

Commentaire sur Nisargadatta

La meilleure pratique est de demeurer dans « je suis » dit Nisargadatta. Quand on se pose la question « Qui suis-je ? » ou « Qu'est-ce que Mu ? » ou « Quel est le son d'une seule main qui applaudit ? » ou encore quand on pratique shikantaza, tout ce temps nous demeurons dans « je suis ». En vérité, nous ne sommes jamais hors de « je suis ». Mais la façon dont nous projetons constamment notre esprit nous donne l'impression d'être éloignés de nous-mêmes, d'être séparés de nous-mêmes et c'est ce profond sentiment de séparation qui suscite la culpabilité, le remords, la honte et l'angoisse et qui finalement nous amène à la pratique. Il est assez évident que rien de ce que l'on peut faire ne viendra résoudre ce sentiment fondamental de séparation ; en réalité, « faire » n'est qu'un des moyens de l'aggraver, de l'exacerber. Lorsque nous nous trouvons dans ce sentiment de désespoir, très souvent une sorte de panique accompagnée d'anxiété et aussi de dépression, nous nous trouvons loin de quelque chose de vital. Il faut alors laisser l'angoisse résider dans la présence. C'est un des moyens les plus rapides pour revenir chez soi ou approfondir ce « demeurer dans je suis ». Partir à la recherche de « je suis », tenter de le saisir, de le comprendre, de le connaître, est un aspect du « faire » qui aggrave le sentiment de séparation.

« Demeurez dans le « je suis » avec patience » dit-il. La patience est la première des paramitas dont la sixième est la prajna paramita. Les paramitas sont des moyens de traverser l'océan de la naissance et de la mort. Il y en a six. La première est la patience ; nous avons déjà noté combien la patience est étroitement associée à l'humilité. La croyance que « je peux le faire », « je peux le faire advenir », « je peux le changer » est antithétique à la patience. Beaucoup de participants sont impatients durant une sesshin, ils veulent qu'elle se déroule rapidement, ils veulent en voir la fin, ils désirent avoir un sentiment d'accomplissement ; il y a donc cette impatience, ce désir d'accélérer les choses, de remplir le temps, de faire avancer. Tout cela ne fait qu'aggraver le sentiment de séparation. Une telle attitude d'impatience envers la pratique amène un sentiment d'échec, le sentiment de perdre prise, d'être incapable de pratiquer, parce que bien sûr on ne peut faire aller le temps plus vite. La patience, c'est de reconnaître que tout doit advenir en son propre temps, comme le jardinier qui laisse la plante pousser. L'impatient, à force de triturations et de manipulations, la fait mourir. La patience est sagesse. Ces trois-là, la patience, l'humilité et la sagesse, ne sont que trois différents aspects de la même sécurité essentielle qui est le fondement de « je suis ». Rien n'est plus sécurisant que « je suis ». Le sentiment que nous avons besoin de quelque chose pour nous soutenir, quelque chose pour nous aider dans les moments difficiles, n'est que l'empreinte de notre aliénation. La seule sécurité est le chez-soi. Quelqu'un a déjà dit : « Le chez-soi est là où est votre cœur » et le cœur, le centre ici, est « je suis ». Lorsqu'on est réellement capable d'être présent, alors le monde entier devient le chez-soi.

Et puis Nisargadatta dit : « Ne prenez pas l'échec en considération. Dans cette entreprise, il ne peut pas y avoir d'échec ». Dès qu'on la voit dans une juste perspective, dès qu'on cesse de la transformer en calcul de gain ou de perte, de succès ou d'échec, on voit que notre pratique est en réalité une façon d'apprécier la vie. C'est un mot intéressant, le mot apprécier. Comme lorsque quelqu'un prend des cours d'appréciation musicale par exemple, comment goûter la musique, comment discerner, comment percevoir les nuances dans la musique. De même, notre pratique en est une d'appréciation de la vie et tout ce qui se présente à nous durant une sesshin ou dans notre pratique ou bien sûr au cours de notre vie quotidienne est un aspect de la vie. Que ce soit la douleur dans les jambes, l'ennui, la colère ou un sentiment de futilité, quoique ce soit, tout est un aspect de la vie. Cela aussi peut être apprécié dans le sens de goûter, discerner. Le mot apprécier comporte aussi la nuance de « j'apprécie ce que vous faites ». Si je le dis à quelqu'un, cela signifie que je le remercie, je lui suis redevable, je lui suis reconnaissant de ce qu'il fait. Mais je ne peux apprécier ce que vous faites que si je suis capable de l'apprécier, si je suis sensible, réceptif, si je puis pénétrer, devenir un avec ce que vous faites. De même, lorsque nous apprécions vraiment la vie, nous en venons à apprécier la vie, i.e. nous en venons à ressentir la gratitude, la joie et l'amour de la vie dont Nisargadatta parlait hier. C'est après tout ce dont il s'agit dans notre pratique. Notre pratique vise à enrichir notre vie.

