

Rencontre avec Flint Sparks (5)

Dans le numéro des Cahiers du Yoga précédent, Flint Sparks a évoqué divers thèmes : l'amitié sur le chemin, le fait de sortir de la pensée binaire ou encore la présence ancrée éveillée ou « GAP1 ».

Flint Sparks : Avec votre main posée sur le cœur, imaginez que vous marchez dans une forêt et que vous croisez subitement un petit cerf sur le sentier. Vous le regardez ; il vous regarde et vous êtes dans l'état qui fera en sorte que le cerf ne détale pas. Vous êtes très tranquille et très curieux. Soyez ouverts, soyez simples ; installez-vous dans la présence et dites « présent ». Vous êtes ancré, conscient, présent. A partir de cet état, vous pouvez commencer à vous demander : « Comment est-ce que je vais ? » Certaines idées peuvent arriver rapidement, et ensuite vous vous posez la deuxième question importante : « Comment suis-je vraiment présent ? » Ensuite, assistez et ressentez tout ce qui émerge. A chaque fois, c'est différent. C'est très simple. Mais parfois les choses les plus simples, à commencer par observer comment nous nous nous sentons, puis travailler sur nos habitudes, peuvent nous mener à la capacité à toucher l'instant différemment. Goûter, humer,

expérimenter à partir d'une façon neuve de vivre le monde.

Auditeur : Alors ça n'est pas tellement le trajet d'un lieu à un autre en soi qui compte, mais le fait d'être pleinement à chaque point du trajet. Être ici, et là, et là.



F.S. : Oui. Cela ouvre chaque canal plus complètement. Nous savons bien que beaucoup de gens privilégient la pensée par-dessus tout. La pensée claire est en effet importante. Par contre, on rencontre aussi des gens qui font l'inverse, en disant : « Sortez de votre tête et allez dans votre corps », et ils privilégient le corps et le ressenti, et minimisent la pensée. C'est tout autant duel et problématique. Il est très important de pouvoir penser de manière claire. Il est très important de pouvoir ressentir pleinement. Il n'y a pas à créer de la dualité entre les deux. Même lorsque le Bouddha parlait de la Voie du Milieu, il ne faisait pas réfé-

rence à une étroite bande positionnée au milieu sur laquelle il faudrait se tenir en équilibre. La Voie du Milieu est cette vaste capacité d'expansion à s'ouvrir à tout depuis le centre, sans se perdre. Une fois de plus, vous le comprenez mieux après avoir pratiqué un certain

temps. Au début, on cherche à lâcher les extrêmes, et à trouver un endroit en nous moins captif. Et parfois vous le faites simplement avec votre corps. Lorsque vous pratiquez des postures debout, vous voyez ce que cela fait d'être en équilibre. Mais ensuite vous commencez à réaliser : « Oh, je ne suis qu'une expression temporaire de cette énergie qui est vaste et connectée à tout

le reste, qui se manifeste sous cette forme à ce moment. » Des choses que vous enseignez tout le temps, j'en suis sûr.

Anoula Sifonios : Je fais de mon mieux.

F.S. : Vous deux ne seriez pas les enseignants que vous êtes, et n'auriez pas autant de personnes qui vous suivent si vous ne l'étiez pas. Et donc avec humilité nous pouvons dire « J'espère que je néglige pas les gens, j'espère que j'offre quelque chose de vrai à quelqu'un. » Et vous continuez simplement à faire de votre mieux avec une grande humilité. Ce qui suit est la gratitude

1 Grounded Aware Presence.

et la générosité. Sans l'humilité et la gratitude, il est facile d'être emporté dans le nœud de l'enseignant-guru. C'est un problème. Ou vous fréquentez des gens qui ne veulent pas que vous jouiez ce rôle et que vous ayez un impact authentique. Ils vont peut-être tenter de vous coincer ou de vous juger, et toute la lutte de pouvoir duel se produit. J'ai tant de mes étudiants au Texas qui sont membres de studios de yoga, qui aiment pratiquer mais qui sont déçus par les conflits internes et les drames.

