

## Jan 2020 - Montreal Talk 5 – French translation

Nous en sommes au dernier dharma talk de la retraite et j'aimerais laisser la parole à Louis.

*Louis* : Jeff m'a invité à partager avec lui ce matin une sorte de conversation ouverte. Je lui ai proposé de parler d'un thème qui a occupé une place importante dans ma pratique : l'humiliation. La première question qui m'est venue à l'esprit est la suivante : au cours de l'histoire du Zen, l'humiliation semble souvent présente dans les rapports entre les maîtres Zen et leurs élèves, pourquoi donc?

*Jeff* : Je ne sais pas vraiment comment ça a commencé. Je suppose que c'est en partie lié à la nature même du Bouddhisme, et peut-être plus particulièrement du Zen, d'exercer une grande liberté et de faire tout ce qu'il est possible de faire par compassion afin d'aider une autre personne à s'éveiller. C'est le Zen classique. Le plus zennistique des maîtres Zen, Mazu, Baso en japonais, criait, donnait des coups de pieds aux gens, les frappait et, peu à peu, tout cela a fait partie des coutumes du Zen. Par la suite, cela est devenu l'un des modes d'expression et de démonstration des maîtres, par-delà la seule lecture des sūtras, la parole écrite. Mais la vraie question est peut-être celle-ci : est-il nécessaire que ce soit humiliant?

J'ai eu le privilège de pouvoir travailler avec plusieurs maîtres Zen, ce qui m'a permis de constater que certains d'entre eux adorent humilier leurs élèves. (*Rires*) C'est leur force. D'autres ne le font pas du tout. Ce n'est donc pas nécessaire ou requis, mais bien l'une des façons de mettre l'élève à l'épreuve. Si vous vous accrochez encore à quelque chose, vous vous sentirez humilié. Si, au contraire, vous êtes réellement ouvert, si vous êtes vraiment sans soi, l'humiliation vous traversera simplement, ne vous touchera pas.

J'ai eu à composer avec l'humiliation avec mon propre maître. Je l'accompagnais en Amérique en tant qu'assistant-interprète. Et il attendait – il connaissait un peu l'anglais – que je fasse une petite erreur de traduction, pour se tourner vers moi et dire : « Je n'ai jamais dit ça! » (*Rires*) Ou, lorsqu'il parlait de 'devenir quelque chose', il me demandait de braire comme un âne ou de chanter comme un oiseau.

Pour le plus grand plaisir évidemment des universitaires présents ... Et si cela vous fait mal, il y a là quelque chose à apprendre.

Donc, à mes yeux, il y a là deux points à considérer : l'humiliation peut être un outil que le maître utilise afin de vous aider à voir où votre personnalité (ego) résiste et il y a dans l'histoire du Zen de nombreux exemples de cela; mais est-ce nécessaire? Est-ce nécessaire? Doit-on le faire de cette façon?

Je te rends la parole.

*Louis* : Lorsque tu demandes si c'est nécessaire, je dirais, de toute évidence, non. Cela ne peut constituer une méthode formelle que tous les maîtres utiliseraient. Je crois, à partir de ma propre expérience avec Albert, que cela a reposé sur ce qu'il a vu en moi.

J'étais au Centre depuis environ un an lorsqu'il m'a proposé de commencer mon entraînement en tant que moniteur et, bien sûr, je faisais des erreurs. Comme nous le faisons tous lorsque nous apprenons quelque chose. Donc, je faisais des erreurs et ces erreurs me valaient des réactions très sévères de sa part. Je crois qu'il avait déjà décelé que, derrière le genre de perfectionnisme que j'apportais à ce que je faisais, se cachait une profonde insécurité. J'utilisais mes talents, mes habiletés et mes ressources afin de réussir, croyant que cette réussite allait me protéger, que je ne souffrirais pas. Et je pense qu'il a vu cela. Il détectait la moindre erreur et la faisait ressortir avec sévérité et impatience. Et, bien sûr, je me suis moi-même blessé profondément devant tout cela.