« Mes pensées ne me le permettent pas (d'être patient) » lui dit son interlocuteur. Il a raison. Nos pensées ne nous permettent pas d'apprécier la vie. Nous avons affaire à des idées mortes, c'est comme si on vivait derrière un voile qui ne laisse passer que le gris. Bien sûr, notre pratique ne consiste pas à se débarrasser des pensées, comme le dit Nisargadatta. Il dit : « N'y faites pas attention. Ne les combattez pas. Simplement, ne faites rien à leur sujet, laissez-les exister, quelles qu'elles soient. » C'est la meilleure façon de travailler avec les pensées. Comme si on avait chez soi un hôte indésirable. S'il s'en présentait un à votre réception, la meilleure chose à faire n'est pas de le combattre, c'est de ne pas lui offrir à boire ou à manger. Malheureusement, bien souvent et surtout dans les premiers jours de la sesshin, les pensées sont tellement insistantes qu'il est impossible de les laisser exister tout simplement. On se réveille trop tard, elles nous ont déjà happés, elles font déjà leur ravage. Une des façons de travailler avec les pensées est de les apprécier tout simplement, leur permettre d'exister et en faire la connaissance.

Il est intéressant de constater que nous avons ces pensées tout le temps, toute la journée, sans arrêt. James Joyce, dans son magnifique roman *Ulysse*, dépeint une journée dans la vie d'un dénommé Bloom et c'est une chaîne continue de pensées et d'idées à propos de ce qui se passe. C'est ainsi que nous sommes. William James appelle cela un courant de conscience. Ce n'est pas tant un courant de conscience qu'un courant de pensées. Et ce qui est étonnant, c'est que la plupart des gens ne se rendent pas compte qu'ils ont ces pensées. Ce n'est que lorsqu'ils accèdent à une sorte de discipline spirituelle qu'ils se mettent à l'écoute et qu'elles leur apparaissent. Un homme qui avait assisté à l'atelier d'introduction me téléphone un jour, trois semaines après l'atelier, me disant, très en colère : « Je ne sais pas ce qui est arrivé, ce que vous avez fait lors de cet atelier, mais honnêtement avant de m'y rendre je n'avais aucune

pensée dans la tête, mais depuis ma tête est remplie de pensées. » On ne s'y arrête pas, elles font partie du paysage, un peu comme lorsque nous sommes à la campagne, il y a des arbres, des buissons et des fleurs, ainsi il y a des pensées et nous ne nous en rendons pas souvent compte.

