

De l'amour de soi à l'amour de l'autre (II)

Kusen du zazen du 16 février 2014 - suivi par un Mondo
Par le moine Federico DaininJôkô Procopio
Paris – Dojo de La Montagne Sans Sommet

De l'amour de soi à l'amour de l'autre (partie II)

Installez-vous dans le souffle. Bien enracinés dans le sol. Votre base est large, droite, élevée vers le ciel. Comme une montagne. Enracinés dans la vie. Et ouverts à tout ce qui peut advenir. N'attendez rien. Ne cherchez rien. Les yeux mis clos devant vous. Ne bougez plus ni le regard ni le corps. Et laissez l'esprit s'asseoir. Devenez présence.

Devenez présence. Et recevez-vous avec amour. Que votre respiration soit calme et silencieuse. Votre corps droit et enraciné. Ne bougez plus. Le regard posé devant vous au sol. Devenez juste présence.

« Si sur ta route tu rencontres un samouraï, offre-lui une épée
Si tu rencontres un poète, offre-lui un poème
Si tu rencontres un enfant, écris pour lui et mime une histoire merveilleuse
Si tu rencontres un vieillard partage la sagesse ;
Ouvre les yeux et comprends que rien n'existe en dehors de toi et l'autre ici.
Mais si tu rencontres le Bouddha alors tue le Bouddha
Si tu rencontres un maître éminent, tue le maître éminent aussi.
Car pas d'esprit pas de Bouddha, pas de moi pas d'autre. »

En janvier et tout au long de février j'ai parlé de l'amour de soi. Comme il est important de vous réconcilier avec votre histoire, avec votre vie. Avec votre corps. Zazen n'aurait pas de sens s'il n'était pas une pratique de compassion, de bienveillance, de non violence, de joie et de patience. Qui êtes vous ? Que faites vous assis sur ce coussin ? à vous battre avec une posture qui peut être parfois douloureuse ? Mais qui êtes vous ? Etes vous beaux ? Etes vous laids ? bons ou mauvais ? intelligents ou crétins ? heureux, malheureux ? Mais qu'êtes vous ? Si vous vous asseyez pour vous trouver vous tomberez dans l'enfer de l'illusion. Mais si vous venez vous asseoir ensemble, disponibles, généreux, non plus pour vous trouver mais pour vous recevoir, ceci est l'éveil. Ceci est déjà l'illumination.

Entendez vous ce cœur qui bat ? Percevez-vous ce souffle qui va et qui vient. La vie et vous-mêmes êtes vous pareils ou différents ? Que suis-je ? Ce souffle qui va et qui vient, ce cœur, et même ce corps qui a du mal à garder la posture de zazen. Tout ceci n'est autre que cette grande question : que suis-je ? Je vous en prie restez fidèles à la pratique de zazen, cultivez votre jardin intérieur, cette vieille terre qui ne cesse de donner de nouveaux fruits. Mais qui êtes vous ?

Au matin de son éveil, le Bouddha assis sous l'arbre de la bodhi, après avoir ruminé cette grande question, il comprit que la réponse n'est autre qu'un vaste, grand, large « ne sais pas ». Et ce « ne sais pas » est merveilleux parce que c'est votre nature la plus intime, sans étiquettes, sans préjugés, sans obstacles, sans limites.

Lors de son éveil le Bouddha se présenta devant ses disciples qui espéraient un grand enseignement. Mais la seule chose qu'il fut capable de leur transmettre en atteignant l'éveil, en se libérant de la souffrance, fut de prendre entre ses doigts une fleur et de la faire voltiger. Seulement Kashoom prit ce geste, les autres ne comprirent pas. Et il a alors souri, il a souri de tout son être, et le Bouddha lui confia sa moelle, son enseignement. Mais qu'est ce que cela signifie ? Pourquoi le Bouddha prend dans ses mains une fleur et il la lève entre ses doigts ? Et pourquoi Kasho ne fait que sourire ?

Le Bouddha lève une fleur, et notre visage éclot.

Qui êtes vous ? Je vous en prie ouvrez le cœur. Approfondissez l'esprit. Allez percevoir ce grand « ne sais pas », au plus profond de vous, cette nature pure et infinie. Alors vous comprendrez que cette fleur à prendre entre vos doigts c'est vous-mêmes. Soudain il n'y pas plus de distance entre la fleur et le sourire. La fleur et le sourire ne font plus qu'un. Mais cette fleur ne se limite pas à rester entre vos doigts, cette fleur elle se donne au monde et à la face du monde elle dessine un sourire. Même face à ceux qui ne la comprennent pas, qui ne la saisissent pas. Même face à ceux qui ne peuvent sourire. Le zen c'est ça. Le zen c'est ça et rien d'autre. Le moment où nous cessons de poser des questions ; le moment où nous arrêtons de construire des réponses. Le moment où nous cessons de forcer ceci ou cela, et nous devenons simplement présence, offerts au monde.

Assis sur ce coussin, vous cultivez « la fleur », et vous relevant de ce coussin vous offrez « la fleur ».

Ainsi de l'amour de vous, de l'amour de soi, naît l'amour de l'autre, mais un amour qui ne demande plus rien en retour, qui est naturel, léger, spontané, comme une fleur qui éclot. Qui n'a pas été ému par la beauté d'une fleur ? Qui n'a pas été touché par les merveilles de la vie ? Pourtant la fleur, elle ne demande en retour ni votre amour, ni votre considération, ni vos louanges, ni non plus que vous preniez soin d'elle. Elle ne se pose pas de questions la fleur. Elle est. Elle éclot, elle s'épanouit et simplement parce qu'elle ne fait qu'être présence elle embaume notre regard. Lorsque vous recevrez votre vie, juste comme l'on reçoit la beauté d'une fleur, la fleur du Bouddha, alors vous pouvez vous relever de votre coussin et aller vers les autres pour embaumer naturellement et gratuitement ce monde qui n'est pas différent de vous.