L'une des choses qui m'a le plus aidé face à l'humiliation, ça a été de voir clairement que ce n'étaient pas les critiques venues de l'extérieur face à mes erreurs qui me blessaient, mais bien cette impression que j'étais moi-même – ce qu'on appelle le sens de soi – menacé – car je croyais vraiment qu'il s'agissait là de moi, de ce que j'étais – et que lorsque mes erreurs m'étaient reprochées, c'est moi que l'on rejetait. Je me sentais indigne, sans aucune valeur, inférieur, incompetent.

Et cela s'est produit souvent. Je faisais beaucoup d'erreurs ...

Combien de fois ai-je pensé à tout laisser tomber? Combien de fois? Mais, il n'était pas question que je le fasse!

Je suis donc resté et, plutôt que de résister à l'humiliation, je l'ai embrassée. J'ai réellement commencé à travailler avec elle. Hier, Jeff a donné un bel exemple de ce type de travail : lorsque l'on est submergé par une émotion négative intense, on la laisse se déverser complètement dans la respiration, dans le corps. Le corps-esprit s'unifie à travers cela. Il ne s'agit pas d'analyser ce qui est ressenti ou de l'étiqueter - 'est-ce de l'anxiété? un sentiment dépressif? ceci ou cela?' – non, il s'agit simplement de rester avec le malaise, avec l'inconfort physique qui est là et d'y plonger entièrement. S'y ouvrir complètement par la respiration. Mille fois, s'il le faut.

Peu à peu, la souffrance s'est dissoute et l'énergie qui était 'encapsulée' dans cette souffrance est redevenue disponible. C'était une sorte de 'relâchement'. J'aurais évidemment souhaité qu'une seule fois suffise : 'bon, je plonge une fois pour toutes et voilà, ça y est! c'est fait!' (*Rires*) Mais ça ne s'est pas du tout passé comme ça. J'ai appris là une autre leçon précieuse : il faut consentir à revenir, revenir, encore revenir, traverser à nouveau le feu, disait Albert. Rester ouvert à recommencer le travail. En ce qui me concerne, il y avait une belle pile de merde à brûler (*Rires*) Et comme il est humiliant pour qui est censé toujours réussir d'avoir à recommencer ... Par-là, ma foi en la pratique s'est approfondie. Je pouvais avoir confiance : la pratique prendrait soin de cette souffrance que je m'infligeais 'moi-même' à cause de 'moi-même'.

Lorsque j'y repense, je vois mieux la compassion dont Albert faisait preuve en me traitant sévèrement, 'quel difficile présent! quel difficile présent il me donnait!' Il m'a aidé profondément à cesser de prétendre, à sonder mon propre cœur, à m'ouvrir et me libérer de ma propre souffrance.

Comme certains parmi vous le savent, j'anime l'Atelier d'introduction et je raconte à ceux et celles qui y participent qu'à la fin des soirées de zazen, nous récitons le Chant du Zazen et que celui-ci commence par : « Depuis toujours, tous les êtres sont Bouddha ».

Je leur dis alors que cela veut dire que nous sommes tous, vous, moi et tous ceux qui sont ici, complètement éveillés. Tels que nous sommes. Avec toutes nos défaillances, nos contradictions et nos doutes.

Maintenant, comment réconcilier cela avec la première Noble Vérité qui dit que la vie est souffrance? L'on revient au Chant du Zazen où quelques lignes plus loin, maître Hakuin écrit : 'C'est l'illusion du moi qui cause notre peine'.

Et le travail avec l'humiliation consiste à descendre dans cette illusion, à s'ouvrir à elle, non pour la renforcer, mais plutôt pour bien la connaître, explorer ce réseau complexe d'idées, de sentiments, de comportements, d'attentes, de rêves, que nous appelons 'moi'. Pour en venir à voir au-travers de toute la souffrance qui en découle. Et cela devient moins opaque, de moins en moins solide, Albert dirait 'Vous commencez à voir à travers les murs' ...

Voilà ce que je souhaitais dire quant au travail avec l'humiliation. Est-ce que je peux me permettre de vous en souhaiter une bonne part? (*Rires*)

*Serge* : Mais quand on travaille avec toi, tu ne fais pas ça.