Mais qu'est-ce qu'une pensée ? Ça vaut la peine parfois, lorsqu'elles surviennent, d'encourager les pensées, d'être content qu'elles soient là, de façon à pouvoir les examiner. Qu'est-ce qu'une pensée ? Elle apparaît, semble-t-il, un peu comme une bulle et quand elle est à la surface du mental c'est comme si elle explosait et en explosant elle prolifère de plus en plus dans un dialogue entier, un scénario ou une histoire. Mais avant l'explosion, il y a cette sorte de bulle et avant la bulle il y a une tension, une irritation, une sorte d'irritabilité, d'inconfort de l'esprit. C'est comme une démangeaison mentale ; et le soulagement de cet inconfort se produit avec la prolifération des pensées. Quelqu'un de très attentif peut voir que cette tension, cet inconfort, cette irritabilité est comme une vague fondamentale qui va et vient. Il y a une sorte d'ondulation sous les pensées et cette ondulation est un mouvement régulier et constant du mental. Lorsque la pensée survient comme une bulle, elle est à la fois connaître et ce qui est connu. Ce n'est pas que j'ai une pensée, mais la pensée est déjà une conscience microcosmique avec un « je » déjà enchâssé en elle pour ainsi dire. Cela signifie qu'en même temps que les pensées prolifèrent, prolifère la sensation de « je ». Nous avons aussi ce sentiment de « je » à un niveau plus profond, mais pour l'instant je veux me concentrer sur les pensées. Il est très intéressant de constater que lorsqu'on s'y intéresse, elles s'évaporent. Lorsqu'on dirige la lumière de la présence sur elles, elles s'évaporent ; mais l'inconfort augmente. Et encore ici, si on est très attentif, si on ne se détourne pas, on voit que l'inconfort, l'irritabilité augmente en intensité. Si on est capable de vraiment rester avec cela, après un certain temps cela commence à se calmer et, en se calmant, l'impulsion qui fait se multiplier les pensées s'évanouit. Il y a alors un sentiment de relaxation et de paix ; l'irritabilité et l'inconfort disparaissent. Puis, très lentement, cela revient, s'accroît, atteint un sommet où un irrésistible désir de penser, d'éclater en pensées se fait sentir, et puis cela passe. On peut presque se maintenir en équilibre sur la crête de la vague de l'esprit et rester sans pensées. Ce n'est pas une pratique que nous recommandons comme pratique régulière mais comme un moyen très instructif de connaître son esprit, d'être capable d'apprécier quel genre de « chose » est un esprit. Il n'y a pas une chose appelée esprit, mais on peut constater cette fluctuation, cette ondulation. Juste en passant, il faut distinguer entre pensée et idée. Les pensées sont ces bulles qui éclatent et prolifèrent en scénarios et dialogues ; les idées sont ce par quoi nous structurons notre expérience. Nous avons tendance à mettre les idées et les pensées dans la même catégorie actuellement, mais les philosophes du Moyen Âge les distinguaient nettement. Aujourd'hui on parle de théories plutôt que d'idées. C'est peut-être quelque chose sur quoi vous aimeriez vous pencher en examinant votre propre esprit.

Si, en travaillant avec « Qui suis-je ? », vous en arrivez à être sérieusement impliqué dans le questionnement, c'est alors comme si les pensées rebondissaient sur vous. Elles sont là mais il n'y a pas de crochet ; vous n'avez aucun crochet pour vous identifier à cette pensée. Elle ne comporte pas cette nuance de « je » de la même

manière. C'est la meilleure façon de travailler avec les pensées : vous investir dans votre pratique, vous impliquer tellement que les pensées n'ont pas de point d'entrée, elles n'ont aucun moyen de vous retenir. Et la manière de s'investir dans la pratique est de s'assurer que la question est une vraie question pour vous, qu'elle n'est pas seulement une question zen. Malheureusement, je ne peux pas vous dire comment le faire. Je tente de vous suggérer quelques moyens, par exemple, de vous rappeler ce qui vous a amené à la pratique, ce qui sous-tend votre désir de pratiquer, le sentiment d'insatisfaction qui imprègne votre vie, cette impression qu'il y manque quelque chose ou encore vos sentiments d'échec, de culpabilité, de honte. etc. Si vous êtes capable de demeurer avec eux, ce sont tous des moyens qui amènent un approfondissement de votre soif, de votre aspiration ou de votre désir et cette soif, lorsqu'elle a la question « Qui suis-je ? » à sa fine pointe, devient une pratique très profonde, intense et satisfaisante.

