

## Rencontre avec Flint Sparks ( 4 )

Dans le numéro des Cahiers du Yoga précédent, Flint Sparks a évoqué divers thèmes : l'affection véritable, les pensées émotionnelles et le fait que l'on n'est un Bouddha qu'« ensemble ». Cela signifie que l'éveil est interpersonnel, relationnel et non une affaire individuelle.

**F**lint Sparks : Il y a tant d'enseignements sur l'amitié spirituelle. On trouve l'un des plus connus dans les premiers sermons d'Ananda, le cousin du Bouddha. Le Bouddha lui parlait de l'amitié spirituelle et de la communauté de la sangha, et ce dernier dit finalement : « OK, je comprends enfin ce que vous voulez me dire. Que l'amitié spirituelle est une bien plus grande partie du chemin que ce que j'imaginai. Que c'est au moins la moitié du chemin entier. » Et le Bouddha a répondu : « Non, c'est toute la chose. C'est le chemin tout entier. »



Johan Vermeylen : Ce que vous dites là n'est pas très connu.

F.S. : Parce que je pense que les gens cherchent à obtenir quelque chose de la spiritualité comme ils iraient au magasin ; ils veulent que la spiritualité soit quelque chose qu'ils puissent avoir. Ils sont terrifiés par l'abandon<sup>1</sup>. Et en même temps, c'est pourtant ce qu'ils recherchent. Ce que les gens désirent ardemment, c'est d'enfin aimer et être aimés. Si je pouvais reposer en vous et que vous reposiez en moi, dans l'amour, ( non pas tomber dans un amour personnel, mais tomber *en amour* ), je serais enfin soulagé de la souffrance non nécessaire. Néanmoins, lorsque les attachements individuels s'estompent et commencent à se dissoudre et lorsque les gens réalisent que cela est vraiment en train de se produire, ils sont complètement terrifiés. Donc, le désir le plus profond et la peur la plus profonde se trouvent côte à côte. Et une partie de notre travail en tant qu'enseignants est d'aider les gens à supporter ce désir et cette terreur qui émergent conjointement.

En tant qu'enseignants, voici ce que nous faisons : nous manifestons une forme de source d'amour et d'acceptation. L'étudiant va inévitablement tout projeter sur vous : « vous êtes la source, oh vous êtes effrayant » ou « vous n'allez pas m'aimer » ou « maintenant que je vois combien vous vous souciez de moi et combien vous comptez pour moi, j'ai

peur de vous perdre ». Alors vous travaillez à la libération des projections. Avec un peu de chance, on n'est pas trop pris dans tout ça nous-mêmes. Je suppose qu'on l'est parfois, et que l'on doit se l'admettre dans notre propre pratique. Continuez de pratiquer avec les étudiants. Soyez honnêtes et ensuite ils réaliseront : « Ah, m'accepter et être honnête avec moi-même, c'est de cela qu'il s'agit ? » Être un humain faillible, non pas un être parfait et infaillible...

Anoula Sifonios : Ce que nous constatons fréquemment lors de retraites, c'est que les gens viennent dans le but de gagner quelque chose. Ils ne veulent rien perdre, mais bien sûr, lors d'une retraite le mental perd, il doit perdre. Alors que les gens viennent avec leur armure : « Qu'est-ce que vous allez me donner au final ? Je veux garder ma vie telle qu'elle est, ne faire aucun compromis, ne rien lâcher. Donnez-moi juste quelque chose en plus, qui ne me demande pas de lâcher quoi que ce soit ».

F. S. : Les gens viennent en espérant secrètement : « Je veux être différent, du moment que je n'ai pas à changer. » On veut quelque chose de plus à empiler sur l'habituel. « Je veux plus de bonnes choses sur tout ça, mais je vais garder tout ça ».

Là où je vis au sud des États-Unis, il y a beaucoup de chrétiens fondamentalistes. Je dis souvent, lorsque certaines de ces personnes viennent à une retraite bouddhiste : « Alors,

1 NdT : « surrender » en anglais au sens de lâcher-prise, de rendre les armes, de s'abandonner.

vous aimez la résurrection mais vous détestez la croix. Vous voulez le renouveau, la renaissance, mais vous ne voulez pas la crucifixion. Vous ne voulez pas la perte, la mort, ce qui se vide. Pourtant c'est l'histoire qu'on vous a racontée. C'est ce que vous révérez et adorez. Mais vous ne comprenez pas ce que cela signifie. L'immaculée conception est également mal comprise. Comment comprenez-vous le miracle de l'immaculée conception ? « Est-il possible de concevoir que le divin n'est pas l'union des opposés ? Le divin a émergé non pas suite aux phénomènes conditionnés qui ont fusionné pour créer un nouveau phénomène conditionné. Le divin est l'expression du non-conditionné. Et ne pas être l'union des opposés est ce qui est entendu par « vierge ». Cette personne est venue au monde d'une manière différente et pour un but différent.

