfice de tous. Ou peut-être ai-je manqué de clarté? N'hésitez pas.

*Francis* : Pourrais-tu nous en dire un peu plus au sujet de Marguerite Porete dont tu as parlé hier? Elle parlait de l'annihilation du soi?

*Jeff* : Je ne la connais pas si bien. J'ai simplement lu une traduction anglaise de son livre *Le Miroir des Âmes Simples et Anéanties*. Peut-être y a-t-il ici des gens qui la connaissent mieux? N'hésitez pas à vous exprimer. Ce qui m'a touché chez elle, c'est que, comme la plupart des mystiques, elle parle de l'amour divin. Pas Eros, qui est l'amour humain, mais Agapé, qui est l'amour divin. Qu'est-ce donc que cet amour divin? Pas 'mon' amour pour Dieu, mais plutôt l'amour infini que Dieu a pour moi. Qu'est-ce que c'est? Et comment puis-je dépasser cette séparation? En un mot, Marguerite Porete en parle comme d'une 'annihilation du soi'. Voilà ce qu'est l'amour de Dieu. C'est plutôt clair et j'aime la façon dont elle en parle. Cela se résume à ... Comment dit-on cela en français? En anglais, 'self annihilation' n'est sans doute pas la meilleure expression. Cela suggère que le Soi est là et qu'il est annihilé, réduit à rien. Un vrai film d'horreur, quoi! Le Soi s'avale lui-même, comme le serpent qui avale sa propre queue. Une image assez juste ... Je le décrirais plutôt – et je crois que c'est ce qu'elle tentait d'exprimer – comme « être sans soi ». C'est l'amour divin. Est-ce assez simple? L'amour divin, c'est « être sans soi » ..., mais il y a probablement ici des personnes qui la connaissent mieux que moi. N'hésitez pas à vous exprimer.

*Benoit* : Je comprends la différence entre d'un côté, ne pas entretenir la moindre pensée d'un effort à faire et de l'autre, l'importance de la discipline, mais j'ai de la difficulté à les réconcilier.

*Jeff* : Oui, Benoit. Nous avons beaucoup parlé de discipline ensemble ...

*(Rires) / Benoit* : Oui, et nous n'en avons pas fini (*Rires*) / *Jeff* : C'est ma

faute. Pas la tienne.

Mais c'est simple. Tant et aussi longtemps qu'il y a une volonté individuelle (self-will) en jeu – et il ne sert à rien de prétendre que ce n'est pas le cas – ‘Oh, il a dit « être sans soi, donc ... » - non, si c'est présent, et vous pouvez très bien le sentir, s'il y a encore un effort dirigé par la volonté, alors bien, brûlez-le! Vous devez pratiquer de façon à ce que cette volonté s'épuise, se consume complètement.

*Jean* : Comment fait-on cela?

*Jeff* : Quand vous êtes assis sur la natte, que faites-vous exactement? Ici même, maintenant. S'il y a ce mouvement, et vous pouvez le sentir, c'est ‘vous’ qui êtes tiré, en dépit de vos efforts conscients, par cette volonté profonde, ce désir ardent et impérieux d'être. Vous devez rester ouverts, le voir clairement. C'est encore présent. Puis, placez-le ici (*Il respire profondément*) Laissez ce désir devenir du combustible pour le feu. Vous comprenez? Il se consumera de lui-même. Laissez tout ce qui est devenir du combustible, sans penser ou planifier. Emparez-vous de cette poussée – vous ne pouvez pas la contrôler – la volonté n'est pas complètement vôtre, n'est-ce-pas? C'est vous et, en même temps, cela vous échappe. Lorsque, par exemple, cela vous dépasse et que vous frappez quelqu'un, est-ce vous? Eh bien ... ‘C'était plus fort que moi’, dit-on. La volonté ne dépend pas de vous, pas plus que vos émotions ou même, vos pensées. Donc, vous devez devenir capables de voir et de dompter cela, pas seulement de le dompter, mais de laisser toute cette volonté d'être ‘quelque chose’ devenir du combustible pour le feu de votre pratique, la laisser se consumer entièrement. Habituellement, la volonté tend vers l'extérieur, vers l'action, pour saisir ce qu'elle désire et repousser ce qu'elle ne veut pas, mais là, vous n'avancez pas vers ce que vous désirez et ne repoussez pas ce qui vous déplaît, vous le laissez entrer (*Il respire à nouveau profondément*). Voilà comment on fait.

*Jean* : Cela est similaire à ce qu'Albert appelait ‘just allowing’ (simplement permettre ou consentir) ou ‘just be’ (simplement être), sans rien retenir ni refuser.

*Jean-Luc* : ‘Stay with it’ (rester avec), voilà ce qu'Albert aurait dit.

*Jeff* : Mais une certaine discipline est nécessaire. (*Rires*) Encore une fois, non pas parce que c'est très difficile, mais ... en fait, quand vous le faites, vous découvrez qu'il n'y a rien de plus facile ou de plus naturel, ce n'est même pas Un; la volonté essaie toujours d'être Un. La volonté est divisée en elle-même et essaie toujours de se rendre du point A au point B.