Le désir d'aimer, le désir d'être aimé est une chose noble. Mais pourquoi tant de gens souffrent du manque d'amour ? Pourquoi l'amour même devient souvent souffrance ? c'est parce que nous n'avons pas compris, pas encore, que où que nous allions, qui que nous rencontrions, c'est nous-mêmes que nous rencontrons. Alors tant que zazen ne nous a pas approfondis, épanouis, tant qu'au fond de nous nous n'avons pas appris à nous aimer profondément tel que nous sommes, à cultiver et produire nos fruits les plus précieux, c'est inévitablement de cette façon là que nous irons vers les autres, sans les accepter vraiment. Sans les percevoir vraiment dans leur beauté, leur grandeur. Et sans cesse nous allons percuter les murs de nos fragilités. Tant que notre amour ne sera qu'un amour qui essaiera de détenir, posséder, exiger un amour en retour, l'amour sera un combat au lieu d'être un flux naturel et serein. Je vous en prie, cultivez votre vie avec toute l'énergie dont vous êtes capables. Silencieux, assis en zazen, en laissant tout tomber. Et alors vous irez vers les autres débordants de tout l'amour que vous aurez cultivé en vous, comme un tout-plein d'amour, de bienveillance, de compassion, qui ne peut que se déverser copieusement. Alors vous comprendrez que l'amour véritable apparaît lorsque vous provoquerez la liberté des autres, lorsque votre présence sera libératrice, inspirante, un poème.

Ainsi si sur votre route, vous rencontrez un samouraï, offrez lui une épée. Si vous rencontrez un poète, offrez lui un poème. Si vous rencontrez un enfant, inventez pour lui la plus belle histoire. Si vous rencontrez un vieillard, partagez sa sagesse.

Ne pensez pas à exister sans les autres mais n'oubliez pas que dans tout autre c'est vous mêmes que vous rencontrez. Et si vous rencontrez le Bouddha ou un maître éminent alors tuez-les ! Cela signifie qu'il n'y a pas de bouddha absolu, mais que vous êtes déjà un grand bouddha. Car ne l'oubliez pas, le fait même d'être assis ici en zazen maintenant c'est un immense acte d'amour. La révélation même de votre bouddhité. Votre esprit d'éveil à l'œuvre.

Le ciel est limpide, la lune brille dans la nuit, la pluie a cessé de tomber et la terre est humide. Et moi, que suis-je ? Et l'autre, qui est-il ? N'oubliez pas : où que vous allez, quiconque vous rencontrerez, c'est vous-mêmes que vous rencontrez. Et qui que vous aimiez, c'est vous même que vous aimez.

Aussi laissez s'épanouir une pensée de compassion pour ceux qui vous agressent, pour ceux qui ne vous aiment pas, et regardez qu'au fond d'eux-mêmes, c'est eux-mêmes qu'ils ne sont pas capables d'aimer ou de comprendre, ou d'accueillir ; alors n'oubliez pas, où que vous allez, quiconque vous rencontrerez, c'est vous même que vous rencontrez. Quel que soit l'être que vous aimez, c'est vous même que vous aimez.

S'il vous plaît à présent tournez-vous pour le combat de Dharma, et que jaillisse la sagesse et la bonté de cœur à cœur.

Mondo (le Mondo est un échange où se manifeste l'intime « de cœur à cœur » entre le Maître zen et les pratiquants qui se questionnent face à face publiquement au milieu du dojo ; ceci est appelé aussi « combat de dharma » dans le sens où deux êtres se font face et de leur affrontement, émerveillant comme la fleur et tranchant comme l'épée, apparaît la sagesse qui révèle ici et maintenant l'éveil .)

- Question 1 : C'est une question relative à un doute . Il me semble qu'au fil de vos enseignements, cet état d'esprit, d'ouverture et de ressemblance avec soi-même, de générosité... parfois en vous écoutant j'ai un petit message d'alarme, j'ai l'impression que cela va me mettre en danger, qu'il va abaisser mes défenses, que je ne serai pas suffisamment en alerte, en m'imaginant que les gens seront comme je souhaiterais qu'il soient,.... Ce sont des petits signaux d'alarme qui s'allument et je sais bien qu'il faut apaiser cette alarme, j'aimerais vous entendre sur ce sujet.

Réponse: C'est justement parce que nous vivons avec tous ces niveaux d'alarmes, que nous singeons la vie au lieu de la goûter. La pratique du bouddhisme n'enseigne pas aux gens qu'ils doivent se mettre à risque, voir prendre des chemins qui seraient visiblement des chemins de souffrance. Pas du tout. Il est un dicton tibétain qui est très fort et qui se retrouve également dans les évangiles. « L'homme sage est transparent comme une colombe et rusé comme un serpent ». Se voir en profondeur c'est comprendre que tous les êtres, tous, le pire criminel celui qui m'a fait le mal le plus atroce, tous, tous, possèdent au fond d'eux la même nature, cette nature que vous pouvez expérimenter pendant zazen. C'est à dire ce vaste, large vide insondable ; là ; tous. Et qu'est-ce qui a fait qu'il y a eu un jour des criminels ? qu'il y a eu à un moment donné des gens qui ont choisi de faire le mal, ou de renoncer à eux mêmes, de se laisser prendre par l'agressivité, par la haine, l'avidité ? Qu'est ce qui a fait ça si au fond nous sommes tous des bouddhas éveillés ? C'est notre grande liberté. Parce que le bouddhisme croit qu'il n'y a pas un Dieu qui juge, qui vous case par rapport à un enfer ou un paradis. Ce que le bouddhisme croit profondément c'est que nous sommes absolument libres de choisir à n'importe quel moment, le bien ou le mal. Mais ce que le Bouddha explique c'est que de nos choix à tout moment peuvent engendrer des conséquences positives ou négatives. Tous nos actes ont des conséquences. Et pas que nos actes ! Nos pensées, nos paroles ont déjà des conséquences. Mais là aussi il faut plonger au cœur de cette compréhension. Je vous dis qu'il y a des actes, pensées ou paroles qui sont 'bien' et d'autres qui sont 'mal', qui engendrent du bien aller ou du mal aller. Mais ceci ne peut pas se cristalliser de la sorte.