A.S. : Oui, nous essayons de rester hors de cela.

F.S. : Une de mes co-enseignantes, Donna Martin, qui est enseignante de yoga et une praticienne chevronnée, est très claire à ce sujet. Lorsque nous faisons des retraites ensemble, les gens sont parfois surpris et disent : « Oh, on ne fait pas de pratique d'*āsana*, ni de yoga athlétique, ou de hot yoga ». Sa manière d'enseigner se fait dans de petits moments d'attention au corps lorsque, soudain, des étudiants réalisent que par ce biais quelque chose s'éveille en eux doucement – plutôt que de chercher à accomplir quelque chose, ou à se renforcer de façon athlétique. C'est tout autre chose.

A.S. : C'est complètement différent.

F.S. : Un de mes bons amis à Austin, qui est enseignant de yoga et qui a passé du temps avec des maîtres du bouddhisme tibétain, a un studio appelé le « Dharma yoga ». Il donne toujours un petit

enseignement du *dharma* au début de son cours : « Quelle partie du *dharma* est-ce que nous allons pratiquer par notre corps aujourd'hui ?

Je crois que vous allez vous sentir seuls dans un monde qui transforme tout en biens de consommation. Et plus ça devient populaire, plus c'est commercialisé, plus ça devient un bien de consommation. Ce qui est offert est du coup envisagé comme une « chose » et cela s'éloigne d'autant plus de la Voie humble et généreuse du vivant. Il n'est pas possible de promouvoir cela dans un magazine grand public. Ça ne va pas pour des approches aussi profondes.

Johan Vermeulen : Est-ce que je peux poser une autre question ?



F.S. : Autant que vous voulez.

J.V. : Cette question n'est pas drôle. Car elle touche au sujet du mal. Pour nous, il y a deux sources de mal : l'ignorance,

qui est un mal « ordinaire » mais il existe aussi un mal conscient. Certaines personnes deviennent très dures, fermées et vont faire des dégâts autour d'elles. Dans l'hindouisme on les appelle *asura*. Personnellement il m'est très difficile de faire une place à cela. Je peux comprendre le mal engendré par ignorance. Chacun de nous, moi y compris, peut par inconscience dire quelque chose qui va blesser quelqu'un. Ensuite je m'excuse : « désolé, j'ai été maladroit... » Mais il y a aussi un mal qui est commis consciemment. Et je ne peux lui donner une place en moi-même, dans mon cœur. Et parfois je suis en lutte avec ça. Dans ma cosmologie, il n'y a pas de place pour cela.

F.S. : Je suppose que si quelqu'un agit d'une certaine manière et fait des choses horribles, c'est basé sur sa propre vision, sur une croyance. C'est pourquoi les bouddhistes disent « lâchez vos vues limitées ». Et si vous avez une vision bien enracinée et que vous vous entourez de personnes qui partagent les mêmes vues, cela est habituellement basé sur une blessure, un manque, une inquiétude, une frustration, une colère. Vous pouvez probablement retrouver son origine afin de comprendre comment cela s'est cristallisé. Lorsque cela déploie toute sa puissance, les actes peuvent être horribles voire inimaginables – de notre point de vue.

Il y a toujours eu des gens sur terre qui ont fait des choses effroyables aux autres. Je pense que la vie semble main-

tenant horrible parce qu'on en voit tant, en temps réel, partout sur la planète. Le type de violence dont sont capables les êtres humains est en fait bien pire que dans le passé. C'est devenu beaucoup plus violent et sans sollicitude pour l'autre. Cela n'excuse rien cependant. Je dis simplement que si vous étiez dans une petite communauté quelques centaines d'années en arrière, vous ne sauriez que ce qui se passe dans cette communauté locale. Vous ne verriez pas, à la télévision, le mal qui se passe ailleurs et qui est accablant. Par le passé, il aurait été inimaginable de digérer énergétiquement ce qui se passe tout autour de nous. Nous sommes assaillis par les choses épouvantables que les gens peuvent se faire les uns aux autres.