Nisargadatta dit : « Les combattre leur donne vie. » Cela est vrai de tout ce que vous combattez ; si vous luttez contre la douleur ou la colère ou l'anxiété, vous leur donnez de l'énergie, vous les intensifiez. C'est pourquoi nous disons de devenir un avec. Quand vous cessez de combattre la douleur par exemple, quand vous cessez de vouloir vous en séparer, alors le cercle vicieux généré par ce combat s'évanouit et même si la douleur ne s'en va pas, le sentiment qu'elle est insupportable peut partir. Il en va de même avec l'anxiété ; si vous la combattez, vous devenez anxieux d'être anxieux et ensuite vous commencez à paniquer à cause de votre anxiété et puis vous paniquez parce que vous paniquez et avant même de vous en rendre compte, vous êtes trempé de sueur, hors de vous. Vous connaissez la progression de la rage qui se termine par une explosion. C'est un cercle vicieux dans lequel on est en colère d'être en colère. Cette spirale de rétroaction est un processus élémentaire à l'intérieur de l'esprit qui s'appuie sur une contradiction fondamentale constituant un cercle vicieux en elle-même.

Il dit : « Regardez au travers. » Shikantaza c'est essentiellement cela : regardez au travers de tout. Quoi que ce soit, ce n'est pas ça. Quoi que ce soit. On regarde au travers. On ne se laisse pas endormir par les promesses de la pensée. Les pensées promettent très souvent : elles font miroiter quelque satisfaction à venir. Elles attirent comme un feu-follet et nous les suivons, croyant qu'elles ont une valeur certaine. En travaillant sur « Qui suis-je ? » ou en pratiquant shikantaza, on se rend compte du caractère séduisant des pensées, on se rend compte que rien ne viendra nous apporter la satisfaction. Rien. Pas même se plaindre. On se plaint souvent croyant que la plainte, en elle-même, est capable d'apporter une sorte de soulagement, un apaisement. On cherche un répit en se plaignant. Mais se plaindre est comme boire de l'eau salée ; plus on boit, plus on a soif. Plus vous vous plaignez, plus vous aurez à vous plaindre. Nisargadatta dit : « Rappelez-vous de vous souvenir... » Se rappeler signifie se rappeler soi-même et cela signifie se rappeler « je suis ». Quoi qu'il arrive, d'abord il y a « je suis » et tout arrive avec « je suis » en arrière-plan. En ce moment-même, ce teisho, ce zendo, toutes les sensations, les pensées, les émotions qui sont en vous, tout cela se détache sur l'arrière-plan « je suis ». Se rappeler. « Remember ». Nous avons tendance à oublier, à disparaître, en fait c'est une disparition, une perte de soi-même, une

séparation. En anglais, le mot « remember » signifie rassembler les membres (remembrer). Les bras et les jambes sont des membres du corps. Dans un groupe, chacun est membre du groupe. Autrement dit, ce que « remember » veut dire, c'est intégrer, remembrer, redevenir un tout, se retrouver comme un tout. Vous devez vous rappeler. La partie que vous oubliez est « je suis ». Ce qui est laissé de côté est « je suis ». Nous disons qu'il y a un zendo ici, mais il y a d'abord « je suis » ; sans « je suis », il n'y a pas de zendo ici pour moi. Il dit : « Rappelez-vous de vous souvenir que : « Quoi qu'il arrive, cela arrive parce que je suis ».

Voilà, c'est ça. Toute la journée je suis ; je me réveille, je me lève, je me lave, je médite, je mange, je me rends au travail, je reviens à la maison. Couronnant tout cela, il y a « je suis ». Je ne dis pas qu'il y a quelque chose appelé « je suis » ; il n'y a pas une substance, il n'y a pas un substrat. Être est être, ce n'est ni constant ni instantané, cela ne subsiste ni ne se répète, cela ne devient ni n'apparaît. Être est être. C'est indescriptible, absolument et totalement indescriptible. Et pourtant, c'est le fondement de la réalité. Être est la pierre de touche de la réalité.

