

## Rencontre avec Flint Sparks ( 3 )

*Dans l'extrait précédent, Flint Sparks expliquait la distinction entre la recherche d'états modifiés conditionnés – avec toute l'utilité qui est la leur – et la découverte de l'Inconditionné qui nous initie à un tout autre parfum de l'Être.*

**A**noula Sifonios : J'aimerais parler un peu du lien entre la souffrance et la compassion. Souvent les gens essaient d'être gentils, ils veulent ressentir plus d'amour, ils veulent être plus aimants, ils veulent être aimés, mais peut-être qu'ils ne cherchent pas au bon endroit. Quand on revient à la présence, à un moment donné cette bonté va émerger. Alors ça ne vient plus du conditionné, cette bonté-là est inconditionnelle. Elle ne se fonde pas sur une idée morale.

Flint Sparks. : Vous n'êtes pas réellement une « bonne personne » n'est-ce pas ? Parce qu'il n'y a pas de « personne »<sup>1</sup> pour être bonne.

A.S. : C'est la bonté simplement qui est juste là; elle cherche à se manifester et à s'exprimer.

F.S. : Et l'autre point dont il faut se rappeler est que ça n'est pas émotionnel ni romantique, ni sentimental. En fait – et c'est assez surprenant – ça n'est pas émotionnel.

(1) Le bouddhisme part du principe que nous ne sommes 'personne', c'est-à-dire que le centre de l'Être est vide. Cela s'appelle anâtman, non-soi ou non-moi. De ce point de vue, être une 'bonne personne' n'est qu'une illusion, une fabrication de l'esprit. ( Note d'Anoula Sifonios )

Johan Vermeylen : C'est presque impersonnel.

F.S. : Oui, c'est juste. Ensuite on se dit « Il y a quelque chose qui cloche en moi », parce qu'il était jouissif d'être coincé. Plus on se libère, plus cette autre qualité apparaît. Ça n'est pas que vous ne ressentez plus d'amour, ou que vous deviendriez indifférent, mais la saveur que l'on ressent est autre. Et cet amour-là est bien plus grand que l'amour personnel.

A.S. : Absolument. Et ce type d'amour particulier qui est disons « inconditionnel » ( les mots sont très limitants ), aspire à servir. Il met un baume sur nos vieilles blessures.

F.S. : Et essentiellement à travers la présence, et non pas en faisant quelque chose de particulier. C'est un état d'être.

A.S. : Cette affection peut être réciproque puis soudainement il y a comme une irruption dans l'Être, et alors on sort de l'idée d'un amour mutuel. Parce que cette intimité grandit, alors l'amour est là, sans que personne n'ait cherché à ce qu'il soit là. C'est simplement là comme un miracle.

F.S. : Exactement. C'est la grâce.

A.S. : Oui, c'est la grâce.

F.S. : Et ce dont vous parlez est le thème de toute cette retraite.

A.S. : C'est un très beau thème. Et nous en avons parlé ensemble auparavant déjà; il me touche vraiment beaucoup. Vous expliquiez ce rapport entre la souffrance et l'amour, vous vous rappelez ? Vous avez dit que c'est la même porte qui laisse l'amour entrer et la souffrance sortir.

F.S. : C'est exactement la même ouverture. C'est naturel. Et dans ces pratiques, c'est comme guider quelqu'un gentiment, comme un bon ami qui est aveugle ou qui voit mal. Le guider gentiment vers ce qui est déjà là, mais qui a été caché. La liberté est déjà présente, mais on ne peut simplement pas tout à fait la trouver.



On a demandé à un des vieux maîtres Zen : « Comment découvrir cet endroit ? » Il a répondu : « *C'est si naturel, c'est comme ajuster votre coussin pour dormir pendant la nuit* » C'est naturel.

J.V. : En parlant des pensées, selon moi le plus grand défi de l'humanité, ce sont les pensées émotionnelles. Ce ne sont pas des pensées comme « J'ai fait ma soupe » ou « Je vais faire mes courses », mais des pensées *émotionnelles*. Et Menzan a enseigné que nous devons les couper à leurs racines, mais comment faire ?

F.S. : Ils appellent cela les pensées-émotions. Vous vous référez à la citation de Joko Beck où elle dit : « *Vous devez les couper à leurs racines* ». De la manière dont je le vois, il s'agit seulement de changer votre façon de penser, en particulier au sujet du soi, d'essayer de défaire le soi. C'est une boucle. Dans le *Système Familial Intérieur*<sup>2</sup>, ce serait comme une partie de soi qui fait le 'manager' et essaie d'être le patron en prétendant être le Soi. Ce type de pratique est de la gestion continue. Ça ne transforme rien véritablement. Simplement essayer de changer vos émotions pour le mieux est pratiquement impossible. Alors lorsque Menzan dit « couper » cela sonne dur et c'est un peu violent je pense, et cela semble être une autre réponse conditionnée. « Qui va couper ? » et « Qu'est-ce que cette coupe pure ? » A travers la pratique, vous réalisez que vous vous réveillez de ce processus en faisant comme marche arrière. Vous pouvez voir les pensées

apparaître puis passer; vous pouvez voir comment elles déclenchent des schémas de comportements, comment les émotions engendrent plus de pensées, et vous commencez à voir la chose toute entière se dévoiler. 'Couper', c'est vous identifier en tant que conscience, plutôt qu'en tant que contenu de la conscience.