Je pense que tout le monde est d'accord si je dis que tuer un être vivant est 'mal'. Pourtant si un fou furieux est en train de tirer sur une classe d'enfants et que vous n'avez d'autre choix que de l'abattre pour que le massacre cesse, soudain tuer un homme n'est pas 'mal'. Soudain je ne peux pas juger ce policier qui a tué cet homme aux Etats-Unis qui tirait sur une classe d'enfants d'école maternelle. Cela signifie qu'on est vraiment extrêmement libres et que même la notion de bien et de mal est relative. Libres mais profondément responsables de notre liberté. Notre liberté profonde, celle qui nous constitue, qui n'est pas l'anarchie ou le « je fais ce que je veux », non, cette liberté profonde en nous est la capacité même à choisir d'engendrer le bien ou le mal, pour soi et pour les autres.

Le problème apparaît lorsque justement nous laissons notre vie soumise à des notions dualistes : le bien et le mal, ce qui me ferait du bien, ce qui me ferait du mal. Voyez comme il est illusoire de construire une vie sur un tel dualisme tout à fait relatif alors même que nous nous fions à des illusions absolues...

Je pense que je suis un homme qui a eu une chance inouïe de comprendre très vite dans sa jeunesse que ce qui paraît être mal, ce qui paraît être souffrance, ces situations où nous avons tous tendance plutôt à nous protéger sont des situations qui peuvent nous apporter de grands enseignements. Et très jeune j'ai eu la chance de comprendre, je le dois aussi à l'éducation de mes parents bien aimés, qu'il ne faut pas fuir l'épreuve, il ne faut pas la chercher non plus. J'étais d'une religion, quand j'étais moine bénédictin, où l'on cherchait

l'épreuve, on s'humiliait, on portait un silice avec des épines sous le vêtement pendant le mois de carême. Renonçant à ceci et à cela. Mais la vie elle a par elle-même la capacité de nous éprouver au creuset de nos expériences. J'ai compris très tôt que si on accepte tout, tout devient simplement ce qu'il est ; juste ainsi. C'est-à-dire la souffrance est la souffrance, la joie n'est que la joie, mais au fond de moi ma vie ne dépend ni de cette souffrance ni de cette joie !

C'est pour ça qu'il faut que cesse cette sonnette d'alarme, « oui mais si je m'expose trop je vais souffrir, on va me donner des coups... » « si j'arrive au bureau en chantant, en étant toujours heureuse, on va me prendre pour une folle furieuse... » et alors ? pourquoi pas ! On a rendu nos vies anesthésiées et insipides parce que nous vivons dans le regard des autres et aussi parce que nous vivons dans deux types de peurs constantes, c'est-à-dire la peur de ne pas être aimés à la hauteur où l'on voudrait être aimé, comme si on pouvait comptabiliser l'amour...ou la peur que ce qui se produit en face de ma réalité puisse me blesser. Et à force de vivre dans ces deux peurs nous ne vivons plus.

Le bouddhisme est vraiment cette voie qui libère, mais la liberté ce n'est pas un état anarchique.

Beaucoup pensent que les bouddhistes sont les baba-cool des années 70, pour qui tout est permis, tout va bien dans le meilleur des mondes... L'anarchie ? pas du tout, il y a toujours la conscience profonde que quoi que je puisse penser, dire ou faire cela aura des conséquences. Je suis responsable. Et dans ce sens je suis responsable de « mon malheur » ou de « mon bonheur ». Entre guillemets parce que ce soit disant bonheur ou malheur n'existe pas à vrai dire.

Oui je suis responsable. Alors pourquoi beaucoup de gens font objection en disant « Oui mais on ne choisit pas tout le temps nos malheurs, parfois il arrive qu'on doive faire avec »... « Si quelqu'un m'a licencié sans raison alors que j'ai donné 15 années de ma vie à mon boulot...je ne suis pas responsable de ce malheur, c'est normal que je souffre ». Vous n'êtes pas responsables de la cause, mais de la façon dont cela s'installe dans votre vie. Est-ce que soudainement toute votre vie dépendrait du fait d'avoir été licencié injustement ? Ça a l'air d'être un joli discours mais quand on y pense c'est vraiment notre liberté. C'est lié au fait d'être totalement disponibles, tellement ouverts, tellement conscients que pour nous tout est possible, que même s'il nous arrive une tuile, si nous sommes confrontés à une épreuve aussi dure soit-elle, on a toujours deux choix : le premier est d'être insatisfaits et de plonger dans l'insatisfaction, et le deuxième d'actionner notre liberté, et de se demander sincèrement qu'est ce que je fait avec ça ? Que faire de cette situation ?

Et La maladie ?