Le Bouddha appelle cela « Mara² » : tout ce qui entrave votre chemin d'éveil. Mais pour revenir à la question, y a-t-il un mal absolu dans le monde ? Ou y a-t-il une force obscure ? Je ne sais pas. D'après mon expérience, toutes les personnes que j'ai connues qui avaient fait des choses terribles avaient eu des raisons pour lesquelles elles se sont retrouvées dans la situation où elles ont agi de la sorte. Peut-être que d'une manière étrange cela fait sens pour elles, d'une manière pervertie, distordue, fausse.

Il y a une histoire d'un homme qui construisait des écoles en

Afghanistan, qui travaillait très dur dans les années 1980, en particulier dans des écoles pour filles auxquelles il a dévoué sa vie entière. Et il était éloigné même des plus petits villages, dans un endroit où il y avait des chefs militaires avec lesquels il devait s'arranger pour pouvoir faire son travail



et en fait ça se passait très bien. Il était là-bas lorsque la radio a annoncé que le président américain Bush avait commencé à bombardier l'Irak. Un chef militaire s'est tourné vers lui et lui a dit : « Votre président nous a rendus ennemis pour les deux-cents prochaines années ». Certains comme lui ont interprété cela de la sorte, comme une rupture à long terme, et pour d'autres cela n'était pas aussi grave que pour ce chef militaire. Et il est si difficile de voir clairement : qu'est-ce qu'une action va impliquer ?

Donc j'ai parfois le cœur brisé par ce qui arrive dans le monde, et d'autres fois je me sens furieux. Alors je me

demande : où puis-je faire la différence ? Comment puis-je au moins ne pas rendre les choses pires ? Comment puis-je être clair – malgré la colère peut-être – mais clair par rapport à mes propres limites et ma compréhension, sans violence ? A quoi ressemble la compassion dans une telle situation ?

J.V. : De telles questions jaillissent en effet. La compassion est nécessaire, il s'agit d'un travail sur soi. J'ai travaillé pendant trente ans avec des personnes dans des conditions misérables... des schizophrènes, des personnes malades, sans toit, des jeunes ultra violents, des femmes victimes de violence. Je pouvais toujours agir avec compassion, parce que je voyais la souffrance derrière. Du moment que vous voyez que ce sont des processus psychologiques, vous pouvez dire

« Ok, cette personne cherche une compensation à sa douleur, à ses blessures », même si c'est inconscient. Pas de problème, sans dramatiser, aidons la personne à travailler sur elle, à se gérer. Mais ce genre de mal qui est fait consciemment, qui n'a pas de souffrance derrière... ?

F.S. : Mais je crois qu'il y en a toujours, de la souffrance. Pas de la même façon, pas parce que ces gens seraient brisés comme les personnes avec lesquelles vous avez travaillé, mais il y a une forme de souffrance tout de même. Sinon ils n'agiraient pas de la sorte.

J.V. : Je me le demande.

2 Mara est la figure qui vient tenter le Bouddha pendant son processus d'éveil.

F.S. : Je me le demande moi aussi. Je vous suis tout à fait. Mais je dois croire qu'il y a une souffrance à la racine, quelque chose dans leur éducation, leur culture, quelque chose. A cause de cette souffrance, ils agissent de manière avide, dure, sans scrupules. Comment est-ce qu'on ferme nos cœurs ? Les bébés ne naissent pas comme ça. Que s'est-il passé ? Dans certaines situations, lorsqu'on connaît les gens et leur passé, on peut comprendre comment ils se sont construits. Mais si vous ne connaissez pas ces gens, vous ne pouvez pas voir le contexte. C'est alors comme si ces gens étaient des monstres. Mais les êtres humains ne sont pas faits ainsi. Cela s'est forgé.

