

article d'Albert Low

Une des questions que l'on me pose probablement le plus souvent, c'est « comment puis-je continuer ma pratique dans la vie quotidienne ». C'est en effet une question très importante. Si l'on pratique simplement pour avoir une expérience extraordinaire ou simplement pour se calmer ou, pire encore, si on utilise la méditation comme une échappatoire, une façon d'éviter les problèmes de la vie, la pratique est alors très égoïste. Continuer ainsi d'ailleurs peut devenir dangereux. Dangereux non pas psychologiquement ou physiquement, mais dangereux spirituellement, parce qu'on deviendra de plus en plus enfermé dans la conscience. Et il s'agit de transcender la conscience, de réaliser que le vrai soi est non soi; que le vrai soi n'est pas un soi dans la conscience. Le vrai soi n'est pas quelque chose et tout ce que nous connaissons est quelque chose.

Une façon d'éviter le danger d'une pratique égoïste, c'est de s'asseoir de temps en temps avec un groupe. Quand on pratique avec un groupe, on réalise que la pratique n'est pas une pratique personnelle, mais c'est plutôt la pratique de l'être humain. Il est très important de participer de temps à autre à ces journées intensives de méditation parce que ces journées offrent, en plus du teisho et du dokusan, la possibilité d'approfondir la pratique. C'est la même chose pour les sesshins.

On doit aussi continuer la pratique dans la vie quotidienne. Et ça, c'est beaucoup plus difficile. Notre vie est construite de façon à soutenir le sentiment du "je", à affirmer d'une façon ou d'une autre que « je suis important ». En tant que mère de famille, je suis une personne très importante dans la famille ; comme mari je suis très important aussi. Comme employé, je voudrais que mon patron réalise que le travail que je fais est important. J'ai des amis et les amis sont des personnes qui m'aiment, qui m'affirment, qui me soutiennent quand je doute de moi-même. Je cherche des encouragements auprès de mes amis. Je porte des vêtements, des uniformes, je cherche à obtenir des diplômes, des titres, tout ce qu'il faut pour m'assurer que je suis quelque chose et que je suis quelque chose d'important dans le monde.

Les journaux aussi nous soutiennent, nous affirment; le parti politique auquel j'appartiens affirme les choses qui sont importantes pour moi. Si les journaux ne le font pas, je ne les achète pas. C'est la même chose pour les émissions de télévision. Il y a donc toujours dans notre vie cette affirmation que je suis et que je suis important. Mais c'est ça le problème. Le problème est que je cherche ce "je", je cherche à établir ce centre illusoire autour duquel je voudrais que le monde tourne, j'exige que le monde soit une scène sur laquelle je peux projeter mon drame personnel, mon téléroman personnel, le téléroman dans lequel je suis la vedette. Mais le monde ne tourne pas autour de ce centre. Malgré tous mes efforts, le monde tourne autour de son propre centre de gravité. Mais parce que je travaille aussi fort, parce que j'ai autant de soutien dans ma prétention à être le centre du monde, il arrive la plupart du temps que je peux

vivre dans mon illusion. Parce que je suis intelligent, créatif, et parce que je peux me mentir constamment, cette illusion est protégée.

On dit qu'il y a 5 milliards de personnes dans le monde en ce moment. Dans une centaine d'années, toutes ces personnes seront mortes. Ce qui veut dire que dans 20 ans, un milliard de personnes seront mortes; dans un an, 5 millions ; 100,000 personnes par semaine. Il y a probablement plusieurs milliers de personnes qui sont mortes depuis le début de cette journée de méditation. En ce moment même, une centaine de personnes sont en train de mourir. Mais pour moi, ça ne change rien. Sauf que si 10 personnes de notre groupe meurent aujourd'hui, ce sera un choc terrible pour moi. Et si une seule personne meurt dans ma famille, je serai complètement dévasté. C'est ça mon échelle de valeur. Et toutes mes autres valeurs sont comparables. C'est dans les années actuelles que ce qui est important pour moi se produit. Ce qui est arrivé au Xe siècle ne me trouble en aucune façon. Et ce qui va arriver dans un futur lointain ne me trouble pas non plus.