La maladie c'est pareil. C'est exactement pareil. Par ce discours d'alarme et de sonnettes de peur, (ça me plaît bien cette idée que vous avancé, et que nous nourrissons tous) on plonge les gens, qui sont en hôpital par exemple, dans une souffrance 1000 fois amplifiée de façon déraisonnable.

Quand on passe du temps avec les malades, on se rend compte facilement que plus de la moitié de leur souffrance n'est pas liée à leur maladie, mais à toutes les idées de leur souffrance, à la façon dont on les traite comme des malades, à la façon dont on les amoindrit. Imaginez un malade allongé toute la journée, regardant un plafond blanc, qui ne voit que des gens qui lui apportent des médicaments, des traitements... si la maladie n'est qu'une fatalité qu'on aurait étiqueté de souffrance négative, alors à la moindre maladie, nous plongerons dans le désespoir. Ainsi autour de la maladie, il y aura tout notre pathos, tout notre émoi, qui va sans cesse broyer la maladie, s'alimenter de la maladie, amplifier la maladie.

Or, si nous arrivons par exemple à aider les malades à se voir autrement que comme des malades.... Il a beaucoup de gens ici qui ont dans leur proches des personnes malades, confrontées au cancer, confrontées à la maladie psychique par exemple.... Si on cessait de leur coller cette étiquette de malades et on essayait de leur permettre de toujours se voir comme un être vivant, cela est déjà un premier pas vers leur libération. Alors il n'y a rien en soi qui soit une fatalité. Rien.

Certes on pourrait chercher du côté du karma. Karmiquement, si on a une maladie, si on est pauvre, si on souffre, si on est avides, violents, il y a des causes... mais ce n'est pas important car on rentre dans des conjectures intellectuelles un peu hasardeuses. Simplement, de façon très pragmatique il y a une joie possible dans la maladie, je le vois tous les jours et je l'ai vécu dans ma chair. Il y a une joie possible dans la maladie. Oui. Comme il y a une joie possible au cœur même de l'injustice, de la souffrance ou de l'épreuve.

L'injustice de la maladie... ?

Mais l'injustice par rapport à quoi ? Par rapport à cette fable qu'on nous a raconté selon laquelle on ne devrait jamais tomber malades ? Il en est de même quand il y a une épreuve ou un chagrin. On est abattu. Parce qu'on a pas de cesse de nous éduquer à une vie qui devrait être heureuse et sans épreuves. Et comme on a tous fantasmé là dessus, alors « bam ! » on est par terre à la moindre épreuve. Si on éduquait les gens à être juste disponibles à la vie, juste là, pas comme des passifs qui subissent la vie, mais comme des acteurs de leur existence, comme des acteurs disponibles, alors la maladie c'est la maladie. La joie c'est la joie. La tristesse c'est la tristesse. Mais je ne suis ni la maladie, ni la tristesse, ni la joie. Ni la joie ! Parce que ce serait trop illusoire, et inutile, de garder la joie et de dégager les souffrances.

La même attitude... On vit la vie qui se présente....

On vit la vie qui se présente. Oui. Nous sommes toujours responsables de ce qui advient de notre vie.

-
- Question 2 : J'ai une question par rapport à la nature. En ce moment j'ai beaucoup la nostalgie de la nature, et puis l'image que j'ai eu dans la pratique de la méditation, par rapport justement à sa vraie nature, j'avais vraiment une image du crépuscule dans un grand champ, j'entendais les oiseaux, c'est un peu triste aussi, c'est l'image du moment où je me suis sentie pleinement vivante et où je n'existe pas du tout. Il y a quelque chose d'un peu triste, un peu comme si je percevais qu'il n'y a rien à faire, et en même temps je me sens pleinement vivante. Alors je me posais la question suivante : pourquoi a-t-on autant d'images, de métaphores autour de la nature dans le zen ? Et pourquoi une voiture ne peut pas nous inspirer autant que la lune ?

Réponse: Parce que je n'aime pas les voitures ! (rires) Pourquoi la nature ?, parce que la nature par rapport à la voiture est animée par la vie. Et si dans le zen on utilise souvent l'image de la nature c'est parce que souvent l'homme se croit supérieur au reste de l'univers, alors que ses plus grands enseignements viennent de l'univers lui-même.

Très très vite les maîtres zen ont compris que les humains se positionnaient, et bien avant l'histoire de Genèse, en dominateurs de la nature. Et par là même ont créé un dualisme entre la nature et l'homme. Alors que cette fleur d' Udumbara, que le Bouddha lève, tourne dans ses doigts et offre à Kasho, cette fleur n'est en rien différente de l'homme, sauf que l'homme a développé une conscience manifestée. Cette conscience n'est pas un état hiérarchique dans l'univers. C'est pour ça que nous utilisons souvent la nature dans nos enseignements, c'est parce qu'au lieu d'aller chercher très loin dans les livres, dans le savoir des autres, déjà toutes les réponses son autour de nous, et dans son florilège l'univers est déjà extrêmement répondant à nos questionnements.

La preuve en est que nous sommes à peine au mois de février et que le printemps est déjà à son apogée. C'est une réponse à l'homme de la part de la nature, mais l'homme à du mal à écouter la nature car il se regarde trop.

Et quant à ce sentiment que tu as face au crépuscule comme un sentiment triste, c'est vrai que le crépuscule peut être un moment romantique, ou un moment triste, c'est la fin du jour, le soleil qui s'en va, qui reviendra, mais on ne sait pas d'où. On ne sait pas vraiment si le soleil a disparu à l'aube en vérité, car bien qu'invisible il continue d'influencer l'univers. Maintenant scientifiquement on nous explique que ça tourne et qu'il est toujours là. Et pourtant nous plongeons dans la nuit. Ceci ne sont que des émotions que nous associons à des situations et des phénomènes.