Nisargadatta dit : « Rappelez-vous de vous souvenir que : « Quoi qu'il arrive, cela arrive parce que je suis ». Tout vous rappelle que vous êtes. » Un maître a dit : « Les collines, les arbres, les champs sont mon visage. » Tout est « je suis ». Il dit : « Profitez à fond du fait que pour éprouver, vous devez être . » C'est drôle parce que d'une manière, ce qu'il dit est si évident. Pourtant, lorsqu'on s'établit vraiment dans la vérité de ce qu'il dit, c'est terriblement nouveau. Lorsqu'on goûte vraiment l'être, son originalité est bouleversante. C'est comme un éclat soudain de lumière. Parfois en parlant de prajna et de façon à en exprimer la qualité, nous disons que c'est comme se trouver au bord de la mer quand le soleil brille de tous ses feux sur les vaguelettes et qu'il y a ces constants scintillements de lumière. De même lorsqu'on pratique, lorsqu'on se demande « Qui suis-je ? », lorsqu'on est profondément établi dans le questionnement, qu'il n'y a plus à pousser, qu'il n'y a plus de « faire » dans le questionnement parce qu'il est devenu spontané, l'interrogation s'interrogeant elle-même, alors se produisent ces éclats soudains de clarté qui sont des pressentiments de l'être.

Il dit : « Il n'est pas nécessaire que vous cessiez de penser. Cessez seulement d'être intéressé. » Nous croyons qu'une pensée contient quelque chose de valable pour nous ; nous avons ce besoin de penser. Cesser d'être intéressé, c'est laisser aller ce besoin. Ce lâcher prise peut ressembler à l'abandon d'une dépendance. Quiconque a cessé de fumer connaît cette impression de traverser un désert comme s'il n'y avait plus rien à attendre. Il est intéressant de constater qu'un même sentiment d'aridité, de sécheresse, de vide se produit quand quelqu'un s'efforce de ne pas utiliser le mot « je », de laisser aller la pensée « je ». Essayez de le faire ne serait-ce qu'une demi-journée. Bien sûr, vous pouvez essayer pendant une journée entière, mais vous verrez qu'à la fin, on a recours à toutes sortes de moyens bizarres pour compenser le fait de ne pas utiliser le mot « je ». Cela vous montrera la force de cette dépendance, de ce besoin. On le voit chez certaines personnes. Dès qu'elles se mettent à parler, elles disent : « Je...je...je. » Avant même d'avoir commencé leur phrase, elles ont dit le mot

« je » une demi-douzaine de fois ; le goût en est si délicieux qu'elles ne peuvent se résoudre à continuer leur phrase !

« Il n'est pas nécessaire que vous cessiez de penser. Cessez seulement d'être intéressé. » Abandonnez seulement le besoin, l'envie, le désir de cette saveur. « C'est le désintéret qui libère. Ne vous fixez pas, c'est tout. » Comme disait le maître : « Au bord du précipice, lâchez prise. » Mais je ne crois pas qu'en réalité ce soit une question de lâcher prise ; lorsqu'on tente de lâcher prise, on s'agrippe encore plus fortement. Il est beaucoup mieux de voir que fondamentalement il n'y a rien à quoi s'accrocher. Rien. Il n'y a rien à quoi s'accrocher. On peut voir cela intellectuellement, on peut y arriver par la raison, mais il est vraiment préférable de le reconnaître : il n'y a rien à quoi s'accrocher. Cela peut donner le vertige, provoquer une sorte de sentiment de panique. Certaines personnes ressentent physiquement la nausée lorsqu'elles entrevoient soudainement cela. Mais il n'y a rien à quoi s'accrocher. Depuis le commencement, aucune chose n'est. Ni oeil, oreille ou nez...

« Le monde est fait d'anneaux, tous les crochets sont vôtres. » C'est un peu comme si vous aviez un rideau à accrocher, vous avez besoin de crochets et les crochets sont vôtres. C'est le « je » qui sert de crochet. C'est ce « moi », « mien », « je » qui accroche l'expérience de cette manière. L'on devient identifié si vous préférez. Il est possible de désaccrocher. Il dit : « Redressez-les, et rien ne pourra plus vous retenir. » C'est ainsi. Lorsqu'on laisse cette sensation de « moi », « mien » ou « je » s'éteindre, alors tout ce que quelqu'un d'autre peut dire nous traverse. Il n'y a rien qui le retient, il n'y a aucun moyen par lequel il peut faire mal. Quelqu'un me disait en dokusan : « La douleur est ma douleur, ce n'est pas la vôtre, c'est la mienne. » D'où ce sentiment que « moi », « mien » sont valables. Mais la douleur est déjà la sensation, il n'y a aucun besoin d'un « je » pour la ressentir. La douleur est déjà sensation. Il n'est pas nécessaire d'ajouter « je ressens la douleur » ou « je vois le coussin ». Le coussin est déjà voir. C'est déjà fait. Y ajouter un « je » est inutile. Cela ne fait qu'introduire une distortion et cette distortion est la cause des problèmes. Cette distortion est le crochet dont parle Nisargadatta. Vous pouvez le voir très clairement. Quand un oiseau chante, il n'est pas nécessaire qu'il y ait un « je » pour l'entendre. Chanter est déjà entendre. Quand on le voit clairement, on ne trouve aucune difficulté à répondre à la question : « Où êtes-vous quand l'oiseau chante ? » Lorsqu'une personne ayant « je » présent à l'esprit entend cette question, elle se demande où est ce « je ». Mais une fois que ce « je » est abandonné, la réponse est évidente.

