

## *Aller au-delà du Soi*

Quelques mots à l'intention de ceux ou celles qui éprouvent des difficultés à trouver une certaine stabilité dans leur pratique. Il peut être aidant d'apaiser pour ainsi dire, votre esprit et votre corps avant de vous asseoir en zazen. Je vois souvent des gens – que ce soit en retraite ou lors de rencontres hebdomadaires de méditation – qui, lorsque la cloche sonne, s'assoient précipitamment, souvent avec raideur, et amènent avec eux sur la natte leur esprit occupé par mille et une pensées pressantes. Ce n'est pas du bon zazen.

Pourquoi ne pas prendre cinq ou dix minutes avant de vous asseoir en zazen et mettre de l'ordre? Par exemple, noter que, demain, vous souhaitez appeler telle ou telle personne ou prendre le temps de réfléchir plus sérieusement à quelque chose qui vous préoccupe, une situation au travail ou dans votre famille par exemple. Oui, faites-le. Je vous recommande aussi, je le fais moi-même, de prendre quelques instants pour vous étirer avant de vous asseoir afin que votre corps se détende, plutôt que de vous précipiter sur votre natte sans que votre esprit ou votre corps ne soient préparés. Ces quelques instants de préparation vous priveront peut-être de quelques minutes de méditation, mais votre zazen sera meilleur, plus authentique.

Prenez le temps d'y penser quand vous vous précipitez – je sais, par expérience, combien il est difficile dans nos vies si occupées de respecter un horaire ou une routine, mais, si vous décidez de le faire, alors faites-le bien.

Revenons maintenant à notre dharma talk. Deux personnes m'ont fait parvenir des questions qui les préoccupent. Je les en remercie. Ces deux questions se recoupent intimement et cela m'aidera à les aborder. Je suis aussi certain que ces questions sont partagées par nombre d'entre vous.

La première question – la personne y mentionne que j'avais abordé avec elle en one-on-one l'importance de s'accepter soi-même. Cette personne dit aussi que cela l'avait aidée, mais était surprise de la difficulté que représentait le fait de vraiment s'accepter soi-même. Pouvais-je en dire plus?

S'accepter soi-même, tel que l'on est vraiment, n'est pas chose facile. Seulement le dire ou le penser l'est beaucoup plus évidemment, mais dans notre vie quotidienne, au jour le jour, accepter, non seulement ce que nous faisons, nos erreurs ou nos mauvaises actions par exemple, ou encore ce que nous avons ou n'avons pas fait – ce que, dans certaines religions, l'on appelle le péché d'omission – ou accepter les regrets que nous éprouvons au sujet de ce que nous avons fait ou omis de faire dans le passé ...

Et il y a aussi la question plus profonde d'accepter ce qui est ou n'est pas en nous-même, d'accepter ce que nous sommes, mais aussi ce que nous ne sommes pas.

Il ne s'agit donc pas seulement d'accepter nos actions, mais plus profondément, ce que nous sommes, notre propre être ... Il s'agit là d'une question intime, personnelle et elle préoccupe sans doute la plupart des êtres humains. Comment en venir à s'accepter soi-même?

En un sens, cette question appartient bien au Soi, car elle signale que le Soi n'est pas en paix avec lui-même. Cette question est un symptôme, un signe du mal-être du Soi, et pourtant, c'est aussi une question profonde.

J'apprécie beaucoup le travail du théologien protestant Paul Tillich. La netteté et la concision avec laquelle il exprimait ce qui, pour lui, était l'essentiel de sa foi. Comme il le disait : « Accepter que vous êtes accepté. » Par Dieu évidemment, puisqu'il était chrétien. Accepter que vous êtes accepté : pour moi, cela veut dire que Dieu est là - je n'ai pas de problème à utiliser ces mots - Dieu est là et nous attend. En tant que Dieu d'amour et non de vengeance, Il ne nous impose aucune condition. Il ne garde pas la porte fermée. C'est nous qui le faisons. Nous posons les conditions et ce que l'on appelle la grâce, pas l'idée que nous nous en faisons, mais bien l'expérience vécue de la grâce, c'est voir que, si cette porte est fermée, elle l'est et l'a toujours été de notre côté. Du côté de Dieu, elle est toujours ouverte. Mais nous la gardons fermée.