On parle beaucoup de nos valeurs; ce qui est bon, ce qui est mauvais, ce qui est juste, ce qui est injuste. Nos valeurs sont liées à cette exigence que le monde tourne autour de moi. Nous supplions : "Mon Dieu, donnez-moi la paix, je vous en prie !" Nous parlons de la souffrance de la vie. La souffrance de la vie (duhkha) est produite par la présence de deux centres, deux centres de gravité: le centre de gravité qui est le "moi", le "je", et le centre de gravité qui est celui de l'univers. Et parce que ces deux centres de gravité sont en conflit, je dis que le monde n'est pas juste. Je dis qu'il y a quelque chose de mauvais dans le monde, que quelque chose doit être changé. Nous devons changer le gouvernement, nous devons changer la situation politique, nous devons changer la maison ou la ville dans laquelle j'habite; nous devons changer quelque chose, mais jamais je ne dis que je dois me changer moi-même. Jamais je ne regarde ma prétention absolue selon laquelle le monde doit tourner autour de moi. Et quand les gens demandent « comment puis-je continuer ma pratique dans la vie quotidienne, » ils demandent pour la plupart « comment puis-je utiliser ma pratique pour m'assurer que le monde va continuer de tourner confortablement autour de moi ». On dit « je cherche la paix », et la paix veut dire « je cherche l'équilibre », mais cet équilibre que je cherche doit tourner constamment autour du centre de gravité qu'est le « moi ».

Comment puis-je vraiment continuer ma pratique dans la vie quotidienne?

Il faut tout d'abord que l'on veuille vraiment pratiquer dans la vie quotidienne; que l'on veuille vraiment sortir de ce rêve, de cette illusion, de cette prétention que je suis absolu, que je suis distinct, que je suis unique. Si je veux vraiment sortir de ce rêve, je dois accepter qu'il y a un autre centre; il y a un autre centre qui est aussi important que le "je". Mais quand j'accepte cela, je tombe dans l'anxiété ou je tombe dans la colère. Par exemple, le patron vous téléphone et vous dit: "Viens dans mon bureau tout de suite." Voilà un autre centre ! Il dit viens et il faut y aller. En y allant on cherche à se rassurer: "Qu'est-ce qu'il veut? Je n'ai rien fait de mal! J'ai fait mon travail!" Ou bien : "Qui est-il pour me demander d'y aller ? Qui est-il, hein? Il est peut-être le patron, mais je suis aussi bon que lui!" Il y a une colère qui se manifeste. Anxiété, colère. Pourquoi? Parce qu'un autre centre est établi, parce qu'on doit tourner autour d'un autre centre.

On se dit anxieux parce qu'on a peur de perdre son travail. Ou on se dit en colère parce qu'on n'aime pas la manière dont il nous traite. Mais il n'y a pas que ça. Ce sont les raisons qu'on se donne. On a peur, on est en colère parce qu'il y a un autre centre autour duquel on doit tourner. Et quand on demande : comment puis-je vraiment pratiquer dans ma vie quotidienne, ça veut dire : comment puis-je entrer dans l'insécurité?

Toute notre vie est établie de façon à nous assurer la sécurité. Comment pouvons-nous alors entrer dans l'insécurité? Mais si vous êtes honnêtes, vous allez réaliser que ce n'est pas possible de maintenir la même sécurité, la même illusion d'être le plus important si vous désirez pratiquer sincèrement dans la vie quotidienne. Pourquoi pratique-t-on?

C'est une question que je pose constamment. Il y a des personnes qui me disent: "Ma pratique ne marche plus; ma pratique manque de profondeur, je ne peux pas arrêter les pensées." Et alors je demande: "Pourquoi pratiquez-vous?"