Dogen lui-même n'a pas dit 'couper' mais il a dit « *le corps et l'esprit diminuent d'eux-mêmes* ». L'attachement au corps-esprit, à ses manifestations quotidiennes, cela diminue, encore et encore. Mais ce qui diminue, ce qui est 'coupé', c'est l'attachement. L'identification, le 'moi'. Et il y a un petit espace, une petite paix qui peut s'ouvrir. Autrement, ce que vous faites, c'est essayer de vous débarrasser de quelque chose.

Et je pense que dans la pratique spirituelle, ce que font la plupart des gens, c'est commencer à exiler ou à supprimer des parties d'eux-mêmes dans une tentative d'être spirituel, mais cet évitement est une impasse. Et le problème change de nature. Il y a donc une détente par le lâcher-prise qui fait que nous cessons de saisir.

Uchiyama Roshi appelait cela « *Ouvrir la main de la pensée* ». Ça n'est pas tant se débarrasser des pensées, mais plutôt comme ouvrir la main qui saisit. Je suis donc quelque peu



préoccupé par ce « couper à la racine ». Je pense que Menzan a dit quelque chose de vraiment fort parce que tant de gens essaient de manipuler leurs propres pensées et émotions, et sachant qu'ils ne pouvaient y arriver, alors il a dit : « Non non non, vous devez aller plus profond ». Et qui sait ce qu'il a véritablement dit en japonais ! Traduit en anglais ou français, à la place du mot 'couper', je préfère l'expression 'laisser se dissoudre'.

Dogen a dit aussi : « *L'étude de la voie du Bouddha, c'est l'étude de soi* ». Ça, c'est assez facile. On commence par enquêter sur nous-mêmes. Il va plus loin « *Étudier le soi, c'est oublier le soi. Oublier le soi, c'est être actualisé par des myriades de choses.* » Je ne crée pas le monde – c'est lui qui me crée ! Actualisés par des myriades de choses, le corps et l'esprit de 'cela est mien' et 'cela n'est pas à moi' disparaissent.<sup>3</sup> « *Aucune trace*

(3) Nous sommes constamment activés, mis en lumière, en perspective, par ce qui nous arrive. Nous n'existons ainsi pas indépendamment de ces myriades de micro-événements qui font

(2) Internal Family System, IFS

*ne reste et ce 'sans traces' se perpétue pour toujours. »*

Si on ne s'attache pas autant, si on desserre la main de la pensée, la liberté s'ouvre et cette liberté n'a pas de fin. En même temps, on accepte notre incarnation et on retrouve le fait que nous sommes notre corps. Je me fais donc un peu de souci avec ce 'couper', néanmoins il désigne quelque chose qui est essentiel. Je pense que le 'couper' est l'abandon de l'attachement, non pas tourner le dos aux pensées et émotions.

Lorsque le Bouddha a enseigné les quatre applications de la pleine conscience dans le Satipatthāna sūtra, il a suggéré que nous soyons attentifs au corps en tant que corps, et au souffle. Le niveau suivant, il l'appelle 'sentiment' et non 'émotion' pour parler des sensations de plaisir et de déplaisir. Il y a un corps qui reçoit des réactions. Ce corps fait l'expérience des pensées-émotions. Le corps respire, il est là, en interaction, générant des émotions et des pensées. La quatrième application est être attentif au *dharma*<sup>4</sup> versus les constructions inté-

---

ce que nous sommes chaque jour. L'idée de de possession ou d'être défini en termes de soi/altérité finit par s'émousser, puisque nous sommes en bonne partie ce que nous rencontrons à chaque instant, indépendamment de notre volonté. ( Note d'Anoula Sifonios. )

(4) Le dharma au sens bouddhiste est la vérité au-delà des conditionnements. ( Note d'Anoula Sifonios. )

rieures et les conceptions du monde, bref la réalité virtuelle dans laquelle on vit. Les difficultés surgissent quand nous commençons à réagir à cette réalité virtuelle, ayant perdu contact avec notre corps et notre souffle.



Dans les pratiques de yoga et de méditation, nous revenons au corps pour réaliser le fondement essentiel de notre corps. Dans ce processus, nous sommes moins attachés aux pensées-émotions qui, pour la plupart d'entre nous, sont ce que nous croyons être jour après jour. Et c'est l'ampleur de l'amour et de la connexion, et ultimement l'intimité qui nous permet de faire face à la mort et à l'inévitable perte des autres. Tout cela s'ouvre lorsque tout le reste s'arrête. C'est profondément satisfaisant.

( rires )

A.S. : Pour en revenir à la quiétude...