Dans un contexte chrétien, accepter que vous êtes accepté signifie donc que, même si à vos propres yeux vous vous croyez inacceptable, vous êtes déjà accepté par Dieu et cela même si, je le répète, vous pensez que certaines de vos actions ou certains aspects de ce que vous êtes ne peuvent être acceptés.

Dans le Bouddhisme, on ne le dit pas comme ça. En un sens, le problème de Dieu n'en est pas un. Ce n'est pas le problème. Le problème, c'est la question de notre propre mal-être. C'est pourquoi la manière dont nous abordons cela est différente. Pour autant, je trouve encourageant et même éclairant de connaître et de comprendre le point de vue chrétien. Alors, comment aborde-t-on cela dans le Zen?

Je dirais d'abord que toutes les vraies religions, toutes les pratiques spirituelles authentiques exigent de nous une véritable humilité, un véritable don de soi et une véritable acceptation de ce que nous sommes. Je crois aussi qu'une voie spirituelle requiert de nous une grande patience. Je me suis débattu avec ce dernier point pendant des années ... Malgré ces similitudes, les voies monothéistes du christianisme, du judaïsme ou de l'islam restent différentes du bouddhisme.

S'accepter soi-même, ce besoin, ressentir ce besoin d'être accepté, c'est là une préoccupation obsédante du Soi. Mais n'est-ce-pas là encore une fois un symptôme du mal-être du Soi?

*Ce besoin d'être accepté, mais par qui ou par quoi? À quelle fin? Qui fixe les conditions de cette acceptation? Le voyez-vous? Je crois qu'il nous faut apprécier cette différence profonde qui existe entre les voies bouddhiste et chrétienne. L'une n'est pas supérieure à l'autre, mais elles sont différentes sur ce point.*

La deuxième question qui m'a été adressée est intimement reliée à celle de l'acceptation. Elle porte sur les derniers mots de Jésus sur la croix : « Mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné! » Cette question est devenue un koan pour la personne qui me l'a adressée. Élevée dans la foi chrétienne, elle a longtemps travaillé, luttant avec la question, tentant de se convaincre que Jésus n'avait pas été abandonné ou peut-être que si, mais qu'il y avait ceci ou cela, et ainsi de suite en une série d'allers-retours sans fin.

Le Soi doit être abandonné. Hormis cela, il n'y a pas de voie spirituelle ou religieuse. Il ne s'agit pas seulement de Jésus. Le Soi doit être abandonné en chacun de nous. Voyez-vous? Dans la foi chrétienne, cela est absolument nécessaire. Dieu devait – pour parler en termes chrétiens – abandonner Jésus sur la croix. Et si vous approfondissez cela jusqu'au bout, vous voyez que cela est l'amour de Dieu, que cela est Sa grande compassion à l'œuvre. À cette limite ultime, « Pourquoi m'as-tu abandonné? J'ai besoin d'être pardonné, d'être sauvé, je t'en supplie, donne-moi quelque chose! » Rien, rien ... Mais quel merveilleux rien! Une fois que le Soi est abandonné – et cela est nécessaire, encore une fois, c'est là l'essence de toute véritable voie spirituelle selon moi. Nous devons abandonner notre propre Soi. Pour le dire en termes chrétiens, oui, nous devons mourir sur la croix avec le Christ. Nous n'en parlons pas ainsi dans le Bouddhisme, mais cela revient au même. Le Bouddhisme Zen parle plutôt de « mourir de la grande mort » et de « ressusciter à la grande vie ». Les mots sont un peu différents, mais ils pointent tous vers ce qui est essentiel dans toute voie spirituelle authentique.