Il y avait ce maître, Gurdjieff, qui a fondé un Centre à Fontainebleau, en banlieue de Paris. Il avait fait inscrire plusieurs phrases sur les murs de son Centre. Une de ces phrases était : "Souvenez-vous pourquoi vous êtes venus." Et quand je pose cette question, que cherchez-vous, pourquoi pratiquez-vous, je demande que vous vous souveniez pourquoi vous êtes venus. Est-ce vraiment pour vous réaliser fondamentalement, ou est-ce pour trouver encore plus de sécurité? Soyez honnêtes, qu'est-ce que vous voulez? Est-ce parce que la vie est pénible; parce qu'il y a la souffrance; parce qu'il y a toujours quelque chose qui « me » menace ? On cherche à sortir de cette souffrance. On cherche la sécurité et on la recherche en voulant établir d'une façon absolue ce "je". Et on espère que la pratique va soutenir ce "je" d'une manière ou d'une autre. Mais si vous examinez la situation clairement, objectivement, avec calme, utilisant totalement votre esprit, votre intelligence, votre intuition, vos sentiments, si vous examinez la situation comme cela (et je voudrais bien que vous le fassiez; n'acceptez pas ce que je dis uniquement parce que je le dis), si vous examinez la situation, vous allez réaliser qu'il n'y a pas de sécurité dans le monde. Il n'y a aucune sécurité dans le monde. Même si Jésus-Christ, Bouddha, Mahomet, Krishna, même si tous les quatre avec la Vierge et tous les Bodhisattvas du bouddhisme, même si toute cette foule vous entourait, il n'y aurait pas de sécurité. Voilà ce que veut dire le Bouddha quand il parle d'impermanence. L'impermanence, c'est l'insécurité. Et l'insécurité, c'est la souffrance, l'incertitude. Qu'est ce qui va arriver? Qu'est ce qui va arriver si...? voilà la formule de l'insécurité. Et nous essayons de remplir le trou créé par l'insécurité avec des possibilités: peut-être ceci va-t-il arriver, peut-être cela, peut-être ... Souvent ce n'est même pas clair quelle situation terrible peut arriver. Mais tout ce qu'on sait, c'est que c'est terrible. Qu'est-ce qui va arriver si...?

Et ce "qu'est-ce qui va arriver si...?" est la cause de la souffrance et aussi l'effet de la souffrance. C'est comme une roue qui tourne constamment. En fait, ce "qu'est-ce qui va arriver si...?" est : "qu'est-ce qui va arriver si je m'aperçois que le « je » n'est pas le centre du monde?"

Il y a un livre écrit par Alan Watts. Alan Watts était un homme qui trouvait que le Zen était un bon passe-temps. Mais néanmoins, il a écrit un livre avec un bon titre: "La Sagesse de l'insécurité." Et si on veut savoir pourquoi on pratique le Zen, c'est pour cette raison : trouver la sagesse de l'insécurité ou la sagesse de la créativité. C'est la même chose. On dit que la nécessité est la mère de l'invention. Ce n'est pas la nécessité, c'est l'insécurité. C'est lorsqu'on avoue : je ne sais plus, je ne sais plus... qu'il est possible que les forces créatrices, i.e. les forces spirituelles soient stimulées, soient éveillées. Et cela veut dire que si vous voulez vraiment continuer votre pratique dans la vie quotidienne, il vous faut entrer dans l'insécurité de la vie quotidienne. Il ne faut pas chercher à échapper à l'embarras par exemple. On est embarrassé par les autres; on est humilié par les autres. On se sent insécuré face aux autres, face au patron, face au gendarme, face à une personne qui a de l'autorité et on évite ces situations. Si on veut vraiment continuer la pratique dans la vie quotidienne, on doit être présent. Mais quand on est présent, on doit laisser aller, on doit abandonner cette prétention : « je suis unique ». Cette prétention donne une identification. Je suis identifié avec tout ce qui affirme que je suis important. Mais cette identification est l'opposé, le contraire de la présence. C'est pourquoi il est tellement difficile d'être présent à une respiration, à une expiration, parce qu'il faut laisser aller, pour un moment, cette prétention. Et la plupart du temps, on n'est pas présent à la respiration, on est présent à l'idée de la respiration, on est présent à l'idée de la pratique du Zen.