Et cela me permet de partager quelque chose de très important dont nous n'avons pas toujours conscience, à savoir que ce monde naît avec nous et meurt avec nous. Ce crépuscule est ton crépuscule. Si toi et moi nous collons nos joues l'une contre l'autre en regardant dans la même direction, on ne verra pas le même crépuscule. On a beau coller nos yeux au millimètre près pour regarder vraiment dans la même direction, on ne verra pas le même crépuscule. Ce crépuscule triste pour toi, est lié à ce que tu as vécu dans le crépuscule. Le crépuscule pour moi il est extrêmement joyeux, parce qu'étant un romantique fou j'ai toujours écrit mes plus belles histoires d'amour à des moments de crépuscule. Pour moi ça a une autre dimension. Alors que l'aube

pour moi est un moment triste. Pourtant c'est le moment où le soleil se lève. Mais étrangement la vie a fait que c'est à l'aube que j'ai perdu mon papa, à l'aube que j'ai perdu mes frères. Du coup le lever de soleil est toujours triste pour moi. Mais ça c'est mon monde. Ça ne veut pas dire que l'aube est triste ou que le crépuscule est romantique. Il est ce qu'il est pour toi. Et cette compréhension là est très importante car cela te démontre qu'il y a 7 milliards de mondes en ce monde, et donc pas de vérité absolue.

Je nais avec mon monde, et quand je serais mort, mon monde sera mort avec moi. C'est extrêmement important ça ! comprendre que ce que je vois, ce que je ressens, ce que j'expérimente est vraiment tel que, juste ainsi. L'histoire que j'écris, est ce livre qui s'ouvre avec ma naissance et se ferme avec ma mort. Il n'y a pas de vérité absolue et c'est extrêmement merveilleux.

Parce que ça veut dire que sans cesse ce monde à sa chance et qu'il est beau dans toute sa diversité. Donc si tu as la nostalgie de la nature, il faut que tu ailles tout les week-end dans la nature, et que tu écoutes les chants de la nature. Si vous avez entendu, il y avait le chant des oiseaux pendant le premier zazen de ce soir. Déjà si on était capables de voir ça.... Combien de gens je vois sur les trottoirs parisiens le nez par terre alors qu'il y a des foisons de floraisons étonnantes et de couleurs improbables, il y a le chant des oiseaux malgré le bruit des voitures, malgré le brouhaha de la ville.

Quand on se promène autour de la Seine il y a des mouettes qui chantent et dansent dans le ciel. Et je disais un jour à un ami « c'est génial d'avoir des mouettes à Paris ! » « Quoi des mouettes ??... » « oui des mouettes à Paris ! »...il ne s'en était jamais rendu compte lui.... Nous ne voyons pas notre monde parce que nous pensons qu'il y a un monde figé, le monde de tout le monde. Mais il n'existe pas ce monde là. Le seul monde qui existe est mon monde, que je peux offrir en partage. Dans le mien il y avait des mouettes et pas dans le sien ; mais notre rencontre, notre partage, a laissé les mouettes de mon monde venir enfin chanter et danser dans le sien....

Alors ton crépuscule il est merveilleux tel qu'il est parce que c'est le crépuscule pour ton histoire, qui a été écrit par tes émotions, ton vécu, tes expériences. Et mon crépuscule, est mon crépuscule, celui de mes émotions. Mais ce qui est merveilleux c'est que bien que nos mondes soient différents, bien que ce Paris n'est pas le même pour toi que pour moi, que ce dojo ne soit pas le même pour toi que pour moi, nous pouvons nous rencontrer et partager l'indicible.

Malgré les différences, il n'y a pas de murs, pas d'obstacles. Alors tu vois pourquoi la nature est importante, parce que c'est elle qui nous enseigne ça de la façon la plus expressive et tangible. C'est le plus grand maître. Quand on dit en fin de journée, dans nos quatre grands vœux, 'je fais vœux d'apprendre les dharmas infinis', les enseignements infinis donc, et de les apprendre tous, ça ne veut pas dire que je vais apprendre tous les livres de bouddhisme ou de spiritualité. Non ! Tous les dharmas infinissent les chants des oiseaux pendant zazen.... L'émotion de cet assemblée qui est attentive à cet échange,....le rire des enfants pendant la récréation dans 'immeuble à côté du notre....le sourire d'un ami, l'éclosion d'une fleur.... Tout est un enseignement. La personne malade en fin de vie, celle qui souffre délaissée, celle même que j'ai blessée, tout est un enseignement. Mais toujours conscients que tel enseignement me parle d'une façon unique et qui concerne mon expérience du monde et de la vie, parce que c'est « mon monde ». Il n'y a donc pas de vérité absolue.

Pour ce qui est de la voiture, dès que les beaux jours arriveront, on fera zazen en ouvrant les portes et les fenêtres du dojo, et on le fera vraiment, pour que vous compreniez vraiment que malgré la voiture, les sirènes des pompiers, les camions bennes, on peut être profondément enracinés. Malgré la souffrance, l'épreuve, la nostalgie, les échecs etc...nous pouvons demeurer profondément présents libres et enracinés.

-
- Question 3 : J'ai appris récemment que chaque heure de sommeil correspondait à 108 000 kilomètres de voyage dans l'espace autour de la Terre. Soit pour une nuit de sommeil plus de 800 000 kilomètres parcourus hypotétiquement. Quel enseignement les bouddhistes pourraient tirer de cette information ?