A.S. : Par l'éducation, ou des croyances familiales...

F.S. : ...de nombreuses choses. Je veux dire que nous avons tous ces tendances de base. Nous sommes des animaux ; nous avons donc des tendances violentes. C'est vrai. Mais ça n'est pas ce que veulent vraiment les gens tant qu'ils sont satisfaits, que quelqu'un a de la sollicitude pour eux, qu'ils sont soutenus. Les gens qui agissent mal ont été abîmés, très abîmés, au point qu'ils pensent que quelque chose est juste alors que leur action est laide et horrible. Les terroristes par exemple sont des gens qui croient agir de façon juste quand en fait ils ont été endommagés par la vie ou leur enfance.

Je ne sais pas si vous connaissez le travail de Clare Graves, avec ses travaux sur la dynamique des spirales ? C'est une manière de comprendre le développement humain. Clare

Graves a fait des recherches très profondes sur le développement humain, et il parle des stades mentaux qui se développent au fil du temps, que les êtres humains ont traversé et qu'ils traversent encore. Il les nomme par des couleurs, afin d'éviter de les hiérarchiser. Je ne sais pas vraiment comment aborder cela, mais à partir de ces différentes perspectives de la conscience, les choses ont l'air différentes. Quand je grandissais on parlait de la disparité dans le monde comme étant la source des problèmes, avec comme base les différences socio-économiques.

Mais je crois maintenant que la plus grande différence qui provoque des choses terribles est la disparité de conscience. Une telle disparité de conscience est encore plus importante que la disparité économique ou sociale. Dans ce système que Graves dessine, vous deux vous seriez déplacés vers ce qu'il appelle le « deuxième étage ». Au-delà des préoccupations égalitaristes sociales, vers un espace beaucoup plus vaste dans lequel vous ne sentez pas de compétition duelle entre les perspectives. Vous reculez et vous voyez toutes les différentes perspectives, vous avez une vision plus globale. Mais d'un autre côté c'est aussi plus difficile car vous pouvez vous sentir plus seuls. C'est nécessaire, mais c'est un challenge. Donc nous avons besoin d'amis pour nous comprendre. Autrement, il est trop facile de sombrer dans le désespoir ou la colère en réaction, et vous finissez par devenir des fondamentalistes d'un autre genre, en réaction aux autres.

J.V. : Si je peux me permettre cette question, que faites-vous lorsque vous faites face à ce type de mal conscient, si on peut l'appeler comme ça. Est-ce que vous vous protégez ? Ou est-ce que vous vous permettez de vous ouvrir ? Est-ce que la compassion est la véritable réponse appropriée ?

F.S. : Vous devez vous protéger, c'est une réponse de compassion pour soi-même. Je ne vous dis pas de vous fermer. Vous pouvez sortir quelqu'un de votre vie à cause de sa



méchanceté ou de sa violence, si n'êtes pas capable d'être en contact avec, mais cela ne signifie pas nécessairement que vous devez l'exclure de votre cœur. C'est peut-être un exemple bête, mais je souhaite que Donald Trump soit heureux. Car s'il était vraiment heureux, il n'agirait pas comme il le fait. Il n'est pas véritablement libre. Alors je lui souhaite non pas d'être détruit mais d'être libre. Si tout le monde pouvait se réveiller et être libéré de la souffrance du conditionnement, les actes nuisibles ne se perpétueraient

pas. Mais dois-je rester avec ces personnes ? Probablement pas, ce ne serait pas très efficace. Je crois que je ne suis pas très bon pour travailler avec certaines personnes.