*Louis* : Non, ce n'est vraiment pas mon style. (*Rires*) Comme Jeff l'a mentionné, certains enseignants le font aisément. C'était, je crois, le cas d'Albert, même s'il pouvait également se montrer très attentionné et compréhensif. Mais, s'il vous donnait une responsabilité quelconque, il pouvait se montrer intraitable en cas d'erreur ou d'échec. Cela m'a aidé, même si je ne le voyais pas à l'époque. Surtout à partir du moment où j'ai commencé à travailler avec l'humiliation elle-même, à cesser de l'éviter : «Voilà le travail que j'ai à faire! » Quel merveilleux et difficile présent.

*Jean-Luc* : Si tu devais aujourd'hui travailler avec un enseignant qui utiliserait l'humiliation comme Albert l'a fait, est-ce que ça serait différent pour toi? Réagirais-tu autrement?

*Louis* : Je crois que je continuerais simplement mon travail. Je n'avais aucun goût particulier pour l'humiliation à l'époque ... Et, bien sûr, je ne la recherche pas.

Mais si cela se présentait dans ma relation avec un enseignant, je continuerais mon travail. Si la blessure est là, il y a un travail qui reste faire.

*Francis* : Tant que le moi est là, le travail avec l'humiliation reste nécessaire. C'est la raison d'être de notre pratique. La vie elle-même nous humilie en tout premier lieu. L'enseignant ne fait que faire ressortir cela.

*Jean-Luc* : Le rôle de l'enseignant dans ce contexte est de faire ce qui est nécessaire pour que tu t'éveilles. C'est ce que l'enseignant fait avant tout. Albert pouvait utiliser tout l'éventail des moyens. Il en avait l'habileté. La plupart du temps, l'enseignant le fait avec ceux et celles qui peuvent le tolérer. S'il va trop loin, ils peuvent briser.

*Louis* : Il prenait des risques. (*Rires*)

*Jean-Luc* : Oui, le travers est de rester coincé trop longtemps dans le cercle vicieux de l'humiliation. L'on peut s'y épuiser. La vie reste relativement brève et je pense qu'il faut s'y engager avec une certaine agressivité. Le maître dresse une barrière et il faut la traverser.

*Louis* : Oui, je pense que tu as raison. Par contre, je dois reconnaître que, dans mon travail avec Albert, je n'ai pas réussi à percer cette barrière, tu le sais, n'est-ce-pas? Quand Albert est décédé, les choses en étaient là. J'ai continué ma pratique et c'est il y a deux ans, lorsque j'ai rencontré Jeff pour la première fois que j'ai pu m'exprimer ouvertement à propos de tout cela. C'est à ce moment que j'ai réussi à voir tout ce qu'Albert m'avait donné, de mesurer aussi tous les risques que, par compassion, il avait pris avec moi, en me poussant de cette façon. Une profonde gratitude est montée et, pour moi, cette gratitude a percé la barrière entre Albert et moi. Mais il n'y était plus.

*Jean-Luc* : Oui, tu lui as pardonné.

*Louis* : Oui, exactement. Ce qui me séparait de lui a spontanément disparu.

*Jean-Luc* : Je comprends. Mais le travail est-il fait? En as-tu fini avec ça?

*Alain-Patrick* : Jamais. Ce n'est jamais fini. C'est un processus inachevé. (*Rires*)

*Jean-Luc* : C'est vrai, mais on parle d'un aspect bien spécifique du travail à faire.

*Francis* : On peut aussi regarder à l'intérieur et voir s'il l'on s'apitoie encore sur soi-même. Il me semble que c'est un problème important. Tant que c'est présent, un travail reste à faire.

*Jean-Luc* : J'essaie de dire ... Tu (à *Louis*) te souviens, lorsque l'on a traversé toute la saga où des gens quittaient le Centre, très mécontents du travail que nous faisons ensemble, un jour tu m'as dit : « Je me sens troublé, car ce que j'aimerais vraiment leur dire, c'est « FUCK OFF! » Tu vois où je veux en venir? Est-ce là un ego qui parle?