Réponse: Je fais un préambule, moi pendant toute ma scolarité, pendant les heures de sciences, de mathématiques..., j'étais dans le couloir. J'étais un cancre en sciences. Donc je ne peux pas vous apporter une réponse de scientifique. Mais c'est très beau ce qui vous questionne.

Il y a des choses dont nous n'avons pas conscience. C'est vrai que quand on lit une information comme celle

que vous partagez ce soir, quand on y pense... la nuit pendant que nous dormons pendant que tout s'arrête, nous sommes sans le savoir au cœur du mouvement de révolution terrestre qui représente un parcours de 800 000 kilomètres dans l'espace. Alors c'est vrai que comme ça c'est assez impressionnant.

Il y a tout de même plein d'activités bien au-delà de ça vous savez ? Et vous n'avez pas besoin de faits impressionnants et extraordinaires pour comprendre que ce monde est plus grand que nous et qu'il fonctionne malgré nous, que son fonctionnement nous échappe et nous dépasse. Il vous suffit de penser que quand vous êtes au lit, quand vous dormez, votre corps continue de respirer sans qu'il soit nécessaire d'y apporter votre attention et votre effort, que votre sang continue de s'oxygéner, que même votre imaginaire à des niveaux plus ou moins conscients vibre de ses activités qui sont prolifiques, et donc que cette vie qui est en vous à chaque instant, et que l'on oublie bien souvent, on n'en est même pas conscients !..., Cette vie qui prend votre chair, qui donne naissance à vos pensées, vos émotions, vos sensations, cette vie qui traverse votre corps à chaque inspiration et à chaque expiration, cette vie là fonctionne malgré vous et vous n'y pouvez rien ; elle vous dépasse, elle est plus grande que vous cette vie. C'est ainsi. Oui bien sûr vous pouvez arrêter de respirer pour dire « moi je peux être plus fort que la vie ». Voilà c'est une possibilité, mais elle est pour le coup vraiment « contre-nature ».

Mais sans aller dans un tel extrême, on peut très vite se rendre compte que cette vie est puissante et fonctionne malgré nous. Donc l'enseignement que l'on peut tenir de cette découverte, de cette chose incroyable, de cette révolution terrestre qui a lieu pendant notre sommeil, nous pouvons l'expérimenter dans les choses les plus simples comme le fait que vous n'avez pas besoin le soir quand vous allez au lit de vous dire : « punaise faut pas que j'oublie de respirer... » (rires). C'est vraiment beaucoup plus fort que notre volonté la vie. Des milliards de fois plus incroyable que cette histoire de révolution terrestre nocturne de 800 000 kilomètres !

Vous rendez-vous compte que dans votre corps il y a une énergie qui prend soin de ce que vous êtes, même quand vous n'y pensez plus, et qui vous permet d'être en vie pour vous et pour ceux qui vous aiment ? Même quand vous n'y pensez plus cette vie est plus forte que tout. Elle est plus forte que tout. Au point que si nous la laissons vraiment exister en nous, cette vie peut bouleverser et transfigurer bien des choses.

Donc je pense que le seul enseignement à retenir est que nous sommes vraiment grandioses mais malgré nous, grandioses et à la fois vraiment peu de chose. Nous sommes l'infiniment petit dans cet univers infiniment vaste ; quand on pense aux galaxies, aux étoiles... soudain tout reprends sa place. On est vraiment peu de chose ; une manifestation parmi tant d'autres, merveilleux mais pas le centre du monde.... Et pourtant si on venait à manquer, l'univers ne serait plus pareil.

Aussi petits et simples que nous puissions être, nous sommes portés et faits par quelque chose de grandiose qui donne tout le sens à notre existence. Et en zazen on apprend vraiment cela. Quand on observe ce souffle qui va et qui vient naturellement, ce cœur qui bat, et quand on arrive à aller au delà des pensées, des émotions, des sensations, des perceptions, on se rend compte alors qu'il y a une vie plus grande, plus vaste que nos petites discriminations intellectuelles et étriquées. Cette vie est beaucoup plus immense et pourtant rassemblée, apaisée dans ce corps qui est ici en zazen. A force de venir pratiquer dans le « gymnase » du dojo, vous allez développer cette conscience d'une vie vraiment vaste, grande. Et cela engendre une grande valeur dans le bouddhisme : l'enthousiasme. Contrairement à d'autres voies religieuses on ne prends pas conscience de l'univers pour se dire : « oh je suis rien...rien du tout, pauvre pécheur... ». Non !!! Nous prenons conscience de la grandeur de l'univers et nous développons l'enthousiasme d'être partie prenante de cet univers incroyable et merveilleux où tout a sa place.

Beaucoup de gens sont surpris par des découvertes incroyables ; ils sont tout excités de découvrir soudain des choses extraordinaires, grâce par exemple à l'avancée de la science ou au travail des historiens. Ils disent « wahouuuuhhhh ! »... mais si vous observez vraiment tout pourrait nous émerveiller à chaque instant si seulement nous étions disponibles et présents à notre vie ; avez-vous pensé au fonctionnement de votre corps ? A quel point il est incroyable ? C'est extraordinaire ce qu'il se passe là en vous maintenant, sans que vous ayez demandé ou géré quoi que ce soit. Rien que pour ça vous devriez ressentir et exprimer une grande gratitude.