On peut voir ici en quoi l'expérience du kensho peut être dangereuse. Vivre une telle expérience, dans laquelle le Soi se transcende lui-même pendant quelques instants, puis revient à lui-même, mais cette fois avec la conviction d'avoir vécu l'expérience de sa propre absence – et cela peut durer des heures, une journée, une ou plusieurs semaines, des mois peut-être, puis ... et je l'ai vu tant de fois, plusieurs d'entre vous ici présents avez vécu cela – tout semble clair, la nature-de-Bouddha, oui, pendant un certain temps – puis la confusion revient. Les racines n'ont tout simplement pas été coupées. C'est clair. L'expérience du kensho peut elle-même en venir à faire partie du mal-être. Il faut aller jusqu'au bout. Le christianisme est tout aussi clair ici que le Bouddhisme Zen.

Maître Eckart disait : « S'il y a encore dans notre âme une place où Dieu peut entrer, nous ne sommes pas encore réellement pauvres » et il entendait ici le mot « pauvre » d'une très belle façon, « n'avoir et n'être aucune chose ». Encore une fois, je dirais que c'est là l'essence d'une véritable pratique spirituelle et cela n'est ni limité au Bouddhisme, ni au Zen.

« Mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné ? » Dieu devait le faire. Non, mieux encore, vous devez le faire. Vous devez vous abandonner vous-même. Alors, le travail est fait ... Et le vrai travail commence. La grande joie, l'accomplissement de l'amour spirituel et de la grande compassion se trouvent là où le Soi est abandonné.

Je dirais que c'est là le miracle, le merveilleux miracle de toute véritable pratique spirituelle. L'extraordinaire miracle ordinaire d'une pratique spirituelle. « Se donner entièrement soi-même », voilà comment je préfère le dire. En se donnant entièrement soi-même, le miracle de la vie se manifeste et l'on peut alors consacrer sa vie à cultiver, raffiner et approfondir cette grande compassion. En un sens, elle n'a pas besoin d'être nourrie ou développée, mais peut-être pouvons-nous quand même y travailler un peu ? Et passer notre vie à cultiver, raffiner et approfondir avec bonheur et humilité cette grande compassion et la grande sagesse qui en est inséparable.

Est-ce là la voie ? – et je ne veux pas limiter cela au Bouddhisme Zen – est-ce là la voie, voir que nous devons nous abandonner nous-même, renoncer à nous-même, dans le meilleur sens possible, et vivre pleinement ? Nous le devons, nous le devons. Lorsque vous voyez clairement que c'est là la voie que vous devez suivre, alors allons-y ensemble.

\*

### *Questions et commentaires*

**Edward** : *Comme d'habitude, j'ai tant de questions ...*

**Jeff** : *Une seule suffira, Edward.*

**Edward** : *Avant tout, merci de tout ce que tu as dit. Cela m'aide beaucoup. Je peux comprendre cet « être sans soi » dans ma vie quotidienne, lorsque je ne suis pas sur la natte pour ainsi dire, mais je trouve parfois difficile de faire le lien entre « aller au-delà du Soi » et faire zazen. Peux-tu dire quelques mots à ce sujet ?*

**Jeff** : *Faire zazen, est-ce autre chose qu'aller au-delà du Soi ? Ou « avant » que le Soi apparaisse ? Je ne parle pas ici de l'idée de tout cela.*

**Edward** : *Non, c'est dans la pratique. Lorsque je m'assois, je lutte pour arriver là.*

**Jeff** : *Où essaies-tu d'arriver ?*

**Edward** : Arriver là où le Zen n'est plus quelque chose que « je » fais, quelque chose qui n'est plus « à propos de moi » ou « avec moi ».