Dans le poème du troisième patriarche Zen que j'ai mentionné plus tôt, il y a ce vers qui dit : « La lutte entre le bien et le mal est la maladie première de l'esprit ». Souvent nous pensons que la lutte entre le bien et le mal est la raison de la spiritualité à part entière. Mais ici, on nous dit que la lutte entre le bien et le mal est la maladie première de l'esprit.

A.S. : C'est la pensée dualiste. Très souvent, on voit comment les gens pensent de manière complètement submergée par la pensée dualiste.

F.S. : Bien sûr, c'est courant.

A.S. : Tous les opposés comme « Qu'est-ce que je vais perdre, qu'est-ce que je vais gagner ? »



F.S. : Donc vous devez poser ces questions jusqu'au bout : qu'est-ce que vous pensez que vous allez perdre ? Qu'est-ce que vous pensez que vous allez gagner ? Et vous devez respecter chaque partie de cette perspective. Lorsque vous faites cela, les gens commencent à expliquer. « Voilà ce qui me terrifie. J'ai peur de tout perdre, mais c'est quand même ce que je veux vraiment ». Magnifique. Quand on en parle, on s'ouvre à ces désirs et ces peurs, mais on peut aussi poser la question importante d'après... « Qui veut ? » « Qui est celui qui veut ? » « Qui est celui qui a peur ? ». Je demande souvent : « Comment savez-vous que vous avez peur ou que vous désirez ? J'entends généralement quelque chose comme : « Je sens toutes ces sensations qui parcourent mon corps ». Cherchez encore : « Qui sait cela ? » Quand vous dites « J'ai peur, je sens cela », la peur et les sensations qui vont avec sont des objets de votre attention. Mais qui est le sujet ? Qui est le « je » qui sent et voit ? « Je suis joyeux ». Il y a la joie que vous décrivez, mais qui est celui qui dit qu'il

est joyeux ? Il s'agit d'amener l'attention de quelqu'un vers ce qu'il est déjà en train de faire complètement, sans essayer de l'empêcher de le faire ou de lui faire prendre un autre chemin. Ainsi se révèle ce qui est en passe d'être dévoilé chez lui ou chez elle. Employez la pensée dualiste qui est déjà en train de se produire, comme le moyen d'ouvrir un espace plus vaste. Ensuite, lâchez les limitations. Dans le bouddhisme tibétain, cela est appelé « désigner les obstacles ». Certains s'ouvriront, tandis que d'autres seront confus, mais ils peuvent presque toujours sentir un tournant.

A.S. : Est-ce qu'on pourrait dire que l'éveil est aussi la cessation de la pensée binaire ? Que la structure complète de l'esprit change et qu'elle cesse de fonctionner sur ce mode ?

F.S. : Je ne dirais pas « cesser la pensée binaire » car je ne crois pas que notre esprit « cesse » jamais. Je crois qu'il y a des moments pendant lesquels on s'extrait quelque peu de l'habitude de la pensée dualiste, et qu'on y est moins emprisonné. Le mental humain pense en catégories et en distinctions de manière assez naturelle. Un enseignant a dit une fois : « La conscience aime le contraste ». Nous avons besoin de la pensée dualiste pour survivre, pour ne pas bêtement nous jeter sous un bus. Mais il y a des méthodes pour s'extraire de la pensée duelle.

Dans le poème auquel nous nous référons, on trouve le vers suivant : « En dehors de ta pensée il n'y a nul endroit où aller ». C'est ce pas en dehors qui est le tournant vers

la liberté sur le chemin. Le poète anglais Blake a dit en parlant de l'éternité : « L'éternité n'est point une quantité de temps indéfinie. C'est un moment en dehors du temps. » Il existe un type de positionnement qui nous sort de la manière ordinaire de nous mouvoir et de percevoir, aussi bien nous que le monde.

J.V. : Si je comprends bien, le mental a certaines caractéristiques que nous ne pouvons pas changer, qui sont comme inhérentes. Il est difficile d'aller au-delà. On ne peut pas vraiment changer le mental qui, s'il était fait de bois, resterait du bois. Est-ce ce que vous voulez dire ? Mais pourtant, je peux quand même parvenir au-delà ?

F.S. : Oui.

A.S. : Dans la pensée binaire, on voit tout sous l'angle : « j'ai raison et il a tort ». Mais il est possible de sortir de ce système et de remarquer en toute situation que tout est question de point de vue. Cesser de s'attacher à une vision seulement. On tend alors à voir les choses d'une perspective plus vaste et cela devient multidimensionnel. Tout le monde a raison, mais de façon limitée.

F.S. : Si vous remarquez votre propre façon de percevoir, alors vous avez la possibilité de ne pas être « embarqué » par elle.