Tous les jours nous devrions venir au monde, nouveaux, débordants de gratitude. Et quand on prend conscience de cette réalité là, il y a 80% de nos inquiétudes qui ne sont vraiment plus très importantes. Parce

qu'il se passe là pendant que vous et moi on parle et on se regarde dans les yeux, c'est la vie qui se donne d'elle-même et sans compter. Là, ici, il y a des cellules qui viennent de mourir, d'autres qui renaissent ou se modifient, là il y a des cellules qui viennent de réagir par rapport au froid que vous avez pris dans la rue en venant au dojo afin que vous ne tombiez pas malade. Puis d'autres, les macrophages, qui vont intervenir sur le système pour nettoyer ce qui ne va pas. Et puis votre sang qui s'adapte aussi, parce que votre sang s'adapte à la température de la pièce. L'incroyable travail de votre cerveau qui ne cesse de communiquer et stimuler les milliards de terminaisons nerveuses, de neurones et de systèmes connexes... Imaginez-vous un seul instant tout ce qui se passe là dans notre corps ? EN avez-vous conscience à chaque instant ? tous les jours ? C'est quelque chose d'extraordinaire la vie, qui est sous nos yeux tous les jours, mais dont nous n'avons plus conscience.... Et c'est pour ça que si quelqu'un vous dit demain : « mais qu'est ce que tu vas faire là dans un dojo, assis face au mur... aucun intérêt... » Vous pourrez répondre « je vais goûter à toute ma beauté, silencieusement, découvrir en moi l'univers, et tel que je suis, et me relevant comblé, mon zazen inondera le monde de joie et d'enthousiasme ». C'est vraiment ça.

Revenir à cette vie, à ce grand « ne sait pas », c'est revenir à l'émerveillement de tout ce qui comble sans cesse ce vide que nous sommes, et puis s'en va. Tout ce qui apparaît et disparaît. Le seul enseignement qu'un bouddhiste peut tirer de l'existence, de soi, de l'univers, c'est l'émerveillement. L'émerveillement de celui qui saisit profondément que la vie vaut vraiment la peine d'être protégée, d'être cultivée, d'être donnée, goûtée... parce qu'elle est extraordinaire. Il y a beaucoup de choses moins importantes dans la vie pour lesquelles nous donnons toute notre énergie. Et puis le jour où l'on perçoit ça, nous nous éveillons à notre grandeur, nous nous rendons compte que tout est déjà parfait ici.

-
- Question 4 : ...comment puis-je me réconcilier avec mon histoire ?

Réponse: D'où viens-tu ?

...Je ne sais pas...

Bonne réponse !

Comment pouvons-nous nous réconcilier avec notre histoire ? Dans un très beau Sutra il est dit : « les quatre saisons soufflent de leurs couleurs sur le monde, mais au fond du jardin le vieux chêne reste ouvert au quatre vents ». Ça signifie une chose très simple ; ça signifie que nous pensons que notre histoire est matérialisable alors que malgré ce qui semble immuable à l'œil nu, aucun instant et tout ce qu'il contient, n'est jamais le même. Quand on dit 'se réconcilier avec notre histoire', tout le monde est en train de se passer le film de sa vie, se disant : « c'est avec tout ça que je dois me réconcilieravec toute ma vie.... Mes erreurs, celles des autres, mes joies, mes bonheurs que je n'ai plus, la maladie, l'épreuve, la perte, la mort, la réussite... tout ça... ».

Soudainement nous réalisons porter un gros bagage avec cette histoire dont il faut se réconcilier. C'est un gros bagage oui. Mais cette vision est erronée. Et ta question est très importante, extrêmement importante. Parce que de fait, cette question s'évanouit d'elle-même. Il n'y en a pas ; il n'y a pas d'histoire avec laquelle se réconcilier ; et pourtant il reste de capitale importance de se réconcilier avec son histoire.... Beaucoup jugent ce discours de nihiliste. On a tous été enfants, il y en a qui on souffert plus que d'autres, donc il y a vraiment eu des événements composant notre passé, on ne peut pas le nier. Mais il y a aussi l'histoire qui t'attend, celle que tu n'as pas encore écrite, pleine d'émerveillement, mais d'épreuves aussi. Il y a des obstacles encore et des souffrances, peut-être de maladies, peut-être la perte de personnes chères...tout comme il y a encore tant de joie et de bonheurs à vivre. Donc tu n'en as pas fini. Alors non seulement il y a eu le bagage bien chargé du passé, plus ou moins lourd, mais il y aura aussi le bagage de l'inconnu. Et vu ton âge, tu en as pour un long moment encore. Tu as encore 40-50 ans devant toi, au moins (dans cette vie).

Se réconcilier avec son histoire veut dire comprendre une chose délicieuse, sublime, qui change vraiment notre vie. C'est en fait que cette histoire de ton passé, qui n'existe plus, ou celle de ton avenir, qui n'existe pas encore, ne sont vraiment pas si importantes que ça. Il y a le présent. Là où tu dois te réconcilier c'est le présent. La semaine dernière au salon des médecines douces on m'a fait la remarque suivante : « le passé n'existe plus, le futur n'existe pas encore, c'est un peu facile quoi ! ». Mais quand je dis ça je ne rejette pas le passé, ni je ne nie l'avenir ! Le Bouddha lui-même enseigne une voie du milieu, où il n'y a rien à rejeter, rien à s'accaparer non plus. C'est une voie du milieu. Ça veut dire que nous ne rejetons pas le passé, ni nous ne dénions l'avenir.

Quand on dit que l'un et l'autre n'existent pas, cela veut dire simplement que dans l'instant présent, où tu es là, ici avec moi, cet instant qui n'a de cesse d'apparaître et de disparaître, il y a déjà tout ce qui a été ton passé, et se love déjà tout ce qui sera ton avenir. Tout est là !! Et c'est ce seul moment où tu peux goûter à ta vie réconciliée, c'est à dire libre, libérée..... Parce que le reste est intangible, inexistant, illusoire.....