**Jeff** : Pourtant, n'est-ce pas là précisément ce que tu fais? On dirait que tu fais précisément l'erreur que tu essaies d'éviter. En tentant de l'éviter, tu y tombes. Si tu te donnes complètement à la pratique, où y a-t-il de la place pour tout ça? Ton esprit est encombré, Edward. C'est tellement plus simple. Ne complique rien. Encore une fois, où veux-tu arriver? Tu y es déjà par-dessus la tête et tu voudrais aller où ..? Désolé, j'oublie. Où voulais-tu te rendre? Plus grand, mieux, plus calme, plus clair? Tout cela, c'est du vent que l'esprit fait bouger, non? Pourquoi ne pas t'en débarrasser? C'est peut-être ça zazen. Tu comprends? C'est tellement plus simple que ce que tu fais actuellement. Aimerais-tu dire autre chose? Encore une fois, la question que tu poses n'est pas seulement la tienne ...

**Edward** : Merci, c'est très clair.

\*

**Jenny** : Cela rejoint ce avec quoi je lutte : m'accepter ou me pardonner moi-même mais sans me leurrer moi-même, sans être trompée par le Soi. M'accepter vraiment, être capable de le faire, accepter mes manques, mes défaillances, là où je me suis pour ainsi dire laissée tomber moi-même. Y a-t-il quelque chose qui signale que c'est authentique et que ce n'est pas une autre ruse du Soi?

**Jeff** : En un certain sens, c'est une bonne chose de rester vigilant et d'avoir le courage de demander : « Un instant, est-ce que cela est réel? Est-ce que je peux le vérifier, le mettre à l'épreuve? » Cela m'a souvent aidé. On peut alors voir, par exemple si l'on a vécu une expérience où l'on croit avoir accepté quelque chose, si cela tient la route. En le vérifiant fois après fois, ça devient de plus en plus clair. Cela se raffine. Si c'est réel, mettez-le à l'épreuve. Vérifiez-le dans votre vie, quand vous vous sentez frustrés, « Oups! Où est allée l'acceptation? » : là se trouve le vrai dojo, la vraie pratique. Ne craignez pas de mettre cela à l'épreuve. Si c'est vrai, si c'est réel, vous allez le voir clairement. Et si ce n'est pas le cas, vous allez être capable de l'accepter humblement et de travailler sur ces manques et ces défaillances. C'est pourquoi l'humilité est si importante, même essentielle. Se questionner soi-même, comme tu le fais : « Ceci est-il réel? Est-ce vrai? Est-ce que je me leurre moi-même? », ce sont là des questions à se poser quand on croit avoir surmonté certaines illusions. Parfois, certaines personnes hésitent à mettre cela à l'épreuve, de peur de voir ce qu'ils ont créé dans leur esprit : « J'ai une belle petite poupée-Bouddha ici. Il faut y faire attention. Ne brisez pas ma poupée-Bouddha. » Si ça peut être brisé, jetez-le par la fenêtre. Et encore une fois, cette acceptation ... Bernadette Roberts, qui était une contemplative catholique, disait que nous devons aller au-delà même du besoin d'être accepté – et il n'y a là aucune arrogance ni aucun orgueil, c'est

*tout l'opposé – je crois qu'en tant que contemplative catholique, elle dirait que nous devons aller au-delà de tout besoin d'être pardonné. Tout cela disparaît.*

\*

**Alan** : *Je reprends à partir de ce qui vient d'être dit : une grande part de la lutte avec l'acceptation a à voir avec nos échecs passés. Ma propre expérience me montre qu'il y a un autre côté à cela, un autre côté qui a de l'importance : celui d'accepter qu'il y a aussi en nous de la bonté et que s'accepter soi-même, c'est accepter tout ce que nous sommes. Les deux côtés sont significatifs et importants.*