La plupart des personnes qui s'assoient face au mur sont présentes à l'idée de la pratique du Zen. On se demande: est-ce que je le fais correctement? Est-ce que cet enseignement est bon pour moi? Est-ce que le professeur connaît ce qu'il dit? Est-ce que je fais des progrès? Et tout cela arrive parce que je ne suis pas présent à ma respiration. Je suis présent à l'idée de la pratique. C'est pourquoi je dis constamment, ne venez pas ici pour pratiquer le Zen. Laissez de côté le Zen. Quand vous enlevez vos souliers dans le hall d'entrée, enlevez aussi en même temps la pratique du Zen. Laissez la pratique du Zen en-dehors du zendo. Parce que la pratique du Zen, quand ce n'est qu'une idée, est une idée pour soutenir l'idée que "je suis important". Être présent dans la vie quotidienne veut dire qu'on abandonne pour un instant, une seconde, cette prétention que je suis important. Et quand ça arrive, c'est magnifique! Pendant un instant il y a une clarté, les couleurs sont plus brillantes, les sons sont beaucoup plus clairs, le chant des oiseaux est plus pur. C'est parce qu'on devient un; on est le chant, les fleurs; on est la situation. Pendant un instant, on tourne autour du centre de gravité du monde.

Mais ce n'est pas facile. Parce que l'instant suivant, je suis identifié de nouveau avec ma prétention. C'est pourquoi il faut pratiquer sur les coussins, couper un peu, couper encore et encore cette prétention. On a peur que si vraiment on coupe cette prétention, on va en mourir, on va s'annuler, on va se détruire. Mais ce n'est pas comme ça. C'est la prétention qui est importante. Cette prétention, qu'est-ce que c'est exactement? Qu'est-ce que c'est ce désir, ce vouloir? C'est le désir de s'éveiller. C'est le désir de se réaliser. C'est le désir de trouver le bonheur complet. Et le bonheur complet et cela sont en conflit. Le bonheur complet, c'est le Bouddha, la vraie nature. Tous les désirs sont le désir d'être complet, le désir d'un bonheur complet. Et ce désir d'être unique, c'est le

désir le plus intense pour se réaliser. Mais le problème, c'est que je voudrais me réaliser comme quelque chose, quelque chose qui a des limites. Comme cette personne et non pas comme cette autre; comme cet homme et non pas comme cet autre; comme une personne qui a ce titre et non pas telle autre, etc.

Cela veut dire que quand on entre dans la vie quotidienne, ces deux centres de gravité sont là. Il y a des moments où on laisse aller. Il y a des moments par exemple où on écoute vraiment une autre personne. On devient un avec cette personne. On voudrait savoir non pas seulement le sens des mots que cette personne utilise, mais tout ce qui fait que cette personne parle de cette façon. Quand on aime quelqu'un, on veut savoir tout ce qui est possible au sujet de cette personne. On voudrait savoir ce qui est arrivé quand elle était jeune, quand elle était une jeune fille, une jeune femme, ses préférences, ses souffrances, ses intérêts. De temps en temps, c'est possible d'être un avec une autre personne de cette façon, même un étranger, et on doit rechercher cela. On doit être prêt pour cela et ça veut dire qu'on doit être présent.

