

Ce qui est, est réellement suffisant

PAR LE MAÎTRE ZEN BON SHIM

Extrait d'une causerie sur le dharma, le 20 août 2008, lors de la retraite de Kyol Che d'été au centre Zen de Varsovie.

Il y avait jadis un homme malade qui vint chercher de l'aide auprès de nombreux médecins, mais ils baissèrent les bras sans pouvoir intervenir – ils étaient incapables de l'aider. Il trouva finalement quelqu'un que nous appelons couramment un « vieux sage ». Cet homme était herboriste. Il dit: « Je peux vous aider. Pas très loin d'ici, dans la forêt, dans les montagnes, pousse une plante médicinale. Si vous la cherchez conformément à mes instructions – patiemment et avec précaution – vous la trouverez certainement et vous serez de nouveau en bonne santé. »

Alors cet homme, très heureux, se mit à chercher la plante. Au début il était vigilant, regardant patiemment et prudemment autour de lui. Mais le temps passant, il devint moins attentif – il remarqua nombre de buissons intéressants et de nombreux rochers magnifiques, des cailloux, et lentement, lentement il oublia les instructions de l'herboriste, et finalement oublia ce pourquoi il était venu dans la forêt.

Cette situation est très similaire à celle de ceux qui pratiquent la méditation. La Grande Question faiblit après un certain temps. L'esprit de débutant se transforme en esprit expert et notre pratique est au point mort.

Quand je terminais une course automobile, je remerciais mon instructeur et je lui disais que j'espérais que je ne lui ferai pas honte en causant bientôt un accident. Il répondait: « Ne t'inquiète pas! Statistiquement, les accidents causés par les débutants arrivent rarement. La plupart des accidents sont causés par des personnes qui sont pilotes depuis plusieurs années, parce qu'ils perdent leur attention et leur vigilance et pensent qu'ils savent tout sur tout. Mais tu dois être prudente de toute façon. »

Dans un des kong-ans, un maître vint en voir un autre et demanda: « Dans le kong-an Mu il y a dix maladies. Comment pouvez-vous rester sain ? » La réponse du second maître fut: « je marche simplement sur le fil du rasoir. » C'est de cette sorte de vigilance qu'il s'agit ! Si vous marchez sur le fil du rasoir vous devez être très prudent. Si vous ne l'êtes pas vous pourriez vous blesser. Alors le point important est : plus vous pratiquez, plus vous devez être attentifs.

Il y a encore un enseignement, qui n'a pas été beaucoup développé dans cette école. Peut-être serai-je capable de le détailler un peu. Dae Soen Sa Nim disait

souvent : « Laissez tout tomber ». Le grand maître Dogen enseignait également: « Laissez tomber le corps et l'esprit », ce qui ne veut pas dire tout quitter. Cela ne veut pas dire rejeter votre corps et votre esprit. Cela signifie: « Expérimentez votre esprit et votre corps. Expérimentez, à cet instant précis, tout ce qui arrive à votre corps et à votre esprit... »

Alors Dogen continue: « Prenez refuge dans la maison de Bouddha. » Ainsi la maison de Bouddha n'est pas quelque Nirvana que nous expérimenterons peut-être après une pratique difficile. La maison de Bouddha est ce moment présent. Quand quelqu'un dit: « Seulement ce moment, seulement cela » - vous pouvez l'approcher de deux manières. L'une: « Seulement cela ? C'est tout ce qu'est la pratique ? » Ou vous pouvez l'approcher tout à fait différemment.

Il y a un kong-an à ce sujet. Un homme fuit un tigre. Le tigre le pourchasse et soudain l'homme tombe dans un abîme. Au dernier moment il attrape une liane qui pend sur le bord. Il lève les yeux et voit le tigre, qui est déçu d'avoir échoué à attraper l'homme et qui attend le bon moment pour le faire. L'homme regarde vers le bas et là il voit un autre tigre la mâchoire grande ouverte.

C'est le moment où on fait face à la vie et à la mort. A cet instant il n'y a pas d'échappatoire. Il y a seulement l'esprit « ne sais pas ». Et soudain cet homme remarque une belle fraise rouge, bien mûre. Il l'atteint, avec cet esprit « ne sais pas » et – Nirvana !

Ainsi vous pouvez réagir à ce moment présent par « seulement cela ? » ou vous pouvez l'expérimenter totalement, complètement. C'est possible seulement quand vous expérimentez ce qui est réellement là, et non vos idées. C'est très utile, très utile dans la vie. Si vous expérimentez réellement la vie de cette façon, vous ne gaspillez pas toute votre énergie en créant toutes les choses, en créant votre moi et ainsi de suite, alors vous pouvez percevoir la situation exactement comme elle est et y réagir. Maintenant la seule chose que vous devez laisser derrière vous, ce sont les calculs du type: « Après plusieurs semaines de Kyol Che je devrais penser moins » (*rires*) ou « après tant d'années de pratique je devrais avoir une vie meilleure ». Des stéréotypes comme ceux-là doivent être bazarés sans hésitation. Si vous ne les suivez pas alors il est possible de tout expérimenter complètement. Il n'y a pas de perte d'énergie pour une lutte – pour une lutte parce que vous n'acceptez pas cette expérience, vous ne la voulez pas. Vous voulez une expérience différente, parce que « cela devrait être différent. »

Dogen a dit que ce n'est pas avant le moment de la mort que vous expérimentez l'abandon complet, c'est seulement à ce moment que vous comprenez alors qu'il n'y a aucune fuite possible. Il n'y a pas besoin de lutter. C'est une expérience très importante – sans échappatoire. L'expérience de Kyol Che – pas d'échappatoire. Dans la vie c'est exactement pareil. Mais il y a une fraise (*rires*). Il y a toujours une fraise ! Si vous vous ouvrez à de telles

expériences vous pouvez ressentir le Nirvana... A un certain moment il y a une expérience comme celle-ci : ce qui est, est réellement suffisant.

– *Traduit par Pierre Gaujal (à partir du texte anglais de Joanna Sadowska)*

This article copyright © 2008 Kwan Um School of Zen