*Louis* : Eh bien ... (*Rires*) En ce qui me concerne, je dirais oui.

*Jean-Luc* : Pour moi, ce serait non.

*Louis* : Mais tu le fais plus facilement que moi. (*Rires*) Pour y arriver, il faudrait que je pratique. Habituellement, lorsque je m'exprime spontanément, ça ne sort pas de cette façon.

*Jean-Luc* : Je l'ai exprimé un peu crûment et je ne suis pas en train de laisser entendre que c'est de cette façon que tu aurais dû répondre à Albert, mais je crois qu'il y avait là une invitation de sa part, une invitation à entrer dans la salle du dokusan et lui dire : « Quel est le problème? Qu'est-ce qui se passe? » Pour moi, c'est là la démonstration que tu réponds au défi qu'il te présente.

*Louis* : Ça ne s'est pas passé comme ça. Il y avait derrière toutes mes attitudes un ensemble de convictions profondes qui m'amenaient à toujours tourner tout cela vers moi-même. Je me blâmais sûrement de mes erreurs mais, curieusement, ce blâme ne me poussait pas vers l'abandon, mais plutôt vers un questionnement profond. Je croyais aussi que si j'allais dans la direction que tu suggères, en m'affirmant, j'allais détruire quelque chose. Je redoutais cela. Mais tu as peut-être raison. Si je l'avais fait, j'aurais peut-être fait face plus directement à ma propre insécurité, mais je n'ai pas pris ce risque. Je n'ai pas réussi à aller dans cette direction. Ce n'est que plus tard, comme je l'ai dit, que j'ai compris à quel point Albert m'avait aidé en me lançant tous ces défis.

*Jean-Luc* : Mais il ne l'a pas vu.

*Louis* : Il ne l'a pas vu, mais je lui en ai parlé par la gratitude que j'ai éprouvée.

*Jean-Luc* : Il n'attendait pas que tu lui en parles. Il voulait que tu lui montres.

*Louis* : Je ne sais pas ce qu'il attendait. Je peux simplement dire que je lui en ai parlé. Il y a eu là une grande ouverture, sans plus aucune barrière entre Albert et moi.

*Jean-Luc* : Il y a un dicton que l'on entend souvent et qui dit : « Si tu rencontres le Bouddha, tue le Bouddha! » Lorsque nous établissons une relation, nous créons l'autre. Nous le savons bien ...

*Jean* : Oui, Jean-Luc, mais Louis n'a pas réagi comme tu l'aurais fait. Vous êtes deux personnes différentes. Il n'y a pas qu'une seule façon de réagir. Cela se joue dans la relation et chacun trouve son chemin.

*Jean-Luc* : À mes yeux, lorsqu'un enseignant persiste à agir de cette façon, il te dit quelque chose. Il veut te montrer quelque chose. Et j'ai demandé à Louis : « Qu'est-ce que tu aurais pu faire ... » - peut-être as-tu raison, il y a sans doute d'autres façons de réagir que la mienne – mais chacun d'entre vous doit alors se poser la question « comment aurais-je réagi? » - si jamais vous vous retrouvez dans une situation semblable, trouvez votre chemin ...

*Jean-Guy* : Je comprends ce que tu dis, Jean-Luc, mais monsieur Low était un 'géant'. Quand j'entrais dans la salle du dokusan, il était un 'géant'.

*Jean-Luc* : Tu en as fait un géant.

*Jean-Guy* : Oui, d'accord. Mais c'est comme à la boxe, il pouvait m'assommer et m'envoyer au plancher d'un seul coup ... Avec des mots très simples : « Je ne sais vraiment pas quoi faire avec toi. » (*Rires*) Lorsque j'ai réussi à me relever et à quitter la salle du dokusan, j'étais secoué. Je me suis assis dans les marches pour pleurer ... avant de revenir au zendo. C'est vrai que j'en ai fait un géant, mais qui ne l'a pas fait la première fois en dokusan? Il m'a assommé d'un seul coup. La fois suivante, il a souri. (*Rires*)

*Jean-Luc* : Il a fait exactement ce qu'il devait faire. Il le répète sans cesse dans tous ses teishos. Nous avons tous traversé cela. Il nous a donné les outils pour aller au-delà.