**Jeff** : *Aussi longtemps que l'on en profite pas pour créer un « soi »... Tu as tout à fait raison. Il y a ces deux côtés. Pour que l'on puisse parler d'acceptation, il faut d'abord humblement reconnaître nos fautes, nos défaillances, nos erreurs. C'est essentiel sur la voie spirituelle. Tu sembles aussi dire qu'il est important de ne pas sombrer dans un certain découragement lorsque l'on reconnaît tout cela. Et c'est tout à fait vrai. C'est précisément là que le Soi s'accroche à lui-même. Le Soi prend conscience de ses propres manquements et erreurs, mais persiste à se maintenir ... Et là, le découragement et même le désespoir sont inévitables. Tu me suis? La pratique peut à ce moment faiblir ou même devenir impossible. Il faut vraiment accueillir humblement ce que l'on découvre. « Laisser aller nos illusions sans fin ... » est essentiel si l'on veut en mesurer la profondeur dans nos vies. C'est en faisant cela que l'on arrive, selon moi, à voir clairement ce dont tu parles, cet espoir sans limites, mais c'est plus qu'un espoir ... cette lumière qui jaillit de toute cette obscurité.*

**Alan** : *Je décrivais cela comme la tendresse du cœur.*

**Jeff** : *Oui, le véritable amour, la vraie tendresse. Je ne crois pas que cela puisse venir d'un cœur qui n'a pas exploré la profondeur de sa propre misère. Tu vois ce que je veux dire?*

**Alan** : *Oui, il faut tout accueillir.*

**Jeff** : *Shibayama citait parfois ce qui suit : « Si vous n'avez jamais connu cet état dans lequel vous êtes incapable d'avaler la moindre miette de pain, cet état où l'on est rempli de sa propre misère, la grâce de Dieu ne vous atteindra jamais ». Aimerais-tu dire autre chose, Alan?*

**Alan** : *Non, merci Jeff.*

\*

**Monica** : *Je lutte constamment avec mes propres émotions. C'est parfois difficile pour mes proches qui y sont confrontés. En zazen aussi ... Je pleure souvent et cela n'arrête pas.*

**Jeff :** Il est possible de traverser cela en zazen, mais de façon plus immédiate, peut-être serait-il souhaitable que tu en parles avec quelqu'un? Voir ce qui peut être fait et par la suite, te donner entièrement à ta pratique en zazen? Peut-être y a-t-il des choses que tu dois travailler en profondeur? C'est tout aussi important que de s'asseoir sur la natte. La voie spirituelle et le travail psychologique, même si on ne peut les séparer vraiment, sont en même temps différents. Il y a parfois un travail à faire sur nos émotions ou lorsque certaines expériences s'imposent avec force et à répétition dans nos vies ou notre pratique. Je me souviens très bien d'avoir eu à le faire. Au début, je les ignorais, je me disais qu'elles n'étaient pas importantes après tout, qu'il ne s'agissait que de problèmes psychologiques et que je devais me concentrer seulement sur la pratique. Mais, après un certain temps, cela revient vous mordre le derrière et on ne peut l'ignorer. Cela affecte notre pratique et nos relations avec les autres ... Ces conflits émotionnels, pourquoi ne pas en parler avec quelqu'un? Une personne qui pourrait t'aider à y voir plus clair? Cela t'aidera peut-être à te donner plus entièrement à la pratique par la suite. Il y a souvent une certaine synergie entre les deux : plus l'on s'ouvre à ses émotions, plus la pratique s'approfondit. Il n'y a plus de conflit. Et je sais bien à quel point ces conflits peuvent être puissants. Assis en zazen et, tout à coup, comme sorties de nulle part, de fortes émotions apparaissent : d'où cela vient-il? Lorsque cela se répète, pourquoi ne pas s'y arrêter? Ce n'est pas rien, vous savez, style « toutes choses sont la nature de Bouddha, ce n'est pas réel », non, je dois m'en occuper. Je ne suis pas un psychothérapeute, je ne peux donc pas intervenir, ce n'est pas mon travail. Je peux cependant t'assurer que j'ai moi aussi eu à faire face à des difficultés émotionnelles. Il est parfois possible, lorsque la pratique en zazen est solidement établie, de simplement laisser monter ces émotions, puis de les laisser passer. Et elles ne se répètent plus. Mais tu dis toi-même qu'elles reviennent sans cesse, alors il y a autre chose à faire. Si tu peux un jour en venir à simplement laisser monter tout cela, sans chercher à le comprendre, l'analyser ou l'évaluer, laisser cette fureur s'exprimer, puis l'abandonner, alors cela s'apaise et ne s'impose plus. L'on peut aussi découvrir que l'on doit agir, faire quelque chose, par exemple, écrire une lettre à quelqu'un pour s'excuser, ou accepter les excuses de quelqu'un, ou cesser de fréquenter telle ou telle personne. Il y a peut-être quelque chose qui doit être fait. La plupart du temps, l'on y voit plus clair après un certain temps. Cela peut être travaillé en zazen, mais zazen n'est la meilleure réponse à tout. Le plus important est de t'ouvrir à ces difficultés. Aimerais-tu dire autre chose?