« Renoncez à vos attachements » dit-il. Nous sommes attachés à nos pensées et celle à laquelle nous sommes le plus attachés est la pensée « je ». Ce qui donne une telle force à cet attachement à « je », c'est la délicieuse saveur de supériorité. Cette saveur si délicieuse vient du fait que l'on est fondamentalement un et le « je » nous en donne une dose concentrée, avec le sentiment d'être important, d'être spécial, d'être exceptionnel. C'est à cette saveur que nous sommes attachés. Nous ne pouvons y renoncer et nous ne cessons de créer toutes sortes de circonstances, très stupides souvent, très insignifiantes, pour nous donner l'occasion de la savourer. Et il y a ce flux

constant de pensées qui nous donne une saveur régulière, pas très puissante mais régulière, de « je ».

Il dit : « Renoncez à vos attachements. Il n'y a rien d'autre à quoi renoncer. » Les gens ont peur que l'éveil vienne bouleverser ou révolutionner leur vie. Bien au contraire, renoncer à cette distortion fondamentale dans la vie, dans l'expérience, dans les relations avec les autres ne peut apporter que des bienfaits. C'est cette distortion, cette déviation, cette aberration qui génère tant de dissensions entre soi et les autres et tant de souffrances entre soi et le monde. Et il continue : « Abandonnez votre propension routinière à acquérir, votre habitude de vous attendre à des résultats, et toute la liberté de l'univers est à vous. » Voilà. On me dit : « Je n'arrive nulle part. Ma pratique ne mène nulle part. » Mais elle n'est pas supposée aller à quelque part. C'est comme une plante qui dirait : « Je vais nulle part. Je ne fais que grandir. » On croit qu'il y a une sorte d'apothéose, que quelque chose peut finalement être saisi, définitivement atteint. Très souvent cela prend la forme d'une pensée de perfection, de complétude, de totalité, mais toujours dans une expérience particulière. On veut en faire l'expérience d'une manière spécifique, alors que cette perfection, cette totalité, cette plénitude, cette paix, c'est vous.

Il finit en disant : « Renoncez à l'effort. » Être ne requiert aucun effort. Pénétrez cela. Être ne requiert aucun effort. Quand on pratique avec « Qui suis-je ? », la pratique doit en fin de compte devenir une pratique sans effort. Le mot chinois est wu wei , agir sans agir. C'est la direction où nous allons. Bien sûr, lorsqu'on est aux prises avec les pensées, que tout est confus, sans dessus-dessous, qu'on s'endort ou rêve, cela, sans aucun doute, requiert beaucoup d'efforts. On s'enfonce et on revient. Puis on en arrive tôt ou tard à générer une certaine stabilité et à ressentir qu'il y a une assise. L'essentiel est d'apprécier ce qui est requis par la situation. Ce qui est approprié au début de la sesshin ne l'est pas nécessairement à la fin et vice-versa. On travaille avec ce qui se présente au moment même et de la manière qui est requise. Penser qu'il n'y a qu'une seule façon de pratiquer, qu'il n'y a qu'une attitude devant la pratique est un manque d'appréciation, de flexibilité et de sensibilité et c'est justement cette faculté d'adaptation, cette souplesse, cette sensibilité que notre pratique fait croître en nous.