*Jean* : Jeff, que penses-tu de tout cela?

*(Jeff fait un gasshō)* : Quelqu'un d'autre, peut-être?

*Francis* : À la fin, monsieur Low était très faible, mais il continuait à enseigner. Un jour, lors d'une visite à l'hôpital, voyant qu'il avait la bouche sèche, je lui ai offert un jus avec une paille, lui disant « C'est un nouveau jus, bien vitaminé ... » Il dit : « Bon, essayons-le ». Alors, il a pris la bouteille et, bien maladroitement, en a échappé partout. Mais presque volontairement, comme par exprès. Je pensais : « Je n'aurais pas dû lui donner une paille! Un verre, ça aurait été mieux. » Mais, pendant tout ce temps, il m'ignorait. Pas pour m'humilier, mais pour voir si j'allais me sentir humilié. Mais je connaissais ce jeu-là. Cela ne me touchait plus. J'étais guéri de cette humiliation-là. Un jour, environ un an avant sa mort, alors que je lui disais à quel point je me sentais déprimé, il s'est approché de moi, m'a touché à l'épaule et a dit : « Ne gaspille pas cela ». Il m'a fallu un certain temps avant de comprendre ce qu'il voulait dire. Il y avait là de l'apitoiement, de la plainte ... Ne pas les gaspiller.

*Louis* : Ce matin, quelque chose m'est apparu très clairement au sujet de l'échange que nous allions avoir. Tout ce dont nous allions parler repose sur une illusion, sur la conviction que nous avons d'être le Soi, la personnalité, le centre de tout. Voilà ce que nous sommes, disons-nous. Et nos états d'esprit, nos pensées, nos émotions, toutes nos réactions sont importantes à cause de cette conviction illusoire. C'est ce que je suis et si cela est attaqué ou menacé de quelque façon que ce soit, alors l'on se sent blessé, profondément heurté. Notre vanité est humiliée. Qu'elle reste silencieuse ou se défende, elle préfère l'obscurité. Le travail de mise à jour que nous faisons en laissant ces sentiments s'exprimer et être reconnus, a un effet corrosif sur cette fiction. Nous en mesurons l'impermanence, l'instabilité, la fragilité, la vulnérabilité. C'est l'illusion du soi. Quel étrange travail! Mais ce n'est pas le Zen ...



Tu m'as dit, Jeff, que le Zen ne s'intéressait pas aux états d'esprit. Pourrais-tu en dire plus?

*Jeff* : En avons-nous fini avec l'humiliation? (*Rires*)

À n'en pas douter, nous traversons tous, le Soi traverse toutes sortes d'expériences et d'états d'esprit. Cela va de la béatitude à l'agonie, et ainsi de suite. Dans le Zen, l'on dit que le Zen n'a rien à voir avec cela, avec ces états d'esprit, même extatiques. Si nous ne sommes pas familiers avec le Zen, cela peut sembler étrange. Après tout, est-ce qu'il ne s'agit pas là de ce que nous sommes censés atteindre? L'extase, l'illumination, l'état d'éveil? Mais il ne s'agit pas du tout d'un état ou d'une condition et c'est ce qui est important.

Il y a des états, il y a des conditions et le Soi est sans cesse en train de les traverser, en s'y accrochant ou les rejetant, y revenant encore et encore. Certains, peut-on dire, sont libérateurs, mais le Bouddhisme n'est pas du tout intéressé à atteindre quelque état d'esprit que ce soit, par exemple, l'équilibre ou l'équanimité. Cela n'est pas la finalité du Bouddhisme, car tout cela reste soumis à des conditions changeantes. Si vous examinez de près les disciplines méditatives du Bouddhisme, c'est très clair : pas seulement entrer en *samadhi*, qui désigne une concentration unifiée, mais l'approfondir jusqu'à ce que le corps-esprit y soit immergé en totalité, ce que l'on appelle *dhyâna*, un mot indien d'où viennent les mots *Chan* et *Zen*. Il s'agit là d'états méditatifs profonds dans lesquels le Soi ordinaire est pratiquement dissous.