À une époque, je travaillais pour le Système de santé (*Middle Health System*) de l'état du Texas. Les gens arrivaient directement de la rue, des toxicomanes et des gens très abîmés, et je n'étais pas très efficace. Je suis un bon psychothérapeute, mais j'étais un américain blanc de la classe moyenne et je n'avais pas l'expérience de la rue pour comprendre comment être adroit. J'étais trop facilement manipulé, je ne connaissais pas les manières de la rue. Et ce n'était pas le bon endroit pour moi. Pas parce que je suis une mauvaise personne, mais je n'étais simplement pas outillé pour ce travail. Alors je dois reconnaître mes limites. Je dois aller là où je peux faire du bien. Autrement je me ferais du mal, et je ne ferais pas grand bien à quiconque. Donc nous devons tous trouver notre place où nous pouvons offrir quelque chose au monde.

Il y avait une femme dans une des formations qui venait d'Israël, et je ne me rappelle plus de la situation exacte, mais elle avait dit : « Je suis en colère, je veux exprimer mon ressenti et je veux que vous écoutiez » et j'ai dit : « Attendez, est-ce que vous voulez vous ouvrir à un endroit de souffrance afin que nous puissions vous y rejoindre ? » « Non. Je veux juste dire ce que je ressens. J'ai le droit d'exprimer ce que je ressens ! ». Il y avait de la violence en elle. J'ai dit : « Oui, et si vous le faites, il y aura des conséquences. Si vous vou-

lez dire ce que vous ressentez, ne soyez pas en réaction. » « Que voulez-vous dire ? » J'ai répondu : « Vous avez dit que vous vouliez exprimer ce que vous ressentiez, mais en réalité ce que vous voulez faire, c'est déposer tous vos sentiments de malheur sur nous, et nous sommes simplement supposés les prendre sur nous parce que c'est ce que vous ressentez. Ça n'est pas une interaction relationnelle équilibrée. Vous ne vous souciez pas de nous, vous ne vous souciez que de vous-même. Et si vous faites cela, il y aura une réponse. Je dirai « Stop ! Là, vous êtes égoïste et dure ! » Elle a répondu : « Mais de quoi parlez-vous ? » alors nous sommes partis dans ce dialogue, et j'ai dit : « Vous ne pouvez pas juste faire ce dont vous avez envie. Il y a des conséquences quand on s'exprime sans tenir compte de son impact sur les autres. » Plus tard, tout le monde dans le groupe a exprimé son soulagement « Oh mon Dieu merci d'avoir osé lui parler, car d'habitude vous êtes si doux et gentil ! » Mais ça n'était pas ce qui était adéquat dans cette situation. Ce qui était requis, c'était de poser une limite farouche et claire. J'ai ajouté : « Vous appelez ça exprimer vos sentiments » mais ça n'est pas ce que vous faites. Vous êtes en fait violente, et vous appelez ça « être comprise ». Alors j'ai compris que mon travail en tant qu'enseignant était de relever cette distinction importante. Elle a finalement compris un peu mieux je crois, et les autres étaient très reconnaissants. Ils n'ont pas eu à rester assis et à être martelés avec des choses qui ne les aide-

raient pas et qui n'auraient que renforcé ses sentiments négatifs. Je ne suis pas sûr que ça soit un bon exemple, mais...

J.V. : Oui, c'en est un.

F.S. : Donc parfois la compassion a ce visage-là. Parfois la compassion dit : « Je ne peux pas exister ici, et il faut que je recule. Ce n'est pas le bon endroit pour moi. Je souhaiterais aider mais je ne peux pas, je sais que je ne peux pas. » Certaines choses sont simplement trop difficiles.

Il y a cette retraite proposée par Bernie Glassman, un enseignant Zen qui emmène les gens sur les sites des camps de concentration de la Deuxième Guerre mondiale. Il les nomme : « Les Retraites des Témoins³ ». Le Zendo (le hall de méditation) est la place où arrivaient les trains avec les prisonniers en Pologne. Les participants à la retraite font la méditation marchée dans les camps, notamment celui d'Auschwitz. Chaque jour, le service cérémonial consiste à prendre le livre avec les noms de ceux qui sont morts dans les camps et à simplement réciter les noms à haute voix. Pourquoi faire cela ? Pour se rendre témoin de ce qui semble être le mal et la souffrance de la pire sorte, afin de faire quoi ? Quelle est l'idée de transformation derrière ? Il y a une capacité cruciale à cultiver afin de ne pas se détourner d'une telle horreur. Et de ne pas s'écrouler face à ces situations terribles dans lesquelles on peut se retrouver et que les participants aux retraites vivent indirectement.