Un maître a dit lors de son grand éveil: "La lune est toujours la même vieille lune, les fleurs ne sont pas différentes, mais moi, je suis la substance des choses." En anglais : I am the thingness of things. The thingness of things... Je suis la « chose des choses ». Et c'est possible de réaliser cela si on est présent. Si on fait l'effort d'être présent. Et qu'est-ce que c'est cet effort d'être présent? Ce n'est pas de se concentrer mais de se relâcher, d'embrasser, d'être ouvert pour un moment, de sourire pour un moment. Sourire non pas simplement avec les lèvres, mais sourire avec tout l'être. Laissez sourire l'univers pour un moment. Mais cela crée des tensions lorsqu'on le fait parce qu'alors l'autre centre de gravité surgit; il y a une tension. C'est pourquoi on essaie encore de s'échapper; on n'aime pas cet inconfort. On cherche le confort, par conséquent on n'aime pas cette insécurité qui arrive.

Quand on aime une autre personne, on est toujours dans l'insécurité quand elle n'est plus là. Est-ce qu'elle m'aime toujours? Est-ce qu'elle va trouver une autre personne qu'elle préférera? Est-ce qu'elle me trouve trop égoïste? Est-ce qu'elle me trouve trop stupide? Toujours l'insécurité parce qu'on a donné à une autre personne, pour un moment, le centre de gravité. Mais on a toujours le même sentiment que « je suis important ».

Dogen a dit que la pratique du Zen c'est de se connaître soi-même. Et pour se connaître soi-même il faut s'oublier soi-même. Quand on s'oublie soi-même, on est les dix mille choses. On est tout ce qu'il y a. Mais avant que nous ayons la créativité, la spiritualité ou la tolérance si vous voulez pour l'insécurité, il y a toujours la souffrance, la tension, le sentiment qu'il nous manque quelque chose.

Quand on pratique on essaie de déplacer une montagne, la montagne de "je suis". C'est pourquoi il faut l'effort. C'est pourquoi il faut des heures et des heures et des heures de pratique. C'est pourquoi il faut la discipline, la douleur; c'est pourquoi il faut les sesshins. La pratique du Zen n'est pas un passe-temps. Si vous voulez vraiment pratiquer pendant la vie quotidienne, il faut que vous soyez prêt à déplacer cette montagne.

Qu'est-ce que vous voulez vraiment?

Si vous voulez vraiment la sécurité, il faut passer à travers l'insécurité. Si vous n'êtes pas prêt à passer à travers l'insécurité, vous allez demeurer dans l'insécurité. Voilà votre choix. Vous pouvez choisir l'insécurité ou l'insécurité. Qu'est-ce que vous allez choisir? Vous pouvez choisir le feu ou le feu.

Nous avons un grand souhait, un grand souhait qui est constamment bloqué par notre propre illusion. Cette grande soif, cette faim, c'est la motivation pour la pratique. Mais comme je dis constamment, nous dispersons, nous gaspillons cette grande soif dans les illusions du moi.

Soyez présent! Soyez présent!

La seule façon de pratiquer sur les coussins et aussi dans la vie quotidienne, c'est d'être présent. Et il faut le souhaiter. Souhaiter la présence au-delà du confort et de la sécurité, de l'importance et de la satisfaction. Il faut avoir le désir de la présence au-delà de toutes les autres choses. Il y a beaucoup de personnes qui me demandent: "Pourquoi faut-il autant de temps avant de pouvoir me réaliser?" Et la réponse est très facile: "C'est parce que vous cherchez quelque chose d'autre."

Chaque jour il faut renouveler ce souhait : je veux être présent. Chaque jour. Pendant la journée, vous pouvez vous inventer des "réveil- matin". Ainsi, pendant le cours que je donne à Montréal pour les débutants, je donne un exercice à la fin du premier cours.

Cet exercice est comme un réveil-matin. Je leur demande de porter une bande élastique autour d'un doigt pour une semaine; à chaque fois qu'on remarque cette bande élastique autour du doigt, on revient; on est présent; on laisse tomber pour le moment la prétention d'être important. Il y a peu de personnes qui peuvent le faire. Mais de temps en temps, il y a des personnes qui sont frappées par la magie de la vie quand il n'y a plus pour un moment cette exigence : « je suis important ». Voilà la direction qu'il faut prendre. C'est simple.

