

Rencontre avec Flint Sparks (1)

Jusqu'il y a peu, Flint Sparks, psychothérapeute depuis 34 ans et prêtre zen, conduisait chaque année une retraite à Chemin-des-sus en Valais. Cet homme nous a touchés par son humilité et sa grande connaissance de la psyché humaine. Conscient que pour gérer la souffrance, les valeurs altruistes telles que la compassion sont incontournables, il a consacré sa vie à l'enseignement de moyens de lever les barrières à l'amour. Cela fait de lui un brillant porte-parole des vœux du bodhisattva. Il vit à Hawaï et enseigne aux USA et en Angleterre.

Flint Sparks : Que puis-je pour vous ?



Anoula Sifonios : Nous avons commencé une enquête auprès de différentes personnes pour savoir ce qu'était, selon elles, le chemin vers la libération. Nous avons une première question et ensuite nous verrons où cela nous mènera !

F.S. : Oui.

Johan Vermeylen : Voici donc la première question : qu'est-ce que l'éveil selon vous ?

F.S. : Eh bien, je crois que la pre-

mière question que chacun se pose finalement est « éveillé à quoi ? » ou « de quoi ? » La plupart des gens ont une pratique spirituelle, qu'elle soit ouvertement religieuse ou bien qu'ils soient yogi ou autre. Quand on dit « éveil » ou « libération », ils pensent savoir ce que c'est. Mais lorsqu'on commence vraiment à leur demander : « vous allez être libéré de quoi ? » ou « vous allez être éveillé à quoi ? », quel est ce « quoi » ? Cette question est en soi celle qui est pointée du doigt. Je ne cherche pas à être inintelligible, mais ce qui va être « éveillé » va se révéler si on y met la lumière de la conscience et si quelque chose est illuminé alors qu'il ne l'était pas avant. Quelque chose peut être vu, qui n'était pas vu si clairement, ou peut-être que ça n'était pas remarqué parce qu'il n'y avait pas assez de lumière pour voir ce qui constituait une limite ou une barrière à la plénitude de la vie.

On peut dire qu'on est libéré de l'illusion, mais c'est un autre concept. Vu ma formation et mon expérience en psychologie, je pense à la libération en termes d'émancipation des crispations dues aux conditionnements. On développe un soi auquel on s'est identifié, et on le projette en tant que *persona*¹ dans le monde. J'aime bien le terme de moments « nirvaniques » qui sont des moments complètement libres de toute réactivité et de l'illusion de ce soi construit. Il y a un assouplissement de la réactivité. Nous restons complètement sensibles – il y a

de la vivacité et de la vitalité. Il y a une capacité d'improvisation libre mais qui ne découle pas d'une réactivité, car il n'y a rien à protéger. Il n'y a rien à projeter ou à défendre. Il n'y a que ce qui est nécessaire maintenant, ce qui est approprié en réponse à la vie à ce moment-là.

Voici les choses qui commencent à me venir à l'esprit quand je cherche à répondre à la question « qu'est-ce que la libération ? » Je suis libéré des habitudes de mes conditionnements et je me retrouve libre de répondre à la vérité de ce qui se déroule autour de moi, ainsi je m'offre à ce qui est demandé.

Du point de vue du Zen – il y a de nombreuses manières d'en parler, mais étant donné que c'est la tradition dans laquelle j'ai été principalement formé – Dogen, au XIII^e siècle, a répondu à la question « Qu'est-ce que l'esprit d'éveil ? » par quelque chose qui se traduit en principe par « l'intimité avec toutes choses », c'est-à-dire la rencontre avec la réalité telle qu'elle est. Il s'agit non pas seulement d'une intimité humaine, relationnelle, mais aussi d'une intimité avec les choses telles qu'elles sont. Ni trop de penchant, ni trop de retrait, ni trop de confusion. Rencontrer toutes choses exactement telles qu'elles sont. Environ 400 ans plus tard, Unmon, un autre grand maître, a répondu à la même question. Il a dit : « L'esprit d'éveil est une *réponse appropriée* ». Ces deux enseignements sont vraiment beaux parce que Dogen parle de notre manière d'appréhender le monde tel qu'il est vraiment, tandis qu'Unmon nous apporte un moyen

(1) *Persona* : du latin « masque ».

pour y répondre de manière appropriée, non pas basée sur des idées, des peurs, des désirs, mais sur ce qui est vraiment nécessaire. Nous pouvons être de plus en plus libres dans notre réponse au monde, non pas à partir d'un égo-centrique « Qu'est-ce que je préfère, quelles sont mes peurs, quelle est ma confusion ? » mais à partir d'une attention plus ouverte et immédiate. Si je suis vraiment attentif, ce qui est suscité en moi est aussi ce qui est suscité dans le monde. Cette réponse est généreuse et s'exprime généralement par le fait de prendre soin des autres dans notre monde immédiat. J'espère que je réponds à votre question.