F.S. : Oui. La quiétude nous connecte plus profondément. Le désir d'être aimé, souhaiter ne pas être submergé par

les émotions, le désir d'éviter la souffrance, tout cela se détache de nous au moment où nous sommes simplement capables de regarder et de réaliser que tout est OK. Tout est toujours là, mais de façon détachée. Pas envolé, pas réprimé, pas exilé, pas écarté de la scène, c'est juste ce qui est, ni plus ni moins... Parce qu'un éveil véritable ne se produit pas dans, mais entre. Il y a cet endroit dans les sūtra bouddhistes où le Bouddha s'adresse à une grande assemblée et dit : « Dans le passé, j'ai enseigné de manière très claire et directe; j'ai enseigné la méditation et la conduite morale, les préceptes, l'octuple chemin qui mène à la libération... et je vous ai enseigné de cette manière parce que c'est ce que vous pouviez comprendre à ce moment-là. Et maintenant je vais vous révéler la vérité. » Ici le Bouddha prend ce virage que nous venons d'évoquer. Il continue en disant : « La vérité est que le chemin est inconcevable. Il est au-delà de tout ce que chacun est à même de comprendre ». Et la phrase finale : « Seul un Bouddha et un Bouddha peuvent le réaliser. C'est seulement à travers une rencontre ineffable que quiconque peut comprendre le chemin. »

Ici il remet en question l'idée de l'éveil individuel. On peut penser « Je vais m'asseoir et marcher seul, faire mes pratiques dans ma grotte, et je serai éveillé » Mais dans ce scénario vous seriez déconnecté de toutes choses du monde. En revanche, l'éveil est profondément relationnel, pas seulement avec des humains, mais



avec un tabouret, un arbre, le vent... ça n'est pas seulement avec quelqu'un d'autre. C'est le processus naturel de la vie qui rencontre la vie. Autrement cela peut être réduit à quelque chose que l'individu pourrait posséder; quelque chose que le 'moi' pourrait avoir. Ce qui ne serait qu'une nouvelle pensée conditionnée.

Auditeur : Quand vous dites cela, cela me donne un ressenti. Soit je suis mes attachements et mes pensées, ou alors je suis dans cet espace. Et cet espace c'est ce qui est là... je sens que je suis dans cet espace parce que je suis avec ce qui est là. Pas avec moi-même, ça c'est parti. Je suis avec vous, assis sur mon coussin.

F.S. : Ou comme le musicien qui s'oublie lui-même, ou l'artiste, ou la personne qui skie ou qui escalade la montagne... Tous ces états de fluidité tendent vers la même réalité. Et avez-vous toujours un moi individuel ? Bien sûr, vous n'êtes pas morts, en aucune façon. Le petit moi diminue et nous amenons notre attention sur la plénitude du moment présent – le corps, le souffle, notre attention – et alors nous nous asseyons avec une activité extrêmement simplifiée, que la conscience ordinaire n'aime pas vraiment.

En tant qu'humains, une grande partie de notre cerveau est en quête de quelque chose auquel il puisse s'attacher; une chose à laquelle penser... mais si vous vous asseyez assez

longtemps dans le silence, la quiétude et la paix, et que vous regardez un mur ou une scène simple, répétitive, et que vous ne parlez ni n'avez de contact visuel avec d'autres personnes, votre cerveau va commencer à devenir un peu fou de ne pas trouver d'objet d'attachement. Mais après un moment, d'une certaine façon, il commence à s'attacher à la seule chose présente, à se retourner vers l'intérieur, à voir ce qui est vraiment là. Et quelque chose de différent peut se produire. Nous espérons trouver le « véritable » soi, et au lieu de cela nous trouvons un espace vaste et compassionné qui n'a besoin d'aucun soi.

A.S. : Les gens ont tant de parties en eux qu'ils désirent être 'véritables' !

F.S. : Oui, on veut pouvoir enfin découvrir la bonne ! Dans une certaine méthodologie thérapeutique, il y a une erreur à voir toutes ces voix intérieures, toutes les peines et les peurs, en pensant que parmi ces parties, il y en aura des « bonnes » ou des « parfaites ». Mais il n'y en a pas de *bonne*. A la place, il y a une bonté du vaste espace dans lequel toutes ces différentes parties émergent et s'estompent. L'assise nous permet de le réaliser au final. Est-ce que l'esprit devient simplement calme ? Pas vraiment. Est-ce que l'émergence de ces choses dans notre esprit finit par cesser ? Pas toujours, mais ce qu'on trouve c'est qu'on devient ce contenant spacieux



dans lequel il n'y a pas de véritable problème. Ça devient plus tranquille parce qu'on n'allume pas le feu de la réactivité. On cesse d'inviter toutes les pensées, les émotions, les habitudes de l'esprit et du corps. Suzuki Roshi dirait : « Vous ouvrez la porte avant et la porte arrière, les pensées arrivent, ne les invitez simplement pas à boire le thé, laissez-les traverser ». Ne leur demandez pas de venir s'asseoir pour discuter avec vous.

( A suivre )

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