Mais, parce qu'elle est divisée, elle ne réussit jamais à s'unifier complètement. La volonté en est incapable. C'est pourquoi, l'on verse tout cela dans la respiration (*Respire profondément*), au cœur même de votre pratique, laissant tout se consumer. En ce sens, Marguerite Porete est peut-être ici un bon exemple. Elle s'est laissée littéralement consumer sur le bûcher, plutôt que de renier sa foi ... Je ne dis pas que vous devez aller jusque-là ... (*Rires*) Littéralement, non! Mais, spirituellement, si!

C'est ce que nous devons faire. Donc, que faites-vous lorsque vous êtes assis sur la natte? Votre posture elle-même l'indique. Vous n'allez nulle part. Vous ne bougez pas. Nous plaçons nos jambes de façon à ce qu'elles nous soutiennent, ici et maintenant. « Je ne me lève pas. Je ne marche pas. » La position des jambes elle-même soutient notre immobilité. Les hanches sont ouvertes, le dos bien droit, sans tension ni rigidité, les fesses poussées vers le bas et l'arrière. La posture que nous adoptons – qui a été développée au cours des millénaires – nous permet elle-même de faire cela. La façon dont nous gardons les yeux mi-clos, notre esprit et notre respiration : tout nous aide à faire le travail que nous devons faire. Ce n'est vraiment pas difficile, à moins que vous en sortiez : « Oui, mais ceci n'est-il pas important? Suis-je prêt, vraiment prêt? Ai-je avancé? » Alors, vous commencez à utiliser votre volonté et vous tournez en rond. Ça n'a pas de fin, c'est sans fin et ça ne va nulle part. Vous le savez déjà, n'est-ce-pas? Donc, laissez tout cela devenir du combustible pour le feu. Prenez toute l'énergie que vous avez – chacun d'entre vous, ici même, a suffisamment d'énergie, c'est évident; comment autrement pourriez-vous faire ce que vous faites? Vous avez une énergie incroyable, mais elle fuit vers l'extérieur, d'ici vers là-bas, d'ici vers l'extérieur ... Il n'y a pas d'extérieur et il n'y a pas même d'intérieur. Il n'y a que ... (*Il respire profondément*) Laissez être ce qui est, cela suffit. Mais ça ne doit pas être passif. Ce n'est pas simplement : « Tout est OK. » ...

*Let it be, let it be ... (Jeff se penche mollement vers l'arrière en chantant du bout des lèvres la chanson des Beatles)*

(Rires)

Non, il faut que ce soit l'univers qui laisse être ce qui est. Ce 'laisser être' doit être total. Vous devez aller au-delà de la distinction, de la séparation. Qui fait cette distinction? Volonté personnelle ou autre chose; Intérieur ou extérieur. Qui fait cette distinction? Vous devez tout déposer cela, précisément là. Sinon, c'est sans fin.

Si ce n'est pas encore clair, continuez votre pratique. Vous avez tout ce dont vous avez besoin. Cet esprit chercheur, toujours en quête de réponses, doit en venir à sa propre fin. Alors, il se répond à lui-même ou, mieux, la question elle-même disparaît. Elle n'est plus nulle part, inutile et vide, sans pertinence. La vie elle-même devient la réponse.

Si vous emmagasinez tout cela dans votre tête, vous êtes déjà perdus. Vous voyez pourquoi? Vous écoutez, comprenez, puis entassez tout cela dans votre tête ... un peu plus d'énergie dissipée.

Non (*Il respire à nouveau profondément*)

Quelqu'un d'autre?

*Jean-Luc : Tu as parlé hier du chagrin que certains d'entre nous éprouvent toujours face au décès d'Albert ... / « Plus fort, s'il-vous-plaît / On n'entend rien, Jean-Luc »/ Jean-Luc quitte son siège et se dirige vers l'autel où il reste debout (au milieu des rires et des applaudissements) / Y a-t-il lieu d'en parler? Peut-être pourrais-je partager mon propre point de vue face à tout cela? Je crois que ma question est : « Quand Albert est-il mort? Qui est mort? Lui avez-vous permis de mourir? » De mon point de vue, il n'est jamais mort. Si vous vous engagez sincèrement dans cette pratique, il est vivant.*

*Louis : Merci, Jean-Luc. Je ressens la même chose. Lorsque nous sommes assis et pratiquons sincèrement, Albert est assis près de nous.*

*Jean-Luc : Non seulement Albert, mais toute la lignée de ceux qui l'ont précédé et lui ont succédé. C'est au-delà du temps et de l'espace. Allez-y!*

*Marielle* : Lorsque je marche en kinhin au rez-de-chaussée, je pense à tous ceux et celles qui l'ont fait avant moi. Et je vois Albert marcher ...

*Francis* : J'ai même vu le chat hier (*Le chat de la communauté, Bozo, est récemment décédé*) – (Rires)

*Jeff* : Merci à tous. C'est le temps du kinhin.

\*