

## Rencontre avec Flint Sparks ( 2 )

Dans l'extrait précédent<sup>(1)</sup>, Flint Sparks parlait de l'importance qu'il y a de réduire notre réactivité.

**A**noula Sifonios : Ce que j'aime dans le Zen, c'est son aspect très pratique. C'est immédiatement vivant, dans la vie quotidienne, dans l'action. Mais beaucoup de personnes ont tendance à croire que la spiritualité consiste à trouver sa véritable identité. Alors elles se mettent en quête d'une sorte d'ouverture de la conscience qui va leur dévoiler et révéler quelque chose que nous pouvons appeler notre « vrai Soi », notre « vraie nature » ...

**F**lint Sparks : Oui, ce sont bien les termes que nous utilisons.

**A.S.** : Mais alors j'ai deux questions. Premièrement, est-ce le but de la méditation assise que de mener à cette vacuité spacieuse que nous sommes, ou est-ce secondaire ? Je me souviens que Joko Beck disait volontiers aux personnes ayant eu une expérience d'ouverture de conscience : « *Est-ce que c'est encore là ? Ou est-ce que ça n'est plus là ? Non, ce n'est plus là ? Bon, alors parlons d'autre chose : comment va votre mari maintenant ?* » Pour elle, si l'expérience était passée, il ne valait même plus la peine d'en parler ! Alors je me demande quelle est la juste place de ces expériences « d'éveil », quelle que soit la façon dont on les appelle.

**F.S.** : Votre question nous amène à quelque chose qui manque souvent à l'équation. Où en êtes-vous dans votre pratique,

dans votre vie, à quel niveau de maturité ? Au début de la pratique, on parle souvent de recherche du « Soi véritable », en bataillant pour lâcher prise avec les attachements, en luttant pour atteindre un état d'esprit qui nous inspire et nous encourage. C'est nécessaire au début de la pratique. Si on dit au débutant : « Vous n'allez, en fait, pas obtenir quoi que ce soit de tous ces efforts... »

**A.S.** : Ou « ... Il n'y a rien à trouver... »

**F.S.** : Pourquoi voudriez-vous faire cette chose ennuyeuse et horrible qu'est l'assise ? ☺

**A.S.** : Notre vie peut même empirer en devenant plus consciente ! ( Rires )

**F.S.** : Si vous méditez et pratiquez depuis longtemps, quand vous regardez en arrière, vous pouvez vous dire : « Si on m'avait dit tout cela dès le début, je n'aurais jamais commencé ». C'est donc habile et utile de donner un encouragement pour la pratique ; ce n'est pas un mensonge, pas de la séduction maladroite. Il y a une vérité dans ce que vous dites et cela fait sens dans l'esprit de la personne que vous invitez à pratiquer. S'il n'y avait aucun désir au départ, personne ne se mettrait jamais à pratiquer. Ce désir est nécessaire. Plus tard, vous réalisez que « c'est vraiment le lâcher-prise de tous mes désirs qui pacifie mon esprit » alors que vous êtes encore en lutte avec vos désirs. C'est un paradoxe, bien sûr. Nous pouvons donc faire une fixation sur la question : « Y a-t-il un véritable moi ? » Eh bien, la vérité, c'est qu'il n'y a pas de moi. Pas de moi qui existe indé-

pendamment de tout le reste. Cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas de Soi, mais juste pas de Soi séparé. Il y a beaucoup de confusion à ce sujet. C'est pourquoi il est si utile de travailler avec un enseignant afin de comprendre profondément l'enseignement à mesure que les découvertes dans la pratique vous font avancer.

Les gens viennent souvent vers moi pour me dire : « Je veux apprendre une pratique de concentration. Je veux apprendre à avoir l'esprit concentré et focalisé. Je veux pouvoir calmer mon corps et arriver à ces états d'esprit particuliers dont j'ai lu des témoignages et entendu parler. Et je leur réponds. « Ok, voici les instructions qui peuvent vous aider à atteindre ces états. Mais suivez-les complètement. Impliquez-vous à fond et voyez ce que vous apprenez ».

Parfois le mental est plus concentré, parfois non. Parfois ces gens atteignent des états de conscience plus rares et alors ils s'en vont. D'autres réalisent qu'un état de béatitude est toujours un état conditionné. Ce n'est pas l'Inconditionné. Est-ce que je peux le recréer ? Bien sûr. Mais ce qui peut être créé meurt. Qu'est-ce qui est témoin de tout ce processus et qui ne change pas ? Qu'est-ce qui ne fait aucun va-et-vient ? Même la conscience qui est témoin de tout ce déploiement qui émerge et se rétracte, est impermanente. Et là, on fait un pas de plus. « J'ai confiance, je sais que je peux créer différents états. Je peux relaxer mon corps, je peux concentrer mon esprit, ma vie en est meilleure » – mais d'une manière conditionnelle. Cette confiance peut poser les pierres

(1) Les Cahiers du Yoga n°34 p 8 à 10

du chemin d'une pratique où l'on peut apprendre à tolérer la relation ouverte et inconcevable avec l'Inconditionné. Mais cela prend du temps, vous ne pouvez pas simplement sauter les étapes de base ou les contourner.