Par exemple, être si profondément assis en zazen, que vous devenez l'espace immense, sans aucune limite. Il n'y a plus que l'espace immense, comme un ciel bleu complètement ouvert. *Sunyata* : ce terme désigne à la fois le ciel et le vide. Ils ne sont pas séparés. Vous avez probablement tous fait l'expérience d'un tel état. Il n'y a aucune barrière, mais il y a cependant toujours un reliquat mental d'espace et de temps. C'est pourquoi vous l'expérimentez en tant qu'espace. Non pas comme un espace ordinaire, mais plutôt comme un espace qui s'est ouvert ou déplié. Mais il subsiste cependant un élément qui appartient au domaine de l'espace-temps. C'est

un *dhyâna* profond, mais il reste toujours soumis à des conditions. Et lorsque nous en sortons, nous revenons à nous-mêmes.

Si vous allez plus profondément – et c'est très clair dans les *sûtras* – vous atteignez un état décrit comme la 'conscience illimitée, sans obstruction'. Ce qui reste du temps et de l'espace se dissout. C'est la conscience seule, sans aucun objet, sans conscience de 'quelque chose'. Présent (aware) d'une façon qui est habituellement inaccessible à la conscience ordinaire. Sans se fixer sur rien, même pas sur l'espace vide. Comme si l'on était la lumière même de l'univers. C'est merveilleux. Néanmoins, il s'agit toujours d'un état mental, sans doute très profond, l'on peut même dire que le Soi ordinaire en est totalement absent, mais cela reste une expérience temporaire. Lorsque ça se termine, 'Youhou!' (*Rires*) ...

Si, plutôt que d'être emporté par ce dernier état mental, l'on en perce le fond, on en vient – et, encore ici, les *sûtras* le décrivent très précisément – à une condition qui est 'vide de toute chose'. Rien ne s'y trouve, mais ce n'est pas simplement vide. Il y a là une clarté que la conscience ordinaire ne peut atteindre. C'est une clarté sans objet, en-dehors de tout objet, pour ainsi dire. Même en-dehors de toute conscience. Alors, comment la décrire? Les *sûtras* en parlent en disant 'aucune chose', mais ce n'est pas vide. L'on en fait l'expérience, mais pas en tant qu'objet. On est 'cela' de part en part, aucune chose. Mais encore ici, il s'agit d'une expérience temporaire. Souvent, lorsque l'on traverse cet état, l'on ne s'en souvient même pas. C'est comme une page vierge, une absence et l'on n'arrive pas à dire ce que c'était. Un sommeil? Non ... On ne peut même pas se le remémorer et il faut en devenir familier pour se rendre compte qu'il ne s'y trouve 'aucune chose'. Tout s'y trouve, mais ce n'est pas une chose.

Lorsque l'on en perce le fond, un autre état apparaît : ce n'est 'ni la perception, ni la non-perception'. C'est précisément cela. Personne n'est là pour percevoir quoi que ce soit, mais ce n'est pas pour autant une non-perception. Ce n'est pas une absence ou un vide sans vie. Il y a là une illumination, mais elle n'est pas objectivée ou transformée en quoi que ce soit.

Ni subjective, ni objective. Ni perception – rien n’est perçu par l’entremise des sens – ni non-perception – rien n’y manque. Cela ne vous transforme pas en zombie.

Lorsque l’on perçoit cela, c’est l’éveil. Mais ce n’est plus un état. Pour le Soi, si : « Ah bon, donc le dernier état, c’est l’éveil? » Non, l’éveil, c’est la dissolution, la disparition de tout état. Lorsque le dernier état se dissout, vous ne devenez pas quelque chose d’autre. Il n’y a plus rien d’autre à devenir.