Il y a des personnes pour lesquelles des épreuves d' il y a 5ans, 10 ans, 15 ans leur pourrissent encore l'existence aujourd'hui. Pourtant où est cette épreuve, cette souffrance passée ? Je répète ce dialogue entre Bodhidharma et Eka : Eka pleurait, il en avait bavé dans sa vie, la souffrance, l'épreuve et le doute ne l'avaient pas épargné. Il demanda l'enseignement et l'aide du grand maître Bodhidharma :

« Je souffre ma vie est souffrance... depuis que je suis né ma vie est souffrance. Oui certes il y a des éclaircies, mais au final cette vie est souffrance. » ... « Que veux-tu ? » demanda le maître... « S'il vous plaît guérissez-moi de ma souffrance ! »... « Bien -répondit Bodhidharma-, alors apporte-moi ici ta souffrance et je te guérirais. »..... Eka a cherché sa souffrance, très longtemps. Il est allé défier les plus grands maîtres de Chine. « Enseignez-moi, où puis je trouver la souffrance ». Bam !!, une porte qui se fermait. Bam !! un coup de bâton sur la tête. Il ne comprenait pas. Il a continué à chercher cette souffrance. Puis un jour il revint voir Bodhidharma, et désespéré il lui dit : « J'ai cherché ma souffrance, et je l'ai cherchée bien au delà des vallées de Chine, mais je n'ai pu saisir mon esprit. Je ne peux pas porter devant vous ma souffrance. » Et Bodhidharma en souriant lui a répondu : « C'est bien, alors je t'ai déjà guéri. »

La réconciliation avec notre histoire c'est ça. Comprendre profondément, pas avec la tête, ni parce qu'un moine te le dit, mais parce que tu en as fait l'expérience, assis là en cette posture, face au mur, avec toute ton énergie, jusqu'au jour où le parquet s'écroule, qu'il n'y a plus de frontière entre toi et la vie, et comprendre profondément que cette vie n'existe que là. Et bien qu'elle soit le fruit de tout ton passé et qu'elle contienne en elle-même tout ce qui sera ton avenir, cette vie elle n'est que là. Et dès que tu l'as nommée cette vie a déjà disparu. « Bam ! » C'est ça la vraie réconciliation. Ce n'est pas une réconciliation dans le sens où il y aurait quelque chose de plus ou moins bon, où il faudrait établir un lien et transformer le négatif et le positif. La réconciliation ce n'est pas ça. C'est un grand lâcher prise. Paf ! C'est une main qui s'ouvre. Mais qui a tendance à ne pas rester ouverte. L'éveil aussi est impermanent. On ne devient pas sage une fois pour toutes. Quand on révèle l'éveil en pleine conscience, cet éveil s'en va aussi vite que le reste. Donc cette main ouverte il faut que tu l'entretiennes, que tu en cultives la paume ouverte, et c'est ça se réconcilier avec la vie. Ce n'est pas nier le passé, ce n'est pas avoir peur du futur ; ce n'est pas passer mortifier et pleurnicher sur des fautes ou fragilités ou sur ce que l'on a raté à un moment donné de notre existence, ni regretter ce qu'on a réussi, ou regretter les bonheurs passés. C'est prendre la vie là et la manger, la savourer à pleines dents, et te rendre compte qu'entre toi et la vie il n'y a pas de différence. Donc il n'y a pas d'enfer ni de paradis. Pas de bien ni de mal. C'est toi ton propre enfer, ton propre paradis. Et qui plus est tu es enfer et le paradis des autres. Se réconcilier cela signifie tout accueillir, comme pour la première fois. Etre disponible.

Nous avons un verset de repentance dans le bouddhisme que l'on chante normalement tous les soirs, et qui dit : « ...de toutes mes actions, de toutes mes histoires, donc toutes mes vies, si ce n'est des milliers et des milliers de kalpas, et de tout le karma qui en découle, à présent je me prosterne et je me repent. » Beaucoup de gens voient ça comme un mea-culpa, mais ce n'est pas du tout le cas. Quand on se prosterne devant notre passé, y compris devant les fautes, les choses qui nous font mal, nos erreurs, des souffrances qu'on nous a infligées et qui ont modifié notre parcours, parfois modifié notre propre spontanéité, notre propre personne, se prosterner devant tout ça, c'est juste une grande reconnaissance. C'est mon petit moi qui descend à terre et qui lâche tout, pour que se relève le grand moi. Le moi qui a pris conscience que dans cet instant qui apparaît et disparaît sans cesse, il peut y avoir des éclats de souffrance, des éclats de joie, et me réconcilier avec tout ça c'est juste les accueillir. Quel est le plus beau geste de réconciliation entre deux êtres humains ? se prendre dans les bras par exemple. Et bien avec la vie c'est la même chose. Cette réconciliation advient le jour où tu prends dans tes bras ta vie, profondément telle qu'elle a été, et quelle qu'elle pourra être à l'avenir. Mais il y a un seul endroit où tu peux la prendre dans tes bras. Ce n'est ni dans le passé, ni l'avenir. C'est là. Seulement, dès que je dis là.... « Bam ! » c'est parti. Et puis autre « bam ! ». Et c'est sans cesse ainsi.

Et cela fait de toi l'être merveilleux au plus profond de toi, profondément libéré. Du coup il n'y a plus le poids du passé, ni l'angoisse de l'avenir. Le passé fait déjà mon présent. Et de la façon dont je vis mon présent je suis déjà en train d'écrire mon avenir. C'est ça se réconcilier avec la vie