Quand vous suivez la respiration, coupez à travers l'idée de la pratique. Ce n'est pas une pratique! Ce n'est pas une technique! Non! C'est la respiration! C'est tout! Vous n'êtes pas dans un zendo! Vous n'êtes pas sur les coussins! Non! Il n'y a que l'inspiration et l'expiration. C'est tout! C'est tout! C'est simple! Coupez! Coupez! Coupez! De cette façon vous allez déplacer les montagnes.

Après le teisho, nous allons chanter les quatre voeux.

Que sont ces quatre voeux?

Ces quatre voeux sont l'expression d'un vœu fondamental.

Et ce vœu, quel est-il?

C'est un "wish", un souhait. Malheureusement, le mot souhait n'a pas la même force que le mot "wish" en anglais. "To wish!" C'est avoir une intelligence active, une intelligence créatrice. Les quatre voeux sont l'expression d'un "wish", d'un vouloir profond, d'un "yearning", d'un désir ardent. Ce n'est pas simplement quelque chose que nous chantons parce que nous sommes des bouddhistes ou des zen bouddhistes ou

parce que nous aimons le rituel et tout ça. Non. Nous donnons expression à ce qui soutient l'univers.

Qu'est-ce que c'est ?

C'est la présence. C'est le souhait pour la présence. Quand on chante les quatre voeux, il faut faire le voeu d'être présent. Et quand vous êtes présent, vous ne pouvez plus pratiquer pour ce petit "je", ce centre de gravité illusoire. Ce n'est pas possible. La présence est au-delà de cela. Et c'est pourquoi on dit que l'on pratique non pas seulement pour soi-même, mais pour tous les êtres vivants; pour tous les êtres, n'importe qui, n'importe où. Des gens disent: "Je ne peux pas me sauver moi-même; comment pourrais-je sauver tous les autres êtres?" Non, on ne peut pas se sauver soi-même; on ne peut pas sauver ce "je". Comment pourrait-on sauver une illusion? Mais quand on est présent, on ne pose pas une telle question. Et on souhaite couper la racine des passions aveugles.

Que sont ces passions aveugles?

C'est l'ignorance; c'est la prétention que le monde tourne autour de moi. Ignorance! Idolâtrie! Et je vais couper la racine de cette exigence d'être unique. Par conséquent, je peux laisser aller, je peux abandonner la colère qui accompagne toujours cette exigence d'être unique. Et cet abandon de la colère s'accompagne aussi d'un abandon de la colère dirigée contre moi-même, l'agression contre moi-même qu'on appelle anxiété.

En même temps, je vais abandonner l'avidité; le désir de nourrir constamment, instant par instant, cette idole du "moi". Je ne vais plus boire le poison du "je". Quand on est présent, cela arrive d'une manière complètement naturelle. Et d'ailleurs, quand on est présent, on réalise que chaque situation, chaque tension, chaque souffrance, chaque douleur, chaque anxiété, chaque insécurité, chaque moment est une possibilité, une ouverture de la porte de cette prison du "moi". Quand on est présent, c'est naturel de réaliser cela ; c'est la présence.

Et le quatrième voeu: je vais réaliser la grande voie du Bouddha.

Qu'est-ce que c'est la grande voie du Bouddha? Que veut dire Bouddha?

Présence! Je vais réaliser la grande voie du Bouddha. Et si on est présent, ce n'est même pas nécessaire de dire cela. On est déjà Bouddha. Demandez-vous donc à vous-même: "Qu'est-ce que je veux vraiment? Qu'est-ce que je vais choisir? Vais-je choisir l'insécurité? Ou vais-je choisir l'insécurité?"