Donc, dire que l’on s’éveille est une belle métaphore. Nous nous éveillons de tout ce rêve, même des états les plus profonds du *dhyâna* qui, en un sens, restent aussi des illusions puisque l’on y trouve toujours des vestiges auxquels se fixent des états d’esprit. Il y reste des traces. La ‘présence pure’, si vous l’appellez ainsi, est encore une trace. Cela aussi doit être dissous. Si c’est encore de la ‘présence pure’, il reste une forte odeur de ‘quelque chose’. (*Rires*) Il y a une expression qui dit : « Il ne connaît même pas l’odeur de sa propre merde. » Mais cette expression est généralement utilisée de façon positive. Quand on a percé même cela, on n’en sent plus l’odeur. C’est ne plus être confiné à aucun état particulier et ne pas même s’attacher à cela. Alors, vous entrez librement, comme il est dit dans *Les Recueils de Rinzai*, vous entrez librement dans le royaume des *devas* ou des démons, librement, comme si vous traversiez un jardin de délices.

Donc, tout ceci est une façon de dire que ces états d’esprit sont là. En un sens, ils sont réels, ils ont une réalité, on peut en faire l’expérience et les décrire. Voyez-les clairement, reconnaissez-en l’existence : oui, c’est comme l’espace vaste et en voici les limites. Une fois que vous le voyez clairement, vous ne pouvez pas vous arrêter. Vous continuez ...

Le Zen n’est pas un état d’esprit et le Zen n’a rien à voir avec les états d’esprit.

Bon, c’était là une longue réponse à une brève question.

*Marie-Claude* : Jeff, où est le Nirvâna dans tout ceci?

*Jeff* : 'Entrer dans le Nirvâna' est une métaphore de l'éveil, mais 'nirvâna' peut aussi signifier 'mourir'. On parle alors de 'paranirvâna' ou de dernier nirvâna. Par exemple, lorsque Gotama Bouddha est mort, l'on a appelé ça 'paranirvâna', un dernier éveil sans aucune trace. Il n'est allé nulle part. Mais tant qu'il était vivant, il y avait toujours là un corps-esprit. Mais, même dans les plus grandes douleurs, ce corps-esprit était totalement en paix et au repos. Ce n'est pas là un état, c'est le nirvâna, ici et maintenant, dont parle le Zen. La plupart du temps cependant, le Zen n'utilise pas ce terme et parle plutôt de *satori* ou de *kenshō*, ken-shō signifiant 'voir au-travers de la nature des choses' et plus particulièrement, 'voir au-travers de la nature du soi'. Voir qu'une telle chose n'existe pas.

Mais aujourd'hui en Occident, tout le monde a le *kenshō*. Leur frère a le *kenshō*, leur épouse aussi ... C'est devenu une simple expérience, un état d'esprit, un simple aperçu. C'est un problème important dans le Zen occidental. Tu vois? La signification d'origine est l'éveil, le nirvâna. Pas un aperçu initial. Bodhidharma parle du *kenshō* comme de l'éveil lui-même.

Mais au-travers des siècles, pour toutes sortes de raisons, peut-être en partie pour attirer ou garder des étudiants, un simple aperçu en est venu à être considéré comme un *kenshō* et l'on a abusé du terme. Un aperçu reste toujours un état d'esprit ...

Est-ce que cela t'aide? Le Nirvâna, c'est tout cela, complètement ouvert ...

*Jean-Luc* : La description que tu as faite est très précise et remarquable, mais elle m'amène à croire que tout cela est réservé à une certaine élite, car cela requiert beaucoup – et c'est peut-être pourquoi Albert était si strict et rigoureux, à cause des difficultés que représente le fait de se donner entièrement et d'explorer tout ce que tu as décrit.