A.S. : Oui. Tout de même le mental demeure mais il



devient le reflet de quelque chose qui peut voir différents points de vue, et qui peut donc aussi aider à trouver la paix dans bien des situations.

F.S. : Une autre manière de voir cela est la suivante : « vous êtes assis là, et moi je suis assis ici » Il est assez évident pour nous-mêmes et pour les autres personnes avec nous que nous ne sommes pas la même personne. Et, conventionnellement, on dirait aussi que vous êtes une femme, que je suis un homme, d'âges différents, que votre langue première est le français, la mienne l'anglais ( que vous parlez bien, pour ma part je parle mal français ). Nous avons toutes ces distinctions et différences. Mais ce qui anime et éveille une personne est exactement ce qui anime et éveille une autre, au-delà des différences évidentes. Il y a des moments, lorsque nous sommes ensemble, où toutes ces distinctions s'estompent. Bien qu'elles restent toujours complètement ce qu'elles sont, elles ne sont plus dominantes dans la conscience relationnelle. Les distinctions ne sont pas pertinentes face à la pleine présence de l'être, face à l'expression de la compassion et de la gentillesse. Cela fait-il sens ?

A.S. : Donc cela signifie que la structure du mental reste la même, mais que l'on apprend à se mouvoir dans la vie avec la conscience plutôt qu'avec la pensée.

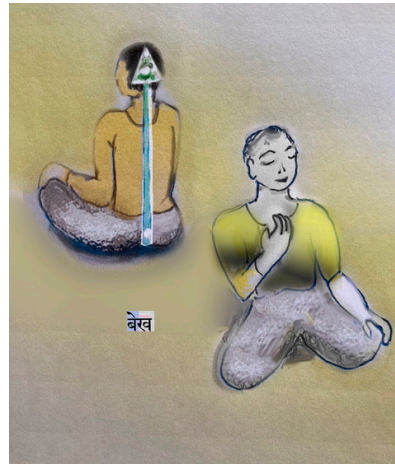
F.S. : Vous emploierez votre mental d'une manière saine, de façon à accomplir des tâches ordinaires comme trouver le chemin de la maison, savoir comment manger, nettoyer et prendre soin des choses. Tout cela se produit toujours de manière très ordinaire, mais c'est comme l'exemple de l'ajustement du coussin pendant la nuit, vous n'avez pas tellement besoin de vous en soucier. Et il est facile de faire des aller-et-venues entre la présence ancrée de tous les jours et la qualité spacieuse de la présence.

Connaissez-vous les travaux d'Eugene Gendlin sur la focalisation<sup>2</sup> ? Un de ses étudiants parle du « sens ressenti ». C'est ce que vous désigniez plus tôt, le sens ressenti qui n'est ni intellectuel, ni cognitif. Un acronyme anglais qu'il emploie est « G.A.P. », qui veut dire « Grounded Aware Presence » ( la présence ancrée éveillée ). Il commence avec les petites choses que vous faites tout le temps dans la méditation, le yoga, où vous remarquez simplement votre assise. Vous remarquez où se trouve votre postérieur, les os du bassin, les consignes habituelles, et ensuite vous êtes amenés à prononcer le mot « ancré » comme un mantra. On reste

2 NdT « Focusing » en anglais.



dans cette posture d'ancrage dans une complète attention de notre corps. Ensuite il suggère de transférer l'attention là où elle tend à aller de toute manière, c'est-à-dire vers la tête ! C'est si communément l'endroit où l'on semble vivre, tout semble se passer là-haut et on regarde à partir de cet endroit. Alors, allons-y ! Depuis la tête, employez vos perceptions sensorielles pour vous connecter au monde. Écoutez, ressentez, sentez, regardez. Permettez au monde de vous rencontrer. Laissez cette perception sensorielle s'étendre. Par exemple, je peux imaginer tout le chemin pour redescendre de cette montagne. Je peux imaginer des



choses au-delà des montagnes, plus loin que quiconque peut le faire maintenant. Mon esprit peut le faire. La consigne est donc de jouer un peu avec cela, avec les perceptions et l'imagination, et ensuite dire le mot « conscient<sup>3</sup> ». Maintenant,

vous êtes ancré et conscient. Ensuite, la consigne est de mettre la main sur votre cœur. Permettez à la main de ressentir la poitrine, et à la poitrine de ressentir la main qui la rencontre. Résidez dans cette simple présence et ce contact. Dans cet état simple d'ouverture, vous dites « présent ». Vous êtes ancré, éveillé et présent.

( A suivre )

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

3 NdT « Aware » en anglais.

L'Honoré du Monde dit aux moines :  
Il y a quatre pensées illimitées :

Quelles sont ces quatre ?

L'amour,

La compassion,

La joie

et l'égalité d'âme

Paroles du Bouddha, p.43, Albin Michel,  
Carnets de sagesse, 1993