**Monica :** Non, je pleure trop. Il n'y a que des larmes.

**Jeff :** Ce seront bientôt des larmes de joie. Aie confiance. N'aie pas peur de pleurer. Il y a un temps pour se sentir profondément triste, mais ce n'est pas la fin. Est-ce que quelqu'un aimerait ajouter quelque chose? Il y a ici des gens plus qualifiés que moi pour parler de tout cela.

**Leonie** : Je n'ai pas pu voir sur mon écran la personne qui parlait, mais j'ai moi-même traversé de grandes difficultés alors même que je pratiquais le zen. Il y a deux choses que j'aimerais faire ressortir : en tout premier lieu, comme Jeff l'a mentionné, le zazen ne résout pas tout et souvent, un suivi psychologique est tout aussi important. Deuxièmement, la pratique du Zen, lorsqu'elle s'accompagne d'un suivi psychologique approprié, nous aide à tourner notre regard vers nos vrais problèmes, à nous en occuper plus adéquatement. Sans rien forcer, s'asseoir en zazen en respectant ses propres forces et capacités reste très utile. Il faut aussi être patient, cela ne se fait pas d'un seul coup. Certaines difficultés s'étirent sur des années malgré la présence et l'aide que peuvent apporter les enseignants zen et de bons psychothérapeutes. C'est un parcours difficile, mais combiner le Zen et la psychothérapie peut être très aidant et valable.

**Jeff** : Merci, Leonie. Tu pratiques toi-même la médecine, ce qui n'est évidemment pas mon cas.

**Ewald** : Merci, Jeff. Il y a une question qui m'habite. Tu as dit quelque part qu'il faut « supporter l'insupportable » et je crois que je ne comprends pas.

**Jeff** : Oui, c'est exact. Arrive un point dans la pratique où l'on doit « supporter l'insupportable », traverser ce qu'il nous semble impossible de traverser, mais ce n'est pas une question de volonté personnelle. On peut même dire que la volonté est ce qui rend cela « insupportable », comme si l'on cherchait constamment à pousser contre quelque chose. Lorsque la pratique s'approfondit – et je suis certain que tu as déjà connu cela - l'on voit que le conflit apparent entre « ce contre quoi tu luttes » et toi-même n'est fondamentalement pas différent de ce que tu es. Et lorsque l'on se donne complètement, que l'on « supporte l'insupportable » - le dire de cette façon laisse peut-être malheureusement entendre que c'est une question de volonté – arrive un moment où la volonté elle-même se dissout – comment dire? – l'univers lui-même s'occupe de tout. Rendu là, il n'y a plus aucune opposition. Le Soi ne peut faire autrement que de s'opposer constamment à lui-même. C'est ce qu'est le Soi. Tu comprends? Et c'est là la difficulté de la pratique, mais lorsque l'on en vient à se donner complètement, il y a un revirement pour ainsi dire qui se fait dans la pratique. L'on voit alors que nous ne sommes pas éternellement condamnés à toujours essayer d'atteindre, d'améliorer, de parfaire, de se rapprocher de, de revenir à ... Non, on voit plutôt que « nous venons de là ». Et alors, on n'a plus à « supporter l'insupportable ». C'est une différence mineure, mais c'est toute la différence entre le ciel et la terre. Surtout, continue ta pratique. Avec patience et humilité. Tu n'as besoin de rien d'autre.