A.S : Et il faut arrêter d'objectiver les états ou les identités. Nous devons en fait marcher dans l'Inconnu.

F.S. : Oui, mais au début, il faut également les honorer comme quelque chose d'utile. Autrement les gens ne pratiqueraient jamais. La pratique donne de très beaux fruits, mais ils ne se manifesteront pas de la même manière évidente que les bénéfices de l'exercice physique par exemple.

Johan Vermeulen : C'est la carotte qui motive l'âne.

F.S. : Oui. Ce sont des moyens habiles. Au début, lorsqu'on a une vision du monde avec nos perceptions ordinaires et nos attachements habituels, avec nos plaisirs et nos peines égotiques, il est utile de dire « La pratique vous permettra de vivre avec moins de souffrance ». C'est vrai. Mais l'idée de ce que cela peut signifier pour un étudiant qui débute peut être très différente de ce que vous offrez véritablement. Et il n'y a pas moyen d'expliquer cela exhaustivement sans une expérience pratique. Mais vous pouvez dire : « Oui, vous aurez moins de souffrance, c'est ma propre expérience et celle des maîtres qui m'a été transmise à travers les enseignements », et ils diront peut-être « Mais alors, qu'est-ce que l'éveil ? » et je répondrais : « Je suis désolé d'avoir à vous dire que vous allez peut-être être très déçu. Ça ne sera pas ce que vous pensez ».

J'aime bien la réponse de Joko Beck, maître Zen américaine. Quelqu'un lui a demandé une fois de manière très directe « Êtes-vous éveillée ? », et elle a répondu : « *J'espère ne jamais avoir une telle idée* ». Du moment que vous avez l'idée que l'éveil est une *chose* que vous pouvez atteindre, cela devient une acquisition matérielle, quelque chose que vous pouvez créer ou posséder. Mais tout état conditionné peut être perdu. Bien sûr les états arrivent et disparaissent. Mais ce que nous évo-



quons avec l'éveil n'est pas un état. C'est la vérité du Soi, de l'état naturel.

A.S : Et la vérité derrière les états.

F.S. : Oui, mais au début, les gens ne comprennent véritablement que les états. Nous disons « véritable Soi » ou « nature de Bouddha », comme si c'était une chose. Mais ça n'en est pas une. Mais vous ne pouvez comprendre cela qu'avec la pratique. Ultimement vous réaliserez que « la nature de Bouddha » n'est pas quelque chose d'opposé à ma nature conditionnée. La nature conditionnée est finalement vue comme la nature de Bouddha qui s'exprime à travers

la forme. Mais au départ, cela ne fait pas sens. Vous pouvez seulement le *réaliser*, non pas le comprendre intellectuellement. Vous réalisez que c'est vrai. Et cette réalisation, vous pouvez l'appeler « sagesse » ou « vision claire ».

Lorsque l'on voit avec plus de clarté, avec une plus grande sagesse, on peut ressentir de la tendresse, presque comme si on avait le cœur brisé de voir ce que les autres endurent dans la vie. Cette tendresse est appelée compassion. Plus vous voulez voir avec clarté, plus la sagesse émergera. Ce que vous voyez plus clairement est la souffrance omniprésente et cela génère plus de compassion. Sagesse et compassion sont dans un même mouvement, comme étant une même chose. C'est l'intimité avec chaque moment. C'est répondre de façon appropriée.

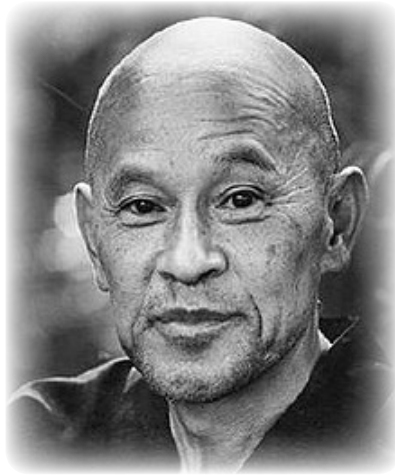
J'aime la manière dont un de mes amis et enseignant, Peter Herschock, parle de cela. Il emploie une phrase intéressante en anglais « *the relinquishment of horizons* », « l'abandon des horizons ». Comme nous le savons, l'horizon n'a pas de véritable réalité. C'est une illusion qui apparaît comme une ligne, une limite. Mais lorsque nous bougeons, il bouge également. Herschock parle de trois horizons, trois choses que nous abandonnons dans la pratique. Le premier est l'horizon de la *disposition* : « A quoi suis-je prêt ? Je suis prêt à ceci, mais pas à cela ». Il y a toujours quelque chose que mon système n'est pas prêt à rencontrer. Mais avec le temps, on opère un lâcher-prise continu sur des choses qu'on n'était pas prêt à lâcher avant. Un grand enseignant nommé John Tarrant a dit : « *Il n'existe pas de circonstances dans lesquelles il est sage de refuser la vie.* » Parce que l'ultime question est « suis-je prêt à mourir maintenant ? »

Suis-je prêt pour cela ? Et suis-je prêt à vivre chaque chose entre maintenant et ce moment-là ? » Alors une des choses qui nous rend ouverts est notre disposition à aller à la rencontre de la vie.

