

Toute chose devient Bouddha

PAR MUCHAK JDPSN

Issu d'une causerie sur le Dharma donnée au cours de la retraite de Kyol Che d'été au Centre Zen de Varsovie, le 3 septembre 2008.

Comme vous venez de l'entendre, mon nom est Muchak. Quand j'ai reçu les cinq préceptes, j'ai reçu ce nom, Muchak, qui signifie mu, "sans", chak, "attachement". J'étais très fière de mon nom. A cette époque je m'examinais beaucoup : je me scrutais moi-même et je scrutais les autres. Un enseignant m'appela "la femme qui examine". A ce moment là je me scrutais moi-même :

Je ne suis pas si attachée à l'argent, et pas tellement attachée au sommeil, au sexe ou à ma réputation. Je m'examinais, et je pensais, " je n'ai pas tellement d'attachements." Je pensais que je pouvais abandonner n'importe quoi, comme cela (*claquant des doigts*). Et alors je me disais, ce nom est vraiment bien pour moi.

Et alors une fois je partis en Corée et je rencontrai une dame bouddhiste très forte. Elle me demanda, "quel est ton nom bouddhiste ?" Je répondis "Muchak" et elle en comprit immédiatement la signification. Alors elle me dit, "ton maître doit avoir des raisons pour t'avoir donné ce nom." Je n'avais jamais envisagé cela sous cet angle. Alors mon ego en fut blessé.

Après un certain temps, je remarquai mon erreur. Il y avait tellement de "JE". "Je peux faire ceci, je sais cela, je peux..." Pour tout JE, JE, JE, si gigantesque. Même si nous rejetons notre vie et le monde entier, si nous continuons à nous accrocher à notre "JE" , rien ne se produit.

Le Bouddha disait jadis que quand nous y regardons de plus près, l'origine ou les racines de notre souffrance proviennent toutes de notre "je". Nous avons quelque chose à protéger, devons nous nourrir, et voulons être admirés. De cela proviennent les cinq poisons ainsi nommés : orgueil, jalousie, désir, haine, ignorance.

Mais qu'est donc ce "je" ? Qui suis-je ? Pour trouver ce qu'il est nous sommes ici tous ensemble. Jadis, pensant une retraite d'été à Providence, j'étais assise, réellement perdue au milieu d'une montagne de souvenirs. Vous savez déjà de quoi il s'agit : vous avez des tas de souvenirs, et je voyais des tas de gens que j'avais vu auparavant, que j'avais aimé, que j'avais haï, avec lesquels je m'étais battue. D'endroits où j'avais été, et d'expériences merveilleuses et de mauvaises expériences, tout cela.

Mais d'une certaine façon j'étais capable de revenir au moment présent en étant assise. Alors je regardai le sol et brusquement une question m'est venue : "Cette personne, cette personne dans mes souvenirs, est-ce encore moi ? Est-ce encore moi qui ai aimé cette personne et haï telle autre, qui ai fait ceci et cela ?" Et je devais répondre non. Je n'étais plus cette personne. Je ne pouvais pas dire, "je suis ceci, cela est moi."

De cette façon je ne pouvais voir que cette personne là qui posait la question, qu'elle soit moi ou non, ne serait bientôt plus moi, également. Alors je bientôt je paniquai. Alors "qui suis-je ? Où est ce je ?", j'étais au désespoir de regarder et de trouver, de chercher ... Il n'y avait aucune réponse.

Ce jour-là il y eut une interview. L'enseignant sonna la cloche et j'allai dans la salle d'entretien. Dès que je me prosternai et pris un siège, Dae Kwang Soen Sa Nim (à ce moment là Do An Ji Do Poep Sa Nim) me demanda : "qui êtes-vous ? !"

Et soudain j'ai ressenti le besoin de pleurer, je devais pleurer à chaudes larmes. Il n'y avait pas moyen de savoir. Au bout d'un certain temps Dae Kwan Sunim me dit "shhhh" puis, "écoute !" Et à ce moment-là, à l'extérieur, un oiseau chantait. J'étais si heureuse ! J'étais si triste et c'est à ce moment là que Dae Kwang me dit : "écoute !" Et il dit alors : "c'est tout."

Je passai le reste de la retraite à écouter. Tous les sons, chaque son que j'entendis était formidable. Le vent, les oiseaux, les portes qui claquaient constamment. Il y avait seulement ce son, ce son merveilleux ... Ce n'est pas seulement écouter. Quand nous sommes vraiment coincés, quand nous ne savons rien, quand nous avons complètement cet esprit "ne sais pas", alors tout, quoi que vous entendiez, que vous voyiez, que vous touchiez, tout devient Bouddha. Tout est tel quel. Il n'y a rien à ajouter, rien à éliminer. Tout est OK.

Alors nous nous asseyons. Beaucoup d'entre vous se sont assis pour la retraite entière, et certains d'entre nous pour quelques semaines seulement. Nous nous asseyons, regardons, percevons comment les pensées vont, viennent, vont, viennent. C'est réellement tout ce que que nous faisons. Notre travail pendant le temps d'assise est de s'asseoir et de regarder comment les pensées vont et viennent. Et ne pas y toucher; alors la pensée elle-même est Bouddha.

Il n'y a pas de pensée bonne et de pensée mauvaise. Il y a des pensées. Nous ne les accueillons pas, mais ne les rejetons pas non plus. Et ainsi nous sommes assis, droits mais relaxés. Tout naturellement – sans manipulation, simplement relaxés – nous observons. Mais la pensée, les sons que nous percevons ne sont pas si importants. Nos esprits reflètent simplement ces choses, mais cela va et vient.

Mais une chose: nous restons éveillés, conscients de ce qui vient, de ce qui surgit. Et nous le laissons s'en aller, de soi-même. Cet éveil d'instant en instant est très important. En ce sens nous pouvons être le maître dans notre maison. Nous ne sommes pas contrôlés par les autres, ou par notre mental ...

Alors nous n'avons pas besoin de rester à dire : "comment puis-je t'aider" – tout cela, c'est des conneries. C'est seulement du discours. Si d'instant en instant nous nous éveillons et sommes conscients de ce qui vient, c'est déjà une aide énorme. Aussi j'espère que nous gardons un esprit clair d'instant en instant, nous sauvant déjà nous-mêmes de la souffrance, et dans le même temps sauvant les autres. Merci.

– Traduit par Pierre Gaujal

This article copyright © 2008 Kwan Um School of Zen