3 "Bearing Witness Retreats".

Il y a aussi les retraites des rues à New York où vous choisissez volontairement de devenir sans domicile fixe. Le temps de la retraite, vous vous défaites de tout. Vous vous rencontrez dans les parcs avec votre groupe de méditation et vous vous asseyez. Vous n'avez pas d'argent, pas de téléphone,

plus tard un maître Zen. C'était aussi un naturaliste. Il a participé à la première Retraite des Témoins en Pologne. Je l'ai entendu à une conférence en 1997 pendant laquelle il parlait de son expérience. Il a dit avoir été très joyeux lorsqu'il était rentré, et il s'en sentait embarrassé. Il se disait qu'il devrait

ces instincts et pulsions de base, mais ils font partie de la nature humaine. Il en parlait de manière bien plus élégante que moi, et cela donnait plus de sens. Mais cela lui a toutefois apporté un soulagement de l'ordre de : « vous savez, ça fait partie du jeu quand on est humain ».

Alors qu'allez-vous faire dans votre vie avec les gens autour de vous ? C'est vraiment une grande question, je ne sais pas si je suis la meilleure personne pour y répondre, mais c'est important de pouvoir en parler avec quelqu'un qui veut au moins aborder ces thèmes comme nous le faisons ici. Même si nous trébuchons et n'avons pas l'air bien élégants. Il est trop facile d'ignorer l'ombre ou de la détester.



rien. Et le jour suivant vous revenez au même endroit et voyez vos amis, mais entre-temps vous êtes seuls, vous devez trouver un moyen pour manger, donc vous devez être en lien avec les gens de la rue. Et vous devez comprendre non seulement comment entrer en contact avec eux, mais aussi comment vous protéger. C'est donc une manière de lâcher les barrières que nous érigeons pour ne pas voir la souffrance, par exemple des gens dans la rue. Dans ce processus, vous réalisez les schémas que vous utilisiez pour être à l'abri et séparés de ce type de souffrance du monde. J'ai entendu une présentation de Peter Mattieson, un écrivain américain qui est devenu

se sentir mal par rapport à l'endroit où il s'était rendu et ce dont il avait été témoin. Il en a parlé à une de ses amies, une femme française qui était aussi là, et elle a admis qu'elle avait ressenti la même chose. Tandis qu'ils échangeaient sur leur expérience, il nous a dit avoir réalisé que les êtres humains peuvent être vraiment cruels et violents, et que cela ne changerait jamais. Cela fait partie de ce que nous sommes. Sa réalisation et le fait d'accepter cela lui a apporté beaucoup de liberté. Au lieu de toujours dire et croire « nous ne pouvons pas être comme ça ; ça ne devrait pas être comme ça ; ça doit être autrement ». Bien entendu, on doit tenter de se corriger et de travailler avec

J.V. : C'est lui donner une place et une existence. Et je rejoins ce que ce Peter Mattieson a compris. Accepter que notre esprit contienne des caractéristiques qui ne changeront pas. Et ainsi accepter que l'homme a le potentiel d'agir ainsi.

F.S. : Oui. Nous sommes des animaux violents.

J.V. : Et ne pas croire qu'il en serait autrement.

F.S. : Ne pas croire que cela disparaîtra. Mais véritablement croire que nous n'agissons pas en fonction de cela comme une manière de vivre. (*Fin*)

*Propos recueillis par Anoula Sifonios et Johan Vermeyleen
Traduction en français
par Aude Flückerger
www.shunyatayoga.ch*