*Jeff* : Dans certaines écoles du Bouddhisme, ces états sont très importants. Par exemple, chaque fois que quelqu'un médite, il ou elle commence par le niveau le plus superficiel du *samadhi*, c'est-à-dire amener l'esprit à se concentrer sur une seule chose. Puis, lorsque cette concentration s'approfondit et s'unifie, l'expérience du plaisir ou de la douleur, sans être

totallement absente, n'est plus distinguée de façon spécifique. C'est toujours le *samadhi*, mais ça aide chez le dentiste. Si l'on continue, on atteint éventuellement les états du *dhyâna*, pas seulement le *samadhi*, encore ici, ces termes peuvent varier selon les traditions et les diverses écoles du Bouddhisme, et il vaut mieux être prudent lorsqu'on lit sur ces sujets, ces termes n'ayant pas de signification constante, mais généralement, les états de concentration unifiée du *samadhi* sont suivis par les états de *dhyâna* que j'ai décrits.

Mais quand le Zen parle-t-il de tout cela? Presque jamais, sinon même pas du tout. Ce n'est pas faute de connaître ces états ou de ne pas en reconnaître l'importance, mais il y a là le danger de transformer tout cela en une 'manufacture méditative'.

Dans le Bouddhisme Theravada, je connais des moines qui traversent avec application tous ces états chaque fois qu'ils méditent – afin de les valider – et qui sortent de méditation en les re-traversant à rebours. Ils y deviennent même très compétents.

Et l'on comprend mieux pourquoi le Zen s'est développé. 'Un instant, entrer et sortir sans fin de ces états d'esprit, quand cela va-t-il vous mener à l'éveil, à la dissolution du Soi qui fait tout ceci?'

Il y a dans le Zen un caractère direct, une immédiateté, on ne tourne pas autour du pot, mais cela aussi présente des risques. Le Zen n'est pas apparu à partir de rien. Il a émané de ces pratiques méditatives anciennes et c'est parce que ces dernières existaient que le Zen a pu faire un pas de plus et les amener plus loin en disant : 'Un instant, quel est le point essentiel de tout cela? C'est l'éveil et l'éveil n'est pas un état d'esprit.' C'est pourquoi dans le Zen, on en parle très peu. Mais je ne les rejetterais pas.

*Jean-Luc* : Je voulais surtout faire ressortir que cela semble inaccessible pour des personnes laïques.

*Jeff* : Pourtant, de nombreux moines n'ont aucune idée de ce dont je parle. Je pense qu'il n'y a pas de lien. Si vous vous donnez à la pratique, vous pouvez entrer dans ces états. Mais ce n'est pas là le point essentiel.

Je dirais que la valeur de ce que je viens de dire réside dans le fait que, si vous traversez ces états, vous saurez ce que c'est à partir de votre propre expérience et vous verrez que cela va et vient. Il ne s'agit pas de rechercher ces états, d'essayer de les provoquer dans votre pratique. Le Zen ne s'y intéresse pas et ne vous y encourage pas. Mais des personnes laïques peuvent en faire l'expérience. Certains moines n'en ont aucune idée. Ils sont assis, souvent sans savoir ce qu'ils font vraiment. Il suffit de vous donner à votre pratique et cela, vous l'avez.

J'ai peur que nous ayons dépassé notre temps, mais je crois que ce que nous avons fait est très valable et qu'il était nécessaire de le faire. Non pas sortir de la pratique et en parler, mais parler à partir de la pratique au sujet de la pratique.

**Albert, Albert, Albert!** (*Rires*) **Ta sangha est en floraison! Et cela va continuer!**

(*En murmurant*) Il sourit ... Il sourit.

Ce que vous avez ici, mmmh? Albert n'est plus ici, il est parti! Revenez-en! Vous avez Louis, vous avez Jean-Luc, et vous êtes tous là! Ne croyez-vous pas que cela vaut un Albert? (*Rires*) Ou un demi-Albert? De toute façon, vous avez tout ce dont vous avez besoin. Cessez de penser à ce qui n'est plus. Vous devez le faire avancer. Il aurait voulu cela, j'en suis certain.

Ce n'est qu'une chose : **Éveillez-vous!**

Vous savez comment on dit ça en français?

« *Frère Jacques, frère Jacques, dormez-vous, dormez-vous?* » (*Rires*)

Mon français ne va pas plus loin.

Merci, Louis. Merci à tous.

\*