J.V. : Oh oui. Nous avons parlé de cette intimité. Pour moi ça n'est pas virtuel, c'est vraiment quelque chose que je peux ressentir.

F.S. : C'est incarné, ça n'est pas un concept.

J.V. : Oui. C'est vraiment un sentiment. Être proche des animaux, de la nature, du silence. Mais parfois le besoin de conditions ressurgit : je veux du silence quand je suis là et que cette nature reste ce qu'elle est. Et tout-à-coup, une voiture arrive avec des jeunes qui mettent la musique à fond, soudain cette intimité s'est évaporée parce que je veux *ceci* et pas *cela*.

F.S. : Comment être intime avec le bruit plutôt que définir l'intimité comme étant libre de bruit ? Ce matin, des ouvriers effectuaient des travaux sur le toit et, pendant que nous étions assis en méditation, on entendait marcher au-dessus de nous. J'ai souvent répété

aux étudiants : « Rien ne doit < déranger > votre méditation ». Si votre méditation est troublée, cela veut dire que vous aviez une idée préconçue d'un type d'environnement auquel vous vous raccrochez, plutôt que d'être en intimité avec toutes choses, y compris avec la musique, avec des pas, ou du silence, ou avec du bruit sur le toit, ou des pleurs de la personne assise à côté de vous. Pouvez-vous être intimes avec toutes choses ? Sinon, vous cherchez à créer un environnement spécial qui n'est autre qu'une construction à laquelle vous vous raccrochez, et c'est une autre construction du moi. C'est très intelligent, cette manière que nous avons de nous construire un « moi spirituel » avec toutes ces conditions, mais c'est toujours un petit moi masqué derrière le « spirituel ». Et nous voici maintenant attachés à ce dernier qui devient alors aussi spécial et précieux que n'importe quoi d'autre. Notre conception de la spiritualité, à laquelle nous sommes attachés et qui veut que les choses soient d'une certaine façon, est des plus ancrées, des plus résistantes et des plus difficiles à lâcher. Mais le sens du Soi n'est pas conceptuel, ça n'est pas une idée.

Je viens de donner un cours à Cape Code, sur la côte est des Etats-Unis, dans le cadre d'un institut qui dispense des cours pendant l'été. J'y ai enseigné la pleine conscience appliquée, la psychologie bouddhiste et la pratique spirituelle. Les cours avaient lieu dans une salle de lycée qui était inoccupée pendant les vacances d'été et donc mise à la disposition de l'Institut. C'était la salle de musique.

Dans cette pièce, il y avait de grands posters de Duke Ellington, Winton Marcalas, et d'autres grands musiciens du jazz. Et je me suis dit « A-ha ! Ça pourrait être le moyen idéal pour commencer le cours ! » Alors j'ai dit « Voilà ce qu'on va étudier : « *la virtuosité improvisée* ».

Ces musiciens légendaires ont commencé par un chemin de pratique qui était très formel, très ennuyeux et très répétitif, dans lequel ils se sont engagés pendant longtemps afin de devenir à ce point intimes avec leur instrument de musique qu'ils n'avaient même plus besoin d'y penser. Ils ont aussi développé la capacité d'écouter avec intimité et de répondre aux autres musiciens lorsqu'ils s'asseyaient pour improviser. Quelqu'un jouait une note, quelqu'un d'autre y répondait par une autre note et c'est devenu de la musique, pas du chaos. Et quelque chose de magique a commencé à émerger. Mais ils n'y pensaient même pas. C'était un *ressenti* employant tout de leur histoire, de leurs heures de pratique, de tout ce qui était emmagasiné dans leur corps. Ils écoutaient et répondaient en intimité avec chaque instant, en y répondant de manière appropriée avec la musique. J'ai dit aux étudiants que c'était ce que nous allions étudier, ce que les musiciens de jazz ont étudié : la virtuosité improvisée.