Le deuxième horizon est celui de la *pertinence*. « Ceci est important et pertinent pour ma vie, mais pas cela » Qu'est-ce qui est pertinent ? Ultimement, tout l'est. Nous nous ouvrons à plus de pertinence dans la vie. Encore une fois, Joko Beck a dit lorsque quelqu'un lui a demandé pourquoi on pratiquait : « *Pour devenir un contenant de plus en plus large pour la vie* ». On s'ouvre et on s'ouvre jusqu'au moment où il n'y a plus de limite, plus d'horizon. C'est ce dont parle Peter. Donc ce à quoi nous sommes prêts continue de s'ouvrir encore. Ce qui est pertinent continue de s'étendre.

Et le troisième horizon est celui de la *responsabilité*. Pas de notre responsabilité *pour* tout, mais de notre responsabilité *envers* la vie et le monde. « Je suis responsable de cette petite île – moi – et tout le reste, et bien, bonne chance ! » Vous réalisez que votre cœur de compassion s'ouvre de plus en plus. C'est juste une autre manière de parler de ce contenant plus vaste. Ensuite, on réalise que ce qu'on appelle un contenant, employant une métaphore pour un objet, est en fait notre nature illimitée qui se manifeste à travers ces corps et ces esprits très limités.

Comme le dit une citation que vous avez déjà entendue de Suzuki Roshi : « *Le grand esprit réalise que nous ne verrons jamais qu'à travers un petit esprit* ». C'est cette affirmation paradoxale de l'éveil ; nous réalisons que c'est



ce à quoi nous nous éveillons : nous sommes ces objets limités, impermanents et temporaires qui sont l'expression de la nature illimitée. Suzuki Roshi a également dit – ce qui parlera peut-être aux *yogi* : « *Nous vivons continuellement en état de déséquilibre sur un arrière-fond d'équilibre parfait* ». En d'autres mots, nous sommes vivants parmi des choses qui se meuvent et changent, mais le grand, le vaste et inconcevable arrière-fond ne se meut pas, ne bouge pas, ne réagit pas ; c'est juste la présence qui nous contient. Et parfois, nous commençons à sentir que la pure conscience, sans contenu, devient soudain le ciel plutôt que les nuages qui s'y déplacent. Nous réalisons que nous sommes cet espace sans forme et nous pouvons nous reposer en tant que conscience seulement.

On ne peut pas vivre de cette manière, bien sûr. C'est pourquoi les anciens maîtres Zen sont très clairs sur le fait que l'ouverture à l'Inconditionné n'est pas l'éveil. Le poème du troisième patriarche que j'ai mentionné plus tôt dit aussi : « *Ne soyez pas enchevêtrés au monde, ne soyez pas perdus dans le vide. Soyez en paix dans l'unité des choses et toutes les erreurs dis-*

*paraîtront d'elles-mêmes* » Et plus tard, dans le poème, le vers que je préfère : « *Ne poursuivez pas la vérité, lâchez seulement prise sur vos opinions* ».

A.S. : Cela corrobore ce que nous enseignons souvent. Il y a trois phases : la première est celle d'être enfermé dans l'ignorance, la deuxième est celle où l'on a besoin de prendre de la distance, de réaliser que cet arrière-plan immobile existe et qu'il est impersonnel. Mais si vous en restez là, alors vous perdez votre humanité. Et ce serait un piège. Alors la troisième phase consiste à se réconcilier avec le monde et avec l'humain.

F.S. : Précisément.

A.S. : Et c'est revenir complètement dans notre humanité, avec nos blessures, nos karmas, nos conflits.

F.S. : En étant libre d'être tout cela. Libre *dans* cela, et pas *de* cela. C'est la clé. C'est exactement comme ça que je le vois aussi.

A.S. : Il peut être difficile de sauter dans la troisième phase, qui nécessite d'avoir intégré les deux premières. Et pourtant, dès que l'on connaît ce vaste espace en soi, il y a un mouvement spontané qui commence à dévoiler ce qui restait caché. Quelque chose qui, à la fois, cherche à nous ouvrir et à nous ramener à l'incarnation.

( *A suivre* )

Propos recueillis par **Anoula Sifonios et Johan Vermeylen**  
Traduction en français par Aude Flückiger  
[www.shunyatayoga.ch](http://www.shunyatayoga.ch)