Les qualités d'improvisation et de spontanéité du jazz sont, d'une certaine manière, analogues à ce que la pratique spirituelle nous apporte. La capacité d'être libres, de participer à la musique créative et magnifique de notre vie. Il y a donc quelque chose d'origi-

nal et d'émergent dans ce type de vitalité, plutôt que quelque chose de répétitif et plein de souffrances inutiles. Vous avez le choix de suivre les habitudes établies de prédire, d'expliquer et de contrôler la vie, ou d'apprécier profondément votre vie par une perspective très différente.

J.V. : Juste pour en revenir à ce « concept non-conceptuel de l'intimité », selon mon expérience, il est plus facile de se faire intime avec certaines vibrations qu'avec d'autres. Il y a une différence sur un plan énergétique. Je ne peux pas dire que le chant d'un oiseau soit au même niveau que de la musique techno de jeunes alcoolisés. Dans le corps il y a une forme de réaction, comme une aversion. C'est facile à dire, mais à chaque fois, ça me pose problème.

F.S. : Parfois la réponse appropriée est de tourner le dos. Non pas par aversion, mais parce que vous vous demandez : « Est-ce ce que je veux ? Est-ce que ça va m'aider ? Est-ce que ça va servir à autrui maintenant ? » Et parfois la réponse éveillée est de partir.

J.V. : Alors il ne s'agit pas de se forcer à intégrer quelque chose absolument ?

F.S. : Non. Dans le Zen, il y a un poème du troisième patriarche qui commence ainsi :

La grande Voie n'est pas difficile pour ceux qui ne sont pas attachés à leurs préférences.

Relâchez désirs et aversions, et tout sera parfaitement clair.

Il ne dit pas que la grande Voie n'est pas difficile pour ceux qui n'ont pas de préférences, mais seulement pour ceux qui ne sont pas *attachés* à ces préférences.

Je préférerais ne pas écouter cette musique tout le temps². Vous pouvez dire « Ok, c'est ce qui est là pour le moment. Ça finira par partir. Mais pour l'instant, c'est ma réalité ». Si j'écoute les oiseaux et la forêt, je peux me dire : « Ah, je souhaite écouter cela pour toujours ». Mais plus librement, je peux penser « Je vais profiter de cela pleinement maintenant, sachant que cela passera. » Oui, bien sûr, nous avons des préférences, mais ne nous y agrippons pas, alors nous offrirons une réponse appropriée à la situation.

Si mon amie Sophie m'appelle parce qu'elle a un problème de voiture et que je dois aller la chercher pour l'amener en ville, je me dirai « Ok ». Je dois apprendre à ne pas être réactif à la situation – même si je préférerais peut-être autre chose. L'action compatissante est plus importante que ma préférence.

Mais je crois que l'idée très excessive, qui constitue un piège pour certains, est celle selon laquelle il faudrait être capable de gérer toute situation avec une sorte de fausse équanimité qui peut s'avérer étouffante. A mon sens, ce type de manipulation pour

être « spirituel et bon » est une mauvaise interprétation des enseignements. Vous connaissez des gens qui ont cette idée que, quoi qu'il arrive, ils devraient être capables de rester sereins et de tout accepter. Je pense qu'en fait, c'est irréaliste et inhumain. Vous devenez alors comme un « zombie zen », un yogi qui n'a pas de véritable vitalité, parce que vous n'êtes pas réellement *dans* la vie. Dans ce cas, votre expérience spirituelle est quelque chose qui vous emmène au-delà de l'intimité du moment. Je ne crois pas que ça soit la réalité. Alors oui, il y a des différences d'énergies et de vibrations lorsque nous cherchons à rencontrer la vie telle qu'elle est.

Un de mes maîtres dit que la raison pour laquelle nous nous asseyons en méditation, est pour « cesser de rendre les choses encore pires », pour que je ne rajoute pas de problèmes autour de moi. Ma propre réactivité est un problème déjà suffisamment important en soi, et elle va se manifester, mais la pratique peut réduire cette réactivité et la force de mes habitudes qui aggravent encore les choses.

(A suivre)

*Propos recueillis
par Anoula Sifonios et
Johan Vermeylen
Traduction en français
par Aude Flückiger
www.shunyayatayoga.ch*

(2) Il y a de la musique de fond